

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษาอาชีวศึกษา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อ ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.1 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

2. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวกับการอาชีวศึกษา

2.1 ความหมายของอาชีวศึกษา

2.2 การจัดการอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีของประเทศไทย

2.3 แนวการจัดการศึกษาด้านอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีของไทยในปี 2553

2.4 หลักสูตรการศึกษาของการอาชีวศึกษา

2.5 ลักษณะของนักศึกษาอาชีวศึกษา

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาอาชีวศึกษา

3. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.1 แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

3.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

3.3 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ พฤติกรรม

3.4 ลักษณะของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

- 3.5 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบ REBT
- 3.6 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบ REBT
- 3.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ REBT
- 4. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.3 การจัดตั้งกลุ่ม
 - 4.4 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.5 ผู้นำกลุ่ม
 - 4.6 สมาชิกกลุ่ม
 - 4.7 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.8 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 4.9 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 5. แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มมาราธอน
 - 5.1 ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 5.2 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 5.3 ขั้นตอนหรือกระบวนการกลุ่มมาราธอน
 - 5.4 ระยะเวลาและสถานที่
 - 5.5 ผลประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน
 - 5.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มมาราธอน
- 6. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับเกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2
 - 6.1 เกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2
 - 6.2 นิยามประสิทธิภาพ E1/E2
 - 6.3 การคำนวณค่าประสิทธิภาพ E1/E2
 - 6.4 การตั้งค่าเป้าหมายประสิทธิภาพ E1/E2
- 7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นหลักการที่ทรงคุณค่ายิ่งในสังคมไทย ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้ทรงพระราชดำริสและพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทยมาเป็นเวลาเกือบครึ่งศตวรรษ และทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นภาคการศึกษาหรือเศรษฐกิจสังคม ต่างได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นระบบให้มีการศึกษาแนวทางต่าง ๆ เพื่อให้ประชาชนชาวไทยได้ดำเนินรอยตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน อันเป็นรากฐานของความสุขในสังคมไทยที่ยาวนาน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2547, หน้า 2)

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

“เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนกระทั่งถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ความพอเพียง หมายถึง ความประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่ต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่มีพอควรต่อการมีผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และนักธุรกิจในทุกระดับให้มีจิตสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิต ด้วยความอดทน ความพากเพียร มีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการ-

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
วันที่ 1 ส.ย. 2555
เลขทะเบียน 246643
เลขเรียกหนังสือ

พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551ก, หน้า 7)

ความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นับแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงพระราชทาน ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาสู่พสกนิกรชาวไทย เพื่อนำไปเป็น แนวทางในการคิดและปฏิบัตินั้น ก็ได้มีผู้กล่าวถึงปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและ ให้ความหมายไว้ในหลายทัศนะ ดังนี้

อำพน กิตติอำพน (อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2550ข, หน้า 10) กล่าวถึง “เศรษฐกิจพอเพียง” ว่าเป็นปรัชญาที่ชี้ถึง แนวทางการดำรงอยู่เพื่อการปฏิบัติของคนในทุกระดับ ที่พระองค์ท่านทรงเน้นตั้งแต ่ระดับปัจเจก ได้แก่ ตัวเราเองและสังคมส่วนที่เล็กที่สุดของประเทศ ก็คือ ครอบครัว ผู้ระดับชุมชน ระดับรัฐบาลและสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ทั้งในการพัฒนาและบริหาร ประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลางโดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งจะเห็นได้ว่า เป้าประสงค์ของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น มีจุดเน้นที่สำคัญที่สุดคือ แนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งมีความหลากหลาย เช่น เมื่อเราอยู่ใน บ้าน ในครอบครัวของเรา แนวทางปฏิบัติในครอบครัวก็อาจแตกต่างจากแนวทางปฏิบัติ ของนักธุรกิจ

เกษม วัฒนชัย (อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2551ข, หน้า 71) ได้สรุปถึงวิธีการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันว่า ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เน้นทาง- สายกลาง ความพอเพียงมีองค์ประกอบสามประการ คือ (1) พอประมาณ (2) มีเหตุผล และ (3) มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม โดยต้องสร้างเงื่อนไข ก่อนในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่ ความสมดุล และความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง

จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา (อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ, 2551ก, หน้า 112) ได้กล่าวถึง เศรษฐกิจพอเพียงว่า “เศรษฐกิจ พอเพียง” เป็นระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองได้พอสมควร แต่ไม่ได้แปลว่าเศรษฐกิจที่ พึ่งตนเองอย่างเดียว โดยไม่พึ่งการค้า ไม่สมาคมกับใคร ปิดตัวเอง ซึ่งไม่ใช่ความหมาย ที่ถูกต้องของเศรษฐกิจพอเพียง การนำเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นปรัชญามาใช้ ทุกฝ่าย ต้องมีข้อมูลความรู้ และเอาหลักของปรัชญาที่เข้าใจต้องนำมาประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม

และพอดี ปรัชญาที่ใช้ได้กับคนทุกระดับ ทุกภาคส่วน ตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ไปจนถึงระดับชุมชนทั้งภาคเกษตร อุตสาหกรรมและบริการ ว่าต้องรู้จัก ความพอดี ความพอเพียง ความมีเหตุผล มีระบบภูมิคุ้มกันด้วยความรู้และคุณธรรม

ธนภัทร์ สุทธิ (2550, หน้า 29) กล่าวสรุปว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การปฏิบัติตนด้วยความพอเพียงอย่างมีเหตุและผลทั้งทางด้านเศรษฐกิจและทางด้านการพึ่งพาตนเองได้ ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่โลภ ไม่สุดโต่ง มีความพอประมาณในชีวิต และพอเพียงในความเป็นอยู่

ปรียานุช พิบูลสรารุช (2549, หน้า 5) กล่าวถึง ความหมายของปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงว่า หมายถึง หลักคิดและหลักปฏิบัติ เพราะคำว่าปรัชญาแปลว่าหลักคิด ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตน เพื่อให้เราก้าวทันต่อยุค โลกาภิวัตน์ ถ้าใช้ความพอเพียงเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติ ก็จะสามารถอยู่ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถปรับตัวและพร้อมรับ ต่อการเปลี่ยนแปลงได้ ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวจากผลกระทบที่จะเกิดขึ้น จากทั้งภายนอกและภายใน จะพอเพียงได้ ต้องคำนึงถึง 3 เรื่อง คือ คิดและทำอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผลและมีภูมิคุ้มกัน ในตัวที่ดีและก็ควรจะต้องพอเพียงในทุก ๆ ด้าน

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, คณะอนุกรรมการ ขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง (2547, หน้า 4) ได้กล่าวถึง การพัฒนาตามหลักเศรษฐกิจ พอเพียง คือ การพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทางสายกลางและความไม่ประมาท โดยคำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนใช้ ความรู้ความรอบคอบและคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจและการกระทำ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2547, หน้า 1) อธิบายว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของ ประชาชนในทุกระดับตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชนจนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ด้วยความพอเพียง ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็น ที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควรต่อผลกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยน-

แปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและ ความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำหลักวิชาต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการ ทุกขั้นตอนและขณะเดียวกันจะต้องเสริมสร้างพื้นฐานทางจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะ เจ้าหน้าที่ของรัฐ นักวิชาการและนักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริตและให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียรมีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้เกิดความสมดุลและความพร้อม ต่อการรองรับความเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

ประเวศ วะสี (2542, หน้า 10) ให้ความหมายของคำว่า เศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง เศรษฐกิจที่มีรูปแบบเป็นทางสายกลางหรือเศรษฐกิจแบบมีขั้วมาปฏิบัติ เพราะเชื่อมโยงทุกเรื่องเข้ามาด้วยกันทั้งเศรษฐกิจ จิตใจ สังคม วัฒนธรรมและ สิ่งแวดล้อม คำว่า เศรษฐกิจ เป็นคำที่มีความหมายในทางที่ดีที่หมายถึงความเจริญ ที่เชื่อมโยง กาย ใจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมเข้าด้วยกันแต่ได้มีการนำเอาคำว่า เศรษฐกิจ ไปใช้ในลักษณะที่แยกส่วน ที่หมายถึง การแสวงหาเงินเท่านั้นเมื่อแยกส่วน ก็ทำลายส่วนอื่น ๆ จนเสียสมดุลและวิกฤติเศรษฐกิจพอเพียงเชื่อมโยงกับความเป็น ประชาสังคม ดังนั้น เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคมจึงเป็นส่วนหนึ่งของธรรมรัฐ แห่งชาติและเป็นเรื่องใหญ่หรือเป็นระเบียบวาระแห่งชาติเรื่องหนึ่ง เศรษฐกิจพอเพียง ไม่ได้แปลว่าไม่เกี่ยวข้องกับใคร ไม่ค้าขาย ไม่ส่งออก ไม่ผลิตเพื่อคนอื่นและไม่ทำ เศรษฐกิจมหภาค

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในความหมายของผู้วิจัย ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง หลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่ยึด หลักพื้นฐานของทางสายกลางเพื่อนำไปสู่การพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคงสมบูรณ์ บนพื้นฐาน ของความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันที่ดี และมีความรู้คู่คุณธรรมเป็นรากฐาน

องค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นับเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตดำเนินไปในทางสายกลางที่เหมาะสมสอดคล้องกับ วิถีความเป็นอยู่อันเรียบง่ายของคนไทยซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับ ประชาชนทุกระดับทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน องค์กร และระดับประเทศได้โดยมี

คุณลักษณะที่สำคัญดังนี้ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550ก, หน้า 13-16)

ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคมสิ่งแวดล้อมรวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรมจรรยาและวัฒนธรรมที่พึงมาคิดถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถ้วนถี่ โดยคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมเพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

เงื่อนไขสำคัญเพื่อให้เกิดความพอเพียงการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ต้องอาศัยทั้งเงื่อนไขคุณธรรม หลักวิชา และเงื่อนไขชีวิตเป็นพื้นฐาน

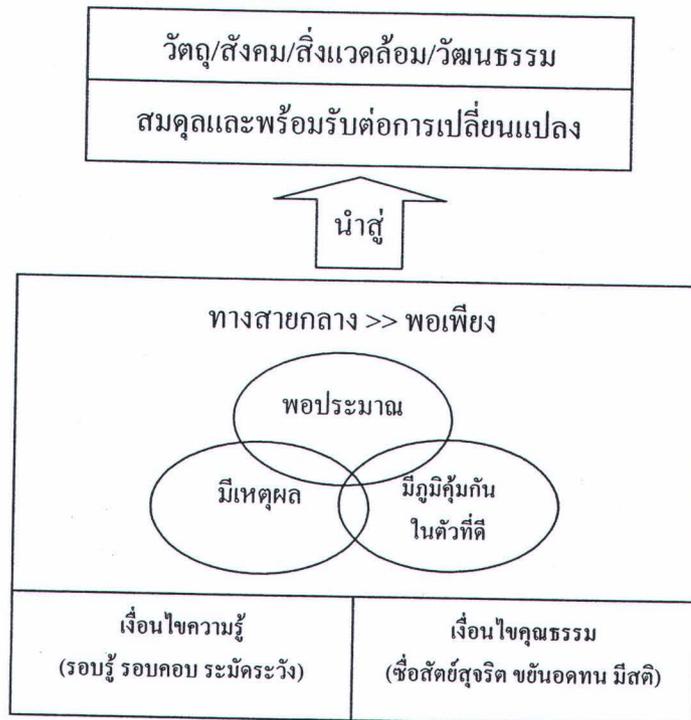
เงื่อนไขคุณธรรม เสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีความซื่อสัตย์สุจริต รู้รัก สามัคคีไม่โลภ ไม่ตระหนี่ และรู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น

เงื่อนไขหลักวิชา อาศัยความรู้ รอบคอบและระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน

เงื่อนไขชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติและปัญญา บริหารจัดการการใช้ชีวิตโดยใช้หลักวิชาและคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐาน

เป้าหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ มุ่งให้เกิดความสมดุล พร้อมรองรับต่อการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งทางวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี (ปรียานุช พิบูลสรวุช, 2549, หน้า 22) โดยใช้วิธีการคิดและปฏิบัติตามองค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในทุกด้าน องค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่กล่าวมา สรุปได้ดังภาพ 1

สรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพ 1 สรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ที่มา. จาก ตามรอยพ่อชีวิตพอเพียง...สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (หน้า ๗), โดย จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา และปรียานุช พิบูลสรวุฑ, 2552, กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์เพชรรุ่ง.

การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติในระดับบุคคล ทุกคนสามารถนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้ ไม่ใช่เฉพาะในหมู่คนจนหรือเกษตรกร โดยต้อง “ระเบิดจากข้างใน” คือ การเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธาเชื่อมั่น เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วจึงขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550ก, หน้า 18-19)

ความพอเพียงระดับบุคคลและครอบครัว มุ่งเน้นให้บุคคลและครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขทั้งทางกายและทางใจ พึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

ไม่ทำอะไรเกินตัวดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นรวมทั้งใฝ่รู้และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อความมั่นคงในอนาคต และเป็นที่ยังให้ผู้อื่นได้ในที่สุด เช่น หาปัจจัยสี่มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวจากการประกอบสัมมาชีพ รู้ข้อมูลรายรับ-รายจ่าย ประหยัดแต่ไม่ใช่ตระหนี่ ลด-ละ-เลิก อบายมุข สอนให้เด็กรู้จักคุณค่า รู้จักใช้ และรู้จักออมเงินและสิ่งของเครื่องใช้ ดูแลรักษาสุขภาพ มีการแบ่งปันภายในครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง รวมถึงการรักษาวัฒนธรรม ประเพณี และการอยู่ร่วมกับ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้อย่างเหมาะสม

การประยุกต์ใช้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเองด้านต่าง ๆ
สามารถแบ่งได้ดังนี้

ด้านเศรษฐกิจ ไม่ใช่จ่ายเกินตัวไม่ลงทุนเกินขนาดคิดและวางแผนอย่างรอบคอบ มีภูมิคุ้มกันไม่เสี่ยงเกินไป

ด้านจิตใจ มีจิตใจเข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดีเอื้ออาทร เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าประโยชน์ส่วนตัว

ด้านสังคมและวัฒนธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รู้รักสามัคคีสร้างความเข้มแข็ง ให้ครอบครัวและชุมชนรักษาเอกลักษณ์ภาษาภูมิปัญญาและวัฒนธรรมไทย

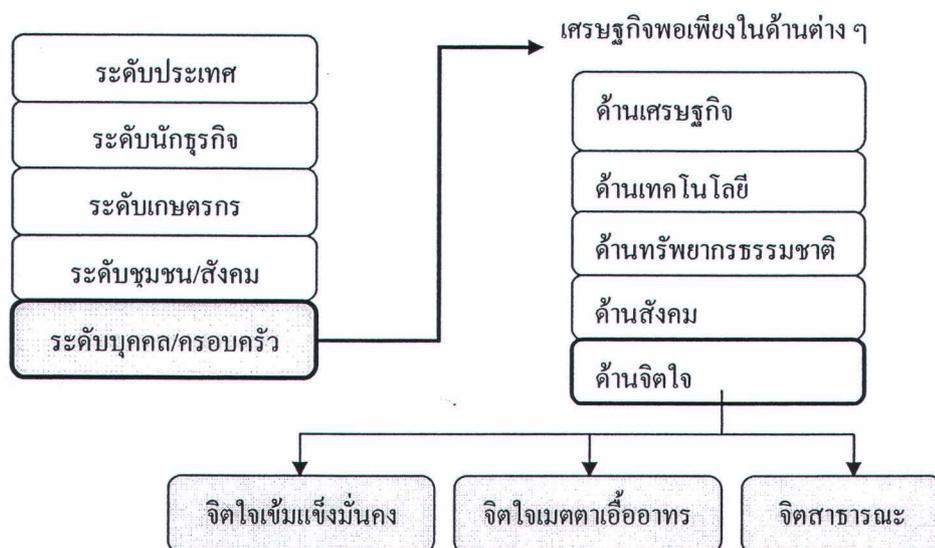
ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้จักใช้และจัดการอย่างฉลาดและรอบคอบฟื้นฟูทรัพยากรเพื่อให้เกิดความยั่งยืนและคงอยู่ชั่วลูกหลาน

ด้านเทคโนโลยี รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้าน

จากการศึกษาเกี่ยวกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่า ประเด็นสำคัญ เน้นไปที่การชี้แนะแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสามารถในการพึ่งตนเอง สามารถดำรงอยู่ได้อย่างสมดุล มั่นคงและยั่งยืน ซึ่งการพึ่งตนเองนั้น ย่อมต้องอาศัยปัจจัยในทุกด้านทั้งด้านจิตใจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี และเศรษฐกิจ เพื่อการเกื้อหนุนเสริมสร้างและเชื่อมโยงซึ่งกันและกันจึงจะเกิดเป็นการพัฒนาที่เข้มแข็ง โดยในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้มุ่งศึกษาการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในระดับบุคคล ด้านการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ดังแสดงในภาพ 2 ซึ่งการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ให้ได้ผลในการดำเนินชีวิตนั้นจำเป็นต้อง

เริ่มจากการพัฒนาทางด้านจิตใจ คือ ให้มีความเข้าใจถึงหลักเศรษฐกิจพอเพียง และเชื่อว่าเมื่อนำไปใช้แล้วจะทำให้เกิดประโยชน์และความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต แล้วจึงจะมีความมั่นใจที่จะนำไปทดลองใช้และปฏิบัติ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, 2549, หน้า 82)

การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในระดับต่าง ๆ



ภาพ 2 กรอบการศึกษาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่มาจาก นานาคำถามเกี่ยวกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (พิมพ์ครั้งที่ 4 ฉบับปรับปรุง, หน้า 82), โดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, คณะอนุกรรมการขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง, 2549, กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.

การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงพระราชทานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้แก่ปวงชนชาวไทย โดยเนื้อหาสำคัญคือการเน้นให้สามารถพึ่งตนเองได้ บนพื้นฐานสำคัญด้านจิตใจ หรือพัฒนาจากภายใน นั่นคือ สามารถ

พึ่งตนเองได้ในด้านจิตใจเป็นเบื้องต้น แล้วจะสร้างสรรค์ให้เกิดความสามารถในการพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคงยั่งยืน (จิรายุ อิศรางกูล ณ อยุธยา และปริยานุช พิบูลสราวุธ, 2552, หน้า 5)

ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจ

วิทยา นนทันทนา (2550) กล่าวว่า การพึ่งตนเองด้านจิตใจ หมายถึง การทำตนให้เป็นที่พึ่งตนเอง มีจิตสำนึกที่ดี สร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวม มีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม เห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง

เพ็ญศรี เปลี้นขำ (2550, หน้า 30) กล่าวว่า การพึ่งตนเองด้านจิตใจ หมายถึง การมีสภาพจิตใจที่กล้าแข็ง เพื่อที่จะสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งการหาเลี้ยงชีพ การพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้า การยึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา

ปริยานุช พิบูลสราวุธ (2549, หน้า 2) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจว่า การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประณีประนอม นึกถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

ณรงค์ศักดิ์ คุญูปถัมภ์ (2549) กล่าวว่า การพึ่งตนเองด้านจิตใจ หมายถึง ความถูกต้อง ความดีงาม (จริยธรรม คุณธรรม) ไม่เบียดเบียนหรือทำให้ผู้อื่น สภาพแวดล้อมต่าง ๆ เดือดร้อนและได้รับผลกระทบจากการกระทำของเรา เป็นตัวกำกับกาย สมอง และจิตใจ

สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (2547, หน้า 1) สรุปหลักการพึ่งตนเองด้านจิตใจว่า หมายถึง ทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตสำนึกที่ดีสร้างสรรค์ให้ตนเองและชาติโดยรวมมีจิตใจเอื้ออาทร ประณีประนอม ซื่อสัตย์สุจริตเห็นประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ดังกระแสพระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเกี่ยวกับการพัฒนาคน ความว่า . . . บุคคลต้องมีรากฐานทางจิตใจที่ดี คือ ความหนักแน่นมั่นคงในสุจริตธรรมและความมุ่งมั่น ที่จะปฏิบัติหน้าที่ให้จนสำเร็จ ทั้งต้องมีกุศโลบายหรือวิธีการอันแยบยลในการปฏิบัติงาน ประกอบพร้อมด้วยจึงจะสัมฤทธิ์ผลที่แน่นอน และบังเกิดประโยชน์อันยั่งยืนแก่ตนเองและแผ่นดิน . . .

สุขเมธ ดันติเวชกุล (2543, หน้า 2) กล่าวว่า การพึ่งตนเองด้านจิตใจ หมายถึง ต้องเข้มแข็ง สามารถพึ่งตนเองได้ มีจิตสำนึกที่ดี เอื้ออาทร ประณีประนอม นึกถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก

จากการศึกษาความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจสรุปความหมายได้ว่าการพึ่งตนเองด้านจิตใจ หมายถึง การมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร และมีจิตสาธารณะ เพื่อเป็นพื้นฐานให้จิตใจของตนสามารถตั้งมั่นอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางปัญหาอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต

จากความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจ มีประเด็นสำคัญที่ควรกล่าวถึง เพื่อให้เกิดความชัดเจนในความหมายมากขึ้น นั่นคือ จิตใจเข้มแข็งมั่นคง จิตใจเมตตาเอื้ออาทร และจิตสาธารณะ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัด จึงจำเป็นต้องเข้าใจในความหมายนั้นอย่างป็นรูปธรรม ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความหมายดังกล่าวโดยอธิบายไว้ดังนี้

1. จิตใจเข้มแข็งมั่นคง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงเน้นเรื่องความเข้มแข็งของจิตใจมากตามที่ได้มีพระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะครูและนักเรียน โรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐานเมื่อวันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518 ความตอนหนึ่งว่า ... ความเข้มแข็งในจิตใจนี้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็ก เพราะต่อไป ถ้ามี ชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ ถ้ามีความรู้ มีอหยาศัยดี และมีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นได้ ... (อรสุดา เจริญรัต, 2551, หน้า 55) ในด้าน วิทยา นาควัชระ (ม.ป.ป.) ยังได้กล่าวว่า วัยรุ่นเกิดความสับสน หวั่นไหวง่าย อ่อนแอรวมทั้ง การขาดกำลังใจ ที่จะต่อสู้กับอุปสรรคหรือปัญหาของชีวิตที่เกิดขึ้นตามวัยได้ง่าย วัยรุ่นจึงควรหมั่นฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เพื่อจะได้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่วน ไกรสิทธิ์ นฤขัตพิชัย (2552) กล่าวว่า การที่คนเราไม่มีความสุข ต้องดิ้นรน แข่งขัน เปรียบเทียบกับคนอื่น ก็เพราะรู้สึกไม่มั่นใจว่าตัวเองมีมากพอ ดีพอ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ลึกลงในระดับจิตใต้สำนึก การปรับเปลี่ยนแก้ไข ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ トラบใดที่ยังมีความรู้สึกเช่นนี้ก็

ยังคงมีความรู้สึกของตัวเองขาดอยู่ยังไม่รวย (ทั้งที่มีทรัพย์สินมากมาย) ยังไม่ปลอดภัย คนเหล่านี้มีความรู้สึกไม่มั่นคงจากภายในจิตใจ แต่จะหาวิธีแก้ไขให้เกิดความมั่นคง โดยอาศัยจากปัจจัยภายนอก ตั้งแต่ทรัพย์สิน เงินทอง ความสำเร็จ ชื่อเสียง การยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่งปัจจัยภายนอกนี้เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน อยู่นอกเหนือการควบคุมของแต่ละคน ดังนั้น ถ้าการจะมีความสุขได้โดยต้องอาศัยสิ่งภายนอกเหล่านี้ ก็ต้องใช้กำลังอย่างมากในการพยายามที่จะควบคุมสิ่งเหล่านี้ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองให้ได้ ซึ่งมีโอกาสผิดหวัง ล้มเหลวสูงมาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่ไม่มีความแน่นอน ควบคุมไม่ได้

ความหมายของจิตใจเข้มแข็งมั่นคง

ความเข้มแข็งของจิตใจ หมายถึง ความอดทนในการที่จะละทิ้งความชั่ว กระทำแต่ความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอยู่เสมอ แม้จะกระทบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา (ปิ่น มุทุกันต์, 2535, หน้า 178; พระสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2533, หน้า 77-80)

ในด้านของ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2532, หน้า 113) กล่าวถึงความเข้มแข็งมั่นคงทางจิตใจว่า เป็นการมีจิตใจที่เป็นอิสรภาพ มีจิตใจที่มีคุณภาพ ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล (ม.ป.ป.) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางใจ หมายถึง ความสามารถในการจัดการปัญหาและวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิต หากมีเหตุให้ชีวิตต้องล้มลงก็สามารถลุกขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และยังสามารถเรียนรู้จากปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นอีกด้วย

ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2552) กล่าวว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ เป็นความสามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างสามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหา หาทงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

กล่าวโดยสรุปจากความหมายที่ได้ศึกษา จิตใจเข้มแข็งมั่นคง หมายถึง จิตใจที่เป็นอิสรภาพ ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม เมื่อพบปัญหา อุปสรรคหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถจัดการและหาทางออกได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล

คุณประโยชน์ของจิตใจเข้มแข็งมั่นคง

ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง ย่อมสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ โดยง่าย มีความอดทน ฝ่าฟัน มุ่งมั่นที่จะยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระราชดำรัสว่า... ถ้ามีความเข้มแข็งในกาย ในใจ ก็จะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคนั้นได้... และ... ผู้ที่มีความเข้มแข็งจะไม่พ่ายแพ้แก่ความลุ่มหลง ลืมตัว...

ทวิศักดิ์ สิริรัตนเรขา (2552) กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางใจนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และในบางคน ก็สามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง คือ ทำให้เป็นผู้ที่สามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ และไม่พ่ายแพ้แก่ความลุ่มหลงลืมตัว มีจุดยืนของตนเองไม่หวั่นไหวไปตามสิ่งยั่วยุ สามารถประคับประคองจิตใจตนเองให้มั่นคงอยู่ได้แม้มีปัญหาอุปสรรค ซึ่งเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสามารถในการพึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจอย่างมั่นคงสมบูรณ์

2. จิตใจเมตตาเอื้ออาทร

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ให้ความสำคัญเรื่องจิตใจเมตตาเอื้ออาทรมากตามที่ได้พระราชทานพระราชดำรัสแก่คณะกรรมการอำนวยการสันนิบาตมุลินีแห่งประเทศไทย ณ ดำหนักจิตตคาร โหฐาน เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2518 ความตอนหนึ่งว่า... ในภาษาทุกภาษาก็ต้องมีคำว่าเมตตา คือ เอื้อเพื่อซึ่งกันและกันมองคนอื่นในทางที่จะช่วยเหลือเขามากกว่าที่จะไปแย้งชิงเขา ทุกภาษาทุกศาสนา ก็มี จิตใจนี้หรือวิธีการนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายทำต่อไปด้วยความแน่วแน่ และด้วยความสุจริตใจ จะเป็นทางที่ช่วยส่วนรวมให้อยู่เย็นเป็นสุข... (อรสุดา เจริญรัต, 2551, หน้า 65)

ความหมายของจิตใจเมตตาเอื้ออาทร

ธีรศรา บุญรุ่ง (2549, หน้า 11) ได้สรุปความหมายของเมตตาเอื้ออาทร ไว้ว่า ความเมตตาเอื้ออาทร คือ ความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ และมีความสุข

ประยงค์ สุวรรณบุบผา (2547, หน้า 56) กล่าวว่า เมตตาเอื้ออาทร คือ ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรีจิต ประสงค์ให้ผู้อื่น สัตว์อื่นเป็นสุข มีไมตรีจิตคิดทำประโยชน์ ให้แก่นมนุษย์และปวงสัตว์ทั่วไป

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตโต) (2546, หน้า 20) ได้ให้ความหมายว่า ความเมตตาเอื้ออาทร คือ ความปรารถนาดี มีไมตรี ต้องการช่วยเหลือให้ทุกคนประสบ ประโยชน์และความสุข

พกา สัตยธรรม (2544, หน้า 184) ได้ให้ความหมายว่า เมตตาเอื้ออาทร คือ ความปรารถนาที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข มีความเจริญได้รับแต่สิ่งที่ดี การมีความรักให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ และมีความสุข

สมเด็จพระญาณสังวร (2522, หน้า 193-194) กล่าวว่า เมตตาเอื้ออาทร คือ ความคิดปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือเรียกว่า ไมตรีจิตหรือมิตรจิต ก็คือจิตใจที่ ประกอบด้วยเมตตา คนที่มีมิตรจิต เรียกว่า มิตรตรงข้ามกับศัตรูหรือไฟรี ซึ่งเป็นจิตที่ พยายามมุ่งร้าย เมตตาจึงตรงข้ามกับโทสะ พยาบาท เมตตาเป็นเครื่องอุปถัมภ์ ฉะนั้นเมื่อ มีเมตตาต่อกันย่อมคิดที่จะเกื้อกูลกันให้มีความสุข คิดจะประพฤติดุคพลังพลาดต่อกันก็ ให้อภัยไม่ถือโทษ

กรมศาสนา (2523, หน้า 2-9) ให้ความหมายว่า เมตตาเอื้ออาทร คือ ความรัก ใคร่ปรารถนา หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ไมตรี” เมตตาเป็นคุณธรรมเครื่องปราบและ ทำลายความโกรธ ความพยาบาท ความผูกโกรธ อันเป็นเสมือนไฟ คอยเผาผลาญจิตใจ ให้มอดดับไป

โดยสรุปแล้ว จิตใจเมตตาเอื้ออาทร หมายถึง ความปรารถนาดี มีไมตรีจิต และเป็นมิตรต่อผู้อื่นเอื้อเพื่อเกื้อกูลสิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นตามความสามารถของตน

คุณประโยชน์ของจิตใจเมตตาเอื้ออาทร

พระราชสุทธานวมงคล (2544, หน้า 249) กล่าวว่า เมตตา ทำให้เกิด

(1) เข้าใจกัน (2) ทำให้เห็นใจกัน (3) ทำให้พึ่งพากันได้

พิน ดอกบัว (2542, หน้า 297) กล่าวว่า หากทุกคนมีเมตตาต่อกัน การล่วง ละเมิดศีล 5 ก็จะไม่เกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อมีเมตตาปราณีต่อผู้อื่นก็จะ ไม่ทำร้ายผู้อื่นหรือ สัตว์อื่น เมื่อมีเมตตาก็จะไม่ลักไม่โกงทรัพย์สินของผู้อื่น เพราะจะทำให้เขาเดือดร้อน เมื่อมี

เมตตาก็จะไม่แย่งคูครองของผู้อื่น เพราะเป็นการทำลายเกียรติของผู้อื่น เมื่อมีเมตตาก็จะไม่หลอกลวง ไม่ใส่ร้าย ไม่ทำให้ผู้อื่นเข้าใจผิด เมื่อมีเมตตาก็จะไม่คำฝิ่นหรือเฮโรอีน ยาบ้าให้แก่ใครเพราะจะทำให้คนอื่นเดือดร้อน เพราะฉะนั้น เมตตาก็เป็นรากฐานของธรรมทั้งหลาย คนเมื่อมีเมตตาก็ย่อมมีความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน จึงไม่เบียดเบียน ทำร้ายกันในทุกรูปแบบ เมื่อคนเราไม่เบียดเบียนทำร้ายกัน สังคมก็สงบสุข

ชม ภูมิภาค (2525, หน้า 9) กล่าวว่า ความเมตตาเอื้ออาทรเป็นปัจจัยสำคัญที่จะก่อให้เกิดสันติสุขและเป็นเครื่องค้ำจุนสังคม ตั้งแต่ระดับชุมชน ไปจนถึงระดับโลก หากมนุษย์ทุกคนหรือส่วนมากมีคุณธรรมเรื่องความเมตตาเอื้ออาทรแล้ว สังคมย่อมมีแต่ความสุขสงบ และความก้าวหน้าปราศจากการเอาโรคเอาเปรียบซึ่งกันและกัน ในสังคมใดก็ตามที่บุคคลมีความเมตตาเอื้ออาทรน้อย สังคมนั้นย่อมมีปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความทุกข์ยากการกดขี่ข่มเหงรังแกซึ่งกันและกัน

Kanal (1956 pp. 49-61) กล่าวว่า ความเมตตาเอื้ออาทร เป็นสิ่งที่ช่วยให้อยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ทำให้ชีวิตมีความสุขไม่เห็นแก่ตัว เพราะความเห็นแก่ตัวนั้น เป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตและวังคม คนที่มีความเมตตาเอื้ออาทรอยู่เสมอย่อมได้รับประโยชน์หลายอย่าง เช่น เป็นผู้ไม่มีความกังวลใจ จิตใจสงบ มีความสุข เป็นที่เคารพเชื่อถือของคนทั่วไป

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทานแก่ผู้นำลูกเสือชาวบ้านกรุงเทพมหานคร ณ พระตำหนักภูพิงราชนิเวศน์ เมื่อ วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2521 ความตอนหนึ่งว่า . . . ถ้าเราแผ่เมตตาให้คนอื่นหรือมีปรารถนาดีต่อผู้อื่น เข้าใจว่าคนนั้นหรือบุคคลอื่นจะรู้สึก ต้องรู้สึกว่ามีปรารถนาดีต่อผู้อื่น ต่อบุคคลนั้นขึ้นในใจของเราก็ต้องรู้สึกว่ามีคนอื่นมาปรารถนาดีต่อเรา ฉะนั้น เป็นการยืนยันว่าปรารถนาดีต่อผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นปรารถนาดีต่อเรา และปรารถนาดีต่อเราอันนี้เองที่เป็นความสุข . . .

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของความเมตตาเอื้ออาทร คือ เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจกัน นำมาซึ่งความสันติสุข มีจิตใจสงบ มีความสุขและไม่มีใครปองร้ายเบียดเบียน ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจ ดำรงอยู่ได้ด้วยความมั่นคงสมบูรณ์

3. จิตสาธารณะ

จิตสาธารณะนั้น เป็นจิตที่มีการสำนึกผู้มีส่วนร่วมซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งที่จะเสริมสร้างความดีงามในใจและสิ่งแวดล้อมโดยรวม

ความหมายของจิตสาธารณะ

เวชพล อ่อนละมัย (ม.ป.ป.) กล่าวว่า จิตสาธารณะ (public mind) หมายถึง จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม เพราะคำว่า “สาธารณะ” คือ สิ่งที่มีได้เป็นของผู้หนึ่งผู้ใด จิตสาธารณะจึงเป็นความรู้สึกนึกการเป็นเจ้าของในสิ่งที่เป็นสาธารณะในสิทธิและหน้าที่ที่จะดูแลและบำรุงรักษาส่วนรวมกัน เช่น การช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมโดยไม่ทิ้งขยะลงในแหล่งน้ำ การดูแลรักษาสาธารณะสมบัติ เช่น โทรศัพท์สาธารณะ หลอดไฟฟ้าที่ให้ความสว่างตามถนนหนทาง แม้แต่การประหยัดน้ำประปาหรือไฟฟ้า ที่เป็นของส่วนรวม โดยใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า ตลอดจนช่วยกันดูแลรักษา ให้ความช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือผู้ที่ร้องขอความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ตลอดจนร่วมมือกันกระทำเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา แต่ต้องไม่ขัดกับกฎหมายเพื่อรักษาประโยชน์ส่วนรวม

นวรินทร์ ตาก้อนทอง (ม.ป.ป.) สรุปความหมายของจิตสาธารณะได้ว่า คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลเกี่ยวกับการมองเห็นคุณค่าหรือการให้คุณค่าแก่การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสิ่งสาธารณะไม่มีผู้ใดผู้หนึ่งเป็นเจ้าของ หรือเป็นสิ่งที่คนในสังคมเป็นเจ้าของร่วมกัน เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้จากความรู้สึกนึกคิดหรือการกระทำที่แสดงออกมา

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับความหมายของ จิตสาธารณะ หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่าง ๆ มีความประสงค์จะช่วยเหลือสังคมและสิ่งต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถของตนด้วยความมีเหตุผล

คุณประโยชน์ของการมีจิตสาธารณะ

การอยู่รวมกันเป็นสังคม ย่อมต้องมีความสัมพันธ์ในรูปแบบการพึ่งพากัน มีจิตใจที่นึกถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้งเพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันให้สามารถดำรงอยู่อย่างมั่นคงยั่งยืน ซึ่งไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม และสังคม ศัญจร (2543, หน้า 22-29) ได้สรุปคุณประโยชน์ของการมีจิตสาธารณะหรือการนึกถึงประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้งไว้ดังนี้

คุณประโยชน์ต่อบุคคล คือ ไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น
 คุณประโยชน์ต่อครอบครัว คือ เกิดความสามัคคีในครอบครัว ไม่เกิดการ
 แก่งแย่งการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัว

คุณประโยชน์ต่อชุมชน คือ เกิดชุมชนเข้มแข็ง

คุณประโยชน์ระดับประเทศชาติ คือ เกิดความสามัคคี เกิดพลังที่สวयงาม
 เวชพล อ่อนละมัย (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีจิตสาธารณะ
 ไว้ว่า จิตสาธารณะเป็นความรับผิดชอบที่เกิดจากภายใน คือ ความรู้สึกนึกคิด จิตใต้
 สำนึก ตลอดจนคุณธรรม จริยธรรมซึ่งอยู่ในจิตและส่งผลออกมาสู่การกระทำภายนอก
 หากคนมีจิตสาธารณะปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น

1) ปัญหาเสพติด ซึ่งเกิดจากความเห็นแก่ตัวของผู้ชาย ไม่นึกถึงปัญหาที่จะ
 เกิดขึ้นต่อไปกับสังคม

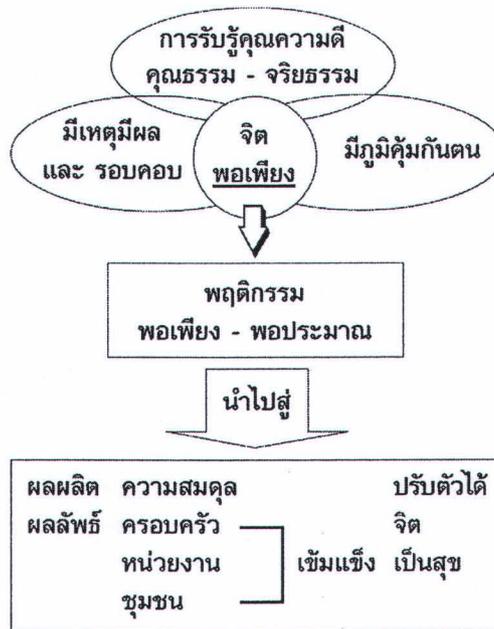
2) ปัญหามลพิษต่าง ๆ ที่เกิดจากความไม่รับผิดชอบต่อ ขาดจิตสำนึกเช่น
 การปล่อยน้ำเสียออกจากโรงงาน โดยไม่ผ่านการบำบัด การจ่อรถยนต์โดยไม่ดับ
 เครื่องยนต์ ทำให้เกิดควันพิษโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ทรัพยากรป่าไม้ถูกทำลาย ปัญหา
 เต็มถูกทอดทิ้ง การใช้ทางเท้าสาธารณะเพื่อประโยชน์ส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงส่วนรวม
 การทิ้งขยะลงแม่น้ำลำคลอง การฉีดยาเร่งเนื้อแดงในสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะสุกร ซึ่งมีผล
 ต่อโรคร้ายไข้เจ็บในมนุษย์ เช่น โรคมะเร็ง เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป คุณประโยชน์ของจิตสาธารณะ คือ ก่อเกิดความสุขในตนเอง
 เกิดความสามัคคีในครอบครัว เกิดชุมชนเข้มแข็ง และเกิดพลังแห่งความสามัคคีใน
 ประเทศชาติ ไม่เกิดปัญหาต่าง ๆ ต่อตนเองทั้งในด้านจิตใจ ร่างกายและสภาพแวดล้อม
 ธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้สามารถพึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจดำรงอยู่ได้ด้วย
 มั่นคงสมบูรณ์

ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
 การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือ การคิดหรือ
 ตัดสินใจบนความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และมีความรู้
 ประกอบกับคุณธรรมมาเป็นแนวทาง ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานการคิดการปฏิบัติ
 ได้ทุกอย่าง ทุกระดับ และในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้น้อมนำเอาหลักปรัชญาของ

เศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นพื้นฐานของจิตใจในการคิดและปฏิบัติเพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ทางด้านจิตใจ ซึ่งหมายความว่า การจะพึ่งตนเองทางด้านจิตใจได้ จำต้องอาศัยพื้นฐานแนวการคิดและปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประกอบนั่นเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสังเคราะห์ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจเข้ากับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสังกัดของคุณลักษณะด้านจิตวิทยา

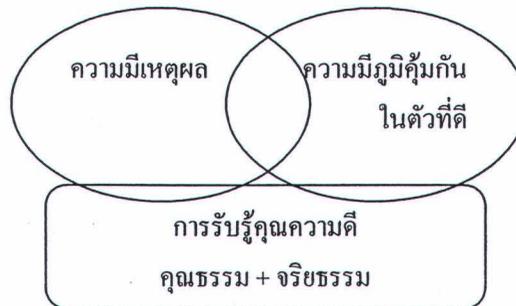
ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2551, หน้า 11-12) ได้สังเคราะห์ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงตามหลักจิตพฤติกรรมศาสตร์และสรุปไว้ว่า ในทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ความพอเพียงควรเกิดจากจิตลักษณะจากส่วนที่มีการผสมผสานระหว่าง 2 ห่วง 1 เงื่อน เป็นอย่างน้อยมารวมกันจึงจะเกิดเป็นจิตที่พอเพียง ซึ่งได้แสดงลักษณะองค์ประกอบของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่นำมาศึกษา ดังนี้ ห่วงที่ 1 คือ ความมีเหตุผล ห่วงที่ 2 คือ ความมีภูมิคุ้มกันตน และเงื่อนที่ 1 คือ การรับรู้คุณค่าความดี อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมพอเพียงและเกิดความสุขและเข้มแข็งในจิตใจได้ ดังแสดงในภาพ 3



ภาพ 3 บทบาทของจิตพอเพียง ในแนวของจิตพฤติกรรมศาสตร์

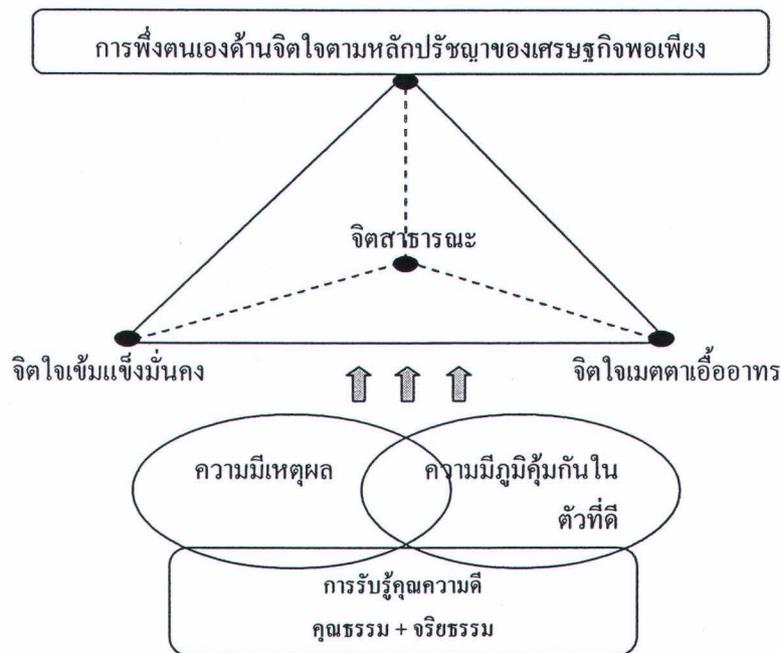
ที่มา. จาก จิตพอเพียง: เครื่องมือวัดทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ (หน้า 12), โดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2551, นนทบุรี: เซน ปริ้นติ้ง.

จากการศึกษาหลักการและแนวคิดของดวงเดือน พันธุมนาวิน ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า หลักการดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจาก ผู้วิจัยทำการศึกษาใน สังกัปของจิตวิทยาในด้านการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดดังกล่าวมาเป็นพื้นฐานในการกำหนดกรอบการศึกษาครั้งนี้ โดยนำเอาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข มาเป็นฐานในการวิเคราะห์และ เชื่อมโยงความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังภาพ 4



ภาพ 4 กรอบการศึกษาปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2 ห่วง 1 เงื่อนไข

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ คือ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี และ การรับรู้คุณค่าความดี โดยผู้วิจัยได้นำมา บูรณาการกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดังภาพ 5



ภาพ 5 การบูรณาการการพึ่งตนเองด้านจิตใจและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงดังกล่าวผู้วิจัยได้ประมวลออกมาในสังกัดของจิตวิทยาจากแนวคิดของ ดวงเดือน พันธมนาวิน ดังนี้

ดวงเดือน พันธมนาวิน (2551, หน้า 22) ได้สรุปจิตลักษณะ 3 กลุ่มจากหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลกับสังกัดที่เกี่ยวข้องในสาขาจิตวิทยา ดังนี้

ความมีเหตุผล ประกอบด้วย การมีเหตุผล การคิดอย่างรอบคอบ สถิติปัญญา ความสามารถทางการรู้คิด จิตวิทยาศาสตร์ รู้จักพิสูจน์เหตุของผลและผลของเหตุ และความมีเหตุผลเชิงจริยธรรม

การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ตัว ความเชื่อว่าตนทำนายได้ ควบคุมได้ ความกล้าเสี่ยงอย่างเหมาะสม ความสามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม การมองโลกในแง่ดี ความมีประสิทธิผลแห่งตน และบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ

การรับรู้คุณค่าชีวิต ประกอบด้วย ความรู้สึกบุญคุณคน ความสำนึกรับผิดชอบ ความอ่อนน้อมถ่อมตน (หรือความรักหลงตนน้อย) ทศนคติที่ดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม ความฉลาดทางอารมณ์ คุณธรรมค่านิยมและจริยธรรม

จากปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงระดับบุคคลกับสังคมที่เกี่ยวข้องในสาขา จิตวิทยา ผู้วิจัยได้นำส่วนประกอบต่าง ๆ มาสรุปเพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ โดย คัดเลือกลักษณะดังกล่าวออกมา แล้วสรุปได้ดังนี้

ความมีเหตุผล หมายถึง ความสามารถทางการรู้คิด รู้จักพิสูจน์หาเหตุของผลและ ผลของเหตุ การคิดอย่างรอบคอบและความมีเหตุผลเชิงจริยธรรม

ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง ความตระหนักรู้ตัว ความสามารถแก้ปัญหา อย่างเหมาะสม การมองโลกในแง่ดีและความมีประสิทธิผลแห่งตน

การรับรู้คุณค่าความดี หมายถึง ความสำนึกบุญคุณคน มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลและ สิ่งแวดล้อมและอ่อนน้อมถ่อมตน

จากความหมายของปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2 ห่วง 1 เงื่อนไขในสังคม ของจิตวิทยาดังกล่าวผู้วิจัยได้ทำการเชื่อมโยงเข้ากับการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ดังแสดง ในตาราง 1

ตาราง 1

ความเชื่อมโยงของการพึ่งตนเองด้านจิตใจกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสังคมของจิตวิทยา

การพึ่งตนเองด้านจิตใจในประเด็นต่าง ๆ	หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสังคมของจิตวิทยา
1. จิตใจเข้มแข็งมั่นคง หมายถึง จิตใจที่เป็นอิสรภาพ ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม เมื่อเจอปัญหา อุปสรรค หรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ สามารถจัดการและหา ทางออกได้อย่างเหมาะสมและมีเหตุผล	1. ความมีเหตุผล ประกอบด้วย ความสามารถ ทางการรู้คิด รู้จักพิสูจน์หาเหตุของผลและผล ของเหตุ และการคิดอย่างรอบคอบ
2. จิตใจเมตตาเอื้ออาทร หมายถึง ความปรารถนาดี มีไมตรีจิตและเป็นมิตรต่อผู้อื่นเอื้อเพื่อเกื้อกูล สิ่งดี ๆ ให้ผู้อื่นตามความสามารถของตน ด้วยความมีเหตุผล	2. ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ประกอบด้วย ความตระหนักรู้ตัว และความสามารถแก้ปัญหา อย่างเหมาะสม
	1. ความมีเหตุผล ประกอบด้วย ความมีเหตุผล เชิงจริยธรรม
	2. การรับรู้คุณค่าความดี ประกอบด้วย ทัศนคติที่ดีต่อ บุคคลและสิ่งแวดล้อม และอ่อนน้อมถ่อมตน

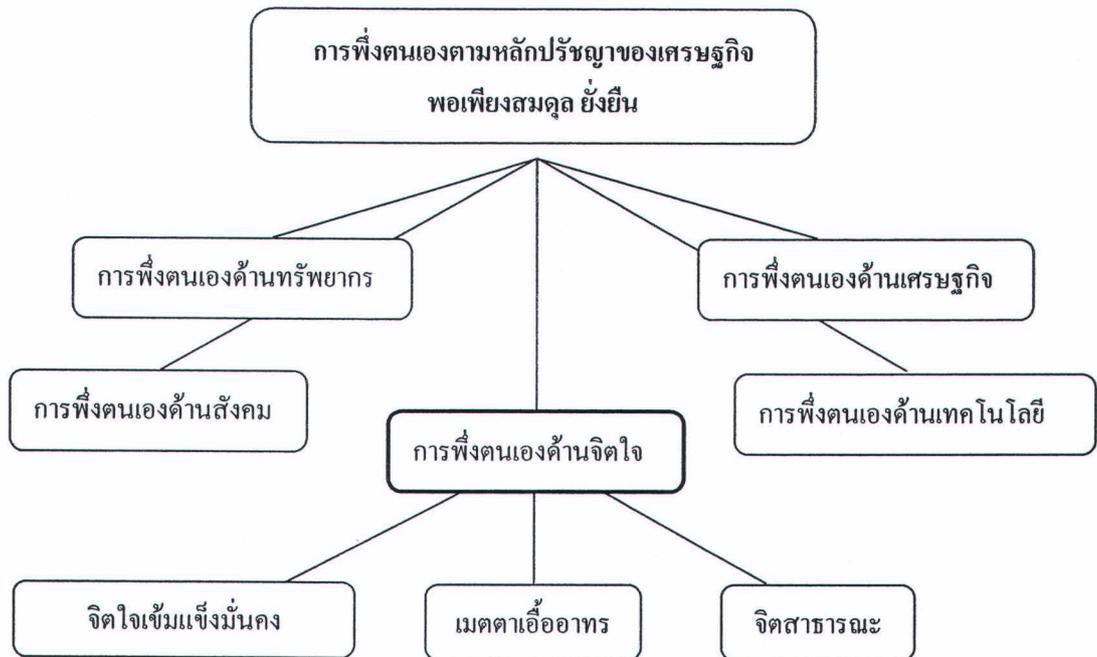
ตาราง 1 (ต่อ)

การพึ่งตนเองด้านจิตใจในประเด็นต่าง ๆ	หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในสังกัดของจิตวิทยา
3. จิตสาธารณะ หมายถึง การมองเห็นคุณค่าของ การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและสิ่งต่าง ๆ มีความประสงค์จะช่วยเหลือสังคมและสิ่งต่าง ๆ ตามกำลังความสามารถของตน	1. การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ประกอบด้วย การมองโลก ในแง่ดี และความมีประสิทธิผลแห่งตน 2. การรับรู้คุณค่าความดี ประกอบด้วย ทศนคติที่ดีต่อ บุคคลและสิ่งแวดล้อม และความสำนึกบุญคุณคน

จากตาราง 1 สรุปได้ว่า การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในประเด็นจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีรากฐานทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความมีเหตุผลและความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ประเด็นของจิตใจเมตตาเอื้ออาทร มีรากฐานทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ ความมีเหตุผลและการรับรู้คุณค่าความดี ประเด็นของจิตสาธารณะ มีรากฐานทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง คือ การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและการรับรู้คุณค่าความดี

โดยสรุปแล้ว ความหมายของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง มีจิตใจเมตตาเอื้ออาทร และมีจิตสาธารณะ บนพื้นฐานการคิดและการปฏิบัติตามหลักของ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีและการรับรู้คุณค่าความดี เพื่อเป็นพื้นฐานให้จิตใจของตนสามารถตั้งมั่นอยู่ได้อย่างมั่นคงท่ามกลางปัญหาอุปสรรคและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิต

จากการศึกษาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามารถสรุปความเชื่อมโยงของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพึ่งตนเองในด้านอื่น ๆ คือการพึ่งตนเองด้านสังคม การพึ่งตนเองด้านเทคโนโลยี การพึ่งตนเองด้านทรัพยากรสิ่งแวดล้อมและการพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ ดังภาพ 6 เนื่องจากบุคคลจะสามารถพึ่งตนเองได้อย่างสมดุลยั่งยืนนั้น ย่อมต้องเกิดความเชื่อมโยงของการพึ่งตนเองในด้านต่าง ๆ ประกอบกัน จึงจะสามารถพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคงยั่งยืนตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพ 6 ความเชื่อมโยงของการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงกับการพึ่งตนเองได้อย่างมั่นคงยั่งยืน

การมีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง จิตใจเมตตาเอื้ออาทร และจิตสาธารณะ จะเป็นพื้นฐานที่ก่อเกิดการพึ่งตนเองด้านจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่การพึ่งตนเองตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้อย่างสมดุล ยั่งยืน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเอง

กนกกาญจน์ นวีวงศ์ (2552) ศึกษาเรื่อง การศึกษาการดำเนินชีวิต โดยใช้หลักการพึ่งตนเองตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบุคคลากร โรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตภาษีเจริญสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคคลากรในโรงเรียนประถมศึกษา สำนักงานเขตภาษีเจริญ สังกัดกรุงเทพมหานคร ในปีการศึกษา 2551 ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหาร โรงเรียนจำนวน 8 คน และครูผู้สอนจำนวน 17 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบบรรยาย

เป็นความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้บริหารและครูผู้สอนพึงพาตนเองด้านจิตใจด้วยการปฏิบัติตนให้มีความสุขทางกายและทางใจ มีจิตสำนึกที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม ยึดถือหลักกรรมทางศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
2. ผู้บริหารและครูผู้สอนพึงพาตนเองด้านสังคมด้วยการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในครอบครัว มีการทำกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ร่วมมือกันในการทำงาน แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้การทำงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี
3. ผู้บริหารและครูผู้สอนพึงพาตนเองด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด ใช้ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด มีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมให้ดำรงอยู่และนำวัสดุที่เหลือใช้มาทำให้เกิดประโยชน์
4. ผู้บริหารและครูผู้สอนพึงพาตนเองด้านเทคโนโลยีโดยการเลือกและใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม มีการเรียนรู้ แสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับเทคโนโลยีมาใช้ในการศึกษาหาข้อมูลและการติดต่อสื่อสารที่รวดเร็วและใช้เทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต
5. ผู้บริหารและครูผู้สอนพึงพาตนเองด้านเศรษฐกิจ ด้วยการดำรงชีวิตอยู่อย่างพอเพียงพออยู่ พอกิน พอใช้ และดำรงชีวิตตามฐานะของตนเอง

วารคนาง ชูแก้ว (2551) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาโมเดลเชิงสาเหตุของค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษา ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนต้นแบบการจัดการกระบวนการเรียนการสอนและการบริหารจัดการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและโรงเรียนนำร่องทดลองตัวอย่างชุดหน่วยการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 67 แห่ง จำนวน 98,488 คน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนต้นแบบการจัดการกระบวนการเรียนการสอนและการบริหารจัดการตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนนำร่องทดลองตัวอย่างชุดหน่วยการเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและโรงเรียนที่เป็นทั้งโรงเรียนต้นแบบและโรงเรียน

นำร่อง สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จำนวน 1,200 คน ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า นักเรียนมีค่านิยมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยนักเรียนมีค่านิยมการเห็นคุณค่าและภูมิใจในความเป็นไทย สูงที่สุด และมีพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับมาก โดยนักเรียน มีพฤติกรรมเห็นคุณค่าและภูมิใจในความเป็นไทยมากที่สุด ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ความแตกต่างของระดับค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จำแนก ตามภูมิภาค ประกอบด้วย เพศ ระดับชั้นเรียน ภูมิภาค และประเภทโรงเรียน เมื่อจำแนก ตามเพศ พบว่า นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีระดับค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเพศหญิงมีระดับ ค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสูงกว่าเพศชาย เมื่อจำแนกตาม ระดับชั้นเรียนและภูมิภาค พบว่า นักเรียนที่มีระดับชั้นเรียนและภูมิภาคต่างกันมีระดับ ค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อจำแนกตามประเภทของโรงเรียน พบว่า นักเรียนในโรงเรียน แต่ละประเภทมีระดับค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในโรงเรียนที่เป็นทั้งโรงเรียน ต้นแบบและนำร่องมีระดับค่านิยมและพฤติกรรมตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สูงกว่านักเรียนในโรงเรียนต้นแบบและนักเรียนในโรงเรียนนำร่อง

กานดาพันธุ์ วันทยะ (2551) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการ ฟังตนเองตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงในจังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ศึกษาเป็น เกษตรกร ในโครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 64 ราย ผลการศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการฟังตนเองในด้านจิตใจ ของเกษตรกร โครงการเกษตรทฤษฎีใหม่ คือ การแวะเวียนมาพูดคุยกับเพื่อนบ้านหรือมี เพื่อนบ้านแวะเวียนมาคุยด้วย ณ นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อถือว่าร้อยละ 99 และ การได้ดูโทรทัศน์ ฟังเพลงเป็นประจำ ณ นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อถือว่าร้อยละ 93 จึงได้สรุปว่า ปัจจัยทั้ง 2 มีโอกาสทำให้เกษตรกรสามารถฟังตนเองได้ตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง

กษมา พานแก้ว (2551) ศึกษาเรื่อง การพึ่งตนเองของสมาชิกสถาบันเกษตรกร ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของตำบลวังทอง อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างได้แก่ สมาชิกสถาบันเกษตรกรจำนวน 376 คน โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกสถาบันเกษตรกร มีการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมาก รวมถึงการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านอื่น ๆ ได้แก่ ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ด้านการมีความรู้ และ ด้านการมีคุณธรรม อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนด้านความพอประมาณ และด้าน ความมีเหตุผล มีการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับปานกลาง สมาชิก สถาบันเกษตรกรมีการพึ่งตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในระดับมาก รวมถึง การพึ่งตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในด้านอื่น ๆ ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านจิตใจ และด้านสังคม อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ส่วนด้านเทคโนโลยีและด้านทรัพยากร มีการพึ่งตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับปานกลาง

การปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองตาม ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยปฏิบัติตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล ด้านการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ด้านการมีความรู้ และด้านการมีคุณธรรม มีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองตามปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เช่นกัน ดังนั้นถือได้ว่า การปฏิบัติ ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองตามปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง เพราะหากมีการปฏิบัติตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอยู่ในระดับมากแล้วนั้น จะมีผลต่อการพึ่งตนเองอยู่ในระดับมากด้วยเช่นกัน

ปภาณี อารีวงศ์ (2550) ศึกษาเรื่อง การพึ่งตนเองของแรงงานในชุมชนบางขุน จังหวัดนนทบุรี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า แรงงานในชุมชนบางขุนสามารถนำโครงการหรือ บริการหรือกิจกรรมที่รัฐจัดสรรไปใช้ประโยชน์ในระดับมากที่สุดที่ค่าเฉลี่ยสูงสุด และ สามารถใช้ประโยชน์ในระดับมากที่สุดทุกโครงการ ส่วนการพึ่งตนเองของแรงงานทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสัมพันธภาพและความอบอุ่นในชุมชน/ครอบครัว เศรษฐกิจและด้านความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพนั้น แรงงานสามารถพึ่งตนเอง ได้ระดับมาก โดยสามารถพึ่งตนเองด้านสัมพันธภาพและ ความอบอุ่นในชุมชน/

ครอบครัวที่ค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา คือ ด้านเศรษฐกิจผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงโครงการหรือบริการกับการพึ่งตนเองของแรงงานในชุมชนบางชุมชนพบว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การนำโครงการ/กิจกรรม ที่รัฐจัดสรรมาให้ใช้ประโยชน์ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนและการได้รับการสนับสนุน ทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการพึ่งตนเองทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สุมาลี วงศ์ษา (2550) ศึกษาเรื่อง การศึกษาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความเมตตาคุณธรรมของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่สุ่มแบบสองขั้นตอนแบบแบ่งชั้น จำนวน 632 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวัดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความเมตตาคุณธรรม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความเมตตาคุณธรรมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งอาจเป็นเพราะว่า การดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมเทคโนโลยี ผู้ปกครองต้องทำงานนอกบ้านมากขึ้น เพิ่มเวลาในการทำงานมากขึ้น เพื่อหาปัจจัยในการดำรงชีพที่นับวันจะมีมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้เวลาในการดูแลอบรมเอาใจใส่บุตรหลานน้อยลงและสภาพการดำรงชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากสังคมชนบทเดิมที่อยู่กันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย แบ่งปันมีความเมตตาคุณธรรมเอื้อเพื่อเอื้อแก่กัน กลายเป็นสังคมที่แก่งแย่งกันทำมาหากิน จึงดิ้นรนเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อการแสดงออกทางสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน ผู้ปกครองปล่อยให้เด็กช่วยเหลือตนเองและสนองความต้องการในด้านความอยากรู้อยากเห็นเองทำให้เด็กเป็นตัวของตัวเองสูง พึ่งตนเอง สามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีความเชื่อมั่นใจตนเองสูงซึ่งนับเป็นสิ่งที่ดีแต่บางครั้งอาจส่งผลย้อนกลับให้เด็กขาดคุณธรรมจริยธรรมที่พึงประสงค์ได้มากเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนหญิงมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านความเมตตาคุณธรรมสูงกว่านักเรียนชาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากคุณลักษณะของเพศหญิงจะเป็นผู้ที่มีความอ่อนโยนสุภาพ นอกจากนี้ การอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานในสังคมไทย ยังเน้นให้ผู้หญิงอยู่ในกรอบ ในระเบียบแบบแผนมากกว่าผู้ชาย

สมสุดา ผู้พัฒนา และศศิฉาย ฐนะมัย (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาแหล่งที่มาและปัจจัยที่ทำให้มีความอดทน เป็นการวิจัยแบบสำรวจรวบรวมข้อมูลจากประชาชนจำนวน 2,023 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนวิเคราะห์ข้อมูลด้วย t test และ F test

ผลการศึกษาพบว่า (1) แหล่งที่มาของความอดทน มาจากสมณะสูงสุดร้อยละ 56.6 รองลงมาคือจากบิดา-มารดาร้อยละ 23.2 มาจากตนเองร้อยละ 9.0 มาจากเจ้านาย/ลูกน้องร้อยละ 7.4 มาจากครูอาจารย์ร้อยละ 1.5 (2) ปัจจัยด้านข้อมูลพื้นฐานที่มีผลต่อความอดทน ประกอบด้วย อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา ผู้ที่อายุมากมีความอดทนมากกว่าผู้มีอายุน้อย ผู้ที่สมรสอดทนมากกว่าผู้ที่เป็น โสด และผู้มีระดับการศึกษาสูงมีความอดทนมากกว่าผู้มีระดับการศึกษาน้อย (3) ปัจจัยด้านประสบการณ์ทางโลก ประกอบด้วย การอ่านหนังสือชีวประวัติบุคคลสำคัญ การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม และการเล่นกีฬาประเภททีม ผู้ที่ดำเนินกิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ เป็นผู้มีความอดทน ยกเว้นการเล่นกีฬาประเภททีม เล่นนาน ๆ ครั้ง จึงจะเป็นผู้มีความอดทน และ (4) ปัจจัยด้านประสบการณ์ทางธรรมประกอบด้วย การอ่านหนังสือธรรม การมีวัตถุประสงค์ไปวัดเพื่อการรักษาสิลเจริญภาวณา การไปวัดสม่ำเสมอ การอยู่ธุดงค์ การรักษาสิล 8 และระยะเวลาการนั่งสมาธิ ผู้ที่ดำเนินกิจกรรมเหล่านี้สม่ำเสมอเป็นผู้มีความอดทน

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่า โดยส่วนใหญ่แล้ว คนไทยมีการนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต และสามารถพึ่งตนเองได้ แต่ไม่ครบทุกด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจ ซึ่งพบเห็นชัดเจนในกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่ไม่ค่อยได้รับการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครองอย่างเต็มที่ ทำให้คุณลักษณะสำคัญของการพึ่งตนเองด้านจิตใจหลายอย่างขาดหายไป เช่น ความเมตตาเอื้ออาทร หรือจิตสาธารณะ ซึ่งคุณลักษณะสำคัญเหล่านี้ เป็นพื้นฐานสำคัญอย่างยิ่งต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง จากการค้นคว้างานวิจัยนั้น ยังไม่มีงานวิจัยใด ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเสริมสร้างให้เกิดการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา ในครั้งนี้จะสามารถเสริมสร้างพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าวได้

ระเบียบแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการอาชีวศึกษา

ความหมายของอาชีวศึกษา

พระราชบัญญัติการอาชีวศึกษา มาตรา 4 พุทธศักราช 2551 กล่าวว่า การอาชีวศึกษา หมายความว่า กระบวนการศึกษาเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนในด้านวิชาชีพระดับฝีมือ ระดับเทคนิคและระดับเทคโนโลยี

พรสันต์ เลิศวิทยาวิวัฒน์ (2550, หน้า 12) ได้สรุปความหมายของการอาชีวศึกษา ไว้ว่า เป็นการจัดการศึกษาด้านวิชาอาชีพในสาขาต่าง ๆ ทั้งในระบบและนอกระบบ เพื่อผลิตกำลังคนในด้านวิชาชีพ ให้มีความรู้ความสามารถ ทักษะ มีเจตคติที่ดี สามารถ ประกอบอาชีพให้สาขาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ให้สอดคล้องกับความต้องการของ ตลาดแรงงาน และเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ

พงศ์ หรคาล (2531, หน้า 27) กล่าวว่า การอาชีวศึกษา หมายถึง การอบรมวิชาชีพ ในสาขาต่าง ๆ ทั้งในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษาเพื่อที่จะให้ออกไป ประกอบอาชีพและเป็นพลเมืองดีของสังคม

Good (1973, p. 645) ได้ให้ความหมายของการอาชีวศึกษาไว้ว่า การศึกษา ที่มีระดับต่ำกว่ามหาวิทยาลัย เป็นการจัดการศึกษาเพื่อเตรียมผู้เรียนเข้าสู่การเลือกงาน อาชีพในสาขาต่าง ๆ โดยเฉพาะ หรือเป็นการศึกษาเพื่อเป็นการพัฒนาแรงงานฝีมือ ให้มีระดับสูงขึ้น รวมทั้งการศึกษา การค้า อุตสาหกรรม เกษตรกรรม ธุรกิจและคหกรรม

จากความหมายของการอาชีวศึกษา ดังกล่าว จะเห็นได้ว่าเป็นการจัดการศึกษา ที่เน้นในด้านวิชาชีพเพื่อมุ่งหวังให้นักศึกษามีความรู้ความสามารถ มีทักษะ มีเจตคติที่ดี เป็นพลเมืองที่ดีของสังคม และที่สำคัญคือ มีคุณลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการ ของตลาดแรงงานอย่างเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจและสังคมไทย ซึ่งจากงานวิจัยของ ภณิชญา ชมสุวรรณ (2548) ศึกษาเรื่อง *คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตาม ความต้องการของตลาดแรงงาน* พบว่า ตลาดแรงงานมีความต้องการนักศึกษาที่มี คุณลักษณะ สำคัญคือ การรู้จักสามัคคี ไม่ตรีมีเมตตา อดทนและมีหลักคิดแบบเศรษฐกิจ พอเพียง เป็นต้น จะเห็นได้ว่า คุณลักษณะดังกล่าว มีความสอดคล้องกับการศึกษา ในครั้งนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษารุ่นนี้ จะสามารถตอบสนองจุดมุ่งหมายของ

การอาชีวศึกษาได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้การพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญดังกล่าว ยังเป็นการตอบสนองวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เป้าหมายข้อที่ 4 ของแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2545-2559 ที่ว่า มีกำลังคนด้านอาชีวศึกษาระดับต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและปริมาณเพียงพอกับความต้องการของตลาดแรงงานและการพัฒนาประเทศ (สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2545, หน้า 12-13) ให้บรรลุเป้าหมายด้วย

การจัดการอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีของประเทศไทย

การจัดการอาชีวศึกษาของประเทศไทยตามพระราชบัญญัติการอาชีวศึกษา พ.ศ. 2551 ซึ่งมีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2551 เป็นการจัดการอาชีวศึกษาเพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนในระดับต้น (ระดับ ปวช.) ระดับกลาง (ระดับ ปวส.) และระดับสูง (ระดับปริญญาตรีเทคโนโลยีสายปฏิบัติการ) ให้มีคุณภาพ โดยเน้นความร่วมมือกับสถานประกอบการกลุ่มอุตสาหกรรมต่าง ๆ เพื่อยกระดับการศึกษาและฝึกอบรมวิชาชีพให้ได้มาตรฐานและให้ตามทันต่อความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีในยุคโลกาภิวัตน์ โดยให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานทั้งภาครัฐและเอกชน (ธีรวุฒิ บุญยโสภณ, 2552)

แนวทางการจัดการศึกษาด้านอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีของไทยในปี พ.ศ. 2553

ธีรวุฒิ บุญยโสภณ (2552) กล่าวว่า การจัดการอาชีวศึกษานั้นควรมีการปฏิรูปออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรม โดยเน้นการผลิตและพัฒนาครูผู้สอนและผู้เรียน ที่มีคุณภาพในระดับที่สามารถออกไปประกอบอาชีพอิสระได้หรือเป็นเจ้าของธุรกิจขนาดย่อม (SMEs) มากกว่าให้ไปเป็นลูกจ้างตลอดชีวิต ดังนั้นรูปแบบการจัดการกระบวนการเรียน-การสอนและการสร้างหลักสูตรจึงต้องปฏิรูปเสียใหม่ให้เน้นด้านวิชาการและวิชาชีพ รวมทั้งการบริหารจัดการธุรกิจขนาดย่อม โดยให้ภาคเอกชนซึ่งเป็นผู้ใช้ได้มีส่วนร่วมในการผลิตและพัฒนากำลังคนตามคุณลักษณะที่ต้องการ หลังจากนั้นจึงมาสร้างวิสัยทัศน์ในการบริหารจัดการศึกษาด้านอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีให้ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้ในอนาคต ในขณะเดียวกัน รัฐก็ต้องสนับสนุนให้โรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชนที่มีคุณภาพมาตรฐานมีส่วนร่วมในการผลิตกำลังคนอาชีวศึกษาและเทคโนโลยี

ตามความต้องการของตลาดแรงงานโดยไม่จำเป็นต้องลงทุนผลิตกำลังคนอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีเองทั้งหมด เพราะรัฐมีงบประมาณในการพัฒนาการศึกษาของประเทศจำกัดมาก

การขับเคลื่อนประเทศไทยเข้าสู่สังคมเศรษฐกิจชุมชนเพื่อฟื้นฟูเศรษฐกิจได้นั้น ประเทศไทยจะต้องกำหนดกลยุทธ์และปัจจัยหลักในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน การพัฒนาคนและระบบต้องควบคู่กันไป การจัดการอาชีวศึกษาและเทคโนโลยีของประเทศจำเป็นต้องให้ภาคเอกชนได้มีส่วนร่วมในการลงทุนจัดตั้งสถานศึกษาเพื่อผลิตและพัฒนาทรัพยากรบุคคลเพื่อให้เกิดการแข่งขันและลดภาระค่าใช้จ่ายจากงบประมาณแผ่นดินที่มีปัญหาในปัจจุบัน และการจัดการเรียนการสอนในแต่ละสาขาอาชีพต้องมีความร่วมมือกับสถานประกอบการเพื่อให้สามารถผลิตและพัฒนากำลังคนที่มีคุณภาพและสมรรถนะสูงที่สามารถยกระดับคุณภาพผลิตภัณฑ์ สร้าง และพัฒนานวัตกรรมใหม่ ๆ รวมทั้งสามารถปรับตัวได้รวดเร็วเมื่อเข้าสู่โลกแห่งอาชีพเพื่อให้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและความก้าวหน้าของเทคโนโลยีในยุคโลกาภิวัตน์

หลักสูตรการศึกษาของการอาชีวศึกษา

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2545

1. เป็นหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ หลังมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อพัฒนากำลังคนระดับฝีมือ ให้มีความชำนาญเฉพาะด้าน มีคุณธรรม บุคลิกภาพและเจตคติที่เหมาะสม สามารถประกอบอาชีพได้ตรง ตามความต้องการของตลาดแรงงาน และประกอบอาชีพอิสระ สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจและสังคมระดับ ท้องถิ่นและระดับชาติ
2. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้เลือกเรียนได้อย่างกว้างขวาง เพื่อเน้นความชำนาญเฉพาะด้าน ด้วยการปฏิบัติจริง สามารถเลือกวิธีการเรียนตามศักยภาพและโอกาสของผู้เรียน ถ้ายอนผลการเรียน สะสมผลการเรียน เทียบความรู้และประสบการณ์ จากแหล่งวิทยาการ สถานประกอบการและสถานประกอบอาชีพอิสระได้
3. เป็นหลักสูตรที่สนับสนุนการประสานความร่วมมือในการจัดการศึกษาร่วมกัน ระหว่างหน่วยงาน และองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน

4. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้สถานศึกษา ชุมชนและท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรให้ ตรงกับความต้องการและสอดคล้องกับสภาพชุมชนและท้องถิ่น

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2546

1. เป็นหลักสูตรที่มุ่งผลิตและพัฒนาแรงงานระดับผู้ชำนาญการเฉพาะสาขา อาชีพ สอดคล้องกับตลาดแรงงาน สภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม สามารถเป็นหัวหน้าหรือเป็น ผู้ประกอบการได้
2. เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีสมรรถนะในการประกอบอาชีพ มีความรู้เต็มภูมิ ปฏิบัติได้จริง และเข้าใจชีวิต
3. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการวิชาชีพมีส่วนร่วมในการเรียน การสอนวิชาชีพ สามารถถ่ายโอนประสบการณ์การเรียนรู้จากสถานประกอบการ และสามารถสะสมการเรียนรู้และประสบการณ์ได้

ลักษณะของนักศึกษาอาชีวศึกษา

จากข้อมูลการสัมภาษณ์ครู-อาจารย์ของโรงเรียนเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อี-เทค) พบว่า ในสถานศึกษามีค่านิยมที่เน้นไปในด้านวัตถุ และการแข่งขันกันทาง ความสวยความงาม มีการทะเลาะเบาะแว้งกับนักศึกษาต่างสถาบัน สภาพการดำเนินชีวิต ของนักศึกษาคือ การรับเงินจากพ่อแม่ เพื่อใช้จ่าย และใช้ชีวิตส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อน การแก้ปัญหาต่าง ๆ จึงได้มาจากค่านิยมในกลุ่มเพื่อน ซึ่งหลายอย่าง เป็นไปในทาง ที่ไม่ถูกทำนองคลองธรรม แม้จะมีการกวดขันอย่างเข้มงวดจากครู-อาจารย์ แต่ก็ยังไม่สัมฤทธิ์ผล

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาอาชีวศึกษา

พรสันต์ เลิศวิทยาวิวัฒน์ (2550) ศึกษาเรื่อง **รูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะ** ที่พึงประสงค์ของนักเรียนอาชีวศึกษาเอกชน กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้ปกครอง ครูที่ปรึกษา และนักเรียน โรงเรียนลำปางเทคโนโลยีจำนวน 23 คน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียนอาชีวศึกษาเอกชนประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 11 ขั้นตอน คือ (1) สร้างความตระหนัก (2) กำหนดความรับผิดชอบ (3) ให้ความรัก

ความอบอุ่น (4) สร้างความสัมพันธ์ (5) สร้างความมั่นใจ (6) สร้างการมีวินัย (7) ปลูกฝังค่านิยม (8) ส่งเสริมการเรียนรู้ (9) เป็นตัวแบบที่ดี (10) ให้ความช่วยเหลือ (11) ให้กำลังใจในด้านประสิทธิภาพรูปแบบการพัฒนาลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์มีประสิทธิภาพสูงตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยสามารถพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับนักเรียนได้ 12 คุณลักษณะ คือ (1) ความประหยัด (2) ความเสียสละ (3) ความมั่นใจในตนเอง (4) ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย (5) การแต่งกายเรียบร้อย (6) หลีกเลียงอบายมุข (7) มาเรียนสม่ำเสมอ (8) เข้าเรียนตรงเวลา (9) มีอุปกรณ์พร้อมเรียน (10) กล้าแสดงความคิดเห็น (11) ชักถามเมื่อไม่เข้าใจ (12) การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

ภณิษฐา ชมสุวรรณ (2548) ศึกษาเรื่อง *คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตามความต้องการของตลาดแรงงาน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาคุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตามความต้องการของตลาดแรงงาน จำแนกตามประเภทธุรกิจ ได้แก่ ธุรกิจการผลิต ธุรกิจบริการ และธุรกิจการจัดจำหน่ายและเพื่อเปรียบเทียบคุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตามความต้องการของตลาดแรงงานจำแนกตามประเภทธุรกิจ ได้แก่ ธุรกิจการผลิต ธุรกิจบริการและธุรกิจการจัดจำหน่าย ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเจ้าของสถานประกอบการที่ร่วมจัดอาชีวศึกษาระบบทวิภาคี กับสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 22 แห่ง เครื่องมือที่ใช้ ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบจำแนกทางเดียว (one-way analysis of variance) และ Scheffé*

ผลการวิจัย พบว่า คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตามความต้องการของตลาด แรงงาน จำแนกตามประเภทธุรกิจ เรียงลำดับ ดังนี้ ธุรกิจบริการและธุรกิจการจัดจำหน่ายมี ความต้องการระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 3.90 และ 3.61) ธุรกิจการผลิตมีความต้องการระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 3.28) คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตามความต้องการของตลาดแรงงาน ประเภทธุรกิจบริการ ได้แก่ รู้รักสามัคคี (ค่าเฉลี่ย 3.96) พากเพียรอดทน (ค่าเฉลี่ย 3.95) เสริมสร้างคนดีและซื่อสัตย์สุจริต (ค่าเฉลี่ย 3.94) คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษาอาชีวะตาม ความต้องการของ

ตลาดแรงงาน ประเภทธุรกิจการจัดจำหน่าย ได้แก่ ซ็อสัตย์สุจริต (ค่าเฉลี่ย 3.79) เรียงร้อยไมตรีและพากเพียรอดทน (ค่าเฉลี่ย 3.71) คุณธรรมที่พึงประสงค์ของนักศึกษา อาชีวะตาม ความต้องการของตลาดแรงงาน ประเภทธุรกิจการผลิต ได้แก่ เรียงร้อย มิไมตรี (ค่าเฉลี่ย 3.40) เศรษฐกิจพอเพียง (ค่าเฉลี่ย 3.37) และรู้รักสามัคคี (ค่าเฉลี่ย 3.29) คุณธรรมที่พึงประสงค์ของ นักศึกษาอาชีวะตามความต้องการของตลาดแรงงาน จำแนก ตามประเภทธุรกิจ ได้แก่ ธุรกิจการผลิต ธุรกิจบริการและธุรกิจการจัดจำหน่าย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 ดังนี้ พากเพียรอดทน เสริมสร้างคนดี และซ็อสัตย์สุจริต

มยุรี ชัยสวัสดิ์ (2538) ศึกษาเรื่อง *คุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ประเภทวิชาบริหารธุรกิจ ตามความต้องการ ของผู้บริหารและครู อาจารย์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาและสถานประกอบการภาคตะวันออกเฉียงเหนือ* และสรุปคุณลักษณะของผู้สำเร็จการศึกษา เป็น 4 ด้าน คือ คุณลักษณะด้าน คุณธรรม จริยธรรม ผู้สำเร็จการศึกษาคควมีความซื่อสัตย์สุจริต มีวินัย มีความยุติธรรม อดทน อดกลั้น ตรงต่อเวลา มี สัมมาคารวะ มีความรับผิดชอบสูง อยู่ในศีลธรรมอันดี คุณลักษณะด้านวิชาการ ต้องมีความรู้ตามหลักวิชาการ นำไปประยุกต์ใช้ในการ ปฏิบัติงาน ได้จริง แสวงหาความรู้เพิ่มเติมเสมอ มีความรู้และทักษะในการใช้ภาษา- ต่างประเทศ คุณลักษณะด้านวิชาชีพ มีความรู้และทักษะวิชาชีพในสายอาชีพของตน มากที่สุด รวมถึงการ ทำงานได้ถูกต้องรวดเร็ว ทำงานเป็นกะได้ คุณลักษณะด้าน บุคลิกภาพที่ใช้ในการประกอบอาชีพ มีบุคลิกภาพ แสดงออก เหมาะสมกับตำแหน่ง หน้าที่ มีทัศนคติที่ดีต่อการทำงาน

ไชยศาสตร์ ยิ่งสุขวัฒนา (2546) ศึกษาเรื่อง *ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับ พฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา* กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาอาชีวศึกษา ระดับชั้น ปวช. 1 และ ปวช. 2 ของวิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น 164 คน วิทยาลัยอาชีวศึกษา 148 คน และวิทยาลัยสารพัดช่าง 48 คน รวมทั้งสิ้น 360 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน แบบวัดการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล แบบวัดเยาวชนกับเพื่อน แบบวัดการใช้เหตุผล เชิงจริยธรรม แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธ-

ศาสนาและแบบวัดเจตคติต่อความก้าวร้าว ผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า (1) นักศึกษา อาชีวศึกษา ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนต่ำ มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่า นักศึกษาอาชีวศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุนสูง (2) นักศึกษา อาชีวศึกษา ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลต่ำ มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่า นักศึกษาอาชีวศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลสูง (3) นักศึกษาอาชีวศึกษา ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่ำ มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่านักศึกษาอาชีวศึกษา ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสูง (4) นักศึกษาอาชีวศึกษาที่มีเจตคติที่ต้องต่อ ความก้าวร้าวต่ำ มีพฤติกรรมก้าวร้าวสูงกว่านักศึกษาอาชีวศึกษาที่มีเจตคติที่ต้อง ต่อความก้าวร้าวสูง (5) ตัวแปรทำนายสำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าว ได้แก่ เหตุผล เชิงจริยธรรม โดยทำนายได้ร้อยละ 45.6 ในกลุ่มตัวอย่างรวม กลุ่มเพศชาย ร้อยละ 48.6 กลุ่มเพศหญิง ร้อยละ 5.8 กลุ่มชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 40.6 และกลุ่มชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 48.6

มังกร หริรักษ์ (2536) ศึกษาเรื่อง *คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้สำเร็จการศึกษา ระดับ ปวส. ประเภทช่างอุตสาหกรรมที่สถานประกอบการในจังหวัดสมุทรปราการ ต้องการ* ด้านความรับผิดชอบ ด้านความมีวินัยในตนเอง ด้านความผูกพัน ด้านมนุษยสัมพันธ์และด้านความรู้และทักษะวิชาชีพ ทำการรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยสถานประกอบการซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขนาด คือ ขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ จำนวนทั้งสิ้น 286 แห่ง ผลการวิจัยพบว่า เมื่อพิจารณาและ จัดลำดับที่มี ต่อสถาบันผลิตแรงงานช่างก่อสร้าง ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับดีมาก ได้แก่ ต้องการให้สถาบันเพิ่มระยะเวลาฝึก ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ เพิ่มการฝึกอบรม มารยาทความประพฤติ เพิ่มการเผยแพร่ความรู้และวิทยาการ ที่ทันสมัยแก่นักเรียน นักศึกษา

เอแบคโพลล์ (2549) ทำการสำรวจเรื่อง *สื่อโทรทัศน์กับการใช้ความรุนแรง ในกลุ่มเยาวชน* ทำการศึกษาวิจัยเพื่อสะท้อนระดับความรุนแรงของการนำเสนอภาพ ผ่านทางโทรทัศน์ รวมทั้งระดับความถี่พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความ เมตตาไมตรีจิต การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมและความรุนแรงของนักเรียน/นักศึกษา เพื่อนำเสนอต่อสังคมโดยรวม โดยทำการสำรวจภาคสนามหาข้อมูลเชิงสถิติศาสตร์ จากนักเรียน/นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา

ในสถานศึกษาที่ตั้งในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยการจัดส่งอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และพนักงานเก็บรวบรวมข้อมูล ลงพื้นที่ตัวอย่างที่ถูกสุ่มได้ตามหลักวิชาการด้านระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการสำรวจพบว่า ประเด็นที่น่าเป็นห่วงคือ เด็กและเยาวชนไทยในพื้นที่ถูกศึกษาส่วนใหญ่หรือร้อยละ 61.9 ระบุว่าน้อยครั้งหรือไม่เคยเลยที่จะช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเมตตา ใฝ่จริยธรรมและการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม และพบว่าเยาวชนที่ไม่ทำบุญตักบาตรร้อยละ 75.9 ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเมตตา ใฝ่จริยธรรมและบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อสังคมเพียงเล็กน้อยถึงไม่เคยทำเลย ประเด็นที่น่าพิจารณาคือ ผลสำรวจพบว่า เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่หรือร้อยละ 64.2 ระบุเคยใช้ความรุนแรงตอบโต้ผู้อื่น และแก้แค้นบ้างเล็กน้อยถึงไม่เคยเลย ในขณะที่ร้อยละ 22.1 ระบุเคยใช้ความรุนแรงมากถึงมากที่สุด ตอบโต้ผู้อื่นและแก้แค้นผู้อื่น ที่เหลือร้อยละ 13.7 ใช้ความรุนแรง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาอาชีวศึกษา พบว่ามีคุณลักษณะที่สำคัญ หลายอย่างของนักศึกษาอาชีวศึกษา ที่เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็น อดทน ซื่อสัตย์สุจริต เสรยฐกิจพอเพียง และจากการผลการศึกษาคณะลักษณะของผู้ที่สำเร็จการศึกษาอาชีวศึกษาก็พบว่า มีคุณลักษณะที่สำคัญหลายอย่าง เช่น ความตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบ แต่คุณลักษณะที่ดีนั้น ย่อมต้องเปรียบเทียบพร้อมในทุกด้านจึงจะเกิดความดีได้ ซึ่งจากผลการวิจัยดังกล่าว พบว่า นักศึกษาอาชีวศึกษาขาดการเน้นเรื่องความเมตตา และใฝ่จริยธรรมอันดี ซึ่งคุณธรรมนี้ถือเป็นพื้นฐานของความดี ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาวิจัยในเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษาในครั้งนี้ จะสามารถช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะดี ๆ ให้กับนักศึกษาอาชีวศึกษาได้มากขึ้น

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Ellis นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเกิดในปี ค.ศ. 1913 ที่เมืองพิทสเบิร์ก รัฐเพนซิลวาเนีย ในปี ค.ศ. 1940 เขาสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทและปริญญาเอกจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย Ellis เปิดคลินิกส่วนตัวให้การปรึกษาปัญหาครอบครัว การแต่งงานและปัญหาทางเพศ ในช่วงนั้นเขามีความนิยมในการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ แต่เมื่อพิจารณาเห็นว่าวิธีการบำบัดของจิตวิเคราะห์ไม่เป็นระบบวิทยาศาสตร์ จึงหันมาพิจารณาวิธีการให้ผู้มารับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหาของตน โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายชี้แจงถึงสาเหตุของปัญหาวิเคราะห์ความคิดและอารมณ์ที่เป็นสาเหตุของปัญหาเนื่องจาก Ellis เชื่อว่า ปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลเกิดจากความคิดความเชื่อของบุคคลมีต่อตนเองและเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อทางลบด้านการดำเนินชีวิตตนเอง วิธีการแก้ไขก็โดยการเปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคลเสียใหม่และเริ่มเขียนเผยแพร่ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของเขาในปี ค.ศ. 1955 ให้ชื่อว่า ทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (อาภา จันทรสกุล, 2531, หน้า 230) ให้ผสมแนวคิดเชิงปรัชญาการบำบัดตามแนวคิดแบบมนุษยนิยมและการบำบัดแนวพฤติกรรมนิยม ซึ่งปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันในชื่อทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (rational emotive behavior therapy หรือ REBT) ซึ่งมีแนวคิดที่ว่าถ้าบุคคลได้เปลี่ยนแปลงแนวคิดใหม่จะทำให้ความรู้สึกและการกระทำเปลี่ยนแปลงได้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2543, หน้า 110)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีการเน้นให้คิดอย่างมีเหตุผล เพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล โดยมีแนวคิดพื้นฐานว่า ความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะทำให้บุคคลมีอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม (Ellis & John, 1979, pp. 15-16)

วิธีการที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อขจัดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎี ABC ของ Ellis ดังนี้

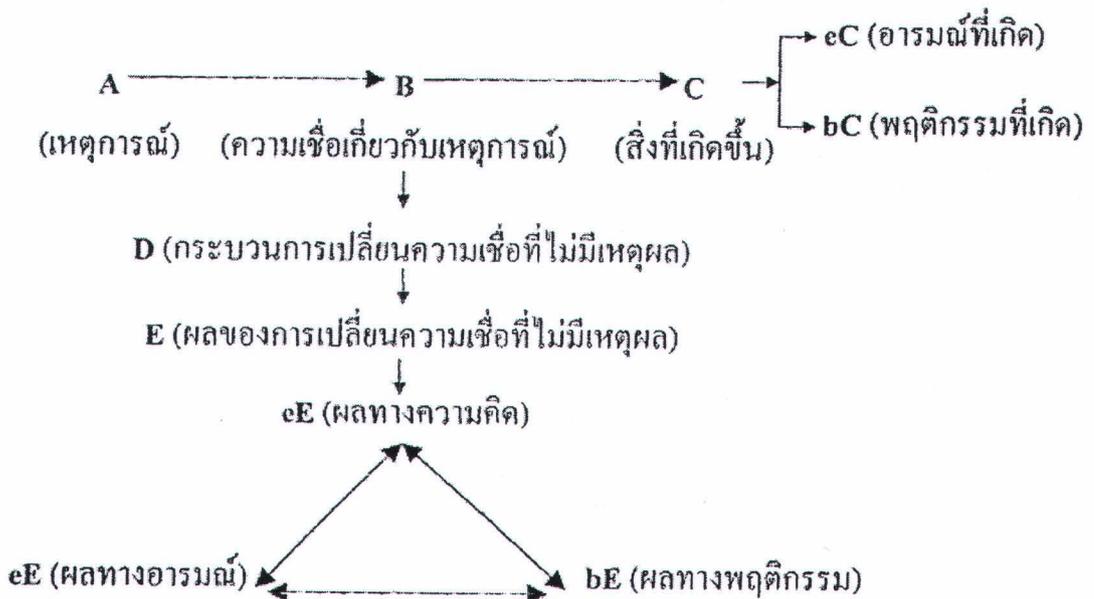
A ย่อมาจาก Activating Experience or Event หมายถึง ประสบการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

B ย่อมาจาก Beliefs System หมายถึง ความเชื่อหรือความคิดที่มีต่อเหตุการณ์

C ย่อมาจาก Consequences หมายถึง ผลทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์

Ellis (1994, p. 45) ได้อธิบายว่า เมื่อมีประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น (A) บุคคลจะมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ หรือเหตุการณ์นั้น (B) ซึ่งความเชื่อหรือความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรม (C) ซึ่งแสดงแผนภาพได้ดังภาพ 7

Ellis and John (1979, pp. 15-16) ได้อธิบายว่า เหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น (A) ไม่ได้เป็นเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมโดยตรง (C) แต่ความคิดหรือความเชื่อของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น (B) เป็นสาเหตุให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าว ดังนั้น การช่วยให้บุคคลสามารถเปลี่ยนความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะนำไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่า ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล มีอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างใกล้ชิด หมายความว่า ความคิด ความรู้สึกและการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกและการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิดและการกระทำ และการกระทำมีอิทธิพลต่อความคิดและความรู้สึก ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะใดลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย



ภาพ 7 รูปแบบ ABCDE Model ของ Albert Ellis

ที่มา. จาก *Reason and Emotion in Psychotherapy* (p. 46), by A. Ellis, 1994, Secaucus, NJ: Carol.

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

Ellis (1994, p. 20) กล่าวว่า แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นหลักการพื้นฐานว่าปัญหาของมนุษย์เรานั้นไม่ได้เกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่เกิดจากการมองหรือความเชื่อของเขามีต่อสถานการณ์นั้น และดวงฉินจรัภย์ (2549, หน้า 201-201) ได้เรียบเรียงสมมติฐานเกี่ยวกับความเชื่อของมนุษย์จากสมมติฐานของ Ellis ในแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมซึ่งเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์แหล่งกำเนิดความทุกข์ สมมติฐานเหล่านั้นได้แก่

1. มนุษย์เป็นผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล トラบใดที่มนุษย์มีพฤติกรรมและการคิดที่สมเหตุสมผลมนุษย์จะดำรงชีพอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างมีความสุข
2. การที่มนุษย์มีความทุกข์มีความรู้สึกวิตกกังวลไม่สบายกายไม่สบายใจนั้นเกิดจากการคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความคิดและอารมณ์เป็นสิ่งที่ไปด้วยกัน โดยเฉพาะอารมณ์เป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากการคิด

3. ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดจากการเรียนรู้ในอดีตอย่างผิด ๆ ซึ่งบุคคลได้รับจากบิดา มารดา สังคมที่เขาอาศัย

4. มนุษย์รู้จักใช้ภาษาพูดโดยสื่อความคิดผ่านสัญลักษณ์หรือภาษา เนื่องจากความคิดทำให้เกิดอารมณ์ติดตามมา ดังนั้นถ้ามีความคิดไม่สมเหตุสมผล อารมณ์ในทางลบจะเฝ้ารบกวนจิตใจเป็นผู้ที่พรับอกรับกับตัวเองถึงความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล การกระทำเช่นนี้ยากที่จะทำให้เกิดความทุกข์ลดภาวะลงได้ยาก เพราะบุคคลเฝ้ากระตุ้นตนเอง (self-stimulation)

5. ความทุกข์ของมนุษย์ไม่ได้ถูกกำหนด โดยสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากการเรียนรู้และทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเผชิญเข้าไปในสมองแล้วพรับอกรับตนเอง

6. ความคิดที่ทำร้ายบุคคลในทางอ้อม จะต้องนำมาเรียบเรียงใหม่เพื่อให้ความคิดที่ไร้เหตุผลเปลี่ยนสภาพเป็นความคิดที่มีเหตุผล

จะเห็นว่า ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์โดยสรุปแล้ว มนุษย์เป็นผู้ที่มีความใฝ่ดี อยากพัฒนาตนเองให้เป็นคนสมบูรณ์แบบ มีความเข้าใจในขอบเขตของตนเอง มีเสรีภาพ สามารถแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง แต่ก็มักจะสร้างข้อจำกัดและมักวางเงื่อนไขให้ตนเองรู้สึกไม่สบายใจ และจะเชื่อและยึดถือกับการรับรู้ที่มีมาแต่อดีตจากสังคมที่อาศัยอยู่ จนกลายเป็นความคิดความเชื่อที่ดูไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของความไม่สบายใจ และมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนี้ จะทำร้ายมนุษย์ในทางอ้อม ดังนั้น จึงต้องทำการต่อต้านและปรับเปลี่ยนให้เกิดความคิดที่สมเหตุสมผล จึงจะนำมาซึ่งความสุขได้

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในการให้ความช่วยเหลือตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น ย่อมมีเป้าหมายที่จะก่อเกิดประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา Ellis and John (1979, pp. 54-57) ได้มีการกำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้บุคคลมีอารมณ์มั่นคงเหมาะสมและระงับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้จำแนกอารมณ์ที่เหมาะสมกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมออกจากกันอย่างชัดเจน คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (appropriate emotions) คือ ภาวะอารมณ์ที่ช่วยผลักดันให้ผู้บุคคลสามารถตอบสนองสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ อารมณ์ที่เหมาะสมประกอบด้วย

อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก (appropriate positive emotions) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความต้องการ ความปรารถนาและความชอบต่าง ๆ ของมนุษย์ต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์เกี่ยวกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจและความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ (appropriate negative emotions) เป็นอารมณ์ที่แสดงถึงความคับข้องใจ หรือไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ อารมณ์ที่เกี่ยวกับความเสียใจ คับข้องใจ รำคาญ และไม่พึงพอใจ ซึ่งอารมณ์ด้านลบนี้ จัดอยู่ในประเภทอารมณ์ที่เหมาะสมเนื่องจาก อารมณ์ประเภทนี้ จะช่วยกระตุ้นให้ผู้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่ถูกบุคคลปฏิเสธ หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน จะทำให้บุคคลเป็นทุกข์และเสียใจ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้ จะกระตุ้นให้ผู้บุคคลมีความพยายามในการทำงานมากขึ้น เพื่อให้ได้รับสิ่งที่ตนต้องการ

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (inappropriate emotions) คือภาวะอารมณ์ที่ขัดขวางการตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้บุคคลมิให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ได้แก่ อารมณ์ที่แสดงถึงความวิตกกังวล ซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวังและรู้สึกไม่มีคุณค่า เนื่องจากอารมณ์เหล่านี้ไม่ช่วยผลักดันให้ผู้บุคคล พยายามเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เหมาะสมไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการ แต่กลับทำให้สภาพการณ์นั้นเลวร้ายลง เช่น บุคคลบุคคลที่เกิดอารมณ์ซึมเศร้าเมื่อถูกปฏิเสธ หรือประสบความล้มเหลวในการทำงาน อาจทำให้บุคคลนั้นไม่กระตือรือร้น เฉื่อยชาและไม่คิดจะปรับปรุงตนเอง เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองต้องการ

- 1) ช่วยให้บุคคลมีความสนใจตนเอง สามารถเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ และเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น
- 2) ช่วยให้บุคคลมีความสนใจสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นและมีความสุขมากกว่าการแยกตัวอยู่โดดเดี่ยว
- 3) ช่วยให้บุคคลสามารถกำหนดทิศทางให้กับตนเองได้ สามารถดำเนินชีวิต และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง
- 4) ช่วยให้บุคคลมีความอดทน และมีความเป็นผู้ใหญ่สามารถมองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ให้อภัยในความคิดพลาดของผู้อื่น ไม่ประณามหรือซ้ำเติม แม้ว่าจะไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมที่บุคคลอื่นแสดงออกมาก็ตาม
- 5) ช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่น ยอมรับว่า ความคิดต่าง ๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ถือถือติดกับความคิดเห็นที่แตกต่างกับตน ไม่ยึดมั่นตายตัวกับกฎเกณฑ์ที่กำหนดขึ้น

จากเป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่กล่าวมานั้น โดยสรุปแล้ว เป็นการดำเนินไปเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจในตนเองและผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง เปิดมุมมองให้กว้างขึ้น และกล้าเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น เพื่อการยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง เห็นเป้าหมายในชีวิตและมีความชัดเจนในวิธีการที่จะไปยังเป้าหมายของตนเอง และที่สำคัญ คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไม่สมเหตุผลออกไป และนำความคิดที่สมเหตุผลเข้ามาแทนที่ นอกจากนี้ยังดำเนินไปเพื่อช่วยให้เกิดความยืดหยุ่น ประนีประนอม ไม่ยึดถืออยู่กับความคิดความเชื่อของตนเองจนก่อเกิดซึ่งความทุกข์ต่าง ๆ ตามมา ซึ่งเมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วน จะเห็นว่า มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจาก เป้าหมายที่กล่าวมาทั้งหมด ล้วนเชื่อมโยงไปยังการมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง จิตใจเมตตาเอื้ออาทร และจิตสาธารณะนั่นเอง

ลักษณะของความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล

Ellis (1994, pp. 25-27) เชื่อว่าความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลอย่างสิ้นเชิงในรูปของ “จะต้อง” หรือ “ควรจะ” เป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจเพราะเรียกร้องให้บุคคลกระทำในสิ่งที่ต้องหรือไม่ต้อง ควรหรือไม่ควรกับตนเอง ผู้อื่น และต่อสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น ชีวิตนั้นควรจะปราศจากปัญหา Ellis ได้รวบรวมลักษณะความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของมนุษย์ไว้ ดังนี้

1. ความคิดความเชื่อที่ว่าต้องได้รับความรักจากทุกคนที่เราติดต่อสัมพันธ์ด้วย เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลหรือไม่มีโอกาสเป็นจริงได้ หากยึดถือความคิดนี้จะทำให้เป็นคนขาดความเชื่อมั่นในตนเองรู้สึกไม่ปลอดภัยและเป็นการทำลายตัวเอง บุคคลที่มีเหตุผลจะต้องไม่คาดหวังจะได้รับความรักจากคนที่ติดต่อด้วยทุกคน
2. ความคิดความเชื่อที่ว่าตนเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความสามารถและประสบความสำเร็จในทุกด้าน เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นกัน ส่งผลให้บุคคลกลายเป็นโรคประสาท เกิดความรู้สึกต่ำต้อย กลัวที่จะประสบความสำเร็จล้มเหลว คนที่มีเหตุผลจะทำให้สิ่งที่ดีที่สุด (เท่าที่สามารถทำได้) มากกว่าที่จะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น
3. ถ้าสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังเป็นสิ่งที่ย่ำแย่ ซึ่งปกติคนอาจจะผิดหวังได้แต่การเศร้าเสียใจกับสิ่งใดมากมายและนานเกินไปเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล เพราะนอกจากจะแก้สถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ได้แล้วยังทำให้สถานการณ์นั้นเลวลงด้วย คนที่มีเหตุผลต้องยอมรับสถานการณ์นั้นแล้วพยายามปรับให้ดีขึ้น หากไม่ได้ก็ต้องยอมรับและทำใจให้ได้
4. ความคิดความเชื่อที่ว่า ความทุกข์เกิดจากสถานการณ์ภายนอกที่เราไม่สามารถควบคุมได้เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งความจริงแล้วการรับรู้ของคนที่มีต่อเหตุการณ์นั้นต่างหากที่ก่อให้เกิดทุกข์ คนที่มีเหตุผลจึงความเข้าใจว่าทุกข์เกิดจากการรับรู้ภายในตัวเองไม่ใช่สถานการณ์ภายนอก
5. ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิดความเชื่อและการคาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่ร้ายแรงน่ากลัว ลักษณะเช่นนี้เป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความวิตกกังวลไม่ได้ช่วยป้องกันเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นนั้น ทั้งยังอาจทำให้เหตุการณ์นั้นร้ายแรงกว่าเดิมได้อีกด้วย

คนที่มีความกลัว ความวิตกกังวล และพยายามทำสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบระมัดระวัง

6. ควรหลีกเลี่ยงไม่รับผิดชอบปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ก็เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่อไป ทั้งยังทำให้ไม่พึงพอใจและสูญเสียความมั่นใจ ในตนเองคนที่มีความเชื่อต้องกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา และพยายามหาทางแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ อย่างมีสติต่อไป

7. ควรพึ่งพาคนอื่นที่เข้มแข็งกว่าจะทำให้ประสบความสำเร็จ ความคิดความเชื่อเช่นนี้เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและจะทำให้บุคคลขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีโอกาสเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ด้วยตัวเอง คนที่มีความเชื่อต้องพยายามพึ่งตนเอง รับผิดชอบตนเอง ตลอดจนปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่นถ้าไม่จำเป็น และหากทำสิ่งใดแล้วเกิดล้มเหลว ความล้มเหลวจะเป็นครูสอนเรา ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอะไร

8. การคิดว่าประสบความสำเร็จในอดีตเป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบัน ก็เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลรวมทั้งการนำเอาอดีตมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็เช่นกัน คนที่มีความเชื่อจะนำความสำคัญจากเหตุการณ์ในอดีตมาพิจารณา แม้อดีตจะส่งผลถึงการกระทำปัจจุบันอยู่บ้างแต่การพิจารณาด้วยความคิดวิเคราะห์แยกแยะจะส่งผลให้พฤติกรรมปัจจุบันมีความถูกต้องมากขึ้น

9. ความกังวลกับปัญหาคนอื่นมากเกินไปโดยที่เราไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้ก็เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล คนที่มีความเชื่อควรจะปล่อยวางปัญหา ถ้าสามารถช่วยเขาได้จึงจะพยายามหากช่วยไม่ได้ก็จงยอมรับและทำความเข้าใจกับตนเองว่าพยายามทำดีที่สุดแล้ว

10. ความคิดความเชื่อว่าจะต้องมีหนทางแก้ไขปัญหาที่สมบูรณ์ที่สุดในทุก ๆ ปัญหาเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะในความเป็นจริงจะไม่มีวิธีแก้ไขที่สมบูรณ์แบบ คนที่มีความเชื่อจะพยายามแก้ไขปัญหาโดยการค้นหาสาเหตุของปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธีการนั้นพิจารณาวิธีที่เหมาะสมที่สุดที่จะนำไปปฏิบัติได้แล้วนำไปแก้ปัญหาต่อไป

11. ควรลงโทษผู้ที่มีความผิดและกระทำในสิ่งที่เลวร้าย ซึ่งก็เป็นความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเพราะไม่มีมาตรฐานแท้จริงที่ตัดสินใจได้ว่าสิ่งไหนผิด

หรือถูก ทุกคนมีข้อผิดพลาดด้วยกันทั้งนั้น การลงโทษไม่ใช่หนทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสมอไป คนที่มีเหตุผลจึงไม่ควรตำหนิผู้อื่นหรือตนเองจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

ในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนั้น อากา จันทรกุล (2531, หน้า 256-257) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีหน้าที่ช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาหลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล อันทำให้เกิดอารมณ์รุนแรงทำร้ายตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีการให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว และนำทาง ชี้แนะ สั่งสอน สาธิต โต้แย้ง ทำทนาย ให้ผู้มารับคำปรึกษาเห็นว่า ความเชื่อส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบที่รุนแรงตามมา สาเหตุของอารมณ์ทางลบที่รุนแรงเกิดจาก ความเชื่อ ทศนคติที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งเร้าหรือสถานการณ์โดยตรง ฉะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ผู้มารับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงความคิด การให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบเสียใหม่ โดยการใช้สติปัญญาหาเหตุผลรับรู้สถานการณ์ในแนวความคิดใหม่ ผู้ให้คำปรึกษาทำทนายให้ผู้มารับคำปรึกษาสำรวจปรัชญาความเชื่อแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยใช้สติปัญญาเข้าพิจารณาถึงความเหมาะสม การให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงเป็นเสมือนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ การให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนครูชี้แนะสั่งสอน ชักจูง ทำทนายให้ลองคิด ใช้ทักษะการคิดอย่างมีระบบในการแก้ปัญหา ฉะนั้น บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม จึงพอสรุปออกมาได้ดังนี้

1. ชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วย ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C
2. ระบุให้ผู้มารับคำปรึกษาเกิดการรับรู้และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์ ให้ผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจัดความคิดที่ไร้เหตุผล หรือการลงโทษตนเอง ออกไป และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจปรัชญาในการดำเนินชีวิตของตนเองเสียใหม่อย่างมีเหตุผล เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจในตนเอง และสามารถใช่วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลไปแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้

จากบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาที่ได้กล่าวมา พอสรุปได้ว่าเป็นการเน้นไปที่การสอนและให้ความรู้ รวมถึงการทำทนายและโต้แย้งอย่างมีเหตุผล เพื่อนำพาผู้รับคำปรึกษาไปยังการมีความคิดที่สมเหตุสมผล และมีอารมณ์ที่เหมาะสมในทางบวก รวมถึงไปถึงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Sharf (อ้างถึงใน วิชชุดาวัลย์ โอรัตนสถานพร, 2546, หน้า 25-28) กล่าวว่า การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเป็นความคิดที่มีเหตุผลได้นั้นนักจิตวิทยาต้องอาศัยเทคนิคต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปลี่ยนความคิดเป็นความคิดที่มีเหตุผลมีอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เทคนิคที่นำมาใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีดังนี้

1. เทคนิคทางปัญญา (cognitive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้มาขอคำปรึกษา เพื่อให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไปและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน เทคนิคเหล่านี้ได้แก่

1.1 การพิจารณาความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (disputing irrational beliefs) เป็นวิธีการทางปัญญาที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้ค้นหาพิจารณาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และกำจัดความคิดเหล่านั้นไปแทนที่ด้วยความคิดความเชื่อใหม่ที่มีเหตุผล

1.2 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (employing new self-statements) เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาสอนให้ผู้มาขอคำปรึกษาเปลี่ยนคำศัพท์ที่มีต่อตนเองใหม่ โดยใช้คำพูดที่มีเหตุผลแทนคำพูดที่ไม่สมเหตุสมผล

1.3 การใช้อารมณ์ขัน (humor) Ellis มีความเชื่อว่าปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษามักเกิดขึ้นจากการทำให้ตนเองเคร่งเครียดและขาดอารมณ์ขันดังนั้น นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจึงใช้อารมณ์ขันเพื่อช่วยให้รับการบำบัดสามารถทำการต่อต้านความคิดที่ไม่ถูกต้องและลดความเคร่งเครียดลงได้

1.4 การบ้านเพื่อฝึกทักษะทางความคิด (cognitive homework) เป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาให้ผู้มาขอคำปรึกษา ได้ฝึกวิเคราะห์ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองตามรูปแบบของ A-B-C-D-E ที่ Ellis ได้กล่าวไว้โดยให้ผู้มาขอคำปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในรูปแบบบันทึกการฝึกการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational self help form) เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้ขอคำปรึกษานั้นนำเสนอข้อความหรือประโยคที่บันทึกลงในแบบบันทึกดังกล่าวมาตรวจสอบและวิเคราะห์ร่วมกับนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้มาขอคำปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไป และสามารถที่จะพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาแทน มีความรู้สึกและอารมณ์ที่เหมาะสมและแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

1.5 การเปลี่ยนคำพูด Ellis เชื่อว่าภาษาที่ไม่ชัดเจนเป็นสาเหตุของการเกิดกระบวนการคิดที่บิดเบือนเพราะคำพูดมีผลในการจัดความคิดและความคิดก็มีผลในการจัดคำพูด ดังนั้นนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจึงใส่ใจเป็นพิเศษกับแบบแผนการพูดของผู้รับการปรึกษา คำว่า “ต้อง” “ควรจะ” หรือ “น่าจะ” นั้นแสดงถึงการบังคับให้ต้องทำหรือต้องเป็น แต่คำว่า “อยากจะ” นั้นแสดงถึงความพึงพอใจที่จะเป็นมากกว่าที่จะเป็นการบีบบังคับ ดังนั้นแทนที่จะพูดว่า “ฉันต้องสอบได้ A” ก็ควรเปลี่ยนเป็น “ฉันอยากที่จะสอบได้ A แต่ถ้าไม่ได้ก็ไม่ใช่ไร” เป็นต้น

2. เทคนิคทางอารมณ์ (emotive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาสถานะอารมณ์ของผู้มาขอคำปรึกษา เทคนิคนี้ ได้แก่

2.1 การจินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ (rational emotive-Imagine) เป็นวิธีการที่ให้ผู้มาขอคำปรึกษาได้สร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ขอคำปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไป จะทำให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2 การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการทดลองให้ผู้มาขอคำปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้มาขอคำปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้น เทคนิคนี้ได้แก่

3.1 การฝึกทักษะ (skill training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้มาขอคำปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออกเพื่อช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเป็น การนำไปสู่ความคิดที่มีเหตุผลและแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์

3.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) เป็นเทคนิคหนึ่ง ที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรม โดยนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษานำผลของการกระทำ มาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การวางเงื่อนไขแบบนี้ ส่วนมากจะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรง โดยนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อผู้มาขอคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็น พฤติกรรมเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

จากที่ได้กล่าวมาเกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น ผู้วิจัยได้เลือกเทคนิคที่สอดคล้องกับการพัฒนาในด้านการพึ่งตนเอง ด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ดังนี้ เทคนิคทางปัญญา คือ การพิจารณาความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล การเปลี่ยนคำพูด และการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลตามหลัก ABCDE Model ในด้านเทคนิคทางอารมณ์ คือ การแสดงบทบาทสมมติ ส่วนเทคนิคทางพฤติกรรม คือ การฝึกทักษะ ซึ่งจากที่ผู้วิจัยคัดเลือกมานั้น อาจมีการเลือกใช้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม กับกระแสและกระบวนการของกลุ่ม เพื่อเป็นการยืดหยุ่นให้เข้ากับสภาพการณ์มากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

सानนท์ อานันทานนท์ (2550) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนเมืองพญา 3 ปีการศึกษา 2549 ที่มีคะแนนพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคมด้านใดด้านหนึ่งน้อยที่สุดจาก 5 ได้กลุ่มตัวอย่าง 16 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีการพัฒนาพฤติกรรมเชิงจริยธรรมทางสังคม ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตติมา วยเจริญ (2549) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวไม่สมบูรณ์ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนพุทธรังสีพิบูล จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีความภาคภูมิใจในตนเองระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วันทนา ธีระพุทธิชัย (2544) ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความฉลาดทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนเทคนิค จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับประจําศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 (อายุไม่เกิน 17 ปี) ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่ำ จากการออกแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มทดลอง

ทั้ง 2 กลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองทั้งสองวิธี ช่วยให้นักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีความฉลาดทางอารมณ์สูงขึ้นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คุรุรัตน์ จันลา (2542) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้คะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดและสมัครใจเข้าร่วม โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง จำนวน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ทั้งสิ้นรวม 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเดิมและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเหตุผล-อารมณ์ มีความวิตกกังวลลดลงกว่าเดิม และลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) นักเรียนกลุ่มควบคุม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง

Milton (อ้างถึงใน คุรุรัตน์ จันลา, 2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล-อารมณ์ ที่มีต่อการเอาชนะความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 10 คน ที่มีความเชื่อ ทศนคติไม่ดีต่อการเรียน ไม่มีแรงจูงใจในการเรียน นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองจะมาด้วยความสมัครใจ กลุ่มตัวอย่างเข้าทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 90 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการมีทัศนคติในการเรียนดีขึ้น และมีคะแนนเฉลี่ยในการเรียนสูงขึ้น

Thurman (อ้างถึงใน สานนท์ อานันทานนท์, 2550) ใช้การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมเอ ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมแข่งขันรีบร้อน ก้าวร้าว และต่อต้านปฏิบัติ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 22 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 11 คน กลุ่มทดลองพบนักจิตวิทยาสัปดาห์ละ 1

ครึ่ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ผลการบำบัดพบว่า คะแนนจากแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมประเภท เอ ที่วัดระยะหลังการบำบัดต่ำกว่าคะแนนสอบถามชุดเดียวกันในช่วงก่อนการบำบัด คะแนนจากแบบสอบถามที่วัดในช่วงติดตามผล ไม่แตกต่างกับคะแนนในช่วงหลังการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ มีผลระยะยาวต่อการลดพฤติกรรมประเภท เอ

Ellis and John (อ้างถึงใน จิตินา วิยเจริญ, 2549) ได้ศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ กับการผ่อนคลายความเครียดในการลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย 33 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ จำนวน 11 คน กลุ่มที่ 2 ได้รับการผ่อนคลายความเครียดจำนวน 10 คน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใด ๆ จำนวน 12 คน ผู้วิจัยทำการวัดผลการทดลองโดยสังเกตพฤติกรรมการวัดความวิตกกังวลจาก Finger Print (FSP) แบบวัดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะทั่วไป ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดที่สาธารณะได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายและกลุ่มควบคุม แต่เมื่อกลุ่มที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายความเครียดและกลุ่มควบคุม ทำการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ ก็พบว่า กลุ่มทั้ง 2 สามารถลดความวิตกกังวลในการพูดในที่สาธารณะชนได้เท่ากับกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้น พบว่า มีการนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ อย่างหลากหลาย และเป็นที่น่าสนใจมาก คือ สามารถใช้ได้ผลดีกับการพัฒนาในด้านระบบความคิด นอกจากนั้นยังเห็นได้ว่าแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมถูกนำไปใช้กับบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผู้วิจัยสันนิษฐานว่า อาจเป็นเพราะทฤษฎีนี้ มีความเหมาะสมกับวัยที่สามารถแยกแยะอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ดี เพื่อสามารถพิจารณาและยอมรับถึงความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลของตนเองได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้บุคคลเต็มใจและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้นนั่นเอง และในการศึกษาวิจัย

ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการฟังตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษาอาชีวศึกษา โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาชีวศึกษาที่เรียนอยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนี้ มีความเหมาะสมกับการศึกษาครั้งนี้และน่าจะสามารถพัฒนาให้นักศึกษามีการฟังตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้มากยิ่งขึ้น

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้หลายท่าน ดังนี้

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2537, หน้า 7) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอคำปรึกษาซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศภายในกลุ่มมีความอบอุ่น เป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันและนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจและเผชิญหน้ากับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคมและรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

วัชร ทรัพย์มี (2533, หน้า 271) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตัวเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหารวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

และได้ตระหนักว่า คนอื่นก็มีความขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน

ชูชัย สมิติไกร (2527, หน้า 1) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาการศึกษา (counselor) จัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา (client) ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ความสัมพันธ์ภายในกลุ่มจะก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความยอมรับ ความไว้วางใจและความเข้าใจซึ่งกันและกัน ภายใต้บรรยากาศเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงตนเองและสิ่งที่ทำให้เขารู้สึกวิตกกังวลใจ สิ่งที่เขาพูดไม่ใช่ปัญหาของ “กลุ่ม” แต่เป็นปัญหาของ “เขา” เอง สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะมีบทบาทช่วยเหลือให้กำลังใจ และความสนับสนุนแก่เขาในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น

Corey (2004, pp. 5-8) กล่าวไว้ว่า เป็นวิธีการที่มีจุดมุ่งหมายในการป้องกันและบำบัดรักษา ในประเด็นด้านการศึกษา อาชีพส่วนตัวและสังคม อีกทั้งยังเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของสมาชิกโดยไม่ต้องเปลี่ยนโครงสร้างของบุคลิกภาพใหม่ แต่จะเป็นการพัฒนาตนเองจากการค้นหาศักยภาพ และจุดเด่นที่มีอยู่ในตนเอง ซึ่งอาจประสบปัญหาวิกฤต ความขัดแย้งและความสับสนต่าง ๆ ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา โดยกลุ่มจะแสดงความเห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจอันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนมีการสำรวจปัญหาร่วมกัน

Trotzer (1989, p. 27) กล่าวถึง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มพอสรุปได้ว่า หมายถึงพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีลักษณะของความไว้วางใจ ความอบอุ่น การยอมรับ การเคารพนับถือ การสื่อสารต่อกัน และการร่วมรู้สึกเข้าใจกัน โดยผ่านการที่นักจิตวิทยาการศึกษาและผู้มาขอรับคำปรึกษาหลาย ๆ คน มาพบปะสัมพันธ์กันเพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเผชิญหน้ากับปัญหา หรือความไม่พอใจในชีวิต ทำความเข้าใจกับปัญหาอย่างชัดเจน ค้นหาแนวทางแก้ไขหรือคลี่คลายปัญหา และสามารถปรับเปลี่ยนแนวทางเหล่านั้นไปปฏิบัติในชีวิตของเขา

Shertzer and Stone (1968, pp. 448-449) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การที่กลุ่มมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาเปลี่ยนจากผู้นำเป็นศูนย์กลาง (leader centered) ไปเป็นกลุ่มเป็นศูนย์กลาง (group centered) สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง โดยได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่นและได้ตระหนักว่า ผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกันกับตนเอง

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้คำปรึกษากับกลุ่มของสมาชิกที่มีความต้องการจะปรับปรุงตนเองในประเด็นเดียวกัน เพื่อช่วยเหลือ พัฒนา แลกเปลี่ยน และเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศของความไว้วางใจและอบอุ่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่มคอยเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่นและสำเร็จลุล่วงตาม จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปเพื่อช่วยเหลือและพัฒนา สมาชิกในกลุ่มให้เกิดความสำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

ชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 1) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็คือการมุ่งให้สมาชิกรู้จักเข้าใจ และยอมรับตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งจะทำให้สมาชิกเลือกทางออกแก้ไขปัญหาความขัดแย้งภายในจิตใจของตนได้ อันจะนำไปสู่ความงอกงามทางจิตใจ (growth) และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ตนปรารถนา

วัชร ทรัพย์มี (2522, หน้า 176) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยแบ่งเป็น 5 ประการ ดังนี้ (1) เพื่อให้ไวต่อการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่นยิ่งขึ้น (2) เพื่อให้ได้เรียนรู้ว่าปฏิกริยาทางอารมณ์จะก่อให้เกิดผลอย่างไร (3) เพื่อให้ตระหนักถึงคุณค่าของการกระทำและการตัดสินใจแบบประชาธิปไตย (4) ให้เข้าใจว่า จุดประสงค์ ค่านิยม และความมุ่งมั่นของบุคคลเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการ

กระทำ (5) ปรับปรุงทักษะให้สามารถดำเนินการได้ตามที่มุ่งมั่นไว้

Corey (2004, pp. 213-214) ได้เสนอแนะและสรุปจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้ (1) เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น (2) เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนเอง (3) เพื่อรับรู้ว่าคนอื่น ๆ มีความต้องการและปัญหาคล้ายคลึงกับตน (4) เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง การเคารพตนเอง ความมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่ทัศนคติใหม่ต่อตนเอง (5) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นวิธีการลดความขัดแย้งภายในตนเอง (6) เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมที่อยู่ (7) เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเอง และการรู้จักเลือกอย่างฉลาด (8) เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และรับผิดชอบ ที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ (9) เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ (10) เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น (11) เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีเอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ (12) เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเองไม่ขึ้นกับความคาดหวังของผู้อื่น (13) เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้นและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

ส่วน Trotzer (1989, pp. 1-3) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่า เป็นไปเพื่อจะช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาแต่ละคนได้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความไม่พอใจในชีวิตของเขา ให้เขาได้ทำความเข้าใจกับปัญหา ค้นหาวิธีแก้ไข ตลอดจนแนวทางที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อคลี่คลายปัญหาหรือความไม่พอใจนั้น

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม บนความสมดุลของชีวิต รวมไปถึงสามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาหรือความไม่พอใจต่าง ๆ ในชีวิตได้

การจัดตั้งกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นก่อนอื่นจะต้องมีการจัดตั้งกลุ่มขึ้นมาก่อน เนื่องจากสมาชิกกลุ่มเป็นโครงสร้างที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่สุด ซึ่งการจัดตั้งกลุ่มจะดำเนินการอย่างไรนั้น ได้มีผู้กล่าวถึงการจัดตั้งกลุ่มที่น่าสนใจไว้หลายท่าน ดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2522, หน้า 182) ได้กล่าวถึงการจัดตั้งกลุ่มโดยสรุปได้ ดังนี้

1. การคัดเลือกสมาชิก ในการคัดเลือกสมาชิกไม่ควรมีการบังคับเข้ากลุ่มและก่อนเข้ากลุ่มสมาชิกจะต้องเข้าใจลักษณะของกลุ่ม จุดมุ่งหมายตลอดจนกระบวนการที่เขาจะต้องทำ สมาชิกที่มีปัญหาทางอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว หรือข่มขู่คนอื่นมากเกินไป ใช้อายมาก ๆ ไม่ค่อยพูดไม่ควรนำมาเข้ากลุ่มร่วมกับนักเรียนทั่ว ๆ ไป เนื่องจากจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานของกลุ่มและไม่ควรนำญาติหรือเพื่อนสนิทเข้ากลุ่มร่วมกัน

2. กลุ่มที่มีองค์ประกอบเหมือนกันและแตกต่างกัน ในเรื่องนี้จะต้องขึ้นอยู่กับหัวข้อการให้คำปรึกษา เช่น ในวัยรุ่น ปัญหาที่พบโดยทั่วไปคือสัมพันธภาพระหว่างชายและหญิง ซึ่งถ้าหากฟังความคิดเห็นจากสมาชิกทั้งชายและหญิงแล้ว น่าจะทำให้เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น แต่ถ้าปัญหาเกี่ยวกับการสื่อความหมาย เช่น คนที่มีอายุต่างกัน อาจจะมีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งลักษณะนี้ควรจัดกลุ่มให้มีลักษณะเหมือนกัน

3. ขนาดของกลุ่ม กลุ่มควรมีขนาดเล็กแต่ก็ไม่ได้กำหนดขนาดที่แน่นอน Loser ได้กำหนดว่าการให้คำปรึกษาควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน Mahler เสนอแนะว่าไม่ควรมีสมาชิกเกิน 10 คน เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่ เนื่องจากถ้ากลุ่มใหญ่ขึ้น เวลาที่จะให้แก่สมาชิกแต่ละคนก็ลดลง และความสัมพันธ์ที่จะมีต่อกันก็ลดลงด้วย

4. ความถี่ของการให้คำปรึกษาและช่วงเวลาของแต่ละครั้ง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติจะมีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย ก็อาจจะจัดให้มีการให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ช่วงเวลาการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งคือ 1 ชั่วโมง แต่ถ้าสมาชิกเกิน 4-8 คน โอกาสพูดคุยกันโดยทั่วถึงนั้นไม่เพียงพอสำหรับ 1 ชั่วโมง หรือ 1.30 ชั่วโมง และไม่นานเกินสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ แต่ถ้าเป็นเด็กประถมศึกษาไม่ควรนานเกิน 1 ชั่วโมง

5. การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไม่มีการกำหนดที่แน่นอนขึ้นกับสภาพแวดล้อมหลายประการ เช่น สิ้นสุดลงในตอนสิ้นภาคการศึกษาหรือปีการศึกษา ซึ่งถ้าไม่ได้กำหนดที่สิ้นสุดควรขึ้นกับความเห็นชอบของสมาชิกในกลุ่ม การกำหนดจำนวนครั้งในการดำเนินงานกลุ่มอาจเป็นการเร่งให้บรรลุจุดประสงค์เร็วขึ้น แต่อาจไม่เหมาะกับทุกกลุ่ม ทางที่ดีควรให้สมาชิกในกลุ่มลงความเห็นกันเองว่าจะให้สิ้นสุดการดำเนินการกลุ่มเมื่อใด

ส่วนพ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 181-186) เห็นว่าการจัดกลุ่มควรคำนึงสิ่งต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. สถานที่ ควรเป็นสัดส่วน มีขนาดกว้างขวางพอเพียงที่จะอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมสำหรับกลุ่มขนาดต่าง ๆ อากาศถ่ายเทสะดวก ผับและเพดานห้องไม่ควรมืดทึบหรือทาสีเข้ม ouch ฉลาดเกินไป สามารถเก็บเสียงได้ การมีสถานที่ที่เป็นสัดส่วนจะช่วยเสริมสร้างบรรยากาศในการจัดกิจกรรมกลุ่มและเปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิก เพื่อพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

2. ขนาดของกลุ่ม จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดอยู่ระหว่าง 5-6 คน แต่อย่างต่ำควรเป็น 3-5 คน และอย่างสูงประมาณ 10-12 คน ซึ่งจะต้องพิจารณาลักษณะปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและองค์ประกอบอื่น ๆ เช่น อายุ เพศ สถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ฯลฯ ประกอบด้วย

3. การคัดเลือกสมาชิก ซึ่งควรที่จะพิจารณาจาก

3.1 ปัญหาและความต้องการของสมาชิก ควรเหมือนหรือคล้ายคลึงกันและควรคัดเลือกตามความต้องการของสมาชิก มากกว่าความประสงค์ของครูหรือผู้ให้คำปรึกษามีฉะนั้นเด็กจะขาดแรงจูงใจในการแสดงความคิดเห็น รับผิดชอบหรือให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับกลุ่ม

3.2 เพศ ควรคำนึงถึงความแตกต่างของสมาชิกประกอบ และการจัดกลุ่มเฉพาะเพศใดเพศหนึ่งนั้นเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับเด็กระดับประถมศึกษา

3.3 วัตถุประสงค์ของการเป็นสมาชิกกลุ่ม ควรชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเป็นสมาชิกของกลุ่มให้ผู้ขอรับคำปรึกษาทราบ เพื่อเขาจะได้ทราบความต้องการที่เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่มและสิ่งที่เขาจะได้รับในการเข้ากลุ่ม

3.4 การคัดเลือกสมาชิกโดยใช้สังคมมิติ จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือเด็กที่ไม่ได้รับความสนใจจากเพื่อน แต่ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในตอนนั้น

3.5 การขอรับบริการด้วยตนเองหรือพาเพื่อนมาด้วย โดยมากจะมีความคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา เพราะสมาชิกจะรู้สึกอ่อนแอ

4. ระยะเวลาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ไม่ได้กำหนดไว้แน่นอน แต่สำหรับเด็ก ประถมวัย ควรใช้เวลาประมาณ 45 นาที เพราะความสนใจของเด็กสั้นมาก

ในด้านของ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, หน้า 40-52) ได้กล่าวถึงการจัดตั้งกลุ่มว่าจะต้องมีการเตรียมตัวเพื่อให้การดำเนินการกลุ่ม เป็นไปอย่างราบรื่น สามารถบรรลุวัตถุประสงค์และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อสมาชิก และยังได้เสนอแนวทางในการจัดกลุ่มว่าจะต้องพิจารณาปัจจัย 8 ประการ โดยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกัน หรือแตกต่างกัน (homogeneity versus heterogeneity) สมาชิกควรจะมีคุณลักษณะคล้ายคลึงกันหรือมีความหลากหลายอยู่ภายในกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยเพศเดียวกัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาดกลงใจจะเลือกสมาชิกกลุ่มคล้ายกัน ก็จะต้องพิจารณาว่าคุณลักษณะใดที่มีความสำคัญ Ohlsen (อ้างถึงใน Trotzer, 1989, p. 373) ได้เสนอแนะว่าคุณลักษณะ 4 ประการที่ควรพิจารณาก็คือ อายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศ และปัญหาที่ร่วมกัน ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกแตกต่างกัน สมาชิกจะถูกเลือกจากแบบแผนพฤติกรรมและขอบเขตของปัญหาที่มีความแตกต่างกัน จากกลุ่มชนชั้นทางสังคม ภูมิหลัง อายุ และเพศที่แตกต่างกันด้วย สมาชิกแต่ละคนจะได้รับการกระตุ้นมากกว่า และถูกบังคับให้มีการตรวจสอบทำความเข้าใจกับสิ่งที่แตกต่างของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ กลุ่มที่มีความแตกต่างจึงเป็นการจัดเตรียมโอกาสมากกว่า สำหรับการตรวจสอบความจริงและกลุ่มแตกต่างนี้จะต้องมีการคัดเลือกสมาชิกอย่างระมัดระวัง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในพัฒนาการของบุคลิกภาพ และแบบแผนของพัฒนาการของแต่ละบุคคลและสามารถจัดตั้งกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ระดับอายุและวุฒิภาวะ (age and maturity) โดยทั่วไปผู้ให้คำปรึกษามักจะจัดกลุ่มที่มีสมาชิกในระดับอายุใกล้เคียงกัน เพราะจะทำให้สมาชิกมีความสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม แต่ Ohlsen ได้แสดงความคิดเห็นว่าวุฒิภาวะทางสังคมจะ

มีความสำคัญมากกว่าอายุตามปฏิทิน Dinkmeyer and Muro (อ้างถึงใน Trotzer, 1989, p. 373) ก็เห็นสอดคล้องกันว่า การจัดกลุ่มควรคำนึงถึงองค์ประกอบทางด้านพัฒนาการมากกว่าอายุตามปฏิทิน ถ้าผู้ให้คำปรึกษาต้องการใช้อายุเป็นการจัดกลุ่ม ควรมีการปรับโครงสร้างของกลุ่มใหม่ให้มีความเท่าเทียมกันในระดับวุฒิภาพทางสังคม และผู้นำกลุ่มสามารถใช้ความสำคัญของสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนมาเป็นเครื่องมือในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มได้ ส่วนกลุ่มที่สมาชิกมีอายุแตกต่างกันควรจะดำเนินการด้วยวัตถุประสงค์ที่ตั้งขึ้นโดยเฉพาะ

3. เพศ (sex) ถ้ากลุ่มที่อายุก่อนถึงวัยรุ่น ควรจะจัดกลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันจะเหมาะสมกว่า ส่วนกลุ่มที่มีทั้งเพศหญิงและเพศชายนั้น ควรจะเป็นกลุ่มของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่จึงจะเหมาะสม กลุ่มที่มีทั้งหญิงและชายนั้นมีข้อได้เปรียบคือ เป็นการจัดสิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติมากกว่า สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

4. สมาชิกกลุ่มที่สมัครใจหรือถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม (voluntary versus forced participation) แบบแผนของสมาชิกกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ พวกสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม พวกสมัครใจแถมถูกบังคับ และพวกที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม

4.1 พวกแรกจะตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความปรารถนาของตนเองบนพื้นฐานที่เขาได้รับข้อมูลจากเพื่อนที่เคยเข้าร่วมกลุ่มมาแล้ว หรือแหล่งข้อมูลอื่น ๆ พวกนี้ มักจะได้รับประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าพวกที่ไม่สมัครใจ เพราะความสมัครใจนี้มีความหมายที่ทำให้แน่ใจในข้อผูกมัดที่สมาชิกจะต้องรับผิดชอบต่อการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ฉะนั้นความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็จะมีแนวโน้มมากขึ้นถ้ามีสมาชิกประเภทนี้

4.2 พวกสมัครใจแถมถูกบังคับ การเข้ากลุ่มของสมาชิกภายนอกเหมือนกับว่ามีความสมัครใจ แต่ก็ยังมีความลังเลอยู่มาก เนื่องจากความกดดันที่ถูกบังคับให้มีส่วนร่วมในกลุ่มสมาชิกที่มีลักษณะเช่นนี้ จำเป็นต้องใช้เวลามากในการวางพื้นฐานของความไว้วางใจและการยอมรับในขั้นแรกของการดำเนินการกลุ่ม ผู้นำกลุ่มควรจะทำให้เขาเกิดความมั่นใจว่าการตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มนั้นเป็นการตัดสินใจที่ดีที่สุด แต่ถ้ามีการบังคับมากเกินไป เขาอาจจะเสียใจต่อการตัดสินใจและละเลยต่อความพยายามของกลุ่มที่

จะช่วยเหลือเขา

4.3 พวกที่ถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม ซึ่ง Mahler (อ้างถึงใน Trotzer, 1989, p. 373) ได้เสนอว่าสมาชิกที่ถูกบังคับให้เข้ากลุ่มนั้นควรจะเป็นความต้องการของกลุ่ม ส่วนผลที่เกิดขึ้นกับสมาชิกประเภทนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกหรือกลับจะลดลงนั้น กลุ่มก็ควรตระหนักถึงความแตกต่างจากสมาชิกกลุ่มที่มีความสมัครใจ ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้เวลาให้มากพอที่จะทำให้สมาชิกเหล่านี้ได้รับความช่วยเหลือและประสบการณ์ที่มีประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม

Trotzer (1989, p. 378) ได้เสนอแนะแนวทางในการคัดเลือกสมาชิก เพื่อเข้ากลุ่มว่า ควรอยู่บนพื้นฐาน 2 ประการ คือเลือกสมาชิกที่สมัครใจและสมาชิกที่ผู้ให้คำปรึกษา รู้สึกว่ากระบวนการกลุ่ม ให้ความช่วยเหลือเขาได้

5. กลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด (open versus closed group) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกำหนดลักษณะของกลุ่มว่าจะมีลักษณะแบบเปิดหรือแบบปิด ในกลุ่มแบบเปิดนั้นสมาชิกที่มีอยู่เดิมสามารถออกไปและสมาชิกใหม่ก็หมุนเวียนเข้ามาในกลุ่มเรื่อย ๆ การเพิ่มสมาชิกใหม่เข้าไปในกลุ่มจะเป็นสาเหตุให้พัฒนาการบางอย่างของกลุ่ม เป็นไปด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าสัมพันธภาพของสมาชิกในกลุ่มเป็นไปด้วยดี การเพิ่มสมาชิกใหม่อาจจะเป็นตัวเร่งประสบการณ์ทางบวกให้กับกลุ่มได้เป็นอย่างดี ส่วนในกลุ่มแบบปิดนั้น สมาชิกกลุ่มจะยังคงอยู่ด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มจัดตั้งกลุ่มจนกระทั่งสิ้นสุด และการจัดกลุ่มแบบปิดที่ยังเป็นที่นิยม เพราะเป็นการอำนวยความสะดวกในการทำให้เกิดความรู้สึกร่วมกัน ในการส่งเสริมลักษณะอย่างเดียวกันความสามัคคีกัน และความช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน กลุ่มแบบปิดมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่าเพราะกลุ่มต้องการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับอย่างมีประสิทธิภาพ และความเหมาะสมตามระยะเวลาที่กำหนด และด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

6. ขนาดของกลุ่ม (group size) Trotzer (1989, p. 379) กล่าวว่า ไม่มีตัวเลขใด ๆ ที่สามารถกำหนดจำนวนสมาชิกกลุ่ม แต่เหตุผลที่ควรพิจารณาก็คือ ความจำเป็นของขนาดของกลุ่ม ถ้ากลุ่มมีสมาชิกมากกว่า 10 คน สมาชิกบางคนอาจจะไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือไม่สามารถมีส่วนร่วมในกลุ่มได้อย่างทั่วถึง ขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ ก็อาจจะหลีกเลี่ยงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาก็อาจจะ

มีความยุ่งยาก ในการดูแลสมาชิกแต่ละคน สำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ กลุ่มที่มีสมาชิก 6-10 คน สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกขนาดนี้ จะมีความเหมาะสมต่อการรักษาระดับความสนใจได้อย่างทั่วถึง

7. ระยะเวลาและความถี่การจัดกลุ่ม (time and frequency of meeting) ช่วงเวลาและความถี่ที่เหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น ไม่สามารถกำหนดลงไปอย่างแน่นอนตายตัว ขึ้นอยู่กับโครงสร้างของกลุ่ม สำหรับการจัดกลุ่มในโรงเรียนนั้น ช่วงเวลาที่ใช้คือ ช่วงเวลาเรียนและความถี่ ก็มีแนวโน้มที่จะเป็นไปตามความสามารถของนักเรียน และผู้ให้คำปรึกษาจะมาพอกัน

8. การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical arrangements) การจัดสภาพแวดล้อม ให้มีความเหมาะสมต่อการจัดกลุ่มนั้น สิ่งสำคัญที่สุดควรคำนึงถึงคือความเป็นส่วนตัว เพื่อส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันของสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออก อย่างเต็มที่ และรู้สึกเป็นอิสระ ปราศจากสิ่งรบกวน สำหรับสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ หมอนอิง นวม เบาะรองนั่ง เสื้อ ฯลฯ ควรจะขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม และสมาชิก กลุ่มร่วมกันพิจารณาว่าจะดำเนินการในรูปแบบใด สำหรับการจัดตำแหน่งที่นั่งนั้น มักจะจัดเป็นรูปวงกลม เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง

จากที่ได้กล่าวมาเกี่ยวกับการจัดตั้งกลุ่มจะเห็นได้ว่า รายละเอียดต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เป็นคุณลักษณะของสมาชิกด้านระดับอายุและวุฒิภาวะ ความสมัครใจหรือการถูกบังคับ ให้เข้าร่วมกลุ่ม กลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาและความถี่ในการจัดกลุ่ม รวมถึง การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ล้วนเป็นสิ่งที่สมควรแก่การพิจารณาในการจัดตั้งกลุ่มทั้งสิ้น โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดสำคัญดังกล่าวมาใช้เป็นพื้นฐานในการพิจารณาจัดตั้งกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ดังสรุปได้จากตาราง 2

ตาราง 2

การพิจารณาจัดตั้งกลุ่มในการวิจัยตามปัจจัยทางทฤษฎี

ปัจจัยที่ใช้พิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม	การพิจารณาจัดตั้งกลุ่มในการวิจัย
1. คุณลักษณะของสมาชิกด้านระดับอายุ และวุฒิภาวะ	ผู้วิจัยได้พิจารณาคุณลักษณะด้านอายุของสมาชิก โดยจัดกลุ่มสมาชิกในระดับอายุที่ใกล้เคียงกัน เนื่องจากเป็นปัจจัยที่จะช่วยทำให้สมาชิก มีความสบายใจในการสร้างสัมพันธ์ภายในกลุ่ม โดยจัดตามกลุ่มตัวอย่างที่พิจารณาให้เป็นตัวแทน ของนักศึกษาอาชีวศึกษาคือ นักศึกษาอาชีวศึกษา ที่ศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุระหว่าง 18-19 ปี
2. ความสมัครใจหรือการถูกบังคับให้เข้าร่วมกลุ่ม	ผู้วิจัยใช้การพิจารณากลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มสมัครใจเข้าร่วม เพราะการสมัครใจนั้นมักจะได้รับ ประโยชน์จากกระบวนการกลุ่มมากกว่าการไม่สมัครใจ อีกทั้งทำให้แน่ใจในข้อผูกมัดที่สมาชิก จะต้องรับผิดชอบต่อการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ฉะนั้นความสำเร็จของกระบวนการกลุ่มก็จะมี แนวโน้มมากขึ้น
3. กลุ่มเปิดหรือกลุ่มปิด	ผู้วิจัยจัดกลุ่มให้คำปรึกษาในลักษณะของกลุ่มปิด โดยสมาชิกกลุ่มจะอยู่ด้วยกันตั้งแต่เริ่มจัดตั้งกลุ่ม จนกระทั่งสิ้นสุด เพราะกลุ่มปิดเป็นการอำนวยความสะดวกในการทำให้เกิดความรู้สึกร่วมกัน ในการส่งเสริมลักษณะอย่างเดียวกัน ความสามัคคีกัน และความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มแบบปิด มีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่าเพราะกลุ่ม ต้องการพัฒนา และมีการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ อย่างมีประสิทธิภาพและความเหมาะสมตาม ระยะเวลาที่กำหนด และด้วยความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ตาราง 2 (ต่อ)

ปัจจัยที่ใช้พิจารณาในการจัดตั้งกลุ่ม	การพิจารณาจัดตั้งกลุ่มในการวิจัย
4. ขนาดของกลุ่ม	เนื่องจากสมาชิกกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีอายุระหว่าง 18-19 ปี ซึ่งนับเป็นกลุ่มวัยรุ่น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดของกลุ่มคือ 7 คน เพราะสำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ กลุ่มที่มีสมาชิก 6-10 คน จะสามารถดำเนินการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำกลุ่ม 1 คน กลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกขนาดนี้ จะมีความเหมาะสมต่อการรักษาระดับความสนใจได้อย่างทั่วถึง
5. ระยะเวลาและความถี่ในการจัดกลุ่ม	ผู้วิจัยเลือกรูปแบบการจัดกลุ่มเป็นแบบกลุ่มมาราธอน โดยใช้เวลาต่อเนื่องกันยาวนาน 22-24 ชั่วโมง ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง มีการใช้ชีวิตร่วมกัน เกิดความเข้าใจกันมากขึ้น นอกจากนี้ การจัดกลุ่มแบบมาราธอนยังเป็นการทำให้บุคคล ลดทอนในการป้องกันตนเองน้อยลง และตระหนักรู้ถึงหน้าากที่เขาสื่ออยู่ในชีวิตประจำวันได้ด้วย
6. การจัดสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ	ผู้วิจัยได้พิจารณาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในการจัดกลุ่ม โดยจัดสถานที่ในบริเวณที่ปราศจากสิ่งรบกวน เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงออกอย่างเต็มที่ มีการจัดอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวก เช่น หมอนอิง เป็นต้น และจัดรูปแบบการนั่งของสมาชิก เป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกมองเห็นกันอย่างทั่วถึง

ที่มา. จาก จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (หน้า 40-43), โดย จิภาภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2539, เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะมนุษยศาสตร์, ภาควิชาจิตวิทยา.

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น จะมีขั้นตอนในการดำเนินการตั้งแต่ต้นจนจบ ซึ่งจะมีขั้นตอนอย่างไรบ้างนั้น มีผู้สรุปขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้หลายท่าน ดังนี้

จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2537, หน้า 71-72) ได้สรุปไว้ว่า ขั้นตอนที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสร้างความมั่นคงปลอดภัยภายในกลุ่ม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากในขั้นเริ่มต้นกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวล ลังเล ไม่แน่ใจในบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อกลุ่ม ขั้นนี้จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดกฎเกณฑ์พื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจ และมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่า กลุ่มเป็นสถานที่ ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยปราศจากการคุกคามทางด้านจิตใจ เมื่อสมาชิกเริ่มผ่อนคลายความวิตกกังวลต่าง ๆ จากการเข้ากลุ่ม การยอมรับในสภาพการณ์ของกลุ่ม ก็จะมีมากขึ้นซึ่งเป็นการพัฒนาไปสู่ลักษณะของขั้นตอนการยอมรับกลุ่มนั่นเอง
2. ขั้นยอมรับกลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกจะยอมรับ โครงสร้างของกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่มรวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเองและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาของตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกันการยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณค่าได้รับการยอมรับและนับถือว่า เป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ
3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ ซึ่งมีการพัฒนาสมาชิกกลุ่มต่อเนื่องจากขั้นการยอมรับกลุ่มมาสู่การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ขั้นนี้เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อการแก้ไขปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและการรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นตอนการสร้างควมรับผิดชอบมีลักษณะที่สำคัญคือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขา และเขาจะต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ไขปัญหานั้น เมื่อสภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น กลุ่มก็จะพัฒนาไปสู่การดำเนินการกลุ่ม

4. ขั้นตอนของการดำเนินการ ซึ่งประกอบด้วย การแก้ไขปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทาง ในการแก้ไข-ปัญหา นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้ความสามารถและความชำนาญในการตรวจสอบผลที่เกิดขึ้นตามมาของแนวทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีการตัดสินใจอย่างเหมาะสมในการเลือกแนวทางที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงแก้ไข

5. ขั้นตอนยุดิกลุ่ม ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ การให้ความสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหภายในกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขา ภายนอกกลุ่ม การกล่าวคำอำลา และการติดตามผล เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่ากลุ่มได้พัฒนาถึงจุดมุ่งหมายและสมควรยุดิกลุ่มได้แล้ว

ทองเรียน อมรัชกุล (2520, หน้า 113-120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (the involvement stage) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งจะต้องใช้เวลาแก่สมาชิก

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (the transition stage) กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกที่เริ่มรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ยังคงมีความตึงเครียด วิตกกังวลและเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนอย่างเปิดเผย

3. ขั้นปฏิบัติการ (the working stage) สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นตอนยุติการให้คำปรึกษา (the ending stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนเป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหานำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วยความเต็มใจ ไม่มีข้อข้องใจก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

ส่วนชูชัย สมิทธิไกร (2527, หน้า 32-33) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

1. ขั้นสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม มีจุดมุ่งหมายและโครงสร้างของกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศของความคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกันและกับผู้นำกลุ่ม ขั้นนี้จำเป็นต้องมีการพัฒนาความไว้วางใจ การกำหนดพื้นฐานในการเข้ากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจ และมีความเชื่อมั่นต่อกลุ่มว่า กลุ่มเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยที่จะช่วยให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่
2. ขั้นการยอมรับกลุ่ม สมาชิกจะยอมรับ โครงสร้างกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นด้วย การยอมรับนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยปัญหาตนเองมากขึ้น ขณะเดียวกัน การยอมรับตนเองก็ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและนับถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญ
3. ขั้นสร้างความรับผิดชอบ เป็นการสนับสนุนให้สมาชิกก้าวไปสู่การกระทำเพื่อแก้ปัญหา โดยการรวมการยอมรับตนเองและรับผิดชอบต่อตนเองเข้าด้วยกัน ขั้นนี้มีลักษณะที่สำคัญคือ การประเมินตนเองของสมาชิกกลุ่มและความสำนึกว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของเขา เขาต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหานั้น
4. ขั้นดำเนินการหรือแก้ไขเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การแก้ไขปัญหา การระดมทรัพยากรภายในกลุ่ม การทดสอบตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้นำกลุ่มจะต้องมีบทบาทเป็นผู้เอื้ออำนวยและสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้มีการเสนอแนะแนวทางในการแก้ไขปัญหา
5. ขั้นยุติกลุ่ม มีลักษณะที่สำคัญ คือ การให้การสนับสนุนสมาชิกให้สามารถแก้ไขปัญหภายในกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขการดำเนินชีวิตของเขาภายนอกกลุ่ม การกล่าวถึงงานที่ยังค้างคาใจ การเห็นพ้องและการรับรองในความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม การกล่าวคำอำลาและการติดตามผล เมื่อสมาชิกสามารถแก้ไข ปัญหาของตนเองได้และเรียนรู้วิธีการที่จะนำไปใช้ ก็เป็นการแสดงว่า กลุ่มได้พัฒนาถึงจุดหมายและสมควรยุติกลุ่มแล้ว

อย่างไรก็ตามคุณลักษณะของขั้นตอนต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นการอธิบายถึงพัฒนาการของการดำเนินการกลุ่มไปตามลำดับ จากจุดเริ่มต้นจนกระทั่งถึงขั้นตอนสุดท้าย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการนำไปปฏิบัติในกลุ่ม แต่ในความเป็นจริงนั้น ขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการกลุ่มก็มีได้แบ่งแยกกันอย่างเด็ดขาด ลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจมีความซ้ำซ้อนกันมากกว่า 1 ขั้นตอนในขณะเดียวกันก็ได้ และในการดำเนินการกลุ่ม ความเคลื่อนไหวของกลุ่มที่กำลังพัฒนาไปตามขั้นตอนนี้ก็อาจจะย้อนกลับไปสู่ขั้นตอนในระยะแรกของกระบวนการกลุ่มได้ตลอดเวลา ก่อนกลุ่มจะพัฒนาไปสู่ขั้นตอนต่อไป ดังนั้น จึงควรพิจารณาลักษณะของความเคลื่อนไหวของกระบวนการกลุ่มว่า เป็นสิ่งที่มีความยืดหยุ่นได้ เปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ของสถานการณ์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม ความรับผิดชอบร่วมกันภายในกลุ่ม ตลอดจนปัจจัยพื้นฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อกระบวนการกลุ่ม และไม่ควรถังกฎเกณฑ์ที่ยึดแน่นตายตัว เพราะอาจทำให้เกิดผลในทางลบต่อกลุ่มได้ (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2537, หน้า 72)

ผู้นำกลุ่ม

คุณสมบัติต่าง ๆ ของผู้นำกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่ง มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงผู้นำกลุ่มไว้ ดังนี้

จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ (2522, หน้า 185-190) ได้กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีพื้นฐานที่คล้ายคลึงกันบางประการ เช่น มีความรัก ความอบอุ่น ความเมตตา ความจริงใจ ความปรารถนาดีที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และคุณสมบัติบางประการที่จะนำมาพิจารณาในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา สรุปได้ว่า

1. ควรเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางจิตใจ และอารมณ์ เพราะสมาชิกบางคนกว่าจะยอมให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าถึงจิตใจเขา นั้น อาจจะมีการ “ทดลอง” ภาวะทางจิตใจของผู้ให้คำปรึกษาหลาย ๆ ด้าน เช่น อาจจะมีการสร้างสถานการณ์เรื่องประเภทชวนสงสาร ชวนน่าน้ำใจ ชวนดูถูก ให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ฟังแล้วรอคอยปฏิบัติ

2. บางกรณีผู้นำกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มาก ๆ หลายประเภทเพื่อความง่ายต่อความเข้าใจสมาชิกที่มีปัญหาต่าง ๆ กัน เมื่อสมาชิกมีปัญหาคล้ายกับที่ผู้นำกลุ่มเคยประสบมาจะทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจชีวิตของสมาชิกได้ง่ายขึ้น แต่บางกรณีผู้นำกลุ่มก็ไม่

จำเป็นต้องเคยประสบมาก่อน เพราะประสบการณ์บางอย่างพอจะถ่ายทอดความรู้สึก
ร่วมไปได้โดยไม่จำเป็นต้องเคยประสบมาก่อน เช่น ไม่จำเป็นต้องสูญเสียบิดา-มารดาไป
ถึงจะเข้าใจความรู้สึกของผู้สูญเสีย

3. ผู้นำกลุ่มจะต้องมีระดับความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองอยู่ในระดับสูง
เพราะในการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น จะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองให้ดีเสียก่อน ที่สำคัญ
ผู้นำกลุ่มจะต้อง “กล้าสู้ตัวเอง” ยอมรับว่ามีส่วนคิดตรงไหน ส่วนเสียอย่างไร ออกคิและ
จุดอ่อนอยู่ที่ไหนและเมื่อค่อย ๆ เข้าใจตนเองมากขึ้น ก็จะยอมรับตัวเองตามไปด้วย
ซึ่งจะเป็นหนทางพัฒนาให้ยอมรับผู้อื่นต่อไป

4. ความยืดหยุ่นในด้านบุคลิกภาพ ผู้นำกลุ่มบางคนจะยึดมั่น ถือมั่น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
อย่างไม่ยอมเปลี่ยนแปลง เขาจะเชื่อว่า ไม่ดีก็แล้ว ไม่ถูกก็ผิด ไม่ยอมรับว่า ความดี
ความเลวถูกหรือผิดนั้น ขึ้นอยู่กับการมองเหตุและผลของแต่ละบุคคล ถ้าในระหว่าง
การให้คำปรึกษา แล้วผู้นำกลุ่มมีแว่แต่ระวังการใช้เทคนิคให้ “ดีที่สุด” หรือ “ถูกที่สุด”
ทุกขั้นตอนต้องวางแผนดำเนินงานให้เป็นไปตามคาดหมายไว้ เขาจะไม่สามารถทนต่อ
ความผิดพลาดได้เลยเพราะการใช้เทคนิคให้คำปรึกษานั้นยืดหยุ่นได้ เนื่องจากสมาชิก
ที่ร่วมกลุ่มนั้น คือบุคคลที่มีความคิด ความรู้สึกผันแปรตลอดเวลา ดังนั้น ผู้นำกลุ่ม
ที่ขาดความยืดหยุ่นในบุคลิกจะรู้สึกอึดอัดมาก เพื่อพบสภาพปฏิบัติการณ์จริง ๆ เพราะเขา
ไม่สามารถมั่นใจได้ว่า ถ้าเขาพูดออกมาเช่นนั้นจะมีการตอบสนองออกมาในรูปแบบใด

5. พื้นฐานทางการศึกษา เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะผู้ที่ไม่เคยเรียน
หรือฝึกอบรมมาในด้านการให้คำปรึกษาจะไม่สามารถทำอาชีพนี้ได้ ในต่างประเทศผู้ให้
คำปรึกษาจะต้องจบหลักสูตรในระดับปริญญาโท แต่ไม่ว่าระดับใดก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษา
เหล่านี้ จะถูกเตรียมให้มีความเข้าใจในวิชาที่เรียน มีแนวความคิดในหลาย ๆ สาขาวิชา
เช่น ทางการศึกษา ปรัชญา สถิติ และบุคลิกภาพ เพื่อเตรียมความเข้าใจในความเชื่อและ
ธรรมชาติของมนุษย์โดยทั่วไป เพราะในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมี
พื้นฐานความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ให้มากที่สุดแล้วนำความรู้ด้านทฤษฎีและ
หลักการประยุกต์ปฏิบัติร่วมกัน

ทองเรียน อมรัชกุล (2528, หน้า 203-204) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติสำคัญของ ผู้ให้คำปรึกษา ในฐานะผู้นำกลุ่มว่า ควรมีคุณสมบัติดังนี้ คือ (1) มีความเข้าใจตนเอง และสภาพความเป็นจริงของชีวิต (2) นับถือสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น (3) มีขันติอดทน (4) มีความสนใจผู้อื่นอย่างแท้จริง รวมทั้งเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น (5) มีความสามารถและมีประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา (6) มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (7) มีความไว้วางใจและรักษาความลับได้ (confidentiality) (8) มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม (9) มีความรับผิดชอบต่อวิชาชีพผู้ให้คำปรึกษา และเคารพในจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 190-192) ยังได้กล่าวถึง ผู้ให้คำปรึกษาว่า ควรจะมีบทบาทในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีบทบาทสองรูปแบบ คือ เป็นทั้งผู้นำและสมาชิกของกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ มีความอ่อนโยน ละเอียดย่อนต่อสิ่งที่เด็ก ๆ กังวลหรือ สิ่งที่เขาคิดว่าเป็นปัญหา มีความสามารถที่จะรับฟังความคิดเห็นต่าง ๆ ให้ความเป็นกันเองแก่เด็ก มีเชี่ยวชาญที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางสังคม การติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นของเด็ก
2. ความรับผิดชอบของผู้ให้คำปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่ม ประกอบด้วย
 - 2.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาของกลุ่ม
 - 2.2 กำหนดขอบเขตหรือระยะเวลาของการให้คำปรึกษาของกลุ่ม สำหรับระดับประถมศึกษาชั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพิจารณาถึงช่วงของความสนใจของเด็ก ซึ่งเสนอแนะว่าช่วงเวลา 45 นาที และภาพพบปะประชุมกลุ่มควรจัดมากกว่าสัปดาห์ละ 2 ครั้ง สำหรับเด็กระดับประถมศึกษา
 - 2.3 มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม
 - 2.4 รับผิดชอบต่อการเป็นสมาชิกกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสามารถให้ความร่วมมือรักษาความลับของกลุ่ม พยายามที่จะไม่แสดงพฤติกรรมใด ๆ ที่จะกระทบกระเทือนความรู้สึกของสมาชิกของกลุ่ม มีความสามารถที่จะควบคุมความรู้สึกของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่เหมาะสมแก่สมาชิกของกลุ่ม

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งจะมีส่วนคล้ายกับเทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่ไม่เหมือนกันทุกประการ เพราะว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะเน้นเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และข้อคิดเห็นเสนอแนะจากมวลสมาชิก

Trotzer (อ้างถึงใน ชูชัย สมितिไกร, 2527, หน้า 51-52) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มควรจะเป็นบุคคลที่มีลักษณะที่ดี ซึ่งสามารถแยกลักษณะต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

1. รู้เท่าทันตนเอง (self-awareness) คือ การรู้ถึงจุดอ่อน จุดแข็งความขัดแย้งในใจ แรงจูงใจ และความต้องการของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายของตนเอง ถ้าหากขาดความมั่นใจดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่กล้าตัดสินใจทำการใด ๆ ในหน้าที่ของผู้นำ

2. ใจกว้าง (openness) คือ ความสามารถที่จะรับฟังความคิด หรือทัศนคติต่าง ๆ ของผู้อื่นได้ โดยไม่เอากฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนเข้าไปตัดสินความคิดนั้นว่าเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะรับรู้ความใจกว้างเช่นนี้ ในรูปของการมีความรู้สึกที่ผู้นำกลุ่มให้ความยอมรับ (acceptance) แก่เขา อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

3. ความยืดหยุ่น (flexibility) ลักษณะของความยืดหยุ่นนี้อาจกล่าวได้ว่า คือ การที่บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์หนึ่ง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดติดกับแบบแผนที่ตายตัว ความยืดหยุ่นเป็นผลจากการที่ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความไวต่อความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

4. มองโลกในแง่ดี (think positivity) ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะมองเห็นจุดดีที่มีในตัวผู้อื่น ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เนื่องจากนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ที่จมปลักอยู่ในห้วงแห่งปัญหาของตนเอง บางครั้งก็อาจมองข้ามจุดดีที่มีอยู่ในตนเองไป

5. มีที่ทำที่อบอุ่นและเอาใจใส่ (warmth and caring) ซึ่งสามารถแสดงออกได้หลายทาง เช่น ทางวาจาหรือสีหน้าท่าทาง บางคนอาจจะแสดงออกมาด้วยท่าที่ร่าเริงและกระตือรือร้น แต่บางคนก็แสดงออกโดยการยิ้ม ด้วยท่าทางเอาจริงเอาจังหรือสงบเงียบ เพื่อบอกให้รู้ว่าเขากำลังให้ความสนใจอย่างเต็มที่

6. มั่นคงและกลมกลืน (mature and integrity) หมายถึงความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข มีความเข้มแข็งอดทนพอที่จะยอมรับจุดอ่อนของตน มีความจริงใจต่อตนเองต่อผู้รับคำปรึกษาและต่อหน้าที่ความรับผิดชอบของตน

7. มีความอดทน (tolerance) โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กลุ่มอยู่ในความเงียบ ผู้นำกลุ่มที่ดีจะไม่พยายามพูดทำลายความเงียบ เพียงเพื่อลดความอึดอัดใจของตนเองลงเท่านั้นแต่ควรปล่อยให้ความเงียบ กอดันให้สมาชิกกลุ่มพูดออกมาเอง

8. มีใจเที่ยงตรง (objectivity) คือ การเข้าไปรับรู้ปัญหาของผู้อื่นเสมือนหนึ่งว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ได้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถจะประเมินเหตุการณ์นั้นได้อย่างมีเหตุผล และปราศจากอคติใด

นอกจากนี้ Dyer and John (1979, pp. 142-176) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่สำคัญของผู้นำกลุ่ม ไว้ดังนี้

1. ผู้นำควรชี้บ่งในเรื่องความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนได้อภิปราย แล้วสะท้อนกลับให้สมาชิกได้เข้าใจ ถ้าสมาชิกยังไม่เข้าใจผู้นำจะทำให้กระจ่างชัดยิ่งขึ้น

2. ผู้นำควรกล้าเผชิญหน้าในลักษณะที่เจ้าของปัญหายอมรับได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สมาชิกเจ้าของปัญหา ได้กลับมาพิจารณา คำพูด ความคิด หรือการกระทำของเขา ว่ามีความขัดแย้งกันอย่างไร การแสดงออกของผู้นำต้องบอกกล่าวพร้อมทั้งแสดงการยอมรับสมาชิกทั้งกิริยาท่าทาง สีหน้า แววตา และน้ำเสียงที่พูด มิฉะนั้นสมาชิกเจ้าของปัญหาจะแสดงการต่อต้านเพราะเขาคิดว่าผู้นำกำลังตำหนิหรือคอยจับผิดเขา

3. ผู้นำควรสรุปและทบทวนเนื้อหาสำคัญ ผู้นำกลุ่มควรสรุปและทบทวนเนื้อหาในประเด็นที่สำคัญ ๆ เพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาของสมาชิกคนอื่น ๆ ได้เข้าใจเรื่องราวโดยตลอด และทราบถึงความก้าวหน้าของกลุ่ม การสรุปและทบทวนควรกระทำเป็นระยะ ๆ และควรกระทำในตอนสุดท้ายที่จะยุติการอภิปรายปัญหาของสมาชิกแต่ละคนด้วย

4. ผู้นำควรมีการตีความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูด และท่าทาง เพราะพฤติกรรมเหล่านี้มีความหมายมาก และผู้นำกลุ่มควรค้นหา

ความหมายเบื้องหลังพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้นำควรตีความหมายพฤติกรรมของสมาชิก อย่างระมัดระวังและดูความพร้อมของเขาที่จะรับฟังด้วย

5. ผู้นำควรให้ข้อมูลแก่กลุ่ม ผู้นำควรให้ข้อมูลนั้น ๆ ไม่ควรบอกกล่าวใน ลักษณะของการสอนหรือการบรรยาย ผู้นำควรพิจารณาเวลาที่เหมาะสมในการให้ข้อมูล เช่น เมื่อกลุ่มกำลังรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง เป็นต้น

6. ผู้นำควรเป็นผู้ริเริ่มให้สมาชิกทำงานร่วมกัน ซึ่งการริเริ่มอาจทำได้ตลอดเวลา กระบวนการของการอภิปรายกลุ่ม ผู้นำอาจพุดนำเมื่อสมาชิกเงียบหรืออาจเชิญชวน ให้สมาชิกบางคนได้แสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ผู้นำอาจริเริ่มให้สมาชิกร่วมกัน กำหนดเป้าหมายและอภิปรายปัญหาของสมาชิกของกลุ่ม

7. ผู้นำควรกระตุ้นสนับสนุนและควรให้ความมั่นใจแก่สมาชิก ในการพุดถึง ปัญหาอย่างลึกซึ้งและเมื่อสมาชิกเริ่มพุดถึงปัญหาของเขา ผู้นำก็ให้ความมั่นใจ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในการอภิปรายถึงปัญหาอย่างกว้างขวางมากขึ้น

8. ผู้นำควรมีวิธีการแทรกกลุ่มอย่างเหมาะสม ผู้นำควรแทรกแซงพฤติกรรม ที่ไม่สร้างสรรค์ของสมาชิกดังนี้

8.1 เมื่อสมาชิกพุดแทนกัน ผู้นำจะแทรกแซงเพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาพุดเอง

8.2 เมื่อสมาชิกพุดถึงบุคคลภายนอกกลุ่ม สถานการณ์ภายนอกหรือ เหตุการณ์ในอดีต

8.3 เมื่อสมาชิกพุดออกตัวเพื่อเรียกร้องความเห็นใจของกลุ่ม

8.4 เมื่อสมาชิกไม่ยอมพุด โดยอ้างว่าการพุดของเขาจะมีผลกระทบกระเทือน ต่อสมาชิกอื่น

8.5 เมื่อสมาชิกแสดงออกว่าไม่รับผิดชอบ ที่จะช่วยเหลือตนเอง เช่น กล่าวว่า “ขอปล่อยไปตามบุญตามกรรม” เป็นต้น

9. ผู้นำควรช่วยให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการอภิปรายปัญหาของสมาชิกในการ ตั้งเป้าหมายจะมีการระบุว่า จะเริ่มปรับปรุงพฤติกรรมของตนในเรื่องอะไร เมื่อไรที่ไหน และจะทำอะไร หลังจากสมาชิกได้ทดลอง กระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ แล้วจะมีการนำผล มาเสนอกลุ่มด้วย

10. ถ้าผู้นำช่วยให้สมาชิกยุติการอภิปราย แต่ละครั้งอย่างเหมาะสม การยุติการอภิปรายเป็นการยุติปัญหาของสมาชิกเมื่อพิจารณาแล้วว่า สมาชิกสามารถดำเนินชีวิตด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม ในการยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ละครั้งผู้นำจะสรุปผลให้สมาชิกทราบและมีการนัดหมายการพบกันในครั้งต่อไป

จากที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า ผู้นำกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการนำพากลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย โดยการเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง ซึ่งจะต้องมีคุณสมบัติส่วนบุคคลที่ดีและมีทักษะทางการให้คำปรึกษาที่เพียงพอต่อการดำเนินการตลอดจนความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะการณ์ที่หลากหลายเพื่ออำนวยความสะดวกให้ประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

สมาชิกกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สมาชิกจะได้ประโยชน์อย่างน้อยเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนของสมาชิกกลุ่มเป็นสำคัญ ซึ่งได้มีผู้ให้แนวทางในการปฏิบัติของสมาชิกกลุ่มไว้ ดังนี้

Corey (1985, pp. 5-6) ได้กล่าวถึง แนวทางในการปฏิบัติตนของสมาชิก อันจะมีส่วนได้ทำให้เขามีส่วนร่วมและได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมากที่สุด สรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกควรพึงสำรวจตนเองและตัดสินใจว่า เขาต้องการได้รับอะไรจากกลุ่ม หากสมาชิกไม่มีความคาดหวังใด ๆ เขาจะขาดทิศทางในการเปลี่ยนแปลงเจตคติ พฤติกรรมของตนเอง และไม่มีใครได้รับประโยชน์จากกลุ่มมากนัก
2. สมาชิกควรมีจุดมุ่งหมายที่เด่นชัดเป็นของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพและบรรลุความสมบูรณ์ของตนเอง
3. สมาชิกพึงพิจารณาเป้าหมายส่วนบุคคลได้เด่นชัด เฉพาะเจาะจงสำหรับสมาชิกเองทั้งนี้อาจให้สมาชิกตั้งคำถามกับตนเองว่า
 - 3.1 สมาชิกคาดหวังว่าเมื่อแยกจากกลุ่มไปแล้วจะมีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกอย่างไร
 - 3.2 สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรมากที่สุดที่สุดในตนเอง

3.3 สมาชิกจะต้องมีขั้นตอนในการกระทำอย่างไร และจะประเมินตนเองได้อย่างไร ว่าตนเองบรรลุความสำเร็จนั้น ๆ

4. สมาชิกควรมุ่งประเด็นไปยังเรื่องของตนเองที่ชี้แจงแก่กลุ่ม ในการอภิปรายเรื่องต่าง ๆ สมาชิกควรอภิปรายได้ชัดเจน บ่งบอกถึงกิจกรรมใหม่ ๆ ที่สมาชิกอยากให้มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตประจำวัน

5. สมาชิกควรรู้สึกยึดหยุ่นในการอภิปราย เมื่อได้มีการอภิปรายในเรื่องใดอย่างละเอียดและสรุปประเด็นสำคัญแล้วก็ควรจบในประเด็นนั้นได้ เพื่อจะได้อภิปรายในเรื่องอื่นต่อไป

6. สมาชิกควรฝึกหัดตนเองให้มีความสามารถสะท้อนความรู้สึก คำพูดและความสามารถเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ความก้าวหน้าของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสามารถประสบการณ์ อายุ ระดับสติปัญญา และมีการมีส่วนร่วมของกลุ่มสมาชิก สมาชิกบางคนที่ไม่แสดงออกเนื่องจากทำไม่ได้ ไม่เต็มใจร่วมกิจกรรม ผู้นำต้องมอบหมายงานให้สมาชิกฝึกหัดเขียนบรรยายเรื่องราวของตนเอง การมอบหมายให้สมาชิกอ่านหนังสือบางเล่มจะทำให้สมาชิกพบแง่มุมใหม่ ๆ ของปัญหาและมีแนวทางใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา

7. สมาชิกพึงตระหนักถึงลักษณะบุคลิกภาพที่แสดงต่อกลุ่ม สมาชิกไม่ควรแสดงพฤติกรรมใด ๆ ซึ่งทำให้เข้าใจว่าเป็นลักษณะของคนนั้น สมาชิกควรที่จะแสดงบทบาทแตกต่างกันต่อสมาชิกอื่นบ้าง

8. สมาชิกจะใช้กลุ่มเป็นสถานที่ที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ เพราะกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกฝึกหัดและพัฒนาทักษะทางสังคมที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้จริง

9. สมาชิกพึงตระหนักเสมอว่ากลุ่มมีเวลาจำกัด ในขณะที่สมาชิกบางคนรู้สึกเหนื่อยไม่แสดงออก ขอเป็นผู้สังเกตคนอื่นก่อน ผู้นำจะต้องทำให้สมาชิกได้ตระหนักว่ายิ่งสมาชิกีรอนานออกไป เขาจะรู้สึกลำบากใจในการมีส่วนร่วมมากเท่านั้น และโอกาสสมาชิกจะพบกันก็น้อย และมีช่วงเวลาจำกัด

10. สมาชิกควรมีการกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วม การที่สมาชิกเป็นผู้ที่แสดงความคิดเห็นและกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง จะทำให้สมาชิกได้ประโยชน์มากกว่าการนั่งสังเกตผู้อื่นเท่านั้น

11. สมาชิกจะเป็นผู้ตัดสินใจเองว่า เขาจะบอกเรื่องราวของตนต่อผู้อื่นมากน้อยเพียงใด ในเรื่องอะไรบ้าง สัมพันธภาพต่าง ๆ ภายในกลุ่มจะมีความหมายมากขึ้น พวกสมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง

12. สมาชิกกลุ่มพึงตระหนักเสมอว่าตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่ม เพราะความไม่ไว้วางใจไม่อาจเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติหรือเป็นหน้าที่ที่ผู้นำกลุ่มสร้างขึ้น

13. สมาชิกพึงตระหนักถึงแนวทาง ที่สมาชิกใช้ปิดบังความรู้สึที่แท้จริงของตนเอง เช่น เมื่อสมาชิกรู้สึกหวาดกลัวว่าตนถูกคุกคามความรู้สึก เขาจะปิดตนเองนั่งเงียบเฉยสิ่งเหล่านี้จะสกัดกั้นพัฒนาการของกลุ่ม สมาชิกควรเรียนรู้ที่จะแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมาและเรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนในสถานการณ์ที่ทำให้เขาอยู่ยากใจ

14. สมาชิกที่เปิดเผยความรู้สึกด้านดีของตนเองต่อกลุ่ม เช่นเดียวกับที่เขากล้าเปิดเผยความรู้สึกอยู่ยากใจ ทั้งนี้เพราะสมาชิกมักกลัวที่จะยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองเขามักปิดบังความบิดเบือน ทั้งนี้เพราะเกรงว่าคนอื่นจะเห็นว่าเขาไม่มีความสำคัญหรืออ่อนแอและการที่สมาชิกเปิดเผยตนเอง ทำให้เขายอมรับตนเองและพบส่วนดีในตัวเองมากขึ้น

15. สมาชิกพึงตระหนักว่า การเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้เขาเกิดความพัฒนาด้านบุคลิกภาพ กลุ่มไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือสำหรับผู้มีปัญหาทางอารมณ์และความประพฤตินั้น แต่กลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พบความขัดข้องในระบบบุคลิกภาพของตนเองและพบแนวทางในการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

16. สมาชิกพึงระลึกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จำเป็นต้องอาศัยความพยายามและระยะเวลา สมาชิกไม่ควรท้อใจเมื่อเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทำไม่สำเร็จ

17. สมาชิกควรคำนึงถึงแนวทางในการนำพฤติกรรมใหม่ ที่ได้จากกลุ่มไปปรับใช้ชีวิตประจำวัน หลังจากได้มีการทดลองกระทำในกลุ่มและสมาชิกอื่นได้ช่วยกันให้ข้อเสนอแนะใหม่ ๆ แล้ว

ในด้าน Trotzer (1977, pp. 145-146) ได้อธิบายว่า บทบาทของสมาชิกกลุ่มมี 4 บทบาทหลัก ๆ ดังนี้ คือ

1. บทบาทของผู้มารับบริการ (the client role) สมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือจากกลุ่ม จึงควรใช้ประโยชน์จากระบวนการกลุ่มให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สมาชิกกลุ่มที่ปฏิเสธการสำรวจปัญหาของตนเองในกลุ่มจึงเป็นการปฏิเสธความช่วยเหลือจากระบวนการกลุ่มด้วย

2. บทบาทของผู้ให้ความช่วยเหลือ (the helper role) ข้อได้เปรียบอย่างหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ สมาชิกมีโอกาสที่จะแสดงบทบาท ทั้งเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้ได้รับความช่วยเหลือ บทบาทของผู้ให้ความช่วยเหลือ สมาชิกจะหาทางให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะเป็นไปได้แก่สมาชิกที่กำลังต้องการแก้ไขปัญหา และมีการอภิปรายกันในกลุ่ม การให้ความช่วยเหลือนี้ อาจแสดงออกโดยการฟัง การร่วมกันเปิดเผยความรู้สึก การแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับ การให้คำแนะนำเกี่ยวกับทางเลือกในการแก้ไขปัญหา การเผชิญหน้า หรือการให้ความร่วมมือโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม เช่น การแสดงบทบาทสมมุติ เป็นต้น บทบาทของผู้ให้การช่วยเหลือนี้ จะมีผลกระทบต่อกลุ่มในแง่ที่สมาชิกกลุ่มได้รับความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือสำหรับผู้ให้ความช่วยเหลือ การมีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นจะสร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความนับถือตนเองให้เกิดขึ้นด้วย

3. บทบาทของการเป็นแบบอย่าง (model role) สมาชิกกลุ่มจะแสดงบทบาทนี้ได้ดีจากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม รวมทั้งผู้นำกลุ่มด้วย สมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะต่าง ๆ มากมายในการเป็นตัวแบบ การเรียนรู้จากลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยพัฒนาบทบาทต่าง ๆ ในกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรม การปรับตัวและทักษะต่าง ๆ ในสังคม โดยเลียนแบบเพื่อนสมาชิกผู้ที่แสดงพฤติกรรมนั้นออกมา ความหลากหลายของลักษณะส่วนตัวของสมาชิกกลุ่ม แสดงถึงโอกาสในการเป็นแบบอย่างมากมายในระหว่างการให้คำปรึกษา สมาชิกบางคนอาจเป็นตัวแบบอันเนื่องมาจากทักษะในการใช้ภาษา ลักษณะส่วนตัวที่ดึงดูดใจ ทักษะทางสังคม หรือความสามารถทางสติปัญญา และบางครั้งผู้นำกลุ่มก็เป็นผู้หนึ่งที่เป็นตัวแบบให้แก่สมาชิก

4. บทบาทในการตรวจสอบสภาพความเป็นจริง (reality check) นอกจากการแสดงผลบทบาทในส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมปรับตัวในฐานะที่เป็นแบบอย่างแล้ว

สมาชิกกลุ่มยังมีบทบาทที่จะต้องนำไปใช้ในสังคมภายนอกกลุ่มด้วย บทบาทหน้าที่ในการตรวจสอบสภาพความเป็นจริงจะช่วยให้สมาชิกประเมินสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเขา โดยใช้เกณฑ์ที่เป็นจริง และคัดเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่มีแต่เหตุผลและมีความเป็นไปได้ บทบาทนี้เป็นส่วนหนึ่งของหน้าที่ ที่มีประสิทธิภาพต่อกระบวนการกลุ่ม ในกรณีนี้สมาชิกควรมีลักษณะที่ยอมรับความเป็นจริง ไม่บิดเบือนการรับรู้ของเขา สามารถแสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากความกลัว รวมทั้งสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathy) ต่อเพื่อนสมาชิกที่กำลังนำปัญหาของตนเองมาอภิปรายในกลุ่ม คุณลักษณะเหล่านี้ของสมาชิกเป็นบทบาทที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงควรทำความเข้าใจในความรับผิดชอบต่อบทบาทดังกล่าวของสมาชิก เพื่อให้สมาชิกและกลุ่มได้รับผลประโยชน์อย่างเต็มที่

ส่วนเร็กซ์ หมั้นชนะ (2544, หน้า 95-96) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มไว้ว่า ในสถานการณ์การให้คำปรึกษา สิ่งต่าง ๆ จะต้องเป็นไปตามความพอใจของสมาชิกในกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทจากการเป็นผู้ขอความช่วยเหลือมาเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ ในเวลาหนึ่งสมาชิกจะต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในอีกเวลาหนึ่งอาจจะแสวงหาการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นด้วยตัวเอง ตลอดเวลาที่อยู่ในกลุ่ม สมาชิกจะได้รับผลกระทบจากการช่วยเหลือบุคคลอื่น พวกเขาจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักจัดการและรู้จักการทำงาน โดยไม่ให้ความเครียดเกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม พวกเขาจะทำหน้าที่เป็นตัวแทนทางด้านการบำบัด สมาชิกจะต้องสร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับ และบรรยากาศที่น่าพอใจกับผู้นำกลุ่มของพวกเขา สมาชิกจะต้องเข้าใจและยอมรับผู้นำกลุ่มด้วยการยิ้ม โคลงศิระยะ มองดูด้วยความเป็นมิตร การแสดงออกทางสีหน้า และการแสดงออกทางท่าทาง การรับรู้ การฟังด้วยความตั้งใจ และสนับสนุนคำและนำของผู้นำ โดยการแสดงออกซึ่งความคิดและความรู้สึกร่วมกัน

จากการพิจารณาบทบาทหน้าที่ของสมาชิกดังที่ได้กล่าว จะเห็นว่า สมาชิกมีบทบาทหน้าที่หลากหลายใกล้เคียงกับผู้นำกลุ่ม และที่สำคัญบทบาทหน้าที่เหล่านี้ จะช่วยให้สมาชิกเกิดความงอกงามและพัฒนาตนเอง ทั้งความรู้สึกมั่นใจในตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่า อีกทั้งยังได้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมต่าง ๆ จากผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้สมาชิกตระหนักว่า ตนเองมีส่วนทำให้กลุ่มดำเนินไปได้

ในบรรยากาศเป็นกันเอง อบอุนและมีความไว้วางใจ ซึ่งจะยังประโยชน์ให้ทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายได้ ในที่สุด แต่ถึงอย่างไร ผู้นำกลุ่มควรได้มีการกล่าวถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มด้วย เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความชัดเจนในบทบาทของตนเองและสามารถวางตัวได้อย่างเหมาะสมภายในกลุ่ม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการนำกลุ่มได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม ปรัชญาพื้นฐานของผู้นำกลุ่มตลอดจนความเหมาะสมของสภาพการณ์ในขณะนั้นว่าควรใช้เทคนิคใดจึงจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการนำกลุ่มให้มากที่สุด การนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจึงควรมีความยืดหยุ่นได้ ไม่ยึดแน่นตายตัว เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกับสถานการณ์ของกลุ่ม (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2537, หน้า 142)

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักใช้เทคนิคของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งมีส่วนคล้ายกับเทคนิคการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แต่การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะเน้นเกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และข้อคิดเห็นเสนอแนะจากมวลสมาชิก (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529, หน้า 191)

จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์ (2537, หน้า 143-163) ได้กล่าวถึงเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้หลายเทคนิคด้วยกัน ดังนี้

เทคนิคในการนำกลุ่ม การนำกลุ่มนั้นมีทั้งเทคนิคการนำกลุ่มในลักษณะกลุ่มแบบมีโครงสร้างและแบบไม่มีโครงสร้าง แต่ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มในลักษณะของกลุ่มแบบมีโครงสร้าง จึงขอกกล่าวถึงเฉพาะ เทคนิคการนำกลุ่มแบบที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทาง หรือแบบมีโครงสร้างเท่านั้น

การนำกลุ่มในแบบที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางของกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกที่ขาดทักษะและความสามารถในการที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง ให้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของเขา โดยเป็นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มที่จะสอนทักษะเหล่านี้ให้แก่สมาชิก ผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้กำหนดจุดมุ่งหมาย และแนวทางในการดำเนินการกลุ่ม ที่ก่อให้เกิด

ประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มตามที่ต้องการ บรรยากาศของกลุ่มจะเป็นไปตามโครงสร้างที่ผู้นำกลุ่มกำหนดไว้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกลดความวิตกกังวลลงได้ โดยเฉพาะในระยะแรกของการเข้ากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทอย่างมากต่อ โครงสร้างของกลุ่มในลักษณะนี้ และจำเป็นต้องมีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถ ทักษะ วุฒิภาวะ และการรู้จักตนเอง ให้มากที่สุด จึงจะสามารถดำเนินการกลุ่มเพื่อให้เกิดความร่วมมือระหว่างสมาชิกและ กำหนดขอบเขตที่ดีที่สุดสำหรับกลุ่ม

เทคนิคการเปิดกลุ่ม จุดเริ่มต้นของกระบวนการให้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็คือ การเปิดกลุ่ม เพราะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการมีเจตคติที่ดีของสมาชิก และนำไปสู่การให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ ซึ่ง Corey (1985, pp. 56-57) ได้แนะนำ ขั้นตอนของการเปิดกลุ่มไว้ดังนี้

1. ควรสำรวจถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการนำมาสำรวจในกลุ่ม โดยให้สมาชิกกลุ่มได้พูดถึงเรื่องราวและปัญหาของเขาอย่างทั่วถึง ก่อนจะมุ่งประเด็นไปยังปัญหาของสมาชิกคนใดคนหนึ่ง
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เปิดเผยความรู้สึกของเขา รวมทั้งความคิดเห็นที่มีต่อการเข้ากลุ่มในครั้งนี้
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกได้รายงานปัญหา อุปสรรค ที่เขาได้พบในระหว่างที่อยู่ภายนอกกลุ่ม รวมทั้งให้รายงานผลความก้าวหน้าของงานที่ได้กำหนดให้ไปทดลองปฏิบัติในชีวิตประจำวันภายนอกกลุ่ม ทั้งในส่วนที่เป็นความสำเร็จและในส่วนที่เป็นปัญหาร่วมกัน
4. ผู้นำกลุ่มอาจพูดถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มครั้งที่ผ่าน ๆ มา ก่อนที่จะนำเข้าสู่การอภิปรายปัญหาอื่น ๆ ในกลุ่มต่อไป

สำหรับการเปิดกลุ่มในครั้งแรก ผู้นำกลุ่มควรชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบถึง จุดประสงค์ของกลุ่ม กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่สมาชิกควรจะปฏิบัติ บทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจ และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องในการเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ การชี้แจงดังกล่าวยังเป็นการช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่มเป็นครั้งแรก หลังจากนั้นก็จะเป็นเวลาของการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มแต่ละคนจะใช้วิธีการใดในการดำเนินการกลุ่ม

ในกรณีที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทาง ช่วงเวลานี้ก็ควรจะเป็นการที่ผู้นำกลุ่มเตรียมกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคยกันก่อนที่จะนำไปสู่การอภิปรายปัญหาของสมาชิกต่อไป

เทคนิคในการสร้างความคุ้นเคย Corey (อ้างถึงใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2537, หน้า 150-152) ได้เสนอแนะเทคนิคในการสร้างความคุ้นเคยไว้ดังนี้

1. การเรียนรู้ชื่อของสมาชิกแต่ละคน เป็นเทคนิคหนึ่งที่ยอมรับใช้ โดยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำชื่อและบอกข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง ที่เขาอยากให้กลุ่มรับรู้ ก่อนที่จะเริ่มคนใหม่ต่อไป ก็ให้สมาชิกทุกคนทบทวนชื่อ ของผู้ที่แนะนำตัวเองไปแล้วพร้อม ๆ กัน วิธีนี้ จะทำให้สมาชิกทุกคนสามารถเรียนรู้ชื่อของแต่ละคนได้หมดภายในเวลาอันรวดเร็ว

2. การแนะนำตนเอง วิธีนี้ ผู้นำกลุ่มจะขอร้องให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตนเอง ในแนวทางที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดความรู้สึกและความต้องการของสมาชิกกลุ่มในการมาเข้ากลุ่มในวันนี้ ผู้นำกลุ่มอาจจะตั้งคำถามดังต่อไปนี้

2.1 คุณคิดและรู้สึกอย่างไรก่อนมาเข้ากลุ่ม และขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไร

2.2 คุณมีความคาดหวังอะไรจากกลุ่ม และคุณคาดหวังว่ากลุ่มจะเป็นอย่างไร
คุณรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับอะไรในการมาเข้ากลุ่ม

2.3 คุณมีความคาดหวังจะเรียนรู้อะไรบ้างจากกลุ่ม และคุณมีความต้องการที่จะทำอะไรในกลุ่ม เพื่อให้ได้รับสิ่งที่คุณต้องการ

2.4 คุณมีความกลัวอะไรมากที่สุดในการเข้ากลุ่ม

2.5 คุณมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มหรือไม่ ถ้ามี อะไรที่เป็นแรงจูงใจที่ทำให้คุณมาเข้ากลุ่ม และถ้าคุณไม่ต้องการเข้ากลุ่ม แต่ขณะนี้ คุณมาอยู่ที่นี้ได้อย่างไร

2.6 คุณมีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่มมาก่อนหรือไม่ และคุณได้รับประโยชน์อะไรจากประสบการณ์นั้น

2.7 มีใครให้ความสนับสนุนการมาเข้ากลุ่มของคุณบ้าง

3. การแนะนำซึ่งกันและกัน วิธีนี้ ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแนะนำซึ่งกันและกัน โดยเลือกคนที่สมาชิกสนใจแล้วจับคู่กัน ในแต่ละคู่ก็พยายามที่จะทำความรู้จักกัน

ให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ เพื่อสมาชิกที่ทำความรู้จักนั้นจะต้องแนะนำคู่ของตนให้กับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มทั้งหมดในเวลาต่อมา แต่จะต้องไม่ซักถาม จูโจมคู่ของตนมากเกินไป ควรให้เขาพูดเกี่ยวกับตนเองตามที่เขาต้องการ อีกฝ่ายควรรับฟังและอาจซักถามเพิ่มเติมบ้าง เทคนิคนี้ จะช่วยฝึกสมาชิกในการเล่าเรื่องของตน ให้ผู้อื่นฟังภายในเวลาที่กำหนด ไม่ควรเกิน 20 นาที ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้บอกเวลาเมื่อเวลาผ่านไป 10 นาทีแล้ว เพื่อเป็นการเตือนให้อีกฝ่ายของแต่ละคู่ ได้เปลี่ยนกันแนะนำตนเอง วิธีนี้จะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำความคุ้นเคยกันในลักษณะเป็นคู่ย่อย ซึ่งจะส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีได้อย่างรวดเร็วในแต่ละคู่ ทั้งนี้ เนื่องจากการแนะนำสมาชิกซึ่งเป็นคู่ของตนนั้น แต่ละคนก็อาจเพิ่มเติมความประทับใจ ของเขา ที่มีต่อคู่ของตน และแสดงความรู้สึกนั้นในการแนะนำต่อกลุ่มใหญ่ด้วย

4. การสร้างความสัมพันธ์โดยใช้กลุ่มย่อย เพื่อเป็นการลดความวิตกกังวลในการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มใหญ่ ในช่วงแรกของการจัดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจใช้วิธีแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่มย่อย ๆ โดยทั่วไปจะมีจำนวนไม่เกิน 3 คน และให้สมาชิกในกลุ่มย่อย พุดคุยในลักษณะแนะนำตัวเอง หรือพูดถึงความรู้สึกและความคาดหวังของตนเองต่อกลุ่ม โดยกำหนดให้แต่ละกลุ่มใช้เวลาประมาณ 10 นาที ในการทำความคุ้นเคยกัน หลังจากนั้น ให้กลุ่มเปลี่ยนสมาชิกใหม่ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะทำความรู้จักกันได้ทั่วถึง วิธีนี้ จะช่วยให้สมาชิก ได้แสดงสัมพันธภาพกับผู้อื่น และได้พุดคุยในเรื่องที่เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความไว้วางใจ และการมีความสัมพันธ์ที่ดีภายในกลุ่ม

เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ ในการแสดงบทบาทสมมุตินั้น จะช่วยให้สมาชิกแสดงออกถึงความรู้สึก และการรับรู้ที่เกี่ยวกับปัญหาของเขา ซึ่งเป็นสิ่งที่ยากในการอธิบาย และบางที ตนเองก็ไม่อาจที่จะยอมรับได้ และเทคนิคนี้ ยังช่วยปรับปรุงการติดต่อสื่อสารของสมาชิก การทดลองปฏิบัติในแนวทางใหม่ ๆ และการทดสอบความพร้อมต่อการแสดงพฤติกรรมใหม่ การได้รับปฏิกริยาสะท้อนกลับจากการแสดงพฤติกรรมนั้น และการทดลองตนเองเหมือนกับคนอื่น ๆ มอง การใช้บทบาทสมมติจึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการส่งเสริมประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

บทบาทสมมติที่ใช้ในการบำบัดรักษา มีการแสดงออกในสองลักษณะ คือ การแสดงบทบาททางจิต และการแสดงบทบาททางสังคม ซึ่ง Ohlsen (1977, pp. 133-134) ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างบทบาททั้ง 2 อย่างนี้ว่า การแสดงบทบาททางสังคม มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาทั่ว ๆ ไป เช่น การพัฒนาศักยภาพในการทำงาน การฝึกทักษะที่จำเป็นในการปรับตัวทางสังคม การเตรียมตัว เพื่อเข้ารับการศึกษา เป็นต้น ส่วนการแสดงบทบาททางจิตนั้น เป็นการช่วยให้บุคคลสามารถเปิดเผยตนเอง และจัดการกับปัญหาส่วนตัวของเขาได้

Moreno (อ้างถึงใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2537, หน้า 152-153) ได้เสนอแนะวิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ในการแสดงบทบาทสมมติไว้ดังนี้

1. ตัวละครเอก ซึ่งได้เลือกมาจากสมาชิกผู้ซึ่งได้มีการเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม ขณะที่กลุ่มกำลังดำเนินไป สมาชิกก็จะทำความรู้จักซึ่งกันและกันมากขึ้น เกี่ยวกับประวัติชีวิต ภูมิหลัง และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของเขา ตัวละครเอก จะถูกกำหนดขึ้นจากข้อมูลที่เป็นประวัติชีวิตของเขา การพูดถึงปัญหาและสิ่งที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งบุคลิกภาพอย่างที่เขาบรรยายออกมา ซึ่งตัวละครเอก จะต้องเป็นผู้กำหนดเกี่ยวกับการแสดง เวที ผู้แสดงประกอบในฉาก โดยตัวละครเอกจะต้องเป็นผู้เลือกสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มาแสดงเป็นผู้ช่วยเสริมบทตัวเอก หลังจากนั้นตัวละครเอกจะต้องช่วยอธิบายสถานการณ์ซึ่งมีข้อขัดแย้งนั้น ให้ผู้แสดงประกอบ แสดงบทบาทที่เฉพาะเจาะจงนั้น ให้ชัดเจนมากที่สุด รวมทั้งอธิบายถึงบุคลิกลักษณะและภูมิหลังของบุคคลที่เขาจะต้องแสดงบทบาท อธิบายถึงบทบาทของบุคคลที่จะเล่นในชีวิตของตัวละครเอก บางครั้งตัวละครเอกจะต้องบรรยายสรุป ให้ผู้แสดงประกอบฟังว่า ควรจะแสดงอย่างไร

2. ผู้แสดงประกอบหรือผู้ช่วยเสริมบทตัวเอก ในการแสดงบทบาททางจิต ถ้าตัวละครเอกไม่ได้รำพึงรำพันคนเดียวแล้ว ผู้แสดงประกอบอื่น ๆ ก็มีความจำเป็นต่อการแสดงบทบาทนั้น ๆ ด้วย เนื่องจากผู้แสดงประกอบนี้ ได้แสดงบทบาทที่มีความสำคัญต่อชีวิตของตัวละครเอก เช่น แสดงเป็น พ่อแม่ คู่รัก สามี ภรรยา ลูก ๆ เพื่อน พยาบาล หมอ และบทบาทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในชีวิตของเขา ซึ่งตัวละครเอกจะต้องอธิบายให้ผู้ช่วยเสริมบทตัวเอกทราบถึงบทบาทที่เขาจะต้องแสดง สิ่งเหล่านี้ผู้ที่แสดงเป็นผู้ช่วยเสริมบทตัวเอกจึงมีบทบาทที่แตกต่างกันไป ภายใต้สถานการณ์

ที่หลากหลาย ในชีวิตของตัวละครเอก ผู้ที่จะแสดงเป็นผู้ช่วยเสริมบทตัวละคร จะต้องมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ มีความเข้าใจถึงความรู้สึกของตัวละครเอกอย่างแท้จริง เข้าใจถึงปัญหาและความขัดแย้งเพื่อจะได้พัฒนาบทบาทการแสดงให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด นอกจากนี้ ผู้ช่วยเสริมบทตัวละคร จะต้องมีความระมัดระวังในการสังเกตตนเองและผู้อื่น เพื่อกาอภิปรายกันในภายหลังถึงประสบการณ์ในการแสดงของเขาที่มีต่อตัวละครเอก ลักษณะทั้ง 2 ประการนี้ จะช่วยให้ตัวละครเอก มีความเข้าใจถึงความขัดแย้งของเขา ได้ชัดเจนมากขึ้น

3. ผู้ชม ในการแสดงบทบาททางจิต คือ สมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งจะได้รับประโยชน์จากการแสดงบทบาททางจิตในแง่ที่เขาได้มีโอกาสพิจารณาและนำมาเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ในชีวิตของเขา นอกจากนี้ ผู้ชมยังมีบทบาทในการช่วยให้ตัวละครเอก มีทางเลือกที่แตกต่างกันออกไปในการแก้ไขปัญหา โดยการตอบสนองต่อการแสดงบทบาททางจิตนั้นตามประสบการณ์ของเขา สมาชิกในกลุ่มจะมีการแสดงปฏิกิริยาสะท้อนกลับและให้คำแนะนำกับตัวละครเอก

เทคนิคพื้นฐานของการแสดงบทบาททางจิตที่ Moreno เสนอไว้ มีดังต่อไปนี้ (Ohlsen, 1977, pp. 134-135)

1. การเสนอตนเอง เป็นการอธิบายของตัวละครเอกเกี่ยวกับตนเอง หรืออธิบายถึงบทบาทของบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่เขาได้เลือกแสดงบทบาท
2. การตระหนักในตนเอง หมายถึงการมองภาพชีวิตของตนเองที่ผ่านมาในอดีต ปัจจุบัน และชีวิตในอนาคตของเขา
3. การรำพึงรำพันบทโดยตรง คือการพูดคนเดียว โดยตัวละครเอกจะเดินออกมาหน้าฉาก และพูดถึงความคิดของเขาอย่างอิสระ ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
4. การรำพึงในเชิงบำบัดรักษา เป็นเทคนิคที่ตัวละครเอกใช้เพื่อเปิดเผยความรู้สึกและความคิดของเขาที่ซ่อนเร้นอยู่
5. การแสดง 2 บทบาท เป็นเทคนิคที่ผู้ช่วยเสริมบทตัวละคร ใช้เพื่อช่วยตัวละครให้รับรู้ถึงความรู้สึกภายในของตนเองให้ลึกซึ้งมากขึ้น ได้สืบทอดและประเมินปัญหาของตนเอง

6. การร่วมเล่นบทบาทตัวละครเอกในหลาย ๆ แง่มุม เป็นการให้สมาชิกกลุ่มหลาย ๆ คน ได้ร่วมแสดงบทบาทของตัวละครเอกบนเวที โดยให้แต่ละคนแสดงบทบาทของตัวละครเอก ในแต่ละด้านที่แตกต่างกันไป

7. บทบาทที่เป็นกระจกเงา เทคนิคนี้ต้องอาศัยผู้ช่วยเสริมบทตัวเอกแสดงบทบาทเพื่อช่วยให้ตัวละครเอกได้มองเห็นตนเองและปัญหาของตนเหมือนกับที่ผู้อื่นมองเห็น

8. การแสดงบทบาทในทางกลับกัน เป็นการเตรียมโอกาสให้ตัวละครเอกได้เล่นในบทบาทของฝ่ายตรงข้ามซึ่งเป็นคู่อริของตน และมีความเกี่ยวข้องกับตัวละครเอกในฉากที่กำลังแสดง

9. การวางแผนในอนาคต เทคนิคนี้เป็นการช่วยให้ตัวละครเอกวางแผนการในอนาคตให้แก่ตนเอง และสื่อให้เห็นถึงความหวังและความปรารถนาอันแรงกล้าของตน

10. การซ้อมบทบาทของชีวิต เป็นการช่วยให้ตัวละครเอกได้ฝึกหัดล่วงหน้าถึงสิ่งที่เขาคาดหวังว่าจะต้องเกี่ยวข้องกับอนาคต

11. เทคนิคการสร้างมโนภาพ เพื่อให้ตัวละครเอกได้แสดงออกถึงจินตนาการของเขา

12. เทคนิคการแสดงความฝัน เทคนิคนี้ นำมาใช้เพื่อช่วยให้ตัวละครเอกได้แสดงบทบาทออกมาตามสิ่งที่เป็นความฝัน มากกว่าจะพูดถึงความฝันโดยตรง

Hansen (อ้างถึงใน จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์, 2537, หน้า 155) กล่าวว่า การนำเทคนิคการแสดงบทบาทสมมุติมาใช้ในกลุ่มการให้คำปรึกษานั้น เนื่องจากว่าผู้นำกลุ่มมักจะต้องเผชิญกับสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

1. กลุ่มมีการอภิปรายกันในเรื่องที่ไกลตัว เลื่อนลอยและไม่มีตัวตน
2. มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนระหว่างความคิดเห็นของสมาชิกภายในกลุ่ม
3. สมาชิกบางคนอาจยึดถือสถานภาพหรือรูปแบบของพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่ผู้นำกลุ่มหรือสมาชิกคนอื่น ๆ พยายามที่จะให้เขาพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง

4. สมาชิกแต่ละคนมีความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ แต่ก็ยังกลัวว่าความพยายามที่จะไปสู่พฤติกรรมใหม่นั้นอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่เป็นความจริง

จากเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเป็นการทำงานช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เป็นสิ่งละเอียดอ่อน ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีทักษะในการที่จะเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับจังหวะ และ โอกาสในระหว่างการสนทนาให้คำปรึกษา ทั้งนี้การเลือกใช้เทคนิค ยังควรเลือกให้เหมาะสมกับทฤษฎีและสภาพปัญหาของการให้คำปรึกษาอีกด้วย เนื่องจากการให้คำปรึกษาจะสำเร็จลุล่วงตามจุดมุ่งหมายเพียงใดนั้น นอกเหนือจากความรู้ ความชำนาญแล้ว ความสามารถในการใช้เทคนิคก็มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งด้วยเช่นกัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มจำเป็นจะต้องศึกษา เรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางวิชาชีพต่าง ๆ ที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จนสามารถนำทักษะต่าง ๆ เหล่านี้มาใช้ได้อย่างเหมาะสม และเอื้ออำนวยให้กลุ่มดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อย่างราบรื่น เพื่อการเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพนั่นเอง

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มีนักวิชาการหลายท่าน กล่าวถึงประโยชน์และข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ ดังนี้

พรรณี ชูทัย (2521, หน้า 11) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา ช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจตนเอง เข้าใจ ความรู้สึก ความคิดของตนเอง และเกิดการยอมรับตนเอง และแก้ไขปัญหาของตนเองได้ โดยเน้นอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้ บรรยากาศจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกัน และช่วยให้ทุกคนได้เรียนรู้ตนเองอย่างปลอดภัย ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ยอมรับการมีความเข้าใจผู้อื่นเป็นอย่างดี

Gazda and Meadows (1977, pp. 306-310) ได้กล่าวถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สรุปได้เป็น 10 ประการคือ

1. สมาชิกในกลุ่ม ได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน

2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญปัญหาของเขา
3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นที่สมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดง และทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
4. สมาชิกสามารถแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจจากสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม
5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนเองภายในกลุ่ม
6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาของสมาชิกอื่นด้วยการสังเกต
7. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มักจะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลต่อไป
8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว
9. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน และต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
10. การให้คำปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาในการทำงาน และมีประโยชน์ต่อคนจำนวนมาก

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2539, หน้า 418-419) ได้กล่าวถึง ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจใหม่ว่า ไม่เพียงแต่ตนเองเท่านั้นที่ประสบปัญหา ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันด้วย ทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความล้าชวยและความรู้สึกแปลกประหลาดลดลง
2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับและนับถือตนเองมากขึ้น เพราะการให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยกันแก้ปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้น สมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสามารถ

3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม
4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา มีประสบการณ์ที่กว้างขวางมากขึ้นในการเผชิญปัญหา และสามารถตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง และรอบคอบขึ้น
5. ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง ครู เพราะสมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกรับยอมรับในความคิดเห็นและคำแนะนำของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ในวัยเดียวกัน และที่เผชิญปัญหาล้ายคลึงกันกับตนมากกว่าผู้อื่น
6. เป็นการประหยัดเวลา บุคลากร และงบประมาณ เพราะสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาได้ครั้งละหลายคนในเวลาเดียวกัน

กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ประโยชน์มากขึ้นเนื่องจากมีความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งในกลุ่ม สามารถแสวงหาประสบการณ์และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จากกลุ่มและยังได้ฝึกฝนทดลองปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพและความคิดของตนเองให้เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ ในบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง นอกจากนี้ ยังสามารถได้ประโยชน์ด้านเวลาในการให้ความช่วยเหลือ เพราะแทนที่จะช่วย 1 คนแต่กลับช่วยได้ทั้งกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ประสาธน์ ใหม่เพ็ชรวงศ์ (2551) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความโกรธของเยาวชนผู้ฝึกหัดในสามนครราชสีมา พระวิสุทธิวงษ์ นครราชสีมา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ เยาวชนผู้ฝึกหัดสามนครราชสีมาพระวิสุทธิวงษ์ นครราชสีมา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2550 ที่ได้คะแนนความโกรธสูงและสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 16 คน เป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เยาวชนผู้ฝึกหัดมีคะแนนความโกรธต่ำกว่าก่อนเข้าร่วม

กิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนความโกรธ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า คะแนนความโกรธหลังการทดลองของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัศวิน แสงปาก (2550) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบประเมินพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น หลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นลดลงต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รัศมี รัทวงศ์ (2550) ศึกษาเรื่อง การใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อช่วยลดความเครียดของพยาบาลใหม่ที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาลเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ พยาบาลใหม่จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดความเครียดของโรงพยาบาลสวนปรุง และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 8 ครั้ง รวบรวมข้อมูล ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ t test ผลการวิจัยพบว่า พยาบาลกลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดลดลง

วันวิสาข์ มาเมือง (2550) ศึกษาเรื่อง การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5: กรณีศึกษา โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมือง สมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง อำเภอเมืองสมุทรปราการ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยสะสม 3 ภาคการศึกษาน้อยกว่า 2.00 และมีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 22 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 12 คน และ

กลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน จากผลการศึกษารูปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการฝึกพฤติกรรมกรรมการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเพิ่มขึ้นในทุกด้าน และมีพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนสูงขึ้นอีกทั้งยังมีคะแนนเฉลี่ยในการเรียนสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

อรุณี ศิริสุข (2549) ศึกษาเรื่อง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา โดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และ พฤติกรรม: กรณีศึกษาเยาวชนกระทำผิด ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปราณี กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปราณี มีอายุระหว่าง 16-19 ปี และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมและยังคงอยู่ในการดูแลของศูนย์ฯจนเสร็จสิ้น โครงการ มีจำนวนทั้งสิ้น 20 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้ากลุ่มตามโปรแกรมรวม 6 ครั้ง ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรม จากผลการศึกษารูปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว REBT สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเผชิญปัญหาโดยส่งเสริมให้เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ส่งผลให้ลดพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพลงและเพิ่มการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ศิริพร แซ่เท้น (2549) ศึกษาเรื่อง การทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ในการพัฒนาจริยธรรมเพื่อลดความก้าวร้าว โดยให้ตระหนักถึงความยุติธรรมและความอาทร ที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1: กรณีศึกษา โรงเรียนปากเกร็ด นนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี อายุระหว่าง 12-14 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น โดยมีความสมัครใจ เข้าร่วมการทดลองจำนวนทั้งสิ้น 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาแบบกลุ่มตามโปรแกรมรวม 8 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ผลการศึกษารูปได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่

1 ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษาแบบกลุ่ม ในการพัฒนาจริยธรรม โดยให้ตระหนักถึงความยุติธรรมและความอาทรที่มีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม มีการเปลี่ยนแปลงของความก้าวร้าวด้านความรู้สึกเป็นศัตรูกับผู้อื่น จากการรับรู้ของผู้ปกครองที่ใกล้ชิดได้รายงานการเปลี่ยนแปลงความก้าวร้าวรวมและความก้าวร้าวด้านการใช้กำลังของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เข้าร่วมโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยความก้าวร้าวต่ำกว่านักเรียนที่ไม่เข้าร่วมโปรแกรม ทั้งความก้าวร้าวรวมและความก้าวร้าวด้านการใช้กำลังและวาจา

เจนจิรา เกียรติสินทรัพย์ (2548) ศึกษาเรื่อง *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย* กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีปัญหาสุขภาพจิตจำนวน 60 คน และสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ความสามารถในการเผชิญปัญหา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Ozbay and Goka (1993) ได้ศึกษาปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดในกลุ่มละครบำบัดของกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นผู้ป่วยนอกของคลินิกจิตเวช กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 6 คน อายุระหว่าง 15-20 ปี ทดลองโดยการเข้ากลุ่ม 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จำนวน 20 ครั้ง วัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ (1) เพื่อศึกษาการรับรู้ถึงปัจจัยที่ส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดของสมาชิกในกลุ่มละครบำบัด (2) ศึกษาการรับรู้ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดระหว่างเพศหญิงและเพศชาย (3) ศึกษาปัจจัยการบำบัดที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของกลุ่ม โดยแบบทดสอบที่ใช้ทดสอบนั้น ได้แปลและเรียบเรียงจากปัจจัยส่งเสริมและประสิทธิภาพการบำบัด 60 ข้อย่อย ของ Yalom (1995, pp. 145-149) โดยเขียนลงในการ์ดขนาด 3 x 5 เซนติเมตร และให้สมาชิกในกลุ่มให้คะแนนการรับรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม ระดับคะแนน คือ 1-7 คะแนน โดย 1 คะแนน หมายถึง รู้สึกว่าเป็นประโยชน์น้อยที่สุด และ 7 คะแนน หมายถึง รู้สึกว่า

เป็นประโยชน์มากที่สุด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดที่สำคัญหลังจากทำกลุ่มครั้งที่ 10 คือ ความเข้าใจในตนเอง (self-understanding) การทบทวนถึงประสบการณ์จากครอบครัวเดิม (family re-enactment) และสัจจะแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต (existential factors) ในด้านปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดในเพศชาย คือ ความรู้สึกร่วม (universality) การเกิดความหวัง (installation of hope) สัจจะแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต (existential factors) ส่วนปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดในเพศหญิง คือ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการทบทวนประสบการณ์จากครอบครัวเดิม (family re-enactment) ความเข้าใจในตนเอง (self-understanding) และสัจจะแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต (existential factors) ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดที่สำคัญหลังจากทำกลุ่มครั้งที่ 20 คือ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการทบทวนประสบการณ์จากครอบครัวเดิม (family re-enactment) ปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดในเพศชาย การเป็นผู้มีจิตใจเอื้ออาทรต่อผู้อื่น (altruism) การเกิดความหวัง (installation of hope) และความเข้าใจในตนเอง (self-understanding) และปัจจัยส่งเสริมประสิทธิภาพการบำบัดที่สำคัญในเพศหญิง คือ ปัจจัยการทบทวนถึงประสบการณ์จากครอบครัวเดิม (family re-enactment) ความเข้าใจในตนเอง (self-understanding) และสัจจะแห่งการดำรงอยู่ของชีวิต (existential factors)

Anderson (อ้างถึงใน จารุวรรณ ก้านศรี, 2547, หน้า 51-52) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต่อผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่เป็นผู้ป่วยใน จำนวน 12 คน ระยะเวลา 7 สัปดาห์ โดยมีจุดประสงค์หลักคือ การเผชิญหน้า การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อลดพฤติกรรมการป้องกันตนเองที่มีต่อพยาบาล อันจะนำไปสู่ความเข้าใจ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์และการเปิดเผยตัวเอง ผลการวิจัย พบว่า ผู้ป่วยในสามารถแสดงออก และเปิดเผยตัวเองกับพยาบาลได้มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่า กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถที่จะพัฒนาหรือเสริมสร้าง ให้เกิดปัจจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาได้ เช่น การพัฒนาจริยธรรมและลดความก้าวร้าว รวมไปถึง การสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหา เป็นที่น่าสังเกตว่า งานวิจัยส่วนใหญ่

ใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 13-20 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังจะพัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งรูปร่าง สัดส่วน และความรู้สึกต่าง ๆ (จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2537, หน้า 181) ทำให้ต้องการที่จะมีแนวทางหรือคำปรึกษาที่เหมาะสมในการปรับตัวและดำเนินชีวิต ซึ่ง ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 175) กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่แสดงถึงความสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล ช่วยทำให้บุคคลสามารถแก้ไข ปัญหาและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ไปได้อย่างเหมาะสม กอรปกับวัยรุ่น มีความสนใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างมาก โดยเฉพาะกิจกรรมที่เป็นกลุ่มเพื่อน อันเป็นการสร้างประสบการณ์ที่ดีด้วย ดังนั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จึงเป็นวิธีการช่วยเหลือที่น่าจะมีความเหมาะสมกับวัยรุ่น และในการศึกษาคั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1 ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมนี้ จะช่วยเสริมสร้างให้นักศึกษา อาชีวศึกษา มีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้สูงขึ้น

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มมาราธอน

ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

กลุ่มมาราธอนเป็นกลุ่มที่จัดตั้งขึ้นครั้งแรกโดย George Bach และ Fred Stoller ในปี 1964 เป็นการช่วยให้คนเปิดเผยความเป็นตัวตนเพิ่มขึ้น โดยเปลี่ยนจากวิธีการใช้ บทบาทสมมติและการสร้างจินตนาการ กลุ่มมีการใช้เวลาติดต่อกันยาวนาน 24-48 ชั่วโมง โดยสมาชิกกลุ่มต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ความอ่อนล้าเป็นปัจจัยสำคัญใน ประสบการณ์นี้ เมื่อเวลาผ่านไปสมาชิกจะอ่อนล้า หลุดจากกลไกป้องกันตนเองและเปิดเผยความเป็นจริงเพิ่มมากขึ้น เกิดจากการเจริญส่วนบุคคลเพิ่มมากขึ้น (Gladding, 1995, p. 1) กลุ่มเน้นความสำคัญในการเปิดเผยตัวตน (self-disclosure) การเผชิญหน้า ระหว่างบุคคลในส่วนของอารมณ์และการมีปฏิสัมพันธ์ (Yalom, 1995, p. 268)

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน

มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนไว้ ดังนี้

ทองเรียน อมรรชกุล (2528, หน้า 181-182) ให้ความหมายของกลุ่มมาราธอนสรุปได้ว่า เป็นกลุ่มที่จัดให้มีการประชุมติดต่อกัน โดยไม่มีการหยุดพักอย่างน้อย 20 ชั่วโมง แต่ในบางกรณีก็อาจใช้เวลาน้อยกว่า 20 ชั่วโมง แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 12 ชั่วโมง การปฏิบัติเช่นนี้เพราะเมื่อสมาชิกเกิดความเมื่อยล้า ก็จะเกิดความต้องการในลคลไกในการป้องกันตัวเองลง และในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมที่เป็นจริงแท้ก็จะเกิดขึ้น ขณะที่กลุ่มมาราธอนกำลังดำเนินไปนั้น สมาชิกในกลุ่มจะได้รับอนุญาตให้ไปทำธุระส่วนตัวเท่านั้น และยอมให้นำเอาอาหารเข้าไปรับประทานในระหว่างที่กลุ่มดำเนินไปได้ กลุ่มนี้จะยึดเอา “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” สำหรับสมาชิกกลุ่มจะเป็นบุคคลใดบุคคลหนึ่งก็ได้ แต่โดยทั่วไปแล้วก็เป็นบุคคลที่หวังจะให้เกิดความเจริญงอกงามในตนเอง ผู้นำกลุ่มจะใช้วิธีการเผชิญหน้าอย่างตรงไปตรงมา (direct confrontation) และมักแปลพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มตามทฤษฎีการงูใจ

นริศ มณีขาว (2529, หน้า 4) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนไว้ว่า เป็นกระบวนการกลุ่มของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในบรรยากาศแห่งการยอมรับ มีความไว้วางใจอบอุ่นและเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ มีการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำและเอื้ออำนวยให้กระบวนการของกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น แนวทางของกลุ่มมีทั้งลักษณะผู้นำกำหนดแนวทางการอภิปราย (leader structure) และสมาชิกกลุ่มเป็นผู้กำหนดแนวทางการอภิปราย (group structure) ผู้นำและสมาชิกของกลุ่มจะเข้ากลุ่มโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน คิดเป็น 20 ชั่วโมง

จินตนา เพียรพิจิตร (2524, หน้า 48) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนไว้ว่า เป็นกระบวนการเพื่อให้ผู้ร่วมกลุ่มเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ มีการรับรู้ตนเองและผู้อื่นดีขึ้น แนวความคิดพื้นฐานจากการใช้เวลายาวนานติดต่อกันเป็นการเปิดโอกาสในการปลดปล่อยกลไกในการป้องกันตนเองและเป็นการยากที่

บุคคลจะสามารถคงกลไกในการป้องกันตนเองได้ ความยาวนานของเวลาจะเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสและจัดการกับความรู้สึกในระดับลึก กลุ่มจะดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานโดยยึดการใช้ประสบการณ์ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” และพิจารณาว่าจะใช้เทคนิคหรือกิจกรรมอะไรที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดความอบอุ่น อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง การได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเกิดความเข้าใจในตนเองมากขึ้น เวลาในการประชุมกลุ่มใช้เวลาต่อเนื่องกัน 6-50 ชั่วโมง สมาชิกเป็นปกติธรรมดาที่ต้องการเพิ่มความสามารภในการรับรู้ตนเอง เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้กระตุ้นให้สมาชิกมีความร่วมมือ รู้จักตนเองมากขึ้น รับรู้ตนเองและผู้อื่นผู้อื่นดีขึ้น มีทักษะทางด้านมนุษยสัมพันธ์และมีความไวในการรับรู้ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป กลุ่มมาราธอน หมายถึง การจัดกลุ่มให้คำปรึกษาในเวลาต่อเนื่องยาวนาน ประมาณ 24 ชั่วโมง เพื่อปลดปล่อยกลไกในการป้องกันตนเองของสมาชิก และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน เข้าอกเข้าใจกันมากขึ้น

ขั้นตอนหรือกระบวนการกลุ่มมาราธอน

Verny (1974, p. 191) ได้เปรียบกลุ่มเป็นบทละครที่ประกอบไปด้วยช่วงเริ่มต้น ช่วงกลางเรื่องและช่วงจบดังนี้

1. ช่วงเริ่มต้น (the beginning phase) มีวัตถุประสงค์หลักคือ
 - 1.1 ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกัน รู้จักกัน
 - 1.2 ช่วยให้ผู้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นมิตรต่อกัน
 - 1.3 ช่วยสร้างให้ผู้สมาชิกกลุ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเปิดเผย
 - 1.4 ช่วยสร้างความรู้สึกรู้สึกไว้วางใจต่อกระบวนการกลุ่มและผู้นำกลุ่ม
2. ช่วงกลางเรื่อง (the middle phase) เป็นช่วงที่แสดงถึงความรู้สึกภายในและเพิ่มปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม มีหลายครั้งที่สมาชิกกลุ่มอาจเกิดความรู้สึกอับอาย ไม่กล้าแสดงออกถึงความรู้สึก โกรธ ความรู้สึกเศร้า ความรู้สึกแสบเกี่ยวกับตนเองหรือคนอื่น ความกลัวความตาย ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรได้รับการช่วยเหลือในการที่จะกล้าแสดงความรู้สึก

3. ช่วงจบ (the end phase) เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้นำการเรียนรู้ที่ได้รับจากกลุ่มมาใช้ในชีวิตจริง ประสบการณ์ที่ได้รับเป็นความรู้สึกในแง่บวก มีความมั่นใจในการกลับไปสู่สภาพแวดล้อมเดิม ที่อาจทำให้เกิดความรู้สึกถูกรอบงำหรือกดดันขึ้น

ระยะเวลาและสถานที่

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนเป็นการใช้เวลาอยู่ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง อาจเป็นการพบกันช่วงสุดสัปดาห์ หรือการพบกัน 1 สัปดาห์หรือมากกว่านั้น (Rogers, 1970, p. 6) โดยมีระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มนั้นติดต่อกันไป 6-48 ชั่วโมง บางกลุ่มมาราธอนไม่มีการหยุดพักให้นอน อาหารจะถูกจัดให้ภายในกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะได้รับอนุญาตจากกลุ่ม เมื่อเข้าห้องน้ำเท่านั้น แต่บางกลุ่มก็จะมีหยุดพักผ่อน กลุ่มมักจะจัดในช่วงสุดสัปดาห์ เช่นเริ่มในวันศุกร์และสิ้นสุดในบ่ายวันอาทิตย์เหตุผลก็คือเพราะเป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มไม่ได้มีภาระหน้าที่การงาน สมาชิกคนใดที่มีลูกที่ต้องให้ดูของตนดูแลลูกแทนก่อนส่วนสถานที่ควรเป็นนอกเมือง ที่ไม่ควรใช้เวลาขับรถเกิน 2 ชั่วโมง เช่น บริเวณบ้านพักอากาศ ฟาร์ม หรือบ้านพักของสมาชิกที่พอมีความสะดวก เรียบง่าย ไม่หรูหราเพียงมีที่พักและรับประทานอาหารได้ก็เพียงพอ (Verny, 1974, pp. 165-166) การออกมาจากงานและภาระผูกพันในครอบครัว สมาชิกจะมีความรู้สึกสนใจความรู้สึกภายในตนเองและปัญหาความรู้สึกระหว่างบุคคลที่มีมาก่อนหน้านี้อย่างแท้จริง สมาชิกกลุ่มจะถูกบังคับจากสภาพแวดล้อมให้ใช้ชีวิตร่วมกัน 2 วัน 2 คืน ดังนั้น มันเป็นการยากที่จะรักษากลไกป้องกันตนเองไว้ตลอด 10 กว่าชั่วโมง ความเป็นจริงจึงถูกเปิดเผยให้เห็น อันจะนำสู่ความวิตกกังวลและอยากจะหนีไป แต่เนื่องจากสถานที่ที่จัดขึ้นนอกเมืองประกอบกับการที่ได้เสียค่าใช้จ่ายในการมาครั้งนี้แล้วทำให้ลำบากใจในการตัดสินใจออกจากกลุ่ม ทำให้ต้องต่อสู้กับความจริง ดังนั้น จึงพบว่าสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มจะยังคงอยู่ในกลุ่มต่อไป นอกจากนี้ สถานที่ที่เป็นชนบทยังช่วยลดช่องว่างระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มในความรู้สึกที่ทุกคนเท่าเทียมกัน ในฐานะสมาชิกของกลุ่มคนหนึ่งเกิดความรู้สึกอบอุ่นและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Verny, 1974, pp. 166-167)

ผลประโยชน์ของการให้คำปรึกษาของกลุ่มมาราธอน

Stroller and Bach (อ้างถึงใน Shaffer & Galinsky, 1989, p. 212) มีความเห็นว่าการยาวนานของกลุ่มมาราธอนทำให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกอ่อนล้า และทำให้กลไกการป้องกันตนเองลดน้อยลง
2. เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกเจ็บปวดจากการกระทำแง่ลบของบุคคลอื่นไม่สามารถหลบหนีจากความสนใจของสมาชิกกลุ่มคนอื่นได้
3. การที่กลุ่มไม่มีเวลาหยุดพัก ทำให้สมาชิกกลุ่มที่รู้สึกโกรธหรือเจ็บปวดไม่สามารถจัดการหรือซ่อนเร้นความรู้สึกภายในตนเองได้ทัน ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้ปรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิกภายในกลุ่ม
4. สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงลักษณะของตนเองที่แสดงออกมากภายในกลุ่ม เช่น ลักษณะอารมณ์และรูปแบบความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ภายในกลุ่ม
5. บรรยากาศของกลุ่มช่วยสร้างภาวะวิกฤติและความคาดหวังในการจัดการกับสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักถึงเหตุผลในการร่วมกลุ่ม ความคาดหวังจากกลุ่มและทำให้พิจารณาได้ว่าไม่มีประโยชน์ที่จะเก็บกคความรู้สึกไว้ เพราะไม่มีกลุ่มครั้งหน้าที่จะเปิดโอกาสให้จัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอีก

Lieberman, Yalom, and Miles (อ้างถึงใน นริศ มณีขาว 2529, หน้า 35) กล่าวว่า การที่มีการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้นภายในเวลาวันหยุดสุดสัปดาห์เพียงครั้งเดียว จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนบุคคลได้มากกว่าการใช้เวลาเป็นเดือน ปี หรือมากกว่า และจากการติดตามผลหลังการได้เข้าร่วมกลุ่มพบว่าสมาชิกกลุ่มมาราธอนจะรายงานว่าการประสบการณ์ในกลุ่มมาราธอนสามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ดังที่ Quinan, Foulds, and Wright (อ้างถึงใน วิจิตา อัจฉริยะเสถียร, 2523, หน้า 5-6) ได้กล่าวว่า “สมาชิกของกลุ่มมาราธอนยอมรับว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ประสบการณ์ในกลุ่มมีความหมายแก่พวกเขาทั้งในด้านทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกันกับคนอื่น” ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Luft (อ้างถึงใน วิจิตา อัจฉริยะเสถียร, 2523, หน้า 5-6) นักจิตวิทยาากลุ่มที่กล่าวว่า “กระบวนการกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการรู้ตัว (awareness) และเรียนรู้เกี่ยวกับ

พฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของเขาเกี่ยวกับอิทธิพลที่เขามีต่อคนอื่นและสัมพันธภาพของเขาในกลุ่ม”

จากประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อให้ได้ประโยชน์แก่นักศึกษาอาชีวศึกษา ทั้งนี้ เพื่อเสริมสร้างไปสู่การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มแบบมาราธอน

จารุวรรณ ก้านศรี (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนต่อการพัฒนาคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางในพยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลสมเด็จพระสังฆราชองค์ที่ 17 อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี เพศหญิง อายุระหว่าง 22-29 ปี จำนวน 16 คน ได้รับการสุ่มให้อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ในกลุ่มทดลองใช้เวลา 3 วัน 2 คืน ติดต่อกันเป็นเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมปฏิบัติงานตามปกติในโรงพยาบาล ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อัญชุลี ประกาศทอง, นิตยา ตะนะสอน และพิกุล ไชยคำภา (2547) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ ของนักเรียนกลุ่มเสพ ชั้นมัธยมปลายที่ผ่านค่ายบำบัดรักษา ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนกลุ่มเสพชั้นมัธยมปลายที่ผ่านค่ายบำบัดรักษา ในอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 12 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบบุคลิกภาพ 16PF (16 personality factors) ของ Cattell ซึ่งมีองค์ประกอบของบุคลิกภาพ 16 ด้าน ได้แก่ การเข้าสังคม สถิติปัญญา ความมั่นคงทางจิตใจ การกล้าแสดงออก ความร่าเริง มโนธรรม ความกล้าหาญ ความอ่อนโยน ความระแวง การจินตนาการ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความวิตกกังวล ความอิสระเสรี การพึ่งตนเอง การควบคุมอารมณ์และความเครียด รวม 187 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .54 ถึง .93 และโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบ

มาราธอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งหมด 10 โปรแกรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานใช้ t test (dependent samples) ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนกลุ่มเสพชั้นมัธยมปลายที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนเกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีความรู้สึกอบอุ่น เป็นกันเองในกลุ่ม มีความจริงใจ รู้จักตนเองมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น จึงเกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นผลให้มีการพัฒนาบุคลิกภาพของตนไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนภายหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแล้วมีการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยรวมและเป็นรายด้าน 11 ด้าน คือ การเข้าสังคม สถิติปัญญา การกล้าแสดงออก ความร่าเริง ความกล้าหาญ ความระแวง การจินตนาการ การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ความวิตกกังวล และความอิสระเสรี มีการพัฒนาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้านความเครียดมีการพัฒนาดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนกพร เรื่องเพิ่มพูล (2546) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้การศึกษาแบบกลุ่ม มาราธอนที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา: ศึกษากรณีนักเรียน โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพที่เรียนร่วม โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสายตา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 16 คน คัดเลือกมาจากการสมัครใจ โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลอง 8 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) เด็กที่มีความบกพร่องทางสายตากลุ่มทดลองหลังจากการได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนได้รับการให้การศึกษา (2) เด็กที่มีความบกพร่องทางสายตากลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

ผาสุก ปาประโคน (2544) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ Gestalt ที่มีต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงชั้นปีที่ 1 จำนวน 12 คน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2542 ผลการวิจัยพบว่า (1) การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอน โดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ Gestalt มีผลทำให้ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น (2) ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

มาราธอนโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ Gestalt เพิ่มขึ้นจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (3) ระดับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของกลุ่มทดลองเพิ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(4) กลุ่มทดลองมีความรู้สึกรู้สึกดีต่อกลุ่มในระดับดีภายหลังการทดลอง

นริศ มณีขาว (2529) ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับของเยาวชนบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่สมัครใจ ซึ่งมีอายุระหว่าง 16-23 ปี จำนวน 14 คน โดยสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนใช้ระยะเวลาติดต่อกัน 3 วัน 2 คืน รวมเวลา 20 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมจัดให้มีสภาพแวดล้อมเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง ผลการวิจัย ปรากฏว่า การพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่าการพัฒนาการยอมรับตนเองของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

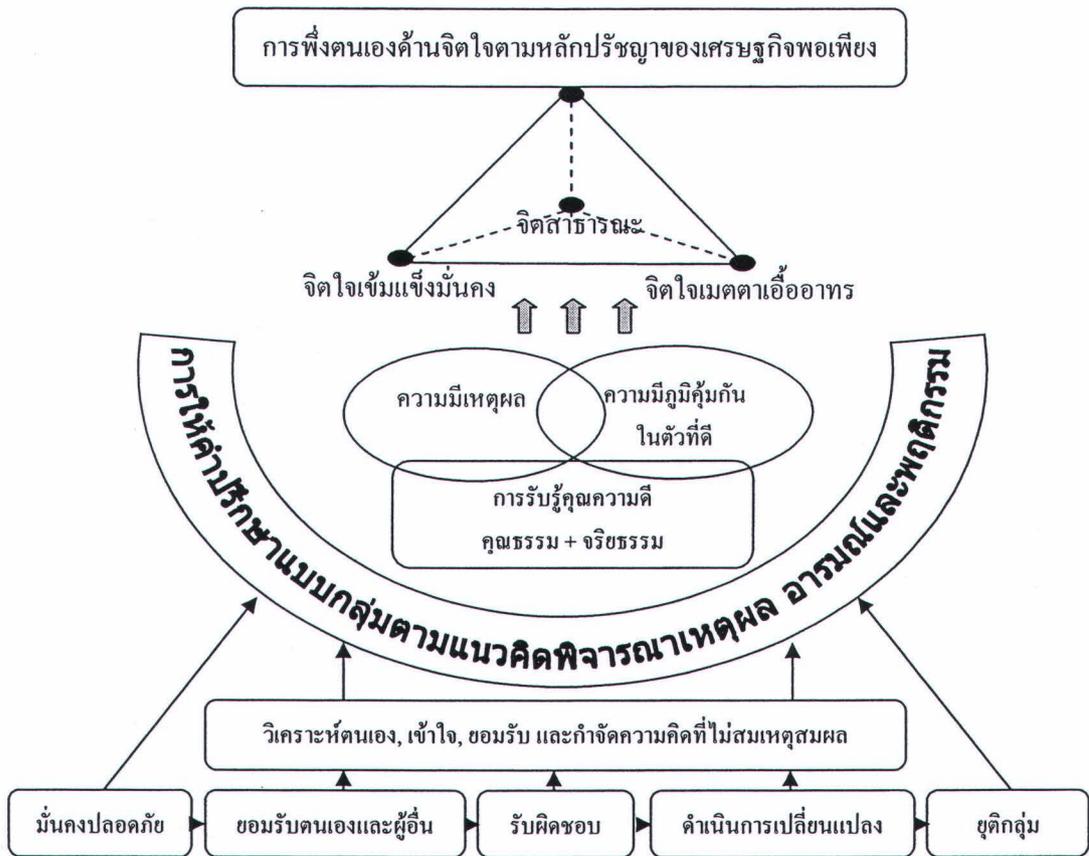
Gasden (อ้างถึงใน จารุวรรณ ก้านศรี, 2547) ได้ศึกษาถึงผลของการบรรลุภารกิจแห่งตนและความรู้สึกผูกพันของนักเรียนในกลุ่มมาราธอนและกลุ่มระยะสั้นจำนวน 50 คน แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม สองกลุ่มแรกเข้ากลุ่มมาราธอน ส่วนที่เหลืออีก 3 กลุ่ม ไม่ได้เข้ากลุ่ม นักเรียนที่ได้เข้ากลุ่มพบกันหลายช่วงเวลาติดต่อกัน 16 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนที่เข้ากลุ่มมาราธอนมีคะแนนการบรรลุภารกิจแห่งตนและความรู้สึกผูกพันภายในกลุ่มสูงกว่ากลุ่มระยะสั้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Kimball and Gelso (อ้างถึงใน ผาสุก ปาประ โคน, 2544) ได้ศึกษาประสิทธิภาพของกลุ่มมาราธอน โดยการวัดพลังการเข้ากลุ่ม 1 สัปดาห์และวันระยะ 4 สัปดาห์และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจ (ego-strength) และการเปลี่ยนแปลงของความเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง และแบบทดสอบ Borron's Ego-Strength กับแบบทดสอบ MMPI สำหรับวัดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่า ผู้ที่เข้ากลุ่มมีคะแนนความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงสูงขึ้น และผลนี้ยังคงอยู่แม้เวลาจะผ่านไป 4 สัปดาห์

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มมาราธอน จะเห็นได้ว่า โดยส่วนใหญ่ ผู้วิจัยใช้เวลาในการให้คำปรึกษาที่ต่อเนื่องกันประมาณ 20 ชั่วโมง และจำนวนสมาชิก ประมาณ 6-8 คน ลักษณะกลุ่มตัวอย่างมีหลากหลายแต่ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น-วัยผู้ใหญ่ และผลการวิจัยจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนดังกล่าว สามารถพัฒนากลุ่มตัวอย่างให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ ซึ่งอาจเนื่องมาจาก กลุ่มมาราธอน เป็นการอยู่ร่วมกันอย่างแน่นแฟ้น ในเวลาที่ต่อเนื่องกัน ทำให้สนิทสนมไว้วางใจ อบอุ่นใจ และเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเลือกรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อพัฒนาให้นักศึกษาอาชีวศึกษามีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่เพิ่มขึ้น

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ สามารถประมวลข้อมูลเพื่อแสดงให้เห็นถึงรูปแบบของการศึกษา ดังนี้

การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสำหรับนักศึกษาอาชีวศึกษาครั้งนี้ ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมาเป็นพื้นฐาน โดยมีวิธีการศึกษาด้วยรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบว่า หลังจากให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมแล้วนั้น นักศึกษาอาชีวศึกษามีการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพิ่มขึ้นหรือไม่ อย่างไร โดยสามารถสรุปรูปแบบการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ดังภาพ 8



ภาพ 8 รูปแบบการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับเกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2

เกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2

การประเมินด้วยวิธีเกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นโดย ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2520) ซึ่งเป็นแนวคิดที่กำหนดขึ้นเพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอน โดยเฉพาะ

มนตรี แยมกสิกร (2551, หน้า 9) กล่าวว่า การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ กระทำได้โดยการประเมินผลพฤติกรรมของผู้เรียน 2 ประเภท คือ พฤติกรรมต่อเนื่อง

(กระบวนการ) และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (ผลลัพธ์) โดยกำหนดค่าประสิทธิภาพเป็น E1 (ประสิทธิภาพของกระบวนการ) E2 (ประสิทธิภาพของผลลัพธ์)

การประเมินพฤติกรรมต่อเนื่อง (transitional behavior) คือ ประเมินต่อเนื่อง ซึ่งประกอบไปด้วยพฤติกรรมย่อย หลาย ๆ พฤติกรรม เรียกว่า “กระบวนการ” ของ ผู้เรียน ที่สังเกตจากการประกอบกิจกรรมกลุ่ม

ประเมินพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (terminal behavior) คือ ประเมินผลลัพธ์ของ ผู้เรียน โดยพิจารณาจากการสอบหลังเรียน

ประสิทธิภาพของชุดการสอนจะกำหนดเป็นเกณฑ์ที่ผู้สอนคาดหมายว่า ผู้เรียน จะเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นที่พึงพอใจ โดยกำหนดเป็นร้อยละ ของผลเฉลี่ยของคะแนน การทำงานและการประกอบกิจกรรมของผู้เรียนทั้งหมดต่อร้อยละของผลการสอบ หลังเรียนของผู้เรียนทั้งหมด นั่นคือ E1/E2 คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการ/ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2520)

จุดเด่นของการสะท้อนค่าประสิทธิภาพสื่อแบบ E1/E2 คือ สามารถพิจารณาและ ตรวจสอบผู้เรียนได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ระหว่างทาง ก่อนที่จะไปถึงจุดหมายปลายทาง ของการเรียนรู้ นั้น ผู้เรียนมีพัฒนาการของการเรียนรู้เป็นอย่างไร หากมีปัญหาเกิดขึ้น สามารถตรวจสอบย้อนหลังได้ว่า ผู้เรียน มีปัญหาตั้งแต่จุดใดและเป็นปัญหาอย่างไรได้ นอกจากนั้น การหาประสิทธิภาพด้วยวิธีนี้ ยังสามารถพิจารณาและตรวจสอบได้ว่า ผลการเรียนรู้รวบยอดสุดท้าย เป็นอย่างไร ส่วนจุดอ่อน ของการสะท้อนค่าประสิทธิภาพ สื่อแบบ E1/E2 คือ การแสดงค่าประสิทธิภาพของกระบวนการระหว่างเรียนและค่า ประสิทธิภาพรวบยอดของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้นยังเป็นการแสดงค่าแบบรวม โดยมองเฉพาะภาพรวมของกลุ่ม ยังขาดกระบวนการที่พิจารณาผลการเรียนรู้เป็น รายบุคคล นอกจากนั้น ค่าประสิทธิภาพที่แสดงออกมาเท่ากันของ 2 กลุ่ม แต่คุณภาพ การเรียนรู้ของผู้เรียน 2 กลุ่มนั้น อาจมีการกระจายของระดับความสามารถของผู้เรียน ที่แตกต่างกัน (มนตรี เข้มกลสิกร, 2551, หน้า 10)

จากแนวคิดเกี่ยวกับเกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 ที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัย ได้นำมา เป็นแนวทางในการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม แนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจ

ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ เพื่อประเมินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มว่า ระหว่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ว่าสมาชิก จะมีพัฒนาการด้านพฤติกรรม เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร ดังนั้น จากแนวคิดที่กล่าวมานี้ ผู้วิจัย จึงได้ให้ความหมายของเกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 ในแนวทางการวิจัยครั้งนี้ ว่า เกณฑ์ประสิทธิภาพ E1/E2 หมายถึง ผลการประเมินพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ระหว่างดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นิยามประสิทธิภาพ E1/E2

มนตรี แย้มกสิกร (2551, หน้า 10) ได้ให้นิยามประสิทธิภาพ E1/E2 ไว้ดังนี้

E1 หมายถึง ค่าร้อยละของคะแนนเฉลี่ยที่เกิดจากการทำกิจกรรมระหว่างเรียน จากชุดการสอนของผู้เรียน (ประสิทธิภาพของกระบวนการเรียนรู้)

E2 หมายถึง ค่าร้อยละของคะแนนเฉลี่ยที่เกิดจากการทำแบบทดสอบหลังการเรียนของผู้เรียน (ประสิทธิภาพของผลลัพธ์การเรียนรู้)

จากนิยามความหมายของ ประสิทธิภาพ E1/E2 ที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดเป็นนิยามความหมายในทิศทางที่สอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ คือ

E1 หมายถึง ค่าร้อยละของคะแนนเฉลี่ยที่เกิดจากการการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในระหว่างเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (ค่าประสิทธิภาพระหว่างการเข้ากลุ่ม)

E2 หมายถึง ค่าร้อยละของคะแนนเฉลี่ยที่เกิดจากการทำแบบวัดหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง (ค่าประสิทธิภาพหลังการเข้ากลุ่ม)

การคำนวณค่าประสิทธิภาพ E1/E2

การคำนวณค่าประสิทธิภาพ E1/E2 นั้น มนตรี แย้มกลีกร (2551, หน้า 10) ได้กำหนดไว้ดังนี้

E1 = [ผลรวมของคะแนนกิจกรรมระหว่างเรียนของผู้เรียนทุกคน/จำนวนผู้เรียนที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพชุดการสอนครั้งนี้] x 100/คะแนนเต็มของกิจกรรมระหว่างเรียน

E2 = [ผลรวมของคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบหลังเรียน/จำนวนผู้เรียนที่ใช้ในการประเมินประสิทธิภาพชุดการสอนครั้งนี้] x 100/คะแนนเต็มของแบบทดสอบหลังเรียน

จากวิธีการคำนวณค่าประสิทธิภาพ E1/E2 ที่กล่าว ผู้วิจัยจึงนำมากำหนด วิธีการคำนวณค่าประสิทธิภาพ E1/E2 เพื่อให้สอดคล้องกับงานวิจัยครั้งนี้ คือ

E1 = [ผลรวมของคะแนนพฤติกรรมในระหว่างเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกกลุ่มทุกคน/จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้] x 100/คะแนนเต็มของแบบวัดประสิทธิภาพระหว่างการเข้ากลุ่ม

E2 = [ผลรวมของคะแนนความรู้สึกลังการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกกลุ่มทุกคน/จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้] x 100/คะแนนเต็มของแบบวัดประสิทธิภาพหลังการเข้ากลุ่ม

การตั้งค่าเป้าหมายประสิทธิภาพ E1/E2

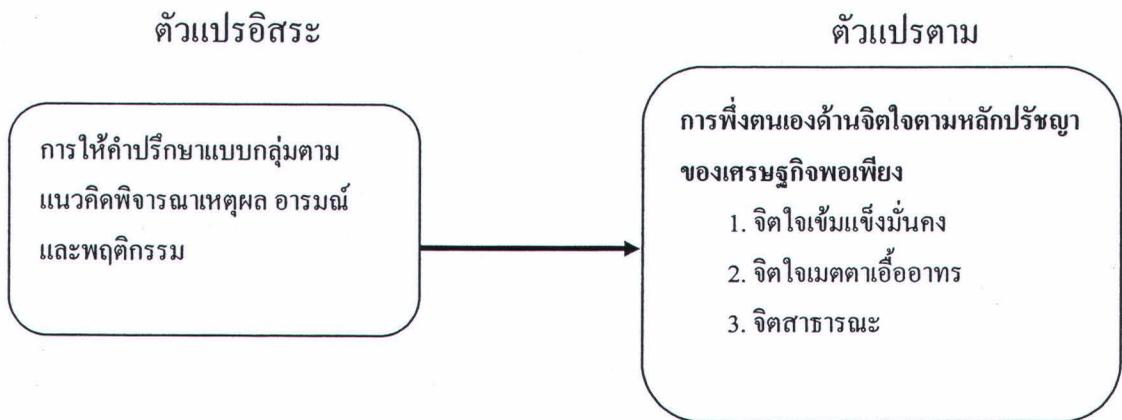
มนตรี แย้มกลีกร (2551, หน้า 14) ได้กล่าวถึง วิธีการสะท้อนค่าประสิทธิภาพ สื่อที่เหมาะสมไว้ว่า การกำหนดวิธีการสะท้อนประสิทธิภาพสื่อ ควรคำนึงถึงความเหมาะสมและประโยชน์ที่จะสามารถสื่อความให้ผู้ผลิตสื่อกับผู้ใช้สื่อ ได้เข้าใจถูกต้องตรงกัน รวมทั้งจะเป็นการรับจริงในระดับหนึ่งว่า สื่อนั้น คุ่มค่าและมีค่ากับการนำไปใช้ ได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ ในกรณี นี้ ยังได้ยกตัวอย่าง วิธีการเขียนค่าประสิทธิภาพ E1/E2 ที่เหมาะสมไว้ว่า ค่าประสิทธิภาพ E1/E2 โดยตั้งค่าเป้าหมาย E1/E2 = 80/80 หรือ ค่าประสิทธิภาพ E1/E2 โดยตั้งค่าเป้าหมาย E1 = 80 และ E2 = 80

จากแนวคิดการตั้งค่าเป้าหมายประสิทธิภาพ ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงใช้เป็นแนวทางในการกำหนดค่าเป้าหมายประสิทธิภาพ E1/E2 ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าประสิทธิภาพ E1/E2 โดยตั้งค่าเป้าหมาย $E1/E2 = 80/80$

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
2. ตัวแปรตาม คือ การพึ่งตนเองด้านจิตใจตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพ 9 กรอบแนวคิดการวิจัยที่แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ทำการศึกษา