



บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นการที่บุคคลประเมินตนเองและพิจารณาตัดสินตน ซึ่งชี้ให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในด้านของความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า (Coopersmith 1981 : 4 - 5) โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง ความเคารพนับถือตนเองและเชื่อมั่นในตนเอง (Adams and Gullotta 1989 : 224) ตลอดจนมีความคิดว่าตนเองมีค่าในสังคม มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี เป็นผู้ได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ได้รับความสนใจใส่ใจ การมีความสำคัญเป็นที่ยกย่องชมเชยของบุคคลอื่น (Maslow, 1970 : 45)

การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคุณลักษณะหนึ่งที่บุคคลควรให้ความสำคัญเนื่องจากมีผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์และสังคม กระบวนการทางความคิด ความปรารถนา การตั้งเป้าหมาย รูปแบบความสัมพันธ์กับผู้อื่น และการรับรู้โลกภายนอก (Branden 1981, Kallellis 1982 อ้างถึงใน ศศิกันต์ ธนะโสธร 2529 :1) ดังจะเห็นได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีคุณค่า มีความสำคัญ มีความสามารถ เป็นบุคคลน่าเชื่อถือ มีความสามารถบังคับวิถีชีวิตของตนเองได้ มีความเพียรพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรคในชีวิต สามารถเผชิญกับปัญหาที่ยุงยาก มีความกล้าเสี่ยง มีความกระตือรือร้นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิตของตน สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นผู้ปราศจากอคติ มีความรู้สึกพอใจในชีวิตของตน มีความสุขในชีวิต และดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ (Hamachek 1978:180, Branden 1985 : 6-9, Adams and Gullotta 1989 : 224) ตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมองว่าตนเองเป็นผู้ไม่มีความสำคัญ ขาดความเชื่อมั่นและเชื่อถือในตนเอง อึดติดกับสิ่งที่คุ้นเคยจนไม่เชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ (Hamachek 1978 : 180) มีความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเอง โกรธง่าย ก้าวร้าว คล้อยตามผู้อื่นได้ง่าย มีภาวะ

อารมณ์ที่ไม่เป็นสุข (Coopersmith 1981 : 19) มักมีความกังวล มีแนวโน้มของโรควิซึมเศร้า (Branden 1985 : 6)

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญซึ่งต่อการดำรงชีวิตของบุคคล เป็นพลังให้บุคคลฟันฝ่าอุปสรรคนานาประการของชีวิต มีชีวิตอยู่อย่างเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ (Branden 1985 : 6-9, Coopersmith 1984:13) การที่บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้น ย่อมเกิดจากการได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต จากการทำบุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่มุ่งหวัง จากการทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน (Coopersmith 1981 : 36-37) ดังนั้นจึงควรที่จะสร้างเสริมให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเฉพาะวัยรุ่น แต่เนื่องด้วยการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องชัดเจนในช่วงของวัยรุ่น (Constantinople 1969 : 357 - 372)

ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยแห่งการสร้างสมการรับรู้ ความคิด ความเชื่อต่างๆ ที่เขาได้รับจากภายนอก มาหล่อหลอมบุคคลิกภาพให้มีเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า (Dusek 1987:377-380) หากในช่วงชีวิตวัยรุ่น เขาได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี ต้องพบกับปัญหานานาประการจะมีผลให้วัยรุ่นสับสนและปรับตัวในสิ่งคลุมเครือ ส่วนวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่ดี จะสามารถปรับตัวได้ดีในสิ่งคลุมเครือ มีความพึงพอใจในตนเอง พร้อมทั้งจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้า (Hurlock 1973:10-13) ในขณะที่เดียวกันช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย และความคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะไปบั่นทอนภาพลักษณ์ที่วัยรุ่นมีต่อตนเองและเกิดความสับสนในการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตนตามมาด้วย ดังเช่นการศึกษาเกี่ยวกับเด็กนักเรียนแทบซันบท ในสหรัฐอเมริกาเกรด 3-12 พบว่าเด็กอายุ 12-13 ปี มีอาการของการเก็บกด มีความอายในตนเอง มีความสงสัยว่าพ่อแม่และเพื่อน ๆ เพศเดียวกันกับตนจะมีความเห็นพ้องกับตนหรือไม่และยังมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอีกด้วย (Simon, Rosenberg and Rosenberg 1973 : 553 - 568) และนอกจากนี้นักจิตวิทยาหลายท่านที่ศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นมีความเห็นตรงกันว่า วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีความยุ่งยาก และตกอยู่ภายใต้ความมืดมน ความขัดแย้งและความไม่มั่นคงของชีวิต เมื่อประสบกับปัญหาเช่นเดียวกับบุคคลวัยอื่น

เขาจะมีความยุ่งยาก และขัดแย้งสำหรับเขามากกว่าบุคคลในวัยอื่นๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะ และประสบการณ์ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Horrocks 1969:149) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของนิภา พงศ์วิรัตน์ (นิภา พงศ์วิรัตน์ 2520:53) ที่ศึกษาเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคกลาง พบว่าเด็กวัยรุ่นตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคกลาง มีปัญหาทางสังคม ปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว ปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลภายนอกและงานวิจัยของแอนนิส และวัตสัน แสดงให้เห็นว่าเด็กนักเรียนวัยรุ่นไม่ประสบผลสำเร็จในการเรียน หรือกิจกรรมต่างๆ มีผลยังให้เด็กวัยรุ่นเกิดความรู้สึกกับตนเองไม่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Anis and Watson 1975 อ้างถึงใน ประไพพรรณ ภูมิวิศิสาร 2530 : 223)

จากประสบการณ์ที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าทำงานแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษาพบว่าเด็กในช่วงนี้กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเขามักจะต้องเผชิญกับการปรับตัวในด้านต่างๆ อย่างมากมาย ทำให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การสอบไม่ผ่าน การเรียนซ้ำ การหนีเรียน มีปัญหาความขัดแย้งกับทางครอบครัว ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ไม่กล้าแสดงออก ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มักคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะทำอะไรได้สำเร็จ จึงหาทางออกด้วยการประพฤติดังไม่เหมาะสม ฝ่าฝืนระเบียบวินัยของโรงเรียน เฉื่อยช้า จึงขาดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลต่อการพัฒนาเยาวชนวัยรุ่น ซึ่งกำลังจะก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า

คูเปอร์สมิธ ได้กล่าวว่า วัยรุ่นจะสามารถสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองได้ หากมีผู้ให้คุณค่า ให้ความสำคัญ ให้การยอมรับ ได้รับการปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต (Coopersmith 1981:236) ซึ่งสอดคล้องกับโบลเซนที่ได้ให้แนวคิดโดยใช้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อสร้างเสริมให้วัยรุ่น มีความเข้าใจในตนเองที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ช่วยให้ผู้คนมีการพัฒนาตนเองในด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งบรรยากาศใน กลุ่มสมาชิกจะได้รับสัมพันธภาพของการยอมรับ ความไว้วางใจ ความเคารพนับถือ ความอบอุ่น ความปลอดภัย จนทำให้กล้าพูดถึงความรู้สึกสับสน ความรู้สึกคับข้องใจ และความรู้สึกที่แท้จริงอื่นๆ (Ohlsen 1970 : 1-4 , 1977 : 1- 2,10-19) โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คอยรับฟังด้วยความเอาใจใส่ คอยให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อเสนอแนะตลอดทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับที่จะนำ

ไปเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม ความสำเร็จที่บุคคลได้รับจากการนำไปปฏิบัติทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ มีความสำคัญ มีคุณค่าอัน เป็นพลังให้บุคคลตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเหมาะสมกับวัยรุ่นมาก เนื่องจากวัยรุ่นต้องการความมีอิสระจากครอบครัว จึงมักจะหันมาสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน เพื่อแสวงหาการยอมรับและสนับสนุน วัยรุ่นจึงให้ความไว้วางใจ เปิดเผยตนเองกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าผู้ใหญ่ การสนับสนุนให้กำลังใจจากเพื่อน จะทำให้วัยรุ่นกล้าแสดงออก กล้าที่จะนำปัญหาต่างๆ มาอภิปรายกัน เขามักจะยอมรับความคิดเห็น และการเสนอแนะจากเพื่อน (Patterson 1971 : 187 - 189) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐาน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้ แกซดา ดูแกน และมิโดว์ (Gazda Ducan and Meadow 1967 cited by Mahler 1969 : 9) ได้ให้ความหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยกระบวนการนี้มุ่งที่ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นปัญหา และเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดความจริง เพื่อได้ ได้ปลดปล่อยความรู้สึกคับข้องใจ มีความไว้วางใจ มีความใส่ใจ มีความเข้าใจ มีการยอมรับ และสนับสนุนซึ่งกันและกัน ทำให้สมาชิกได้ช่วยเหลือกันแก้ปัญหาในกลุ่ม โดยการปรึกษาหรือแบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวกับเพื่อนสมาชิก และนักจิตวิทยาการศึกษา

เชอรัทเชอรั และสโตน (Shertzer and Stone 1968 : 448 - 449) ได้สรุปเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาใด ปัญหาหนึ่งร่วมกัน เข้ามาปรึกษากันเป็นกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้คอยเฝ้าอ่านวอชให้กลุ่มดำเนินไปในขณะที่สมาชิก

สามารถแสดงออกถึงความรู้สึก และความคิดเห็นของตน ในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้พบว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกัน มิใช่ตนเองเท่านั้นที่มีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์แก่กลุ่ม

โคห์น และคณะ (Cohn and other 1963 cited by Mahler 1969: 9-10) ได้ให้ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลปกติ โดยบุคคลเหล่านี้จะร่วมปรึกษากับเพื่อนสมาชิกและนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อการสำรวจปัญหาและความรู้สึกในอันที่จะพยายามขยายขอบเขตทัศนคติของพวกเขา เพื่อเขาจะได้จัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้ว การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องของบุคคล อันจะช่วยให้บุคคลได้มีการพัฒนาความเข้าใจตนเอง เพิ่มขีดความสามารถของตนเอง โดยกระบวนการประกอบด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น และสมาชิกของกลุ่มที่มีความต้องการตรงกันในการที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่งหรือแก้ไขปัญหาร่วมกันปัญหาใดปัญหาหนึ่งมาอยู่ร่วมกัน ดังนั้นสมาชิกกลุ่มจึงเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ความเคารพนับถือ ให้เกียรติ ความอบอุ่นและการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศที่เอื้ออำนวยเช่นนี้สมาชิกจะลดกลไกการป้องกันตนเองลงอันทำให้บุคคลได้เห็นมาสำรวจความรู้สึกการกระทำและความคิดของตน ค้นหาโลกส่วนตัวของตน เพื่อนำความคิด และการกระทำซึ่งมีลักษณะในการทำลายตนเองออกมาเสนอให้กลุ่มได้รับรู้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจตนเอง โดยให้สมาชิกได้มีโอกาสดูตรวจสอบความคิดและการกระทำของตนว่าทำให้เกิดผลดีและผลเสียอย่างไรบ้างและเพราะเหตุใดการกระทำและความคิดเหล่านั้นจึงยังคงมีอยู่ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้บุคคลเปิดใจเพ่งมองมาที่ตนเป็นเหตุให้สมาชิก ได้คิด และเริ่มเปลี่ยนแปลงความคิดของตน ทำให้เขาได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง ได้รู้จักตนเองชัดเจนยิ่งขึ้นและเริ่มเรียนรู้ว่าตนเองเป็นผู้มีส่วนร่วมในการกระทำที่เป็นปัญหานั้น

สมาชิกก็จะเริ่มรู้ว่าตนต้องรับผิดชอบต่อการแก้ไขการกระทำที่เป็นปัญหา ความกระจำงัด
 ในตนเองที่สมาชิกได้รับจะเป็นพลังให้สมาชิกสามารถหาทางแก้ไขการกระทำที่เป็นปัญหาของตน
 ได้จนเป็นผลสำเร็จ และได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงปรารถนา ทำให้สมาชิกเกิดเห็นคุณค่า
 ในตนเองสูงขึ้น เกิดความเคารพตนเอง และทำให้เกิดความงอกงามในด้านต่างๆ ตามมา
 ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากกลุ่มจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข
 (Ohlsen 1977:1-8, 31-32, Trotzer 1977:11-12, 32-35, 52-60, Mahler 1969
 : 11)

ทฤษฎีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดของโอลเซน (Merle H. Ohlsen)

โอลเซน (Ohlsen 1970 : IX) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้ศึกษา
 ปฏิบัติการกลุ่มกับเด็กนักเรียนมากที่สุดผู้หนึ่ง ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
 โดยรวบรวมเอาแนวความคิดทฤษฎีทางด้านสังคมและจิตวิทยาเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อประโยชน์
 ในการใช้อำนาจต่อการปฏิบัติการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอันได้แก่แนวคิดทางจิตวิทยา
 การปรึกษาและการแนะแนว (Counseling and Guidance) แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มพลวัต
 (Group Dynamics) กลุ่มจิตบำบัด (Group Psycho-therapy) กลุ่มงานเชิงสังคม
 (Social Groupwork) และจิตวิทยาสังคม (Social Psychology) จากประสบการณ์
 ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การเป็นผู้สอนทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โอลเซนได้รวบรวม
 แนวคิดของเขาไว้ดังนี้

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ตามแนวคิดของโอลเซน (Ohlsen 1970 : 32, 1977 : 89) การปรึกษา
 เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีเป้าหมายสำคัญคือ ให้สมาชิกเป็นผู้มีภาวะการปรับตัวได้ดี บุคคลที่มีภาวะ
 การปรับตัวได้ดี คือผู้ที่มีลักษณะของการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น เป็นผู้ให้ความรัก และ
 เป็นผู้รับความรักจากผู้อื่นได้รู้จักสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ยอมรับความเป็นจริง
 ที่เกิดขึ้น รู้ว่าอะไรตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ และเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่กับสถานการณ์
 สู้ยากทั้งหลายที่ตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นโดยคงความเป็นตัวของ
 ตัวเอง เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีความสุขกับการทำงานและการพักผ่อน บุคคล

ที่มีภาวะการปรับตัวได้ดีจะเป็นผู้ตระหนักรู้ตนตามความจริง มีความสอดคล้อง (congruence) ของตัวตนตามความจริง (real self) และตัวตนในอุดมคติ (ideal self) สามารถเรียนรู้ที่จะปฏิบัติงานให้เปลี่ยนแปลงได้เหมือนดังตัวตนในอุดมคติที่ตั้งไว้ยิ่งขึ้น จนสามารถแก้ไขข้อขัดแย้งภายในตนเอง (intrapersonal) และแก้ไขข้อขัดแย้งกับผู้อื่น (interpersonal) มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แท้จริงออกมา มีความรับผิดชอบต่อตนเองสามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้ จนเกิดความเชื่อมั่นที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมตามความต้องการของตน อันเป็นการสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลเพิ่มความรู้สึกเคารพนับถือตนเอง (self-respect) เพิ่มพูนการเห็นคุณค่าในตนเองยิ่งขึ้น

หลักสำคัญของกระบวนการให้ความช่วยเหลือ

โอลเซน (Ohlsen 1977 : 9-19) ได้ให้ข้อเสนอแนะกระบวนการให้ความช่วยเหลือสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษามีดังนี้คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ ในการสร้างสัมพันธภาพ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องแสดงตัวให้สมาชิกเกิดความศรัทธาในบุคลิกภาพส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อเขาจะได้เกิดความยอมรับ ไว้วางใจและมีความเชื่อมั่นในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาว่าเป็นผู้สามารถเก็บความลับของเขา และสามารถช่วยเขาแก้ปัญหาได้ในการสร้างสัมพันธภาพ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะพูดถึงบทบาทของสิ่งที่จะช่วยเหลือสมาชิก สิ่งที่คาดหวังจากสมาชิก สิ่งที่สมาชิกจะคาดหวังได้จากสมาชิกอื่นๆ และนักจิตวิทยาการปรึกษา และวิธีการที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะช่วยสมาชิกได้ในกระบวนการสร้างสัมพันธภาพนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องตั้งใจรับฟังสมาชิก มีความเอาใจใส่ต่อสมาชิก มีความห่วงใย และร่วมรู้สึกกับสมาชิก โดยมีเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของเขา

2. การเข้ากลุ่มโดยการสนทนาเบื้องต้น สมาชิกที่สมัครจะเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะต้องผ่านการสัมภาษณ์เบื้องต้นก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (intake interview) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะอธิบายถึงกระบวนการของกลุ่ม และความคาดหวังจากสมาชิก ซึ่งในขั้นนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกพร้อมที่จะพูดเรื่องของตน ด้วยการให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึก และเอื้อให้เขาได้มีโอกาสพูดได้อย่างอิสระ ซึ่ง

สมาชิกจะเริ่มเรียนรู้ถึงการพูดอย่างเปิดเผย เริ่มรับฟังข้อบกพร่องที่จะพูดเรื่องราวของตน แม้ว่าจะทำให้ต้องเป็นทุกข์หรือหงุดหงิดบ้างก็ตาม และรับฟังข้อบกพร่องที่ระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมตลอดจนเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม สำหรับสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นแล้ว การมีเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่ชัดเจนจะส่งเสริมให้พูดอย่างเปิดเผย อีกทั้งยังเป็นสัมพันธภาพที่ดีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอีกด้วย

3. การใส่ใจความรู้สึก ในการใส่ใจความรู้สึกของสมาชิกนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องรู้ถึงสิ่งที่สมาชิกกำลังประสบ มีความเข้าใจเขา มีความรู้สึกเช่นเดียวกับเขา และรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นเหมือนกับที่เขารับรู้ รวมทั้งสามารถคาดคะเนความไม่สบายใจของสมาชิก หรือสิ่งที่เขาต้องการเกี่ยวกับความไม่สบายใจนี้ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถเข้าใจสมาชิกได้จาก การแสดงออกของเขา ทั้งขณะพูด การแสดงความคิดเห็น ท่าที การพูด การแสดงสีหน้า การหัวเราะ การร้องไห้ การใช้คำพูดที่เต็มไปด้วยอารมณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกในลักษณะคล้ายคลึงกัน อาจจะมีอารมณ์แตกต่างกันก็ได้ ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องตระหนักถึงสิ่งที่เกี่ยวกับตัวสมาชิก เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนล้วนมีวิถีชีวิตของตนจึงมีรูปแบบการเปิดเผยความรู้สึกภายในเฉพาะตนออกไป ในการใส่ใจความรู้สึก นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องตระหนักว่าสมาชิกอาจมีความต้องการแสดงบางสิ่งต่างจากที่เขาได้กล่าวไว้เพื่อปิดบังความรู้สึกที่แท้จริง เช่น เกิดความละอายต่อความรู้สึกของตนเอง ละอายต่อการกระทำของตน หรืออาจเป็นความรู้สึกไม่ไว้วางใจนักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกก็เป็นได้

4. การสะท้อนความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกนักจิตวิทยาการปรึกษา ต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมความรู้สึกและความคับข้องใจของสมาชิก แล้วสื่อสารสิ่งที่สมาชิกรู้สึกอยู่ในใจออกไปได้อย่างถูกต้องเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตพบว่า สมาชิกมีความไม่สบายใจต่อการสะท้อนความรู้สึก ก็ไม่ได้หมายความว่าควรยุติการสะท้อนความรู้สึก แต่ควรได้พยายามใส่ใจ และสะท้อนความรู้สึกที่ซ่อนเร้นของสมาชิกนั้นให้เขาเข้าใจ

5. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความรู้สึกกับพฤติกรรม การให้สมาชิกกล่าวถึงความรู้สึกเพื่อสามารถจะระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมให้ได้นั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องให้โอกาสสมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกของเขา จนกระทั่งเป็นที่พอใจ และได้รับข้อมูลย้อนกลับเป็นที่พอใจแล้ว จึงขอให้เขาระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความรู้สึกของตนเอง ซึ่งในระยะต้นๆ ของการดำเนินกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจหยิบยกเอาข้อมูลของสมาชิก

บางกรณีมาเสนอให้สมาชิกสามารถระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมตลอดจนปฏิบัติตามเป้าหมายเชิงพฤติกรรมนั้นได้ในการรับฟังความรู้สึกของสมาชิก นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดถึงความรู้สึกเจ็บปวดหรือได้ระบายความรู้สึกมากเกินไป (achieve catharsis) จนขาดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรช่วยให้สมาชิกทำจิตใจให้สงบจากภาวะปัญหาที่ยังแก้ไขไม่ได้ ด้วยการช่วยให้เขาระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ ช่วยให้เขาค้นพบพฤติกรรมใหม่ๆ และปฏิบัติพฤติกรรมนั้นไปพร้อมๆ กัน ในช่วงที่เขาพูดถึงปัญหานั้น

6. การระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรม ในระหว่างการสัมภาษณ์เบื้องต้นก่อนเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (intake interview) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกระบุเป้าหมายเฉพาะตน (define idiosyncratic goals) ด้วยเหตุนี้สมาชิกที่เข้าร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกคนจึงต้องมีเป้าหมายเชิงพฤติกรรมของตนเองพร้อมทั้งเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามตลอดระยะเวลาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้นในการช่วยสมาชิกระบุเป้าหมาย นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องฟังเรื่องราวของสมาชิกอย่างระมัดระวังตลอดเวลาเพื่อตระหนักถึงความต้องการที่แท้จริงของเขา จะได้นำมาระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นที่น่าสนใจที่สมาชิกที่ระบุเป้าหมายอย่างคลุมเคลือ หรือระบุเป้าหมายที่มีลักษณะกว้างๆ เกินไป อาจแสดงถึงความไม่พร้อมที่จะเข้าร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการริเริ่มที่จะระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรมอย่างกระจ่างชัด ก็มักจะชี้ให้เห็นถึงการต่อต้าน

7. การช่วยสมาชิกกำหนดเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามของ ตนเอง
การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ช่วยสมาชิกกำหนดเกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามแล้ว จะเอื้อให้สมาชิกใช้เกณฑ์ประเมินความก้าวหน้าของตนได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลสำคัญของเขากายนอกกลุ่ม นอกจากนี้เกณฑ์การประเมินความเจริญงอกงามยังใช้เป็นตัวพิจารณาว่า สมาชิกได้รับความช่วยเหลือจากกระบวนการกลุ่มหรือไม่ จากงานวิจัยของ เดอเอสช์ (De Esch 1974 cited by Ohlsen 1977 : 16) ได้สรุปไว้ว่า สมาชิกที่มีความสามารถระบุเป้าหมายเชิงพฤติกรรม และสามารถกำหนดเกณฑ์ในการประเมินความเจริญงอกงามของตนเองนั้นปรากฏผลในการทดลองแล้วว่ากลุ่มควบคุมได้รับความเจริญงอกงามได้เท่ากับกลุ่มทดลอง

8. การช่วยสมาชิกระบุเป้าหมายย่อย เมื่อสมาชิกได้ระบุเป้าหมายในการเข้าร่วม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของเขาแล้ว จะเป็นประโยชน์มากที่สุดหากนักจิตวิทยา การปรึกษาจะช่วยสมาชิกจำแนกเป้าหมายนั้นออกเป็นเป้าหมายย่อยๆ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ กำหนดสิ่งที่สมาชิกรู้สึกมั่นใจที่สุดในการนำมาปฏิบัติ หรืออาจจะจำแนกเป้าหมายระยะยาวออกเป็นขั้นๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถดำเนินการไปตามขั้นตอนนั้นได้

9. การสอนสมาชิกให้เป็นสมาชิกที่ดี และผู้ช่วยเหลือที่ดี โดยทั่วไปแล้วการสอน พฤติกรรมของสมาชิกเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มซึ่งในการสอน พฤติกรรมนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะอธิบายเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแก่สมาชิก และคอยชี้แจงคำถามของสมาชิกที่เกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สิ่งที่คาดหวังจากสมาชิก ยิ่งสมาชิกมีความเข้าใจ สิ่งที่คาดหวังจากเขามากเท่าใด เขาก็ยิ่งจะปฏิบัติ หน้าที่ และกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้การทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในฐานะสมาชิกที่ดี และ ผู้ให้ความช่วยเหลือที่ดีมากขึ้นเท่านั้น และเมื่อสมาชิกเกิดความสงสัยว่าเขาจะอย่างไรดี เกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องสะท้อนถึงสิ่งที่สมาชิกต้องการรู้ นั้น ออกมา พร้อมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเดียวกันได้อธิบายสิ่งที่คาดหวังจาก พวกเขาได้ ในการนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาควรได้ติดตามเผด็จการปฏิบัติของสมาชิกที่ทำหน้าที่ที่ผู้ ให้ความช่วยเหลือและเป็นสมาชิกตั้งแต่เริ่มต้นและหาทางให้กลุ่มได้สนใจพฤติกรรมเหล่านั้นด้วย

10. การสอนทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแก่สมาชิก การสอนทักษะความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลก็เพื่อให้สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ซึ่งอาจจะใช้การฉายภาพยนต์และ วีดีโอเทป แต่นักจิตวิทยาการปรึกษายังคงนิยมใช้การแสดงบทบาทสมมติ

นอกจากนี้การที่สมาชิกบรรยายถึงสถานการณ์ซึ่งเขาถูกคาดหวังให้แสดงออก บรรยาย ถึงผู้แสดงหลักคนอื่นๆ ความกลัวของเขาและความอึดอัดในการเข้ารับบทบาท ช่วยให้สมาชิกกลุ่ม เข้าใจเขาและสถานการณ์ของเขาได้ดียิ่งขึ้น การแสดงออกเหล่านี้เอื้อให้สมาชิกกลุ่มให้ข้อมูล ย้อนกลับได้ดีอีกด้วย

11. การสอนให้สมาชิกสื่อสารเป้าหมายให้บุคคลอื่นได้ทราบ เมื่อสมาชิกต้องการ ฝึกฝนตนเองในกลุ่มเกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการสื่อสารกับบุคคลอื่นสมาชิกมักจะเลือกวิธีการแสดง บทบาทสมมติ (role playing) และขอให้สมาชิกกลุ่มช่วยให้ข้อมูลย้อนกลับก่อนที่จะนำไปปฏิบัติ จริงกับบุคคลสำคัญของเขา แต่สมาชิกบางคนก็อาจต้องการได้รับความช่วยเหลือในเรื่องหลักการ และการสื่อสารข้อความ

12. การแบ่งปันความสำเร็จ ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หากสมาชิก มีความชัดเจนว่าตนจะต้องทำอะไรบ้างหลังจากประชุมกลุ่มแต่ละครั้ง สมาชิกจะเรียนรู้อย่างรวดเร็วถึงการแบ่งปันความสำเร็จที่ได้รับจากการปฏิบัติกับสมาชิกคนอื่น สามารถแยก ประสบการณ์ที่เป็นความสำเร็จจริงๆ กับเรื่องที่ไม่ดีเพียงเพื่อให้ผู้อื่นประทับใจได้ยิ่งไปกว่านั้น การแลกเปลี่ยนความสำเร็จนี้ สมาชิกจะมีโอกาสได้ชื่นชมความสำเร็จและเรียนรู้ที่จะยอมรับ ความล้มเหลวของตนเอง สามารถนำความล้มเหลวมาวิเคราะห์เพื่อพิจารณาทบทวนถึงสาเหตุ ของความล้มเหลวนั้น และทดลองใช้วิธีการอื่นๆ ต่อไป

13. การยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม จะเป็นการสอนสมาชิกให้รู้จักยุติสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่ม สามารถประเมิน คุณค่าของสัมพันธ์ภาพที่ได้รับ สามารถระบุงานที่ค้างค้างใจของตนตลอดทั้งพิจารณาว่าใครควร เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ก่อนที่จะยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้ทบทวนเป้าหมายของตนที่กระทำสำเร็จแล้ว และ เป้าหมายที่ยังต้องดำเนินการต่อไป ทบทวนถึงความต้องการได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใด เพื่อ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์และสิ่งต่าง ๆ ที่ยังค้างค้างอยู่

14. การติดตามผลและส่งเสริมให้กำลังใจเพื่อความเจริญงอกงาม ในการติดตาม ผลนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำได้โดยนำเป้าหมายของสมาชิกแต่ละกลุ่มมา ... รวมเข้า เป็นแบบสำรวจพฤติกรรมแล้วให้สมาชิกแต่ละคนประเมินตนเองและสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มหลังจาก การยุติการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือในการประชุมกลุ่ม เพื่อติดตามผล

จุดประสงค์ของการประชุมกลุ่มเพื่อติดตามผล ก็คือเพื่อทบทวนว่าสมาชิกยังคงรักษาผล ที่ได้รับจากกลุ่มมากน้อยเพียงใด และแต่ละคนสามารถทำงานที่ค้างค้างอยู่ถึงขั้นใดแล้ว สมาชิก ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการติดตามผลว่าเป็นการกระตุ้นให้พวกเขาได้ทำในสิ่งที่ค้างค้างอยู่ ให้สำเร็จ

พลังแห่งการบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Therapeutic Force in a Counseling Group)

โอลเซน (Ohlsen 1970 : 77 - 96, 1977 : 59 - 82) ได้กล่าวถึงพลัง แห่งการบำบัดในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อนำพาสมาชิกไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม พลัง

แห่งการบำบัดที่เกิดขึ้นในกลุ่ม มีดังนี้คือ

1. ความดึงดูดความสนใจของกลุ่ม (Attractiveness) กลุ่มการปรึกษายิ่งเป็นที่น่าสนใจมากขึ้นเท่าใดก็ยิ่งจะมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น ความดึงดูดของกลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายที่กลุ่มตั้งไว้ ขึ้นอยู่กับความสามารถในการสนองความต้องการของสมาชิก ความเป็นที่ชอบพอของสมาชิก และขึ้นอยู่กับชื่อเสียงของสมาชิกกลุ่ม (Cartwright 1951 cited by Ohlsen 1970:86-67) แม้ว่ากลุ่มที่มีลักษณะเฉื่อยชา ก็ยังสามารถเป็นที่ดึงดูดความสนใจได้ หากการสมัครเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มกระทำได้อย่างถูกต้องโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากนักเกี่ยวกับงานวิจัยของคาร์ทไรท์ และแซนเดอร์ส (Cartwright & Zanders 1968 cited by Ohlsen 1977 : 61) ได้สรุปไว้ว่ากลุ่มเป็นที่น่าสนใจเมื่อ 1) สมาชิกกลุ่มได้รับเกียรติ และได้รับการยอมรับ 2) สมาชิกกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกัน 3) กลุ่มมีขนาดเล็กพอที่สมาชิกจะสามารถพูดคุย และผูกสัมพันธ์กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ 4) กลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้มาเข้าร่วมสังคม และมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดเป็นการส่วนตัว

2. การยอมรับจากกลุ่ม (Acceptance) การยอมรับที่แท้ด้วยใจจริงจากเพื่อนสมาชิกเป็นการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อสมาชิกพบว่าตนได้รับการยอมรับ เขาก็จะเกิดแรง บันดาลใจที่จะค้นหาความรู้สึกของตนเองจะสามารถแสดงการสนับสนุนสมาชิกอื่น และ แสดงความมั่นใจที่จะเผชิญกับปัญหา และการได้รับการยอมรับจากกลุ่มจะเป็นการเชื่อเชิญให้สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ การแสดงต่างๆ เหล่านี้ทำให้สมาชิกยอมรับตนเองยอมรับปัญหาของตนเองได้มากขึ้น เคลแมน (Kelman 1963 cited by Ohlsen 1977:63) ได้อธิบายผลของการยอมรับจากเพื่อนร่วมกลุ่มว่าที่ ได้รับ การฝึกให้สวมบทบาทนี้ เป็นการยอมรับที่เกิดจากเพื่อนร่วมกลุ่ม ซึ่งเป็นเสมือนตัวแทนของสังคมต่างๆ ไป

3. ความคาดหวัง (Expectation) สมาชิกกลุ่มจะได้ผลประโยชน์จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมากที่สุด เมื่อสมาชิกเข้าใจความคาดหวังของตนเองและสิ่งที่คุณสามารถคาดหวังจากผู้อื่นอย่างชัดเจนก่อนการเข้าร่วมกลุ่ม เมื่อสมาชิกอยู่ในภาวะที่ตระหนักถึงความคาดหวังของเขาแล้วจะเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะได้รับความสำเร็จในกลุ่มการปรึกษา มีความสามารถตัดสินใจ มีบทบาทที่จะเอื้อเฟื้อผู้อื่น

4. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging) การที่จะให้สมาชิกเปิดเผยตนเองให้สมาชิกหันกลับมามองตนเองตามสภาพที่ตนเป็นอยู่จริง ลดกลไกการป้องกันตนเองให้น้อยลงสามารถแสวงหาเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนมากยิ่งขึ้นสมาชิกจะต้องรู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มอย่างแท้จริง ขณะที่อยู่ในกลุ่มสมาชิกต้องเกิดความรู้สึกในความเป็นเพื่อนมนุษย์กันด้วยใจจริง ซึ่งหมายความว่าแต่ละคนจะเสี้อสละโดยปราศจากแรงจูงใจที่ซ่อนเร้น (Dreikurs 1957 cited by Ohlsen 1977 : 65)

5. ความรู้สึกปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกรู้สึกปลอดภัยในกลุ่มสมาชิกย่อมสามารถเป็นตัวของตัวเอง ลืมความผิดหวัง สามารถอภิปรายปัญหาของตนอย่างเปิดเผยยอมรับปฏิกริยาชนิดตรงไปตรงมาของผู้อื่นที่มีต่อตนเองได้ และความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่มีต่อคนอื่น ในสิ่งที่เป็ความคาดหวังของทุกคนในกลุ่ม มีความเข้าใจอย่างชัดเจนต่อสิ่งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาคาดหวังจากพวกเขา และพันธะในการเปิดเผยปัญหาของเขา เบค (Beck 1958 cited by Ohlsen 1977 : 67) ได้ให้คำอธิบายว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสถานที่ปลอดภัยแห่งหนึ่งสำหรับการเปิดเผยตนเอง 1) เป็นการทำงานที่ละเอียดรอบคอบเพื่อนวัยเดียวกัน 2) เพื่อนร่วมกลุ่มที่ยังไม่ผ่านการฝึกอบรม มักให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีความจริงใจ 3) ข้อมูลย้อนกลับของเพื่อนไม่ค่อยน่ากลัว และมีผลทำให้สมาชิกลดกลไกการป้องกันตนเอง 4) เพื่อนเป็นบุคคลที่ยอมรับฟัง ให้การยอมรับว่ามีปัญหาจริง และให้ความช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์ ยิ่งกว่านั้นสมาชิกยังได้เรียนรู้จากเพื่อนร่วมกลุ่มในการเป็นสมาชิกและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือและเห็นคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาหนักหรือหนักกว่าตน

6. ความพร้อมของสมาชิก (Readiness) ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การที่สมาชิกเข้าใจในสิ่งที่เป็ความคาดหวังจากเขา ยอมรับความคาดหวังนั้น แสดงความพร้อมที่จะอภิปรายปัญหาของตนอย่างเปิดเผย พร้อมที่จะอธิบายเป้าหมายเชิงพฤติกรรมใหม่ที่ชี้เฉพาะพร้อมที่จะเรียนรู้และริเริ่มพฤติกรรมใหม่ๆ พร้อมที่จะเข้ากลุ่มมากขึ้นกว่านั้น แม้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถส่งเสริมความพร้อม แต่อย่างไรก็ต้องแสดงให้เห็นสมาชิกทราบว่าเป็นความรับผิดชอบของสมาชิกที่จะต้องเตรียมตนเองให้พร้อม เมื่อสมาชิกสามารถทำจุดประสงค์นี้สำเร็จได้สมาชิกไม่เพียงแต่จะมีความพร้อมมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้มแข็งและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

7. ความมุ่งมั่น (Commitment) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผู้ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดคือผู้ที่สามารถยอมรับว่าตนเป็นผู้ต้องการความช่วยเหลือ และยอมรับว่าตน

มีพันธะที่จะต้องพบปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ทั้งนี้เพื่อจะได้ริเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และเพื่อช่วยเหลือสนับสนุนให้สมาชิกคนอื่นๆ ได้เรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยเช่นกัน เบค (Beck 1958 cited by Ohlsen 1977) ได้ระบุว่าสมาชิกต้องมีพันธะรับผิดชอบในกลุ่มดังนี้คือ 1) ต้องตระหนักถึงภาวะอารมณ์ที่สับสนของตนเอง 2) ยอมรับว่าตนต้องการความช่วยเหลือ 3) ลดภาวะการใช้กลไกป้องกันตนเอง นอกจากนี้เบคยังได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วให้ข้อสรุปว่า ผู้ที่จะประสบความสำเร็จจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องอยู่ในภาวะต้องการความช่วยเหลือ ยอมรับว่าความช่วยเหลือที่ได้รับนั้นตรงกับความต้องการของตน นอกจากนี้ยังต้องการแก้ไขตนในการปรับตัวอีกด้วย

8. การเข้ามามีส่วนร่วม (Participation) เมื่อสมาชิกได้รับโอกาสให้ตัดสินใจว่าตนอยากเข้าร่วมในการปรึกษาแบบกลุ่มหรือไม่ ได้รับโอกาสให้แสดงความพร้อมของตนในการเข้ากลุ่ม ให้อธิบายเป้าหมายเชิงพฤติกรรมของตน ให้กำหนดเกณฑ์ซึ่งตนใช้ในการประเมินความก้าวหน้าของตน และให้สร้างแนวทางการปฏิบัติของตน สมาชิกจะรับรู้ได้ทันทีว่าตนได้รับมอบหมายความรับผิดชอบอย่างแท้จริงและสมาชิกย่อมพอใจเช่นนั้น การที่สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาและทบทวนบรรทัดฐานของกลุ่ม เป็นพื้นฐานสำคัญที่จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม (Beck 1955 cited by Ohlsen 1977 : 69 - 70) ยิ่งกว่านั้นผู้ซึ่งพร้อมอยู่แล้วที่จะรับผิดชอบในการช่วยเหลือผู้อื่นและตนเองมักจะได้ผลประโยชน์อย่างเต็มที่จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

9. ความรับผิดชอบ (Responsibility) การที่สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อกระบวนการกลุ่มจะเป็นการเพิ่มโอกาสให้สมาชิกได้เจริญงอกงามภายในกลุ่มการปรึกษาฮอบส์ (Hobbs 1962 cited by Ohlsen 1977: 71) ได้กล่าวถึงความรับผิดชอบไว้ว่าอำนาจการควบคุมตนเองเป็นของสมาชิกกลุ่มและสมาชิกต้องรับผิดชอบต่อที่จะพัฒนา และปรับเปลี่ยนอะไรที่อยู่ในความคิดเพื่อให้รู้สึกว่าโลกมีความหมายเป็นส่วนตัวสำหรับตน และความคิดที่เกิดขึ้นเช่นนี้ มักจะเกิดตามหลังการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มิได้เกิดก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติสิ่งนั้น ๆ ฮอบส์ กล่าวว่า จะต้องเป็นที่ประสพการณ์ของสมาชิกที่เกิดขึ้นขณะนั้น และเน้นที่การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ของสมาชิก สมาชิกต้องฝึกการตัดสินใจ รู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง เรียนรู้วิธีการสื่อสัมพันธ์กับผู้อื่น และต้องรู้ถึงความสามารถในการจัดการชีวิตของตนเอง

10. ความสอดคล้อง (Congruence) ความสอดคล้องเป็นสิ่งสำคัญในการสื่อความหมายที่มีประสิทธิภาพภายในกลุ่ม เพราะหมายถึงความสอดคล้องต้องกันระหว่างความ

รู้สึกที่บุคคลหนึ่งรับรู้กับความรู้สึกที่บุคคลหนึ่งกำลังประสบอยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่มหากสมาชิกมีการสื่อสาร การแสดงออกอย่างชัดเจนมีความสอดคล้องต้องกันระหว่างการแสดงออกและความรู้สึกที่แท้จริง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มก็จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Rogers 1961 : cited by Ohlsen 1970 : 73)

11. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากความเชื่อที่ว่า "ทุกคนมีจุดบอดด้วยกันทั้งนั้น" โกลเลบวิสกี (Golembiski 1972 : cited by Ohlsen 1977 : 75) เชื่อว่าข้อมูลย้อนกลับนำมาใช้เพื่อลดจุดบอดของแต่ละบุคคลได้ ข้อมูลย้อนกลับ หมายถึงการตอบสนองทั้งด้านวาจา และท่าทางจากผู้อื่นต่อพฤติกรรมซึ่งพ่วงเกิดขึ้นสดๆ ร้อน ๆ ในขณะนั้น เป็นข้อมูลที่มองเห็นได้ง่ายและใช้ประโยชน์ได้จากผู้เป็นเจ้าของพฤติกรรมนั้นๆ ข้อมูลย้อนกลับอาจทำหน้าที่ในลักษณะช่วยให้พฤติกรรมที่จะแสดงต่อจากพฤติกรรมที่ผ่านมา มีความสอดคล้อง และกลมกลืนถูกต้องยิ่งขึ้น นอกจากนี้ข้อมูลย้อนกลับยังอาจใช้เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกทัศนคติ การรับรู้ และความรู้ของผู้กระทำพฤติกรรมนั้น

12. ความรู้สึกเปิดเผย (Openness) ด้วยประสบการณ์การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โอลเซนได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่จะได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต้องอภิปรายปัญหาของตนด้วยความรู้สึกเปิดเผย ความรู้สึกเปิดเผยตนเองเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะได้รับความช่วยเหลือ และทุกคนมีความตั้งใจที่จะอภิปรายปัญหาของตนด้วยความรู้สึกเปิดเผย เพื่อการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้เปลี่ยนแปลงสมาชิกจะมีเพื่อนในกลุ่มเป็นแม่แบบในการแสดงออกถึงความรู้สึกเปิดเผยตนเองในการแสดง ความตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงในการกำหนดเป้าหมายเชิงพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงทั้ง ๆ ที่ต่างก็มีความสับสนและความเจ็บปวด และในการสังเกตเพื่อน ๆ ที่กำลังใช้วิธีเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ เมื่อต่างสามารถพูดด้วยความรู้สึกเปิดเผย ทุกคนในกลุ่มก็จะเริ่มรู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับ และขณะที่เขาทั้งหลายรับฟังซึ่งกันและกัน เขาจะพบว่าเพื่อนร่วมกลุ่มทั้งหลายที่เขายกย่องชื่นชมนั้น มีปัญหาที่ยากต่อการแก้ไขเช่นเดียวกับปัญหาของตน ทำให้เขาไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อปัญหาต่างๆ แต่จะอภิปรายปัญหาของตน และลงมือจัดการเพื่อแก้ปัญหาให้ลุล่วงไป

13. ภาวะความอึดอัด (Tension) สมาชิกในกลุ่มการปรึกษาต้องเป็นผู้ที่ประสบความอึดอัด และความไม่พอใจกับสภาพปัจจุบันของตน ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะเป็แรงจูงใจให้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่ในภาวะพร้อมที่สุด จะสามารถ

ช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาความรู้สึก และสะท้อนการรักษา ซึ่งเป็นการช่วยสมาชิกให้รู้จักปัญหาของตนเอง สวมรับปัญหา และแก้ไขปัญหาของเขา สมาชิกยอมรับว่าการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทำให้เผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลนั้นอาจเป็นสิ่งที่เจ็บปวด แต่ขณะเดียวกันทุกคนก็ตระหนักดีว่าเป็นสิ่งจำเป็นหากต้องการที่จะปรับเปลี่ยนตนเองยิ่งกว่านั้นสมาชิกต่างก็เรียนรู้ที่จะส่งเสริมซึ่งกันและกันเพื่อช่วยกันอภิปรายปัญหาของกลุ่ม และเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเริ่มปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์

14. บรรทัดฐานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อสมาชิกมีความเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ควรเป็นผลดี และช่วยคงไว้ซึ่งบรรทัดฐานของกลุ่มก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกได้เรียนรู้สิ่งที่ตนจะต้องทำตามที่ได้รับทราบคาคัดหวัง และรู้ว่ากลุ่มจะทักท้วงให้ตัดสินใจในเรื่องใดบ้าง เพื่อจะได้เป็นไปตามบรรทัดฐานของกลุ่ม ขณะที่ดำเนินกลุ่มด้วยเหตุที่สมาชิกมักจะมองกลุ่มว่าเป็นแหล่งดึงดูดใจในด้านของการให้ความช่วยเหลือสมาชิกที่เข้าร่วมจึงต้องการทำอะไรเหมือน ๆ กัน ด้วยเหตุผลเหล่านี้เองทำให้บรรทัดฐานของกลุ่มได้รับการเสริมแรงเสมอ

องค์ประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

โอลเซน ฮอร์น และลอร์ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มประกอบด้วย (Ohlsen, Horne, Lawe 1988:19-21)

1. นักจิตวิทยาการปรึกษา

นักจิตวิทยาการปรึกษานับว่าเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีทั้งคุณสมบัติและทักษะในการนำกลุ่ม

1.1 คุณสมบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพมีดังต่อไปนี้

1.1.1 ความเป็นผู้เชี่ยวชาญ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญจะสามารถช่วยเหลือสมาชิกแก้ปัญหาได้ดี

1.1.2 ความน่าเชื่อถือ ความน่าเชื่อถือของนักจิตวิทยาการปรึกษารวมถึงฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือความเป็นผู้เชี่ยวชาญและความน่าเชื่อถือของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นจะเกิดจากความสามารถให้ข้อมูลที่ถูกต้องและมีคุณค่าน่าเชื่อถือ นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษายังมีความน่าเชื่อถือยิ่งขึ้นเมื่อสามารถแสดงให้เห็นสมาชิกได้รู้ว่าการปรึกษาสนใจช่วยเหลือสมาชิกอย่างจริงจัง เพื่อให้เขาบรรลุเป้าหมาย

1.1.3 ความสามารถร่วมรู้สึก เป็นความสามารถที่จะเข้าใจเนื้อหาสาระ และความรู้สึกของสมาชิก และสามารถสื่อสารถึงความรู้สึกนี้ไปยังสมาชิก เพื่อให้เขารู้ว่าเขาเป็นที่เข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา

1.1.4 ความรู้สึกอบอุ่น บุคลิกภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น ความสุภาพและการยอมรับสมาชิก จะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยเรื่องราวของการที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีบุคลิกภาพที่อบอุ่น มีสัมพันธภาพของการยอมรับ จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้สมาชิกได้เอาเป็นเยี่ยงอย่างบ้าง

1.1.5 การเปิดเผยตนเอง การเปิดเผยตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเปิดเผยตนเองเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองบ้างเช่นกัน การเปิดเผยตนเองมิใช่ว่าเมื่อสมาชิกกลุ่มพูดถึงปัญหาและความต้องการของเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะเปิดเผยปัญหาส่วนตัวของตนเป็นการแลกเปลี่ยน แต่การเปิดเผยตนเองนี้คือการให้การตอบสนองตามสภาพการณ์ของการปรึกษาและการแสดงออกถึงการยอมรับสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข

นอกจากนี้เพื่อให้ลำดับขั้นพัฒนาการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องมีทักษะในการนำกลุ่ม (Ohlsen: Horn, Lawe 1988 : 21 - 23)

1.2 ทักษะของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีประสิทธิภาพมีดังนี้

1.2.1 การใส่ใจ ทักษะการใส่ใจเป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแสดงความใส่ใจในการรับฟังต่อสมาชิกด้วย ภาษาพูดและภาษาท่าทาง เช่น การประสานสายตา การแสดงสีหน้าเป็นต้น

1.2.2 การสังเกตพฤติกรรมสมาชิก เพื่อการตระหนักถึงพฤติกรรมและเพื่อความเข้าใจสมาชิกว่ามีความคิดและมีพฤติกรรมสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างไร นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสามารถสังเกต และตระหนักถึงพฤติกรรมของสมาชิกทั้งที่เป็นภาษาท่าทางและภาษาพูด

1.2.3 คำถามปิด เป็นการถามเพื่อการศึกษา และเพื่อจะได้ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับสมาชิก ซึ่งมีลักษณะคล้าย ๆ กับการสอบสวน เป็นคำถามที่ ๆ ไป และจะตอบได้เพียงสั้น ๆ

1.2.4 คำถามเปิด เป็นการถามที่ช่วยให้สมาชิกพูดและพิจารณาตนเองได้ระบายความรู้สึก ความคิด และสามารถเล่าถึงสิ่งที่ เป็นปัญหา

1.2.5 การสะท้อนความรู้สึก เป็นทักษะที่แสดงออกให้สมาชิกได้ทราบว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของสมาชิก การสะท้อนความรู้สึกเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกเพื่อช่วยให้เขาเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้ชัดเจน

1.2.6 การสะท้อนความหมาย เป็นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาชี้ให้สมาชิกเห็นถึงความหมายที่แต่ละคนรับรู้ ชี้ให้เห็นความเชื่อ และทัศนคติต่อสถานการณ์อื่นจะทำให้เขาเข้าใจถึงสิ่งที่มีความสำคัญต่อเขายิ่งขึ้น

1.2.7 การเผชิญหน้า เป็นวิธีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเปิดเผยความคิดเห็นกับสมาชิกโดยตรงไปตรงมาโดยชี้ให้เห็นถึงคำพูด ความคิด ความรู้สึกที่ไม่สอดคล้องกันของสมาชิก เพื่อช่วยให้เขาตระหนักในตนเอง

1.2.8 การให้กำลังใจ คือการแสดงทัศนคติแนวบวก หรือพฤติกรรมที่สนับสนุน และทำให้สมาชิกเข้มแข็งและมีกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่มีความหมายและมีคุณค่าสำหรับตัวเขา นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องแสดงว่ามีความต้องการจะช่วยเหลือเขาให้ได้ เข้ามาใกล้กับความ เป็นจริงและตัวของเขามากขึ้น

1.2.9 การทวนประโยค เป็นทักษะในการทบทวนเนื้อหาใจความที่สมาชิกได้พูดออกมา เปรียบเสมือนเสียงสะท้อนให้ผู้พูดได้ยินในสิ่งที่เขาพูดทันที โดยมีจุดประสงค์เพื่อสื่อความหมายให้ผู้พูดเข้าใจกระจ่างขึ้น

1.2.10 การสรุป เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดออกมาสั้นๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะสรุปทั้งเนื้อหา ความรู้สึกและกระบวนการ

2. การเลือกสมาชิก

การเลือกสมาชิกขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายและการจัดกลุ่มว่าในการจัดกลุ่มนั้นจัดเพื่อกลุ่มบุคคลประเภทใดโดยเฉพาะ หรือเป็นการจัดเพื่อบุคคลโดยทั่ว ๆ ไป โอลเซน (Ohlsen 1977 : 23 - 24) ใช้วิธีการสัมภาษณ์และบอกวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกตัดสินใจปฏิบัติตนได้เหมาะสมและสมาชิกที่สนใจเข้ากลุ่ม และมีความต้องการที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

3. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่ม การปรึกษาทางจิตวิทยามีลักษณะเป็นกลุ่มขนาดเล็กซึ่งกลุ่มขนาดเล็กจะมีประสิทธิภาพมากที่สุดนั้น โอลเซน (Ohlsen 1977 : 29) เสนอว่า ขนาดของกลุ่มที่เป็นเด็กวัยรุ่นควรมีสมาชิก 6-8 คน เพื่อสมาชิกจะได้ทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมาชิกจะได้รับ ความสนใจจากสมาชิกอื่นๆ สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยมีปฏิสัมพันธ์ที่มีความหมายกับสมาชิกอื่น ได้เป็น

ผู้ให้ผู้รับและยอมรับข้อมูลย้อนกลับได้ ส่วน คอรี (Corey 1985 : 69) ให้ข้อสรุปว่าสมาชิก 8 คน จะเป็นการเอื้อเพื่อประสิทธิภาพของกลุ่มมากที่สุด

4. สถานที่การดำเนินกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่มีประสิทธิภาพควรมีบริเวณเพียงพอสำหรับสมาชิกที่จะนั่งเป็นวงกลมตามจำนวนที่กำหนด เพื่อที่สมาชิกจะสามารถ หูได้ยินกันโดยทั่วถึง ห้องที่มีบริเวณกว้างขวางชี้ให้เห็นถึงความเหมาะสมของ การให้ความช่วยเหลือ และยังห้องมีความกว้างมากเท่าใดก็ยิ่งเหมาะสมสำหรับการ ดำเนินกิจกรรม เช่น Trust Walk การเดินรำ การเล่นดนตรี และ การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม (Ohlsen 1977 : 29)

5. ระยะเวลาและความถี่ของการประชุมกลุ่ม

ระยะเวลาและความถี่ของการประชุมกลุ่มที่เหมาะสม โอลเซนกล่าวว่า ควรมีการประชุมกลุ่ม 8-10 ครั้ง ช่วงเวลาไม่ต่ำกว่า 90 นาที อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง (Ohlsen 1977 : 6) และเชิร์ตเซอร์และสโตนกล่าวว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่นคือ 60-90 นาทีและควรมีการประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง (Shertzer and Stone 1968 : 458)

6. เพศของสมาชิก

เกี่ยวกับเพศของสมาชิกนั้น โอลเซน เห็นควรให้เด็กเพศชายและเพศหญิงสามารถเข้าร่วมอยู่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Ohlsen 1977 : 27) ส่วน แกซดา ให้ข้อคิดว่ากลุ่มที่เน้นแก้ปัญหาควรเป็นสมาชิกเพศเดียวกัน เพราะปัญหาของหญิงและชายต่างกัน และสมาชิกอาจเกิดความอึดอัด หรือเขินอายที่จะกล่าวถึงความรู้สึกบางอย่างต่อหน้าเพศตรงข้าม และสมาชิกเพศเดียวกันจะมีความเข้าใจกันได้ดีกว่า (Gazda 1978 : 152)

ลำดับขั้นพัฒนาการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Development Phase in Group)

เกี่ยวกับลำดับขั้นกระแสนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โอลเซนได้กล่าวอ้างถึงขั้นตอนการเคลื่อนไหวของกลุ่มโดยยึดลำดับขั้นการเคลื่อนไหวของ ฮีเลน และ ดิกเคอร์แมน (Thelen and Dickerman 1949 cited by Ohlsen 1970 : 59) ซึ่งเขาทั้งสองได้ชี้ให้เห็นว่าการเคลื่อนไหวในกลุ่ม มี 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นตนเองเป็นศูนย์กลางหรือขั้นแข่งขัน (Individual Centered, Competitive Phase) ในขั้นนี้สมาชิกต่างพยายามตั้งตนเองอยู่ในตำแหน่งผู้นำหรือผู้สั่งการ พวกเขาจึงต้องการนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อเข้ามาทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม และเข้ามารับผิดชอบสมาชิกทั้งหมด
2. ขั้นความคับข้องใจและความขัดแย้ง (Frustration and Conflict Phase) ในขั้นนี้หากนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่เข้าไปใช้อำนาจต่อสมาชิกสมาชิกจะรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา และมองนักจิตวิทยาการปรึกษาว่าเป็นผู้ไร้ความสามารถและไม่เหมาะที่จะเป็นผู้นำกลุ่ม ทั้งยังกล่าวตำหนินักจิตวิทยาการปรึกษาอื่นเนื่องจากความคับข้องใจและความล้มเหลวของตัวเอง นอกจากนี้แล้วสมาชิกยังตำหนิสมาชิกคนอื่น ๆ แทนที่จะหันมารับผิดชอบตนเอง เพื่อพัฒนาสัมพันธภาพอันจะ ทำให้พวกเขาไปสู่เป้าหมายของกลุ่ม
3. ขั้นกลุ่มประสานกลมเกลียว (Group - Harmony Phase) ถ้านักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำสมาชิกผ่านพ้นขั้นความคับข้องใจ กระแสการเคลื่อนไหวของกลุ่มจะนำพาสมาชิกให้เกิดการรวมตัวกัน แต่เป็นการรวมตัวในลักษณะของความสมัครใจ ความพึงพอใจส่วนตัว สมาชิกจะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แต่ก็ยังหลีกเลี่ยงหรือซ่อนเร้นความรู้สึกขัดแย้งในใจของตนเอง และสิ่งที่ไม่ค่อยจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกจะพยายามควบคุมความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยเฉพาะปฏิกริยาด้านลบและพยายามกลบเกลื่อนความต้องการของตนเองเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของกลุ่ม
4. ขั้นกลุ่มเป็นศูนย์กลางหรือขั้นอำนาจประโยชน์ (Group-centered, Productive) ในขั้นนี้สมาชิกยังคงมีการแสดงออกซึ่งความห่วงใยต่อผู้อื่น แต่ก็ไม่ได้ถึงกับจะเพิกเฉยหรือลืมความขัดแย้งในใจของตนเอง ทั้งนี้เพื่อนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวของกลุ่ม และเมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ สมาชิกจะกล้าเผชิญกับความขัดแย้งของตนเองและเรียนรู้ที่จะจัดการกับความขัดแย้งนั้น มีความรับผิดชอบต่อตนเองมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาในกลุ่มของตน และสร้างสัมพันธภาพในการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้แล้วสมาชิกยังยอมรับคุณค่าและยอมรับพฤติกรรมของผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น พวกเขาจึงมาถึงจุดที่ยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลาง

ซีเลนและคิกเคอร์แมน ได้กล่าวไว้ว่า ลำดับขั้นพัฒนาการของกลุ่มทั้ง 4 ขั้นนี้ ไม่ได้ปรากฏเป็นลำดับขั้นเสมอไป และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในขั้นที่ 4 ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกับสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และหากมีการเลือกสมาชิกและโครงสร้างของกลุ่มอย่างระมัดระวังแล้ว ก็เป็นที่หวังได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะสามารถพัฒนาไปสู่ขั้นที่ 4 ได้อย่างรวดเร็ว

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นขอบเขตที่บุคคลยอมรับหรือให้คุณค่าแก่ตน (Self) (Hamachek 1978 : 3) ซึ่งตนนี้เป็นผลจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งปฏิสัมพันธ์เชิงประเมินกับผู้อื่น โครงสร้างของตนจึงค่อย ๆ พัฒนาขึ้น เป็นภาพอันเกิดจากการรวมตัวของความคิด ความเชื่อ ประสบการณ์ของบุคคล (Rogers 1951: 498-501) ทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเอง แล้วประเมินวัดมโนภาพเหล่านั้นโดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถ คุณลักษณะต่างๆ ตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตน ในที่สุดจึงพัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem) (Coopersmith 1984 : 5) การเห็นคุณค่าในตนเองมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

เบรนเดน (Branden 1981 : 110, 125) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและการมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นใน ความมีคุณค่าของตนเอง ความมั่นใจในความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

แซสซี (Sasse 1978 : 48) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนเองมีความสำคัญ และความมีคุณค่าในตนเอง มีความต้องการได้รับความเชื่อถือ การยอมรับนับถือโดยได้รับการสนับสนุนหรือการยอมรับนับถือจากผู้อื่นเพื่อที่จะได้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและนับถือตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1984: 5) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง แล้วแสดงออกในแง่ของการยอมรับตนเองหรือไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อของบุคคลที่มีต่อตนเอง ในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าของตนเองซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัย ซึ่งบุคคลอื่นสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและท่าทีที่บุคคลนั้นแสดงออก

จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคล พิจารณาประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่า ของตนเอง แล้วทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยของแต่ละบุคคล

เบรนเดน (Branden 1981 : 110-114) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ใน 2 แง่ด้วยกันคือ เป็นสิ่ง บ่งบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลและบ่งบอกถึงคุณค่าของบุคคลและประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการคือ ความมั่นใจในตนเองและความเคารพนับถือตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็น ความเชื่อมั่น ที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอและมีคุณสมบัติเพียงพอ ในการดำรงชีวิตเบรนเดน มีความเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลอาจไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไร เพื่อตอบสนองความต้องการนี้และไม่รู้ ว่ามีมาตรฐานการวัดการเห็นคุณค่านี้อย่างไร

บาบลาดิสิส (Babladelis 1984 : 171-175) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่า ในตนเองประกอบด้วยกระบวนการทั้ง 4 กระบวนการ ซึ่งมีความแตกต่างกับออกไป ดังนี้

1. การสะท้อนจากผู้อื่น (Reflected Appraisal) บุคคลเรี้นรู้ว่าตนเป็น คนอย่างไร ได้จากคำบอกเล่าที่ผู้อื่นบอกตนทั้งด้วยภาษาพูด และภาษาท่าทาง ซึ่งการบอกเล่า หรือเสนอแนะนี้จะป็นกระจกเงาสะท้อนให้บุคคลมองเห็นตนเอง จากการศึกษาของเจอร์เจน (Gergen 1965 cited by Babladelis 1984:172) ได้พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง จะสะท้อนได้จากคำพูดที่พูดเกี่ยวกับเรื่องของตนเอง ซึ่งเป็นผลเกิดจากการยอมรับตนเองของเขา จากผลการทดลองเจอร์เจนพบว่าการที่ผู้วิจัยแสดงการยอมรับกับกลุ่มทดลองสามารถทำให้กลุ่ม ทดลองซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยชน์ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวก (positive - self statement) สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งแสดงว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น นั้นเอง และจากการศึกษาของบาบลาดิสิส (Babladelis 1961 cited by Babladelis 1984) พบว่าการใช้ภาษาต่างๆ อย่างจำกัด (ใช้การพวงกศีรษะ และการพูดในลำคอที่แสดงว่า ยอมรับ) สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเพิ่มประโยชน์ที่พูดเกี่ยวกับตนเองด้านบวกสูงขึ้น อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ

การค้นพบเหล่านี้เป็นการให้ความหวังว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) การที่บุคคลไม่มีเกณฑ์เป็นเครื่องวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อบุคคลจะประเมินตนเองจึงใช้วิธีการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมที่ต่ำกว่าเพื่อยกระดับการเห็นคุณค่าในตนเองให้สูงขึ้น ในขณะที่การเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะนำไปสู่การลดคุณค่าในตนเองลง ดังนั้นจึงเป็นที่พบเสมอๆ ว่าบุคคลชอบลดคุณค่าของผู้อื่น เพื่อที่จะคงไว้หรือเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง จากการศึกษาวิจัยของ ลินน์และโกลด์ (Lenny and Gold 1982 cited by Babladelis:173) พบว่าการเปรียบเทียบทางสังคมมีผลต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

3. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ถ้าบุคคลได้ทำอะไรวีถีทางที่แน่นอนแล้วเราจะสามารถสังเกตได้ทั้งพฤติกรรม และผลที่ตามมาเพื่อประเมินตนเอง มีการศึกษาที่ได้สนับสนุนความคิดนี้โดยให้กลุ่มตัวอย่างสัญญาว่าจะพุดชมเชยตนเอง หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการเห็นคุณค่า ในตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

เจอร์เจน (Gergen) และมาเรเชก(Marecek) ได้ชี้ให้เห็นว่ามีหลายสถานการณ์ที่การแสดงบทบาทสมมติเป็นเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เขาได้ชี้ว่าการแสดงบทบาทสมมติเข้าใจได้หลายวิธีคือ 1) ทฤษฎีความไม่ลงรอยกัน ผู้แสดงสามารถลดความไม่ลงรอยโดยนำที่สนะส่วนตัวออกมาแสดง เพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองได้ 2) ทฤษฎีบทบาทของตัวแบบ โดยการสังเกตพฤติกรรมของตนเอง แล้วใช้ข้อมูลที่พบเห็นมาสร้างภาพลักษณ์ของตนเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง 3) ทฤษฎีแรงจูงใจ เชื่อว่าเมื่อบุคคลเกิดแรงจูงใจในการเล่นบทบาทสมมติเขาจะหาข้อมูล ซึ่งจะทำการแสดงบทบาทนั้นมีความเชื่อถือ อันเป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเอง 4) ทฤษฎีการเสริมแรง บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองได้จากประสบการณ์ความสำเร็จในการแสดงบทบาท หรืออาจจะจากการยอมรับของผู้อื่นหรืออาจจะ เป็นเพราะความชำนาญในการแสดงอย่างสอดคล้อง(Gergen and Marecek cited by Babladelis 1984: 174)

4. ความแตกต่างทางสังคม (Social Discrimination) จากการศึกษาพบว่า คนผิวดำ และผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าคนผิวขาว และผู้ชาย ตัวอย่างของการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำเห็นได้จาก เด็กผิวดำ จะชอบตุ๊กตาสีขาวมากกว่าสีดำ (Clark and Clark 1947 cited by Babladelis 1984 : 174) และในหนังสืออันทรงอำนาจได้บรรยายถึงผลการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำของคนผิวดำว่าเป็นเสมือนการลดชั้นของคนผิวดำอย่างต่อเนื่องสืบมาในโลกของคนผิวขาว (Clark 1965, Grier and Cobb & 1968 cited by Babladelis 1984) การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายและผู้หญิง พบว่าผู้หญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าผู้ชาย ว่ากันตามคุณสมบัติตามแบบประเพณีแล้ว เพศชายจะได้รับความนิยมนและคุณค่ามากกว่าเพศหญิง (Rosenkrantz et. at.1968, Broverman et at 1972 cited by Babladeis 1984) ในการศึกษาเรื่องคุณลักษณะทางเพศ พบว่าความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดของการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มีความสัมพันธ์กับบุคคลทั้งสองเพศ ที่มีลักษณะของความเป็นชาย (masculinity) (Antill and Cunningham 1979, Spence and Helmreich 1978 Shumsky 1980 cited by Babladelis 1984:175)

บาบลาดิสิสได้สรุปว่าการเปลี่ยนแปลงคุณค่าในสังคมอาจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลด้วย

มาสโลว์ (Maslow 1970 : 45) นักจิตวิทยามนุษยนิยมได้ให้ทัศนะไว้ว่า บุคคลทุกคนในสังคมต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง และการเห็นคุณค่านี้สามารถแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้ตนเป็นผู้เข้มแข็ง ประสบความสำเร็จ เป็นผู้มีความสามารถเพียงพอ ในการกระทำสิ่งต่างๆ เป็นผู้เชี่ยวชาญและมีความสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีอิสรภาพ และมีความเชื่อมั่นในการเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2. ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem from other people) เป็นความต้องการของบุคคลที่อยากให้อื่นยอมรับว่าตนเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียง เป็นผู้มีอำนาจเหนือผู้อื่น เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น จากการศึกษาของมาสโลว์ นี้สอดคล้องกับคูเปอร์สมิท ซึ่งคูเปอร์สมิท ก็ได้กล่าวไว้ว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภทเช่นเดียวกัน คือองค์ประกอบเฉพาะของบุคคล และองค์ประกอบภายนอกของบุคคล

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ ได้แบ่งองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภทด้วยกันคือ องค์ประกอบเฉพาะบุคคลและองค์ประกอบภายนอกตน (Coopersmith 1981 : 118 - 119)

1. องค์ประกอบเฉพาะของบุคคล คือลักษณะของแต่ละบุคคลที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองในด้านต่าง ๆ แตกต่างกันไป

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) ลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เช่นความสวยงามของรูปร่าง ความสูง ลักษณะทางกายภาพที่เอื้อเพื่อต่อความสำเร็จในการทำกิจกรรมซึ่งบุคคลให้คุณค่า เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็ว ซึ่งลักษณะทางกายภาพทั้ง 2 นี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ขณะเดียวกันความสวยงามของรูปร่างจะมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย กล่าวโดยสรุปบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี ที่น่าพึงพอใจจะมีความเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่น่าพึงพอใจ (Coopersmith 1981 : 120 - 123)

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และผลงาน (General Capacity, Ability and Performance) องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านนี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล โดยแต่ละด้านจะบ่งบอกถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในขณะที่อยู่ในระบบโรงเรียน และเมื่ออยู่ในสังคม ขณะเดียวกันจะมีเรื่องของสติปัญญาเป็นตัวเสริมความสามารถทางวิชาการและความสามารถทางวิชาการนี้ยังเป็นเกณฑ์ที่สำคัญในการตัดสินประสิทธิภาพของเด็กในวัยเรียนจากการศึกษาของ บลูม (Bloom 1977 cited by Wiggins 1987 : 128-133) พบว่า นักเรียนที่ประสบความสำเร็จ มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ประสบความสำเร็จในการเรียนต่ำ

ผลของความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการเรียนนี้ ไม่เพียงแต่เป็นผลจากวัสดุอุปกรณ์การเรียน การสอนเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ อีก คือครูผู้สอน พ่อแม่และเพื่อนด้วย ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำให้บุคคลมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ด้วย

เหตุที่สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน เป็นตัวบ่งบอกถึงการประสบความสำเร็จได้ค่อนข้างชัดเจน สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนจึงเป็นพื้นฐานการทดสอบถึงความสำเร็จในอนาคตของบุคคล และเป็นตัวบ่งบอกถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล (Coopersmith 1981 : 123 - 125)

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) ภาวะทางอารมณ์เกิดจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วประเมินตนเองโดยที่บุคคลอาจประเมินตนเองในทางบวก ซึ่งส่งผลให้บุคคลมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีความสามารถประสบความสำเร็จแล้วเกิดความรู้สึกพอใจ ความสุข ฯลฯ ก็จะมีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ประเมินตนเองในด้านลบ จะมองตนเองว่าไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ จึงรู้สึกด้อยวิตกกังวล และไม่เพียงแต่เป็นการลดความสุขในชีวิตปัจจุบันเท่านั้น ยังเป็นการทำลายความหวังในอนาคตอีกด้วย (Coopersmith 1981 : 130-131)

1.4 ปัญหาทางประการและโรคภัยไข้เจ็บ (Problems and Pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่ว ๆ ไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic symptoms) และการกระทำอันเป็นการทำลาย ซึ่งปัญหาทั้งหลายนี้มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ ผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวสูงจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ มีความยุ่งยากส่วนตัว ส่วนผู้ที่มีปัญหาดังกล่าวน้อยจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง (Coopersmith 1981 : 134-138) ดังการศึกษาของจาค็อบสันและคณะ (Jacobson, Hauser, Power, & Noam 1984 : 489 - 507) พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีการพัฒนาตนเองต่ำลง และมีโรคภัยไข้เจ็บแทรก จะมีผลให้เด็กวัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลงด้วย

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self - Values) โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกันไปและเมื่อให้คุณค่าต่อสิ่งใดแล้วก็มักจะมี ความเชื่อว่าเป็นมาตรฐานที่สำคัญในการตัดสินคุณค่าของตน เช่น บุคคลให้ความสำคัญต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน แต่กลับพบว่าตนเองไม่ประสบความสำเร็จในด้านนี้ จะมีผลให้บุคคลประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลงและยังพบว่าบุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้มาตรฐานทางสังคมเป็นตัวตัดสินคุณค่าของตนเองอีกด้วย กล่าวคือ บุคคลจะให้คุณค่าต่อสิ่งต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับสังคมของเขาให้ค่าไว้ (Coopersmith 1981 : 138 - 142)

1.6 ความปรารถนาของบุคคล (Aspiration) การตัดสินคุณค่าของตนเกิดจากการที่บุคคลเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับเกณฑ์ความสำเร็จที่บุคคลนั้นตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้หรือดีกว่าที่ตั้งไว้จะทำให้บุคคลเห็นว่า

ตนเองมีคุณค่า ในทางตรงข้าม คือผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่บุคคลตั้งไว้ บุคคลก็จะมองว่าตนเองล้มเหลวและตัดสินใจว่าตนเองไร้ค่า ดังนั้นการมองว่าบุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ เช่น ความเป็นเลิศทางวิชาการ การเข้าสังคมและความสำเร็จอื่น ๆ ยังไม่เพียงพอที่จะตัดสินคุณค่าของบุคคลจำเป็นต้องพิจารณาถึงความคาดหวัง ความนึกคิดและความปรารถนาของบุคคลนั้นเข้ามาประกอบด้วย (Coopersmith 1981 : 142 - 148)

2. องค์ประกอบภายนอกของบุคคล คือ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคล สภาพแวดล้อมที่มีผลให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง องค์ประกอบภายนอกของบุคคลประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับครอบครัวและพ่อแม่ ไม่มีความสัมพันธ์ใด ๆ ที่มีอำนาจเท่ากับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ดังนั้นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเป็นรากฐานที่สำคัญในชีวิตของบุคคล เด็กที่ได้รับความอบอุ่นการดูแลการสนับสนุนให้กำลังใจ การให้เสรีภาพเด็กในการกระทำ ความคาดหวังต่าง ๆ และรวมไปถึงการดูแลระเบียบกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก และการจัดการดูแลให้เด็กได้มีอิสระในการปฏิบัติตามที่พ่อแม่กำหนดไว้ โดยมีการกำหนดและจำกัดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน การที่พ่อแม่ยอมรับเด็กอย่างมีเงื่อนไข สิ่งเหล่านี้จะก่อให้เกิดเด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981 : 236 ; Hamachek 1978 : 144 -145)

2.2 โรงเรียนและการศึกษา โรงเรียนเป็นสถานที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กสืบต่อจากที่บ้าน กิจกรรมโรงเรียนจัดขึ้นควรเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของเด็ก เพื่อพัฒนาความคิด เพื่อการได้ตระหนักรู้ในตนเองนอกจากนี้ครูจะมีบทบาทที่สำคัญต่อการเรียนรู้และการรับรู้ของเด็ก และครูสามารถให้เด็กรู้สึกว่าคุณค่าหรือความสำคัญได้ เนื่องจากครูจะเป็นผู้ประเมินการกระทำของเด็กในด้านต่างๆ ที่โรงเรียนซึ่งจะมีผลให้เด็กมีทัศนคติต่อตนเองจากการประเมินนั้นและยังพบว่าครูที่มีความคาดหวังในตัวเด็กจะทำให้เด็กพัฒนาความสามารถ ศึกษภาพของตน แล้วสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนตามที่ครูคาดหวัง ดังการทดลองของโรเซนทอล และจาค็อบเซน (Rosenthal and Jacobsen 1968 cited by Coopersmith 1984 : 10) จึงเห็นได้ว่าโรงเรียนเป็นสถาบันที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล (Coopersmith 1981 : 9-11, Hamachek 1978 : 210-215)

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงระดับทางสังคมของบุคคล โดยพิจารณาจากอาชีพ รายได้ ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม เชื้อสายวงศ์ตระกูล เป็นต้น โดยทั่วไปเมื่อก้าวถึงสถานภาพทางสังคมบุคคลก็มักจะพิจารณากันที่อาชีพ รายได้ ลักษณะที่อยู่อาศัยเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นตัวบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith 1981 : 84 - 87) จากการศึกษาวิจัยพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง มีทั้งเห็นคุณค่าในตนเองสูงและบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังเช่นงานวิจัยของไปร์ซ (Pierce 1968 cited by Lloyd 1985:120) ที่พบว่าเด็กวัยรุ่นผู้มีความดีในอเมริกาซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยและมีสถานภาพทางสังคมต่ำ มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาว ซึ่งในเวลาต่อมา ฮิลเลย์ และ ดีบลาสซี (Healey & Ed Blassie 1974 : 15-24) โรเซนเบิร์ก (Rosenberg 1979) กลับพบว่าเด็กวัยรุ่นผู้มีความดีในอเมริกามีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กวัยรุ่นผิวขาวเสียอีก

2.4 สังคมและกลุ่มเพื่อน สังคมและกลุ่มเพื่อนนับว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจากการเปรียบเทียบกับกลุ่มเพื่อนในด้านทักษะ ความสามารถ ความถนัด สัมฤทธิ์ผล หากบุคคลมีสิ่งดังกล่าวนี้สูงกว่าเพื่อน ๆ หรือได้รับการยอมรับ เป็นที่นิยมชมชอบจากกลุ่มเพื่อน บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ในทางตรงข้ามหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มบุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง (Hamachek 1978: 4-5)

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

บุคคลจะแสดงถึงการเห็นคุณค่าในตนเองจากลักษณะท่าทาง น้ำเสียงคำพูดและการกระทำ ซึ่งอาจจะแสดงออกมารู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แล้วมีผลต่อบุคคลดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มักจะเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเองและยอมรับในตนเอง จะมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญเป็นบุคคลที่น่าเคารพน่าเชื่อถือ มีความเชื่อถือในความคิดของตนเองว่าถูกต้อง จึงกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองแม้ว่าจะรู้ว่าผู้อื่นไม่เห็นด้วยก็ตาม เป็นผู้ไม่กลัวการสร้างสรรคสิ่งใหม่ๆ ที่ต่างไปจากเดิม มีความเชื่อมั่นเกี่ยวกับการรับรู้ การตัดสินใจ และความเชื่อของตนในการแก้ปัญหา ชอบพูด ชอบแสดงความคิดเห็นเมื่ออยู่ใน

กลุ่ม มีความเพียรพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค และเผชิญกับปัญหาที่ซับซ้อน มีความกระตือรือร้นที่จะไปยังจุดหมายที่ตั้งไว้ แต่ขณะเดียวกันก็ยอมรับความล้มเหลวของตนเองได้จึงมีชีวิตรอยู่อย่างไม่วิตกกังวล และมีความกล้าแสดงออกมีความยืดหยุ่นจึงเป็นผู้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

(Branden 1985 : 6-9, Coopersmith 1981: 70, 132-134, Hamachek 1978 : 180 Hamachek 1982 : 5)

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือมักไม่เห็นความสำคัญของตนเอง หรือคิดว่าตนไม่สามารถทำให้ใครชอบพอได้ ไม่คิดว่าตนเองจะทำอะไรที่ตนเองต้องการทำจริงๆ ได้ หรือสามารถที่จะทำอะไรให้ดีขึ้นแม้ว่าจะได้พยายามแล้วก็ตาม เป็นผู้ยึดติดกับสิ่งที่คุ้นเคยและให้ความปลอดภัย เนื่องจากไม่เชื่อว่าตนเองจะสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้ มักไม่กล้าแสดงตน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น มักรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองถูกคุกคามเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความประหม่า หวั่นไหวเมื่อรู้ว่าตนเองอยู่ในสายตาของผู้อื่นและยังมีความหวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น มักไม่ค่อยยอมรับความล้มเหลวของตน มีอารมณ์ตึงเครียดและความวิตกกังวลสูง จึงเป็นผู้ไม่ค่อยมีความสุขในชีวิต (Coopersmith 1981 : 71, 132 - 134 Hamachek 1978 : 180, Hamachek 1982 : 5)

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ นักจิตวิทยาได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith 1981:36-37) กล่าวว่าบุคคลสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การได้รับการนับถือ การยอมรับ การได้รับการปฏิบัติตอบจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

2. การประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ซึ่งมีผลให้บุคคลเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย และมีผลต่อสถานภาพและตำแหน่งในสังคม

3. การได้กระทำในสิ่งที่สอดคล้องกับค่านิยม และความปรารถนาของตน

4. ลักษณะการโต้ตอบต่อการถูกลดคุณค่า บุคคลอาจจะได้รับการกระทบกระเทือน หรือถูกลดคุณค่าการกระทำ อันอาจทำให้รู้สึกลดคุณค่าของตนเองลงไปบุคคลอาจจะปฏิเสธหรือไม่ใส่ใจกับการตัดสินของผู้อื่นที่มีต่อตน ตรงกันข้ามบุคคลอาจจะเพิ่มการรับรู้ให้สูงขึ้น หรือตระหนักต่อการตัดสินของผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะเป็นการปกป้องการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล มิใช่ลดลงไปสู่ความวิตกกังวล และช่วยให้บุคคลยังคงสามารถรักษาคุณลักษณะแห่งตนได้

เจอร์ดาโน และอีเวอร์รี (Girdano and Everly 1979 : 146 -1490 ได้เสนอวิธีการ 3 ประการ ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผลดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึงกระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ตนเอง (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่นหรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลใดยกย่องชมเชยก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประทับใจและมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก

แซสซี (Sasse 1978:48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. การสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต

2. การระลึกรถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจหรือชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ตื้อตันที่ทำงานมากขึ้น

3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับ สิ่งที่ได้ดีเป็นเวลาดิตต่อกันหลายสัปดาห์ หรือหลายๆ เดือน

บรูโน (Bruno 1983 : 363) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

1. การให้ข้อเสนอแนะ หรือข้อคิดโดยตรง ซึ่งการเสนอแนะนี้อาจจะเป็นการเสนอแนะจากผู้อื่น หรือตนเองเสนอแนะตนเองก็ได้ วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลซึ่งมีผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและสร้างความภูมิใจได้

2. สร้างความสำเร็จให้กับตนเองให้มากขึ้น การเพียรพยายามสร้างความสำเร็จ เป็นวิถีทางที่จะเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการประสบความสำเร็จแต่เพียง อย่างเดียวยังไม่พอเพียง ฟรอมม์ (Fromme 1981 cited by Bruno 1983 : 364) นักจิตวิทยาคลินิก ได้ให้ทัศนะไว้ว่า สำหรับจินตนาการที่ดั่งามเกี่ยวกับโลกแล้ว การประสบความสำเร็จนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อภาพลักษณ์ที่ติดต่อกับตนเอง และการที่บุคคลมีความสุขกับชีวิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน

3. การลดความคาดหวังลงบ้าง การลดความคาดหวังลง โดยยังสามารถคงในสิ่งที่ตนต้องการและปรารถนาไว้ อันเป็นหนทางทำให้บุคคลลดความสูญเสีย เสรีภาพ เสรีใจลงได้บ้าง ซึ่งมันก็เป็นวิถีทางของผู้นับถือศาสนาพุทธอยู่แล้ว และยังเป็นวิถีทางของปรัชญาทางตะวันตกอีกด้วย ที่ชาวโลกรู้จักในนามของ "สโตอิก" ที่ได้กล่าวไว้ว่า "อดทน และอดกลั้น"

4. เลิกประเมินค่าตนเอง Albert Ellis กล่าวว่ามนุษย์นั้นเพียงแค่มีชีวิตอยู่ก็มีค่าแล้ว จึงไม่มีคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า "อะไรคือคุณค่าของฉัน?" นั่นก็หมายความว่า บุคคลควรเลิกประเมินค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มขึ้น ถ้าบุคคลเลิกตัดสินค่าของตนเอง

จากหลักการของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ แซสซี เจอร์ดาโน และอีเวอร์รี บรูโน ที่กล่าวข้างต้นนี้ สามารถนำมาปฏิบัติในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อนำพาสมาชิกเห็นคุณค่าในตนเองได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่าในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งบุคคลจะได้รับสัมพันธภาพของการยอมรับ ความไว้วางใจ การที่เกียรตินำปัญหา ความคับข้องใจมาอภิปรายได้อย่างเปิดเผย สมาชิกคนอื่นจะเข้ามา

มีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ให้กำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคของชีวิต ให้ลุล่วงไปด้วยดี ความสำเร็จที่บุคคลได้รับ จากการศึกษาปฏิบัติจะนำพาบุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเองและเข้าสู่ภาวะการปรับตัวได้ดี

การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นช่วงที่บุคคลกำลังจะเปลี่ยนบทบาทจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงนี้จึงเป็นระยะที่เด็กจะต้องเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนแปลงในทุกๆ ด้านและวัยรุ่นนั้นนับเอาตั้งแต่บุคคลอายุ 12-21 ปี (ปรีชา วิทลโค 2532 : 8- 9) ซึ่งลักษณะที่ปรากฏเด่นชัดในวัยรุ่น มีลักษณะที่สำคัญ ดังนี้คือ

1. เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ในช่วงนี้เด็กจะรู้สึกที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความสนใจ
2. ความต้องการเป็นอิสระในช่วงวัยนี้เด็กเริ่มคิดที่จะพึ่งตนเอง อหาคแสดงความสามารถ บางครั้งก็ฮากลองดี และคิดต่อต้านผู้ใหญ่
3. เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัว การแสดงท่าทีและบทบาทต่างๆ ทางสังคม
4. เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย ความคาดหวังของบิดามารดา และของสังคม จึงทำให้วัยรุ่นต้องการ การเสริมสร้างในทุกๆ ทาง เพื่อเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นจากลักษณะของวัยรุ่นดังกล่าว จึงเห็นได้ชัดเจนว่าเด็กวัยรุ่นอยู่ในภาวะแห่งความสับสน ทั้งที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ซึ่งวัยรุ่นนั้นต้องการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงซึ่งบางคนที่สามารถปรับตัวได้โดยไม่มีปัญหา แต่อีกหลายคนมักประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมอย่างมีความสุข (สมร ทองดี 2532 : 35)

และจากศึกษาของ วัชรวิ ทรัพย์มี และจวี วาทิกทินกร (2528 : 59,160) เรื่อง "การพัฒนารูปแบบบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือนักเรียนในการแก้ปัญหาและวางแผนโครงการอนาคต" โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2087 คน จาก 17 โรงเรียน ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งได้พบว่ามีนักเรียนร้อยละ 88.56 ต้องการความช่วยเหลือให้มั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น นักเรียนร้อยละ 77.65 ต้องการ

ความช่วยเหลือในการปรับตัวกับครู นักเรียนร้อยละ 69.31 ต้องการความช่วยเหลือในการคบเพื่อนต่างเพศ และนักเรียนร้อยละ 52.51 ต้องการความช่วยเหลือในการปรับตัวกับสมาชิกในครอบครัว ในขณะที่ผลวิจัยของ ธนู ชำติธนาภรณ์ (2521 : 66) ที่ได้สำรวจสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดชัยนาท โดยใช้แบบสอบถามที่แปลมาจาก Cornell Medical Index พบว่าในจำนวนวัยรุ่นทั้งหมด 6,000 คน มีแนวโน้มอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตภายหลังได้ถึง 4,100 คน และจากการศึกษาของ ดวงเดือน พันธมนาวิน และ เพ็ญแข ประจณปัจจนิก (ดวงเดือน พันธมนาวิน และเพ็ญแข ประจณปัจจนิก 2524 : 179-180) เรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว สุขภาพจิต และจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่นทั้งชาย และหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 3 ในกรุงเทพมหานคร และสงขลา ซึ่งมีอายุระหว่าง 13-17 ปี จำนวน 917 คน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตมากที่สุดคือ วัยรุ่นที่ไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดามารดา ได้รับความรักสนับสนุนน้อย มีความขัดแย้งในครอบครัวมากกว่าบิดามารดาไม่มีอาชีพหรืองานประจำ เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับเพศ พบว่า วัยรุ่นหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าวัยรุ่นชาย

นักจิตวิทยามีความเห็นว่า เด็กที่ขาดความมั่นใจในตนเอง เด็กที่มีปัญหาด้านการปรับตัวกับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม เด็กที่มีแนวโน้มเกิดปัญหาด้านจิตใจ เป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Adam and Gullotta 1989 : 224, Branden 1981 : 6) นอกจากนี้เปอร์กี (Purkey 1970 : 25) กล่าวว่าม้งานวิจัยของผู้วิจัยหลายคน (Diller 1954, Stotland and Zander 1958, Borilow 1962, Dyson 1967) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสำเร็จและความล้มเหลวในสถานการณ์ต่างๆ ว่ามีผลต่อการประเมินตนเองของบุคคลหรือไม่เพียงใด ผลการศึกษาสรุปได้ใจความตรงกันว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ของการเรียนต่ำหรือนักเรียนที่ประสบความล้มเหลวเกี่ยวกับความคาดหวังทางการเรียน จะมีการประเมินค่าตนเองต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสรุปได้ว่าความสัมพันธ์ทางการศึกษาหรือความล้มเหลวมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง และจากการศึกษาของปรีชา วิทิตโต (2521 : 24-28) ที่ได้สำรวจปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน และได้นำปัญหานั้นมาจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้ 1) พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียน ได้แก่ ไม่ทำงานที่มอบหมาย ไม่รับผิดชอบ ไม่สนใจเรียน ไม่ชอบวิชาเรียน สอบตกเสมอ 2) พฤติกรรมไม่เหมาะสมกับครู เช่น พูดก้าวร้าวต่อครู 3) พฤติกรรมรบกวนชั้นเรียน เช่น รบกวนชั้นเรียนโดยคุย

กับเพื่อน 4) ปัญหาสุขภาพ เช่น เจ็บป่วยบ่อยๆ 5) พฤติกรรมทางบุคลิกภาพ ได้แก่ เก็บตัว ซึมและเหงา ปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ยาก ตกใจง่าย ทวาดกลัว 6) พฤติกรรมก้าวร้าว เช่นก่อกองวิชาท อารมณ์ฉุนเฉียว 7) พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อื่นๆ เช่น หนีเรียน และขาดเรียนบ่อย จากปัญหานี้จะเห็นได้ว่านักเรียนเหล่านี้มี แนวโน้มของการมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งจะมีผลให้เด็กประเมินค่าในตนเองต่ำ หรือเห็นคุณค่าในตนเองต่ำตามมาด้วย

งานวิจัยของกรีนเบิร์ก ซีเกลและลิทซ์ (Greenberg Siegel and Litch 1983 : 373-384) ได้ศึกษาเปรียบเทียบถึงอิทธิพลของกลุ่ม เพื่อนกับบิดามารดาที่มีต่อภาวะจิตใจของวัยรุ่น ในด้านการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และความพึงพอใจในชีวิตโดยศึกษามาในวัยรุ่นเพศชายและหญิง อายุระหว่าง 12-19 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 202 คน วัยรุ่นเหล่านี้อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดา และกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นเพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวเข้าเพื่อนๆ สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีความมั่นใจในตนเอง มีภาวะจิตใจที่เข้มแข็ง และมีสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาอันเป็นคุณลักษณะของการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนี้ประกอบนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นผู้เอื้ออำนวยบรรยากาศให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น และสมาชิกของกลุ่มเป็นผู้ที่มีความต้องการตรงกันในการที่จะปรับปรุงตนเอง ในด้านใดด้านหนึ่งหรือแก้ไขปัญหาร่วมกันปัญหาใดปัญหาหนึ่งมาอยู่ร่วมกัน ตามกระแสแห่งการอยู่ร่วมกัน สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือส่งเสริมสนับสนุนให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มเต็มไปด้วยบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ความเคารพนับถือ ให้เกียรติ ความอบอุ่น และการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งบรรยากาศที่เอื้ออำนวยเช่นนี้สมาชิกจะคลายความกังวลใจเกิดความรู้สึกเปิดเผยตนเอง ทำให้บุคคลได้หันมาสำรวจความรู้สึก ความคิด และการกระทำของตนเอง เพื่อนำความคิดและการกระทำซึ่งมีลักษณะในการทำลายตนเองออกมาเสนอให้กลุ่มได้รับรู้ นักจิตวิทยาการศึกษาและสมาชิกกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจตนเอง ส่งเสริมให้เกิดการเปิดใจเพ่งมองมาที่ตน ทำให้สมาชิกได้คิดและเริ่มเปลี่ยนแปลงความคิดของตนทำให้เขาได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตนเอง ได้รู้จักตนเองชัดเจนขึ้น ความกระจ่างชัดในตนเองที่บุคคลได้รับ จะเป็นพลังให้บุคคล หาทองแก้ไข การกระทำ

ที่เป็นปัญหาของตนได้เป็นผลสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น (Ohlser 1977 : 1-8, 31-33 Trotzer 1979 : 11-12, 32-35, 52-60, Mahler 1969 : 11) ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ให้กำลังใจในการต่อสู้กับปัญหา และอุปสรรคของชีวิต ให้ลุล่วงไปด้วยดี บุคคลให้เห็นคุณค่าในตนเอง และเข้าสู่ภาวะการปรับตัวได้ดี

ดังนั้นผู้วิจัยมีความเชื่อว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่นได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

เดเอส (DeEsch 1979 : 117-122) ได้ทำการศึกษาผลของการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อนักเรียนที่มีปัญหาด้านคิดระเบียบวินัย และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่อาสาสมัครเกรด 7 -10 รัฐเพนซิลวาเนีย จำนวน 14 คน สุ่มเลือกเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลอง เข้าประชุมกลุ่ม 10 สัปดาห์ ละ 1 ครั้งๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบวัด ที เอส ซี เอส (TSCS : Tennessee Self-Concept Scale) ผลการทดลอง ปรากฏว่ากลุ่มทดลองลดความขัดแย้งกับโรงเรียนลง มีอัตมโนภาพที่ตื้น ซึ่งมีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .001

โอมิโซและโอมิโซ (Omizo and Omizo 1988 : 109 - 117) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่ออัตมโนภาพ และพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนที่ด้อยความสามารถทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 4, 5 และ 6 ที่ด้อยความสามารถทางการเรียน และอาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน กลุ่มควบคุม 31 คน แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 11 คน จำนวน 1 กลุ่ม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองสามารถพัฒนาอัตมโนภาพ และพฤติกรรมทางสังคมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

แลง (Lang 1976 : 2638 A - 2639 A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อภาวะสัจการแห่งตน (Self - Actualization) ของนักเรียนอเมริกันผิวดำ ซึ่งมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมในชั้นเรียนจำนวน 13 คน โดยการให้นักเรียนทำแบบวัด Personal Orientation Inventory ก่อนและ หลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผลการทดลองพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยให้นักเรียนมีภาวะสัจการแห่งตนสูงขึ้นกว่าเดิมอย่างมีนัยสำคัญ

แอบบอท (Abbott 1985 : 1989 - A) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กวัยรุ่นเกรด 6 - 8 ที่ไม่มีความสามารถทางการเรียนและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 45 นาที กลุ่มควบคุมได้รับการฝึกทักษะในการเรียน ซึ่งใช้เวลาเท่ากับกลุ่มทดลอง เครื่องที่ใช้คือ The Coopersmith Self-Esteem Inventory, The Jasness Behavior Checklist, Behavioral Academic Self-Esteem Rating Scale ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีพฤติกรรมทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

โกลด์ฟาร์บ (Goldfarb 1980 : 448 - A) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อปัญหาการรายงานตนเอง โดยขึ้นกับการจัดกลุ่มและการจัดเวลา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 81 คน กลุ่มควบคุม 39 คน ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ให้มีการรายงานตนเองในกลุ่ม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม เกี่ยวกับเรื่องวัตถุประสงค์ พฤติกรรมที่เลือกทำงาน ในระหว่างที่มีประสบการณ์นี้ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ C.G. Interpersonal-Interpersonal Inventory (CGIII) โดยใช้ต่างเวลากันคือ 1. วัดก่อน (Pre) 2. วัดก่อนจบ (Pre to Post) 3. ก่อนติดตามผล (Pre to follow-up) 4. หลังติดตามผล (Post to follow-up) 3 เดือน ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แบ่งกลุ่มเป็น 9 กลุ่ม มี 3 ระดับ ๆ ละ 3 กลุ่ม การแบ่งระดับใช้

เครื่องมือ FIRO-B (Fundamental Interpersonal Relationship Orientation Behavior) คือ ก) กลุ่มระดับคะแนนสูง ข) กลุ่มระดับคะแนนปานกลาง ค) กลุ่มระดับคะแนนต่ำ แต่ระดับมีการจัดเวลาเข้าประชุมกลุ่ม a) ครั้งละ 10 ชั่วโมง หรือครั้งละ 2 ชั่วโมง 10 ครั้ง หรือครั้งละ 2-3 ชั่วโมง 10 ครั้ง b) 10 ชั่วโมง 1 ครั้ง c) 2 ชั่วโมง 2 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า 1) สมาชิกสามารถใช้ประโยชน์ในการสื่อสารกับผู้อื่นได้ดีขึ้น 2) สมาชิกสามารถตอบสนองต่อการแสดง เจตคติ ความรู้สึก และความคิดของผู้อื่น 3) สมาชิกสามารถแก้ไขเอกลักษณ์ และความรู้เกี่ยวกับตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นพบว่าผลที่ได้ไม่ถาวร และไม่สม่ำเสมอ

วารากรณ์ ลิ้มสุวัฒน์ (2522 : จ) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชิง ซึ่งได้รับการฝึกความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามัคคีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการรับความรู้สึกก่อนแล้วได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมใด ๆ กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ แบบสำรวจเพื่อประมาณค่าการปรับตัวทางสังคมผลการวิจัยพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไม่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนแต่พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

อาภรณ์ มหาคำ (2525 : 59) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีผลต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน โดยสุ่มมาจากนักเรียนที่ได้คะแนนเฉลี่ยจากแบบทดสอบต่ำกว่า 125 คะแนน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครั้ง ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดน้อยลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกลดน้อยลง และช่วยให้นักเรียน มีพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพิ่มมากขึ้น

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 60) ทำการศึกษาทดลองผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนไทยนิยมสงเคราะห์ จำนวน 20 คน สังกัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2525 ให้เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม 14 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ติดต่อกัน 7 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับปรุงความเชื่อมั่นในตนเอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ทั้ง 2 กลุ่ม จะได้รับการทดสอบก่อนและหลังการประชุมกลุ่ม ผลการศึกษาทดลองพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยพัฒนาความมั่นใจในตนเองของนักเรียนในกลุ่มทดลองให้เพิ่มมากขึ้นกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรนิมล เพ็ญญา (2527 : 51-52) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาสื่อสารระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนราชวินิต บางแก้ว จังหวัดสมุทรปราการ ปีการศึกษา 2527 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจำนวน 11 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ หนึ่งชั่วโมงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีการพัฒนาสื่อสารระหว่างบุคคลเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานิดา ทองทวี (2526 : 71) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 16 คน สุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนที่ได้คะแนนความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ รวม 10 ครั้ง กลุ่มที่ 2 ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล แต่ละคนได้รับการปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง ผลการทดลองปรากฏว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับ

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ี่ชั่วโมง ผลการทดลองปรากฏว่า ทั้ง 2 กลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภัทรกานต์ เผ่าบุญเกิด (2530) ได้ศึกษาผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อปรับพฤติกรรมหนีเรียนของนักเรียน และศึกษาเปรียบเทียบการปรับพฤติกรรมของนักเรียนระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับการให้ข้อเสนอเทศกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนโรงเรียนเซนต์จอร์จหน้าชีวศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอเทศ แต่ละกลุ่ม พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์รวม 12 ครั้ง ผลการ วิจัยพบว่ากลุ่มที่ได้รับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเท่านั้นที่ทำให้พฤติกรรมการหนีเรียนของนักเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ฟองทอย (Fong-Toy 1985 : 2565 A) ได้ศึกษาผลของโปรแกรม แนะนำเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และครอบครัวที่สมบูรณ์ ซึ่งโปรแกรมแนะนำเชิงจิตวิทยาที่ใช้ในครั้งนี้ คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การศึกษาครั้งนี้ทำกับนักเรียนอายุระหว่าง 10-14 ปี ที่มาจาก ครอบครัวหย่าร้าง และครอบครัวที่สมบูรณ์ จำนวน 107 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ Coopersmith Self-Esteem Inventory-CSEI และ Behavioral Academic Self-Esteem Scale-BAEI สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจำนวน 47 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 60 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จัดประชุมกลุ่ม 8 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้เข้าชั้นเรียนตามปกติ ผลการวิจัยไม่พบความ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม แต่พบว่ากลุ่มทดลองซึ่งมาจากครอบครัวหย่าร้าง มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรวม ด้านตนโดยทั่วไป ด้านสังคม - เพื่อน เพิ่มขึ้น

เพรเกอร์ (Prager 1983 : 144-147) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับความทะเยอทะยานทางการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 128 คน เครื่องมือที่ใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเองคือ Texas Social Behavior Inventory Form B, Skill Rating Inventory ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากผลการวิจัยพบที่มีความสำคัญอย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างตัวแปรทั้งสอง ดังนั้น การเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นแนวทางแห่งความทะเยอทะยานทางการศึกษา

รอนกิน (Ronkin 1982 : 1093-A) ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จากการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกมนุษยสัมพันธ์ 1 ภาคการศึกษา เครื่องมือที่ใช้คือ The Tennessee Self-Concept Scale ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ซินิบาลดี (Sinibaldi 1985 : 1523-A) ได้ศึกษาผลของการใช้กิจกรรมการแนะนำกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 6 จำนวน 96 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มควบคุม 50 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการแนะนำสัปดาห์ละ 45 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมเข้ากลุ่มเพื่อฝึกภาษาต่างประเทศสัปดาห์ละ 90 นาที เป็นเวลา 10 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (1976) ผลการวิจัยพบว่า การแนะนำกลุ่มไม่มีผลทำให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่พบว่า นักเรียนชายที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีผลการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในรายวิชาวิทยาศาสตร์และสังคม

ลีองและแซนด์ (Leung and Sand 1981 : 291-298) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับวุฒิภาวะทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาระดับวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 200 คน เป็นนักศึกษาชาย 57 คน นักศึกษาหญิง 143 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ และแบบวัดวุฒิภาวะทางอารมณ์ใช้แบบวัดการปรับตัวทางสังคมของวอชเบิร์น ผลการ วิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงกว่านักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

แอน จอห์นสัน (Ann Johnson 1984 : 2069-2070-A) ได้สำรวจถึงองค์ประกอบที่ให้นายการเห็นคุณค่าในตนเอง และแหล่งควบคุมภายใน ของวัยรุ่น วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น และแหล่งควบคุมภายในของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาว่าสามารถทำนายจาก อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา ผลการเรียน ในรายงานผลการเรียน สถานภาพของครอบครัว และทัศนคติที่มีต่อมารดา บิดา และครู ได้หรือไม่ และวัตถุประสงค์ของการศึกษาอีกข้อหนึ่งก็คือ เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับแหล่งควบคุมภายใน โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม The Cornell Socialization Inventory, The Self-Esteem Scale, The Intellectual Achievement Responsibility Questionnaire กับนักเรียนมัธยมศึกษา 449 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ Pearson Correlation Coefficients, The Stepwise multiple regression technique, และ analysis of variance (ANOVA) model. ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้คือ

1. ตัวแปรที่มีความสำคัญในการทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นคือ เพศ ทัศนคติต่อครู อายุ ในรายงานผลการเรียน ศาสนา ทัศนคติต่อบิดา ทัศนคติต่อมารดา ระดับผลการเรียน และเชื้อชาติ โดยที่สถานภาพของครอบครัวไม่สามารถ ใช้เป็นตัวทำนายการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น
2. ตัวแปรที่ใช้ทำนายแหล่งควบคุมภายในของวัยรุ่น คือ ทัศนคติที่มีต่อบิดา ทัศนคติที่มีต่อมารดา ทัศนคติที่มีต่อครู เพศ อายุ เชื้อชาติ ในรายงานผลการเรียนสถานภาพในครอบครัว ศาสนา และระดับผลการเรียน
3. พบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง กับแหล่งควบคุม ภายในของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ

ศศิگانต์ ธนะโสธร (2529) ศึกษาผลของการมีตำแหน่งเป็นหัวหน้าต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้คะแนนการเลือกจากเพื่อนเป็นเกณฑ์ และต้องไม่เคยเป็นหัวหน้าห้องมาก่อนจัดนักเรียนชายที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองปฏิบัติ หน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่แต่อย่างใด ผลการวิจัยปรากฏว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง

ที่ได้รับเลือกและปฏิบัติหน้าที่ เป็นหัวหน้าห้องมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญจากผู้ที่ไม่ได้ รับเลือก และปฏิบัติหน้าที่เป็นหัวหน้าห้อง กลุ่มทดลองเพศชาย และเพศหญิง มีคะแนน ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จันทร์ฉาย นิตักษณ์ศิริกุล (2532) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนสามแสนวิทยาลัย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่ม ควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองได้เข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.00-1.30 ชั่วโมง จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ และแบบสอบถามประเมินผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า การเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะมีผลจรรู้เห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
2. นักเรียนที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนท้าวมะกาววิทยาคม

ปีการศึกษา 2533 ซึ่งอาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัย จำนวน 16 คน โดยสุ่มแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

2. ตัวแปร ในการวิจัยครั้งนี้คือ

2.1 ตัวแปรอิสระ คือ การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

2.2 ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิทฉบับ ที่ใช้กับนักเรียนที่มีอายุ 8-15 ปี (The Coopersmith Self-Esteem Inventory, School Form) แปลโดย จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล

4. เวลา ระยะเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง โดยประมาณโดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 26 พฤศจิกายน 2533 ถึง วันที่ 24 ธันวาคม 2533 ทุก วันจันทร์ และพุธ เวลา 15.30 - 17.00 น.

5. สถานที่โรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม

คำจำกัดความในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโอลเซน หมายถึงกลุ่มที่ประกอบด้วย สมาชิกจำนวน 8 คน ใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 4 สัปดาห์ โดยสมาชิกมีเป้าหมาย ในการเข้ากลุ่มอย่างชัดเจน เพื่อ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับด้านตนโดยทั่วไป ด้านสังคม-เพื่อน ด้านโรงเรียน- การศึกษา และด้านทางบ้าน-พ่อแม่ โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยบรรยากาศ ให้กลุ่มดำเนินไปด้วยดี ภาสวดีบรรยายของการยอมรับ ความอบอุ่น ความไว้วางใจ ความปลอดภัยจนสมาชิก สามารถนำปัญหาของตนมาพูดในกลุ่มได้ และในกลุ่มสมาชิกจะพบว่าเขาสามารถแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ความรู้สึกและความคิดเห็น ได้รับข้อเสนอแนะ ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเขา สมาชิกจะสามารถประเมินผลการเข้าร่วมกลุ่มของเขาได้จาก เป้าหมายที่เขาได้ตั้งไว้ ว่าเขาได้รับความสำเร็จมากน้อยเพียงใด

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการที่บุคคลพิจารณาประเมินตนเอง และพิจารณาตัดสินตน แล้วชี้ให้เห็นถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองในด้าน ความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่า อันส่งผลให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยของแต่ละบุคคล ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยวัดการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของคูเปอร์สมิท ฉบับนักเรียน (Self-Esteem Inventory, School Form) ซึ่งดัดแปลงเป็นภาษาไทย โดยจันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. ผลที่ได้รับจากการวิจัย จะเป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา