



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นสายสัมพันธ์พิเศษระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและสมาชิกในบรรยากาศที่สมาชิกรู้สึกถึงความปลอดภัยที่จะพูดถึงสิ่งที่ปัญหาหรือความไม่สบายใจของเขา (Ohlsen, Horne and Lawe, 1988) ในสายสัมพันธ์อันอบอุ่นที่สมาชิกมีให้แก่กัน เนื่องจากความใกล้ชิดและปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่ม สมาชิกจะได้มีโอกาสสำรวจตนเอง และได้รับข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเพื่อนสมาชิก เพื่อคลี่คลายความรู้สึกโดดเดี่ยว แผลงแยก สับสน อ้างว้าง ไปสู่ความรู้สึกที่มีคุณค่าและความหมาย (Trotzer, 1977) การมีส่วนร่วมในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและสายสัมพันธ์อันอบอุ่นที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้เกิดอำนาจชักจูงขึ้นแก่สมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงแก่สมาชิก (Shertzer and Stone, 1980) ในลักษณะของพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ นอกจากนี้ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยายังเป็นสถานที่ซึ่งเหมาะสมในการเรียนรู้ และฝึกการแสดงออกของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงในบรรยากาศที่ได้รับการยอมรับ และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกถึงผลของการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น เพื่อจะนำไปสู่การนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวันของตน (Ohlsen et al, 1988) เมื่อบุคคลได้มีโอกาสพูดถึงปัญหา ความวิตกกังวลข้อใจ และได้รับข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลอื่น ในมุมมองที่แตกต่างไปจากตน ทำให้บุคคลมองเห็นและเข้าใจตนเองได้ชัดเจนขึ้น ยอมรับตนเองได้มากขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีผลในการทำให้เกิดการยอมรับตนเองมากขึ้น (จงรักษ์ ศุกกิจเจริญ, 2527; นริศ มณีขาว, 2529)

การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) เป็นความรู้สึกต่อตนเองว่าตนอยู่ในสภาพเช่นไร เป็นความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อจำกัด ข้อดี และข้อด้อยของตนเอง รวมถึงสภาพการณ์ของสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นการยอมรับตนเองในที่สุด การยอมรับตนเองจะเกิดขึ้นในที่ที่มีบรรยากาศอบอุ่นและได้รับการยอมรับ เช่น เด็กที่ยอมรับตัวเองจะมาจากครอบครัวที่มีสุขภาพจิตดี ช่วงชีวิตในวัยต้นจะได้รับการยอมรับจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต เพราะทุกคนย่อมต้องการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากบุคคลที่เขารู้สึกว่ามีความสำคัญต่อเขา ปัญหาจะเกิดขึ้นถ้าบุคคลรู้สึกว่าถูกปฏิเสธจากบุคคลอื่น เขาจะสงสัยในคุณค่าของ

ตนเอง (Ohlsen et al, 1988) บุคคลที่ยอมรับตนเองจะเป็นบุคคลที่ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีสุขภาพจิตดี (สุริยา เหมตะศิลป์, 2521) เข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ปรับตัวได้ดี เคารพตัวเอง มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง และรับผิดชอบการตัดสินใจนั้น ๆ (Hurlock, 1967) หรืออาจกล่าวได้ว่าบุคคลที่ยอมรับตนเองจะเป็นบุคคลที่มีความสุขในชีวิตและปรับตัวได้ดี จึงสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพโดยใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่

เด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์ คือ เด็กที่ขาดทั้งบิดามารดาและผู้อุปการะเลี้ยงดู ซึ่งอาจจะมีสาเหตุเพราะบิดามารดาเสียชีวิตหรือบิดามารดาจิตใจระทมทุกข์ เด็กเหล่านี้จึงต้องเข้ามาอยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ซึ่งถึงแม้ว่าสถานสงเคราะห์จะมีบริการที่ดูแลช่วยเหลือทางด้านปัจจัยสี่ก็ตาม สถานสงเคราะห์ก็ไม่สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางด้านอารมณ์ สังคม และจิตใจของเด็ก ๆ เหล่านี้ได้ดีเท่ากับพ่อแม่ของเขาเอง (จินตนา นนทะเปารยะ, 2529) เด็กกำพร้าจึงเติบโตมาด้วยความรู้สึกว่าเขาถูกทอดทิ้ง มีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอ้างว้างขาดหลักยึด มีความแห้งแล้งในจิตใจ ขาดความอบอุ่น แข็งกระด้าง เห็นแก่ตัว (พกา สัตยธรรม, 2531) ไม่ยอมรับตนเองและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า (ประเชิญ บัวเอี่ยม, 2517) ทำให้เกิดปัญหา คือ การพูดปด มีอารมณ์รุนแรง ลักษณะ และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต (นิภา ส.กมุรสุนทร และ นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์, 2534)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) จะเอื้อให้เกิดการยอมรับตนเอง เนื่องจากบรรยากาศของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นบรรยากาศที่เอื้อให้มีการเปิดเผยปัญหาอย่างจริงจัง มีการยอมรับฟังซึ่งกันและกัน ให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) โดยปราศจากอคติ บุคคลจึงสามารถยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่อย่างแท้จริง (Ohlsen, 1977) ดังเช่น วัชร ทรัพย์มี (2525) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกัน ที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของตน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้ฟังความคิดเห็นและความรู้สึกของผู้อื่น และได้ตระหนักว่า ผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นขัดแย้งเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ Sargent (1961) ที่กล่าวว่าเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มก็คือ การที่ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ เข้าใจความ

รู้สึกของตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น ดังนั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาการยอมรับตนเองได้ กล่าวคือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่มีหลักพื้นฐานในการพัฒนาตนเอง การเปิดเผยตนเองทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึก ให้กล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจตนเอง มีบรรยากาศของการยอมรับ รับฟังซึ่งกันและกัน (วิญญู พุคศรี, 2523) เนื่องจากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสถานที่อันปลอดภัย ที่สมาชิกจะได้สำรวจความรู้สึกอันดัดดัดบข้องใจ และเรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาของตน เกิดการยอมรับตนเองได้อย่างแท้จริง

ผู้วิจัยในฐานะของนักจิตวิทยาการศึกษา จึงมีความสนใจ ที่จะใช้กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า เพื่อช่วยให้เด็กกำพร้าเกิดการยอมรับตนเอง เข้าใจถึงสิ่งที่คาดหวังหรือมุ่งหวังของตนเอง ตลอดจนไปถึงการยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน เพื่อที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่งผลไปถึงสังคมโดยรวมที่ดีขึ้น

#### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการความช่วยเหลืออย่างมีโครงสร้างที่เอื้อโอกาสแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งมีจุดหมายเหมือนกัน คือเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยได้มีโอกาสฝึกและพัฒนาทักษะที่จำเป็น อันจะนำไปสู่จุดหมายนั้นในสถานที่ซึ่งปลอดภัยคือภายในกลุ่ม (Ohlsen, Horne and Lawe, 1988) โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งมีความรู้ในทักษะของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นอย่างดี เป็นผู้นำกลุ่ม

Trotzer (1977) กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นพัฒนาการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่มีลักษณะของ ความไว้วางใจ การยอมรับ การเคารพนับถือ มีความอบอุ่น เข้าใจกันและมีการสื่อสารกัน โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษาหลายคน มาพบกันเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ที่จะเผชิญปัญหาหรือความไม่สบายใจของตน รวมถึงเพื่อการทำความเข้าใจ และค้นหาแนวทางเพื่อที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้น และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ปรับปรุงตนเอง ตลอดจนสามารถนำแนวทางที่ค้นพบไปปฏิบัติ และมีความพึงพอใจในวิถีชีวิตของตนเอง

Shertzer และ Stone (1968) ได้กล่าวถึง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มว่า หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหนึ่งคน กับผู้รับการปรึกษาหลายคนมาพบกัน โดยจำนวนสมาชิก มีตั้งแต่ 6-8 คน และจำนวนสมาชิกที่จะก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด คือ 6 คน สมาชิกทั้งหมดมีความสมัครใจ ที่จะติดต่อกันสัมพันธ์กัน และมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงแก้ไขปัญหาของตน ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้อาจจะเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากพัฒนาการ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นจากความยุ่งยากใจในสถานการณ์ใด ๆ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือภายในกลุ่ม โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตน ทำให้กล้าเผชิญกับปัญหาและได้ใช้ความคิด และความสามารถของตน ในการแก้ไขปัญหามาปรับปรุงตนเอง อีกทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่อกัน ทำให้เกิดความคิดที่ตนเองสามารถให้ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มได้ซึ่งสอดคล้องกับ วัชรีย์ ทรัพย์มี (ม.ป.ป.) ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาด้านใดด้านหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาร่วมกันและกันในกลุ่ม โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ข้อคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งยังได้รับฟังถึงความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาหรืออย่างน้อย ก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่งที่เขาเข้าใจเขา

กล่าวโดยสรุป การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการที่ประกอบด้วย นักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาที่มีจุดประสงค์ร่วมกันว่าจะพัฒนาหรือแก้ไขปัญหามาของตนเองร่วมกัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่น และไว้วางใจ เพื่อจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหานั้น ทั้งจากการตระหนักถึงแนวทางในการแก้ปัญหานั้นเอง หรือจากความคิดเห็นของสมาชิกอื่น โดยที่กลุ่มจะเปรียบเสมือนสภาพจำลองของสังคมภายนอก ที่สมาชิกจะได้ฝึกและเรียนรู้ผลการแสดงออกทางพฤติกรรมของตนอันจะนำไปสู่การยอมรับตนเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดความสมดุลกับสภาวะแห่งชีวิตของตนในที่สุด



## การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว OHLSEN

Merle M. Ohlsen เป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ที่เป็นผู้นำในการพัฒนาการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยการผสมผสานแนวความคิดและวิถีปฏิบัติจากหลายสำนัก เช่น กระบวนการเกสตัลท์ (Gestalt Process) การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Group Counseling) เป็นต้น เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาของเขา โดยที่เขามีความเชื่อว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นความสัมพันธ์ชนิดพิเศษ ที่ผู้รับการปรึกษาจะรู้สึกปลอดภัย ที่จะกล่าวถึงความไม่สบายใจ และกังวลใจที่แท้จริงของเขา

กลุ่มเป็นสถานที่ซึ่งสมาชิกจะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ผักผ่อนทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์ และส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ให้มั่นคงขึ้น โดยนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นสมาชิกกลุ่มมีข้อสัญญาต่อกันว่า จะพัฒนา และคงไว้ซึ่งความมั่งคั่งของสมาชิก (Ohlsen et al, 1988)

Ohlsen ได้เริ่มทำงานเกี่ยวกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเมื่อปี 1945 หลังจากสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก เขาทำงานร่วมกับ Don Nylan จัดกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้กับผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่สมาชิกประสบในการบริหารโรงเรียน ต่อมาในปี 1950 เขาได้ทำงานร่วมกับ Walt Lifton พัฒนาหลักสูตรการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อใช้สอนแก่ผู้ที่ได้รับการฝึกให้เป็นนักจิตวิทยาการศึกษา หลังจากนั้น เขาก็ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตลอดมา กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวของ Ohlsen มีทิศทางที่ปัญหา (problem-centered) กลุ่มจะมีทิศทางในการช่วยเหลือสมาชิกให้ได้แก้ไขปัญหาค้นพบที่ตนเผชิญอยู่ให้หมดไป ซึ่ง Ohlsen ได้เน้น และให้ความสำคัญในการคัดเลือกสมาชิกเข้าร่วมกลุ่มในการสัมภาษณ์ครั้งแรก (intake interview) นักจิตวิทยาการศึกษาจะพูดคุย ให้ผู้สมัครใจเข้าร่วมกลุ่มได้ทราบถึงสิ่งที่เขาคาดหวังจะได้รับจากกลุ่ม เพื่อที่สมาชิกจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองในการที่ให้ และรับความช่วยเหลือที่ดีในกลุ่ม (good clients and good helpers) และในที่สุดก็จะนำไปสู่การค้นพบสิ่งที่สมาชิกจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ได้ด้วยตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ สมาชิกจะเรียนรู้ถึงการที่เขาจะมีชีวิตที่ดีขึ้นด้วยตัวของเขาเอง

## วิธีดำเนินการ

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Ohlisen มีความเชื่อว่าขั้นพัฒนาการของกลุ่มแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้น บทบาทของผู้นำกลุ่มในการเอื้ออำนวยกลุ่มจึงต้องมีวิธีดำเนินการที่หลากหลาย ลักษณะของวิธีดำเนินการกลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวของ Ohlisen มีดังนี้คือ (Ohlisen et al, 1988; Horne, 1989)

1. เมื่อสมาชิกมาพบกับกลุ่มในครั้งแรก ยังไม่รู้จักกันดีมากนัก บรรยากาศกลุ่มยังเป็นสิ่งที่สมาชิกไม่มีความคุ้นเคย สิ่งที่สมาชิกต้องการในช่วงนี้ คือ ความปลอดภัย ความไว้วางใจ และความแน่นแฟ้น ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและไว้วางใจ โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นตัวแบบในการเปิดเผยตนเอง รับฟังคำพูดของสมาชิกอย่างใส่ใจ ซึ่งการเปิดเผยตัวเองของสมาชิกในขั้นนี้จะ เป็นไปในลักษณะที่ผิวเผิน สุภาพ ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยตัวเองในระดับผิวเผิน และสมาชิกไม่รู้สึกว่าตนเองถูกคุกคาม

2. ขณะที่สมาชิกเริ่มเกิดความไว้วางใจต่อกันแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองจะต้องมีความรับผิดชอบต่อกันด้วย โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดคุยถึงความคาดหวังของสมาชิกที่มีต่อกัน บทบาทการเป็นสมาชิกที่ดีในกลุ่ม ข้อปฏิบัติสำหรับการเป็นสมาชิกในกลุ่ม ก่อให้เกิดเป็นพันธะสัญญาต่อกันตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม

3. เมื่อสมาชิกเกิดความไว้วางใจต่อกันแล้ว รับรู้ว่ากลุ่มมีความปลอดภัยเพียงพอ สมาชิกจะค่อย ๆ เปิดเผยถึงความรู้สึกที่อัดอั้นต่อใจของตนเอง สิ่งที่เป็นปัญหา สมาชิกคนแรกที่กล้าเปิดเผยตัวจะมีความลังเล ไม่แน่ใจ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้กำลังใจเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกผู้นั้นกล้าที่จะเสี่ยงเปิดเผยตัวเองในกลุ่ม

4. ลักษณะของความไม่สบายใจที่สมาชิกบอกกล่าวในกลุ่ม มักจะเป็นเรื่องราวในอดีต หรือสิ่งที่คาดหวังในอนาคต ผู้นำกลุ่มต้องพยายามดึง เรื่องที่สมาชิกพูดเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคตมาสู่ความรู้สึกที่สมาชิกรับรู้ เรื่องราวเหล่านั้นในลักษณะของที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) โดยใช้ทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถามให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ เป็นต้น

5. เมื่อสมาชิกของกลุ่มเกิดความแน่นแฟ้นและไว้วางใจต่อกันมากขึ้น สมาชิกจะร่วมรับรู้และให้คุณค่าแก่ระยะเวลาในระหว่างการดำเนินกลุ่มมากยิ่งขึ้น สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองในส่วนที่ลึกซึ้ง เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสมาชิกเคยมีประสบการณ์จากการ

พูดเรื่องของตนเองและได้รับการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ไม่ว่าเรื่องเหล่านั้นจะเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม บรรยากาศแห่งความไว้วางใจจะได้รับการพัฒนาให้มีเพิ่มขึ้น ในขั้นนี้สมาชิกจะมีการเรียนรู้จากตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติและการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างกันในบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นมิตร เสมือนอยู่ในครอบครัวของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีโอกาสในการใช้เวลาช่วงที่อยู่ในกลุ่มให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เนื่องจากในช่วงนี้สมาชิกจะรับรู้ถึงคุณค่าของระยะเวลาที่สมาชิกใช้ในกลุ่มเป็นอย่างมาก และผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวและละเอียดอ่อนต่อปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเอื้อโอกาสให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามากที่สุด ตัวอย่างการเรียนรู้ของสมาชิก คือ

5.1 สมาชิกคนหนึ่งของกลุ่ม แบ่งปันประสบการณ์ที่ตนเองประสบความสำเร็จในการยืนยันถึงสิทธิของตนเองกับเพื่อนร่วมห้อง เธอเล่าถึงความรู้สึกทางบวกที่เธอได้รับจากการยืนยันสิทธิของตนเอง จากการกระทำเช่นนั้นทำให้เธอรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น หลังจากที่เธอได้แบ่งปันประสบการณ์แห่งความสำเร็จแล้ว เธอก็ต้องการตั้งเป้าประสงค์ใหม่ให้แก่ตนเอง กลุ่มก็ได้มีส่วนช่วยในการให้กำลังใจต่อการกำหนดเป้าประสงค์ใหม่ของเธอ

5.2 สมาชิกคนหนึ่ง พยายามรับรู้ถึงความละเอียดอ่อนของการเปิดใจกว้างต่อผู้อื่น เธอขอให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับตัวเธอ โดยผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกผู้นั้นกระจำ และเข้าใจถึงความหมายของข้อมูลย้อนกลับที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มมีต่อเธอ

5.3 ผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นสมาชิกอีกผู้หนึ่งมีการแสดงออกถึงอารมณ์ เมื่อมีการสื่อสารกับสมาชิกบางคนในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มเปลี่ยนจุดสนใจของกลุ่มมาที่ปฏิกิริยาของเธอ ให้เธอได้สำรวจถึงความรู้สึกของตนเอง เธอสังเกตพบว่าการที่เธอแสดงอารมณ์ออกไปเช่นนั้นเนื่องจากเธอมีงานค้างใจกับเพื่อนสนิทของเธอ เมื่อเธอพบการแสดงออกของเพื่อนสมาชิกบางคนในกลุ่มทำให้เธอระลึกถึงความไม่พึงพอใจของเธที่มีต่อเพื่อนสนิทผู้นั้นของเธอ ผู้นำกลุ่มเสนอแนะให้มีการแสดงบทบาทสมมติในเรื่องเหล่านี้สมาชิกทุกคนในกลุ่มตกลง มีการกำหนดบทบาทเพื่อแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้สมาชิกที่มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิทของเธอ ได้แสดงถึงความรู้สึกของเธอต่อเพื่อนสนิทของเธอ เธอได้มีโอกาสสำรวจความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนสนิท และเรียนรู้การแสดงออกที่เหมาะสมกับเพื่อนสนิทผู้นั้น จากการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ขณะที่มีการแสดงบทบาทสมมติในกลุ่ม

บทบาทที่สำคัญของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้ คือ ต้องมีความละเอียดอ่อนในการสังเกตปฏิกิริยาคำพูดและท่าทีของสมาชิกในกลุ่ม ใช้เทคนิคและทักษะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่หลากหลายใน

การดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแก้ไขปัญหาที่ติดค้างในใจให้กระจ่าง สิ่งสำคัญก็คือ ผู้นำกลุ่มพึงระลึกไว้เสมอว่าเป็นความรับผิดชอบของสมาชิกในการที่เขาจะต้องตัดสินใจแก้ไขปัญหานั้นเอง

6. เมื่อกลุ่มสามารถดำเนินไปจนบรรลุเป้าประสงค์หลักของกลุ่ม คือ สมาชิกในกลุ่มมีการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น หรือการพบกันของสมาชิกในกลุ่มครบตามระยะเวลาที่ได้ตกลงกันกับสมาชิกไว้เมื่อตอนเริ่มต้นกลุ่ม สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา คือการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะสรุปสิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้ในกลุ่ม โดยการให้สมาชิกบอกกล่าวถึง การเรียนรู้ที่สมาชิกได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม หรือ ให้สมาชิกสังเกตการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม ที่เขาสามารถสังเกตเห็นได้ในกลุ่ม

7. ข้อที่น่าสังเกตคือ ในช่วงของการปิดกลุ่ม สมาชิกบางคนอาจมีความรู้สึกที่ตนเองสูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม หรือไม่พอใจที่จะต้องจากเพื่อนสมาชิกในกลุ่มไป ผู้นำกลุ่มจะต้องสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกตระหนักถึงความรู้สึกเหล่านั้นของตนเอง เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้ที่จะยอมรับกับความรู้สึกถึงการที่ต้องพลัดพราก แต่เขาเหล่านั้นก็สามารถพัฒนาและขยายความรู้สึกที่ดีเหล่านั้นไปสู่บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องในชีวิตของเขาต่อไป

8. ผู้นำกลุ่มอาจเปิดประเด็นการอภิปรายในกลุ่ม ถึงการที่สมาชิกจะใช้ชีวิตอย่างไรต่อไปโดยไม่มีกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้ค้นพบแนวทางการปฏิบัติตัวของตนเอง เมื่อไม่มีกลุ่มช่วยสนับสนุน

9. การกล่าวคำอำลาจากกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจจะเอื้อโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนกล่าวคำอำลาต่อกันทีละคนจนครบทุกคน ด้วยภาษาท่าทางและบอกกล่าวด้วยคำพูด สิ่งที่สำคัญคือ ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้สมาชิกตระหนักว่า สมาชิกจะต้องนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ประโยชน์ และประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

#### ลำดับขั้นพัฒนาการของกระแสกลุ่ม (Stages of group development)

ลำดับขั้นพัฒนาการของกระแสกลุ่ม จะเหมือนกับลำดับขั้นพัฒนาการของความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความหมายโดยทั่วไป ซึ่งลำดับขั้นเหล่านี้จะเริ่มจากขั้นเริ่มต้น ขั้นการทำงาน และขั้นสิ้นสุดกลุ่ม ลำดับขั้นนี้จะหลากหลายตามลักษณะของสมาชิกหรือตามลักษณะของกลุ่ม ในบางกลุ่มลำดับขั้นจะชัดเจนและความก้าวหน้าจะเคลื่อนไหวไปข้างหน้าอย่างนุ่มนวลเป็นเส้นตรง แต่ใน

บางกลุ่มความก้าวหน้าจะไม่แน่นอน เช่น ในบางช่วงของการดำเนินกลุ่มอาจจะเคลื่อนไปข้างหน้า และในบางช่วงก็อาจกลับมาสู่ขั้นเริ่มต้นอีก ผู้นำกลุ่มจึงมีบทบาทที่หลากหลายในการดำเนินกลุ่ม ส่วนประสิทธิภาพและความก้าวหน้าของกลุ่ม ขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะของสมาชิกและความเต็มใจที่จะเปิดเผยที่จะทำงานกับอารมณ์ของตนเอง (Ohlsen et al, 1988)

1. ขั้นเริ่มต้น (Initial Stage) ในขั้นแรกนี้กลุ่มจะต้องการความปลอดภัย ความเป็นไว้วางใจ และความสามัคคี สมาชิกจึงต้องการให้ผู้นำกลุ่มชี้แนะและปกป้องเขา สมาชิกจะมีลักษณะของการปกป้องตนเอง ไม่แน่ใจว่าจะแสดงให้เห็นตัวตนของเขาได้มากนักเพียงใด การเปิดเผยตัวเองจึงเป็นไปในลักษณะพิน ๗ สุกภาพโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความปลอดภัย ในขั้นนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องค่อย ๆ ช่วยให้สมาชิกเปิดเผยตนเอง เรียนรู้ที่จะไว้วางใจบุคคลอื่น ประเมินความเสี่ยง ให้ข้อมูลย้อนกลับที่จริงใจ และสร้างการยอมรับและเอื้ออาทรให้เกิดขึ้นในบรรยากาศของกลุ่ม สมาชิกเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบพฤติกรรมของตนเพื่อจะนำไปสู่งานของกลุ่มที่มีทิศทาง ตัวอย่าง เช่น ในการพบกลุ่มครั้งหนึ่ง สมาชิกในกลุ่มพูดคุยกันถึงเรื่องวันหยุดสุดสัปดาห์ของตนที่ผ่านมา และยังคงพูดคุยกันต่อไปแม้เมื่อสมาชิกในกลุ่มทุกคนมาพร้อมกันแล้ว แต่ผู้นำกลุ่มยังคงเงียบ และเมื่อสมาชิกในกลุ่มเริ่มเบื่อกันจะพูดคุยกันในเรื่องความสนุกในวันสุดสัปดาห์ของตน ความอึดอัดในกลุ่มก็เกิดขึ้น สมาชิกคนหนึ่งได้พูดเรื่องตลกและคนอื่น ๆ ก็หัวเราะ ในทันใดนั้นเธอก็หยุดพูด มองไปรอบ ๆ และหยุดที่ผู้นำกลุ่มพร้อมกับกล่าวว่า

สมาชิก : ใครจะรับผิดชอบกับการขาดทิศทางของกลุ่มเช่นนี้

ผู้นำกลุ่ม : น้ำเสียงคุณรู้สึกว่าคุณมีความอึดอัดใจนะสิ คุณคิดว่ากลุ่มในตอนนี้เป็นอย่างไร

สมาชิก : ฉันไม่รู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป นั่นละคือปัญหาละ คุณนั่งอยู่ที่นั่นโดยไม่ได้ทำอะไรเลย

ผู้นำกลุ่ม : ดิฉันรู้สึกว่าคุณโกรธที่ดิฉันไม่ได้ทำอะไร

สมาชิก : ใช่ ถูกต้องเลย คุณเป็นผู้นำกลุ่มมิใช่หรือ

ผู้นำกลุ่ม : ไม่ทราบว่าคุณอื่นคิดอย่างไรคะ ในเรื่องที่ดีฉันพูดคุยกับนิสา

มีสมาชิกผู้หนึ่งกล่าวว่า เธอรู้สึกอึดอัดใจเรื่องการเผชิญหน้าของนิสากับผู้นำกลุ่ม สมาชิกอีกคนมีความคิดเห็นว่า เธอเห็นด้วยกับนิสาที่ต้องการให้ผู้นำกลุ่มควบคุมกลุ่มมากขึ้น และสมาชิกอีกผู้หนึ่งชี้ให้เห็นว่ากลุ่มเป็นของพวกเขาทุกคน สมาชิกของกลุ่มทุกคนควรจะต้องมีความรับผิดชอบที่จะพูดคุยในเรื่องที่มีสาระ โดยไม่ต้องให้ผู้นำกลุ่มเรียกให้สมาชิกพูดทีละคนเหมือนครูกับนักเรียน

กระแสการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้น สมาชิกได้อภิปรายกันถึงการใช้ประโยชน์จากเวลาของกลุ่มและความรับผิดชอบของสมาชิกที่จะมีต่อกลุ่ม ผลการอภิปรายมาถึงข้อสรุปที่ว่าจุดหมายของกลุ่ม คือ การได้เรียนรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้น มีการยอมรับตัวเอง โดยที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดขึ้น

ผู้นำกลุ่มจึงชี้ให้สมาชิกคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ถ้าสมาชิกเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเองเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในที่สุดมาลี สมาชิกคนหนึ่งก็ได้เล่าถึงความอึดอัดคับข้องใจของตนเองให้กลุ่มทราบ ท่ามกลางบรรยากาศที่ยอมรับและรับฟังจากเพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มได้เอื้ออำนวยให้สมาชิกผู้อื่นได้แบ่งปันและร่วมรับรู้ความรู้สึกของมาลี สมาชิกคนอื่นของกลุ่มได้เรียนรู้ผลของการเปิดเผยตัวเอง

2. ขั้นการทำงาน (Working Stage) สมาชิกที่อยู่ในขั้นนี้จะเกิดความไว้วางใจเปิดเผย และผูกพันกัน จะมีกระแสการรักษาเกิดขึ้น สมาชิกจะรู้สึกปลอดภัยในการเสี่ยงที่จะเปิดเผยตนเอง เพราะเขาเคยได้รับประสบการณ์การยอมรับจากสมาชิกคนอื่น ถึงแม้ความคิดเห็นจะแตกต่างกัน บรรยากาศของกลุ่มในขั้นนี้จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเองในที่ซึ่งเขาไม่เคยคิดจะเปิดเผยตนเองมาก่อน กระแสจิตรักษาจะเป็นในรูปของตัวแบบ (Modeling) การเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ความหวัง และมีความเอื้ออาทรอย่างยิ่ง บทบาทของผู้นำกลุ่มในขั้นนี้จะหลากหลายมากขึ้น ผู้นำกลุ่มจะมีอิสระในการทดลองรูปแบบต่าง ๆ มากกว่าขั้นเริ่มต้น เพราะบรรยากาศของกลุ่มก้าวพ้นความเปราะบางออกมาแล้ว ความรู้สึกไว้วางใจจะพัฒนาขึ้น จะเน้นถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในกลุ่มในมิติของที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) สมาชิกให้คุณค่าและยอมรับความถูกต้องและความรับผิดชอบในการตัดสินใจของบุคคลอื่น ตัวอย่างเช่น

ผู้นำกลุ่ม : ตอนที่รับฟังเรื่องของจินต์และมดในเรื่องครอบครัวของเธอ ดิฉันคิดว่าคุณน่าจะ อาจจะต้องการใช้เวลาของกลุ่มในขณะนี้ ความสัมพันธ์อย่างไรในครอบครัวของคุณหรือคะที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกของคุณ เมื่อคุณได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อนทั้งสอง

เมื่อนันทาได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง เธอพบว่าเธอมีปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับมารดาของเธอ เธอต้องการที่จะแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มจึงมีการกำหนดบทบาทสมมติโดยสมมติว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นในครัว นันทาได้พูดคุยกับมารดาของเธอ เกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับเพื่อนชาย และในการแสดงบทบาทสมมตินี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ นันทา ได้แสดงความรู้สึกออกมา ยืนยันสิทธิของตัวเองและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างเธอกับมารดา



### บทบาทสมมติ

นันทา : แม่คะ หนูอยากจะพูดคุยกับแม่ เรื่องความสัมพันธ์ของหนูกับพอล

แม่ (บทบาทสมมติ) : แม่อยากจะให้ลูกรู้ว่า แม่และพ่อเป็นห่วง เรื่องความสัมพันธ์ของลูกกับพอลมากขนาดไหน เราไม่ยอมรับและไม่คิดว่าเขาจะเหมาะสมกับลูก แม่กับพ่อปรึกษากันว่าจะส่งลูกไปเรียนที่วิทยาลัยอื่น และลูกก็รู้ว่าเราต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมายขนาดไหน เพื่อส่งลูกไปเรียน แต่ลูกก็ไปสนใจเรื่องแฟนแทนที่จะเป็นโรงเรียน

นันทา : (มีกิริยาที่แสดงออกถึงความโกรธ) หนูเสียใจคะ แต่หนูก็จะไม่ให้พ่อกับแม่ มาทำลายความสัมพันธ์ระหว่างหนูกับพอล หนูไม่คิดว่าแม่จะเข้าใจถึงความรู้สึกของหนูในความสัมพันธ์นี้ หนูคิดว่าแม่ไม่ชอบพอลเพราะศาสนาของเขาใช้ไหมคะ พ่อกับแม่เป็นคนหลอกลวง พ่อกับแม่เคยสอนหนูไม่ใช่หรือคะว่าให้ยอมรับผู้อื่น แต่พ่อกับแม่ก็ไม่ยอมรับพอลเพียงเพราะศาสนาของเขาแตกต่างจากเรา

สมาชิกของกลุ่มคนอื่นให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ นันทา ได้เรียนรู้และแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับมารดาของเธอ เพื่อให้เธอเกิดความมั่นใจยิ่งขึ้นเมื่อต้องพบกับมารดาของเธอในสถานการณ์จริง

3. ขั้นสิ้นสุดกลุ่ม (Termination Stage) การสิ้นสุดกลุ่มเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดส่วนหนึ่งของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะถ้ามีขั้นตอนที่เหมาะสมในตอนสิ้นสุดกลุ่มก็จะเป็นพลังผลักดันที่สำคัญให้บุคคลได้พัฒนาพฤติกรรมใหม่ ในช่วงระหว่างการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะสรุปให้สมาชิกฟังถึงความก้าวหน้าหรือขาดความก้าวหน้าที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายของแต่ละบุคคล สมาชิกบางคนอาจรู้สึกไม่พอใจหรือโกรธเมื่อกลุ่มปิดลง ผู้นำกลุ่มจะต้องคำนึงถึงประเด็นนี้ ในบางเรื่องสมาชิกอาจจะต้องการการศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลกับนักจิตวิทยาการศึกษาท่านอื่น หรือเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยากลุ่มอื่น ซึ่งเมื่อปิดกลุ่ม สมาชิกจะได้พัฒนาตนเอง พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ยอมรับบุคคลอื่น ความรัก และความเอื้ออาทร (Ohlsen et al, 1988) ตัวอย่างเช่น ในการปิดกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้โอกาสสมาชิกแสดงความรู้สึกต่อกันถึงเรื่องประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม มีสมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า

"ดิฉันคิดว่า ดิฉันกำลังจะสูญเสียความซื่อสัตย์ และความเปิดเผยที่ได้รับจากพวกคุณซึ่งประสบการณ์ที่ดิฉันได้รับจากพวกคุณนี้ เป็นสิ่งที่ดิฉันไม่เคยได้รับจากที่ไหนมาก่อนเลย มันจึงเป็นการยากที่จะแยกจากพวกคุณไป"

สมาชิกคนอื่น : พวกเราได้ใช้เวลาด้วยกันเป็นระยะเวลาาน ฉันรู้สึกเสียใจที่กลุ่มปิดลง ฉันมีความรู้สึกที่พิเศษกับกลุ่มนี้ พวกคุณได้ให้ความเข้าใจและเอาใจใส่กับฉันเหมือนกับที่ฉันเคยได้รับความรู้สึกเหล่านั้นจากครอบครัวของฉัน

พลังบำบัดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Therapeutic forces in a Counseling Group)

ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะต้องเข้าใจและตระหนักถึงพลังบำบัดของกลุ่ม เพื่อที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถใช้และนำพาสมาชิกไปสู่เป้าหมายของกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ พลังบำบัดของกลุ่มมีองค์ประกอบ ดังนี้ (Ohlsen et al, 1988)

#### 1. ความเป็นผู้นำ (Leadership)

นักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีภาวะความเป็นผู้นำในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการก่อให้เกิดพลังบำบัดในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยการเป็นผู้ที่สังเกตและมีส่วนร่วมในกลุ่ม สังเกตและบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม จดจำเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคน เพื่อนำพาสมาชิกไปสู่เป้าหมายของเขาเหล่านั้น ค่อย ๆ เคลื่อนความสนใจของกลุ่มจากเรื่องภายนอกกลุ่มเข้ามาสู่เรื่องภายในกลุ่ม จากเรื่องทั่ว ๆ ไปมาสู่เรื่องเฉพาะ และจากเรื่องภายนอกตัวมาเป็นเรื่องเฉพาะตัวของสมาชิก โดยวิธีการสร้างความสัมพันธ์ ความรู้สึกทางบวก ความไว้วางใจ และการยอมรับให้เกิดขึ้นแก่สมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกอยู่ในภาวะที่เปิดใจกว้าง มีการสื่อสารที่แท้จริง และเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ขณะเดียวกันสมาชิกก็จะได้รับการกระตุ้นให้พูดถึงความกังวลใจและความเจ็บปวดของตนเองอย่างเปิดเผย เพื่อจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี เป็นสมาชิกที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และเมื่อนั้นสมาชิกผู้นั้นก็จะ เป็นผู้นำที่จะช่วยเหลือให้เพื่อนสมาชิกอื่น ๆ ประสบผลสำเร็จเช่นเดียวกับตน

## 2. ความคาดหวัง (Expectations)

สมาชิกของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา จะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้ากลุ่ม การศึกษาเชิงจิตวิทยา เมื่อสมาชิกได้รู้ถึงความคาดหวังของตนเองและความคาดหวังที่เขาจะได้ จากกลุ่มอย่างชัดเจน ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและเกิดความไว้วางใจต่อกลุ่ม ดังนั้น ความคาดหวังของสมาชิกจะก่อให้เกิดพลังบำบัดที่มีประสิทธิภาพในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่ง นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากการสัมภาษณ์ครั้งแรกก่อนการเข้ากลุ่ม โดย ชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม

3. พันธะความรับผิดชอบของสมาชิก (Client Commitment) สมาชิกที่มีพันธะ ความรับผิดชอบต่อกลุ่มจะอภิปรายปัญหาหรือความเจ็บปวดของตนอย่างเปิดเผย เพื่อแก้ปัญหาและ เปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้น ขณะเดียวกันก็ต้องช่วยให้สมาชิกคนอื่นในกลุ่มได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่ พึงประสงค์ด้วยเช่นกัน สมาชิกเหล่านี้จะเป็นผู้ได้รับประโยชน์มากที่สุดในการเข้าร่วมกลุ่ม กรณี ที่จำเป็นที่ผู้รับการปรึกษาต้องมีพันธะรับผิดชอบ คือ การรับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน การยอมรับ อย่างเปิดเผยในการต้องการความช่วยเหลือ และการไม่ปกป้องตนเอง

4. การดึงดูดความสนใจของกลุ่ม (Attractiveness of the group) ยิ่งกลุ่ม เป็นที่น่าสนใจสำหรับสมาชิกมากขึ้นเท่าใด กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น ความเป็นที่น่าดึงดูดใจของกลุ่มขึ้นอยู่กับความสำคัญของเป้าหมายที่กลุ่มมองอยู่ ขึ้นอยู่กับความ สามารถในการสนองความต้องการของสมาชิก ความเป็นที่ชอบพอของสมาชิกในกลุ่ม และกลุ่มมี สมาชิกที่ต้องการชื่อเสียงหรือไม่ โดยกลุ่มจะมีความน่าสนใจเพิ่มขึ้นเมื่อสมาชิกของกลุ่มได้รับ เกียรติและได้รับการยอมรับ สมาชิกของกลุ่มมีลักษณะคล้ายคลึงกัน กลุ่มมีขนาดเล็กพอที่จะให้ สมาชิกสามารถพูดคุยและผูกสัมพันธ์กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ สังคม มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดเป็นส่วนตัว

5. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Belonging) เมื่อสมาชิกรู้สึกตัวว่าตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เขาจะรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า เขาก็จะยอมรับ บรรทัดฐานของกลุ่ม มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ และช่วยให้ผู้อื่นได้เรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ และทุ่มเทตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มอย่างแท้จริง

6. ความพร้อมของสมาชิก (Client Readiness) สมาชิกจะได้รับการบอกว่า พวกเขาจะต้องมีความพร้อมในการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา เขาจะได้รับการกระตุ้นให้ คิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขากำลังกลัวหรือเสียใจอย่างแท้จริง และความต้องการในการเปลี่ยนแปลงของ

สมาชิก โดยมีข้อผูกพันในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่กับนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาที่เข้าใจถึงสิ่งที่ตนคาดหวังได้จากกลุ่ม และยอมรับความคาดหวังเหล่านั้น และมีความรับผิดชอบ ก็จะมีความพร้อมมากขึ้นในการเข้ากลุ่ม เมื่อประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ก็จะนำไปสู่การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ดังนั้น เขาก็จะเพิ่มความหวัง ต่อการประสบผลในการเพิ่มศักยภาพของตน พวกเขาจะค่อย ๆ ค้นพบว่าเขาไม่ได้ตกเป็นเหยื่อ แต่จะทำเพื่อให้ชีวิตของเขาดีขึ้น

7. การยอมรับของสมาชิกต่อความรับผิดชอบ (Clients' Acceptance of Responsibility) สิ่งสำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้สมาชิกมีความรับผิดชอบ คือให้สมาชิกมีส่วนในการกำหนดบรรทัดฐานของกลุ่มในระหว่างกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องยอมรับและใช้สถานะภาพที่พิเศษของเขาอย่างชาญฉลาดในกลุ่ม เป็นผู้มีความสามารถเชิงวิชาชีพที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาเลือกผู้รับการปรึกษาเพื่อมาเข้ากลุ่ม ช่วยเหลือสมาชิกกำหนดจุดมุ่งหมายการรักษาของเขา จัดสถานที่ในการพบปะกัน ตารางเวลาการดำเนินกลุ่ม และ ช่วยสมาชิกตัดสินใจเมื่อจะสิ้นสุดกลุ่ม

8. การยอมรับที่จะรับผิดชอบของนักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor's Acceptance of Responsibility) นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้นำกลุ่มจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกมีส่วนร่วมในกลุ่มตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องยอมรับและใช้สถานะพิเศษในกลุ่มของเขา อย่างชาญฉลาด โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษา จะต้องมีความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพในการช่วยเหลือสมาชิก เพื่อให้สมาชิกสามารถกำหนดเป้าหมายที่ต้องการการจัดสถานที่พบกลุ่ม ตลอดจนการตัดสินใจปิดกลุ่ม

9. ความปลอดภัยในกลุ่ม (Security) ในขั้นเริ่มต้นของกระบวนการช่วยเหลือสมาชิกจะรู้สึกกลัวและสงวนท่าที ผู้นำกลุ่มจะต้องเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกปลอดภัยในกลุ่ม ยิ่งสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น เขาก็จะยิ่งแสดงลักษณะภายนอกที่ไม่แท้จริงลง และอภิปรายถึงความเจ็บปวดอย่างเปิดเผย รับฟังการอภิปรายปัญหาของบุคคลอื่น ให้ข้อมูลย้อนกลับแก่บุคคลอื่น สมาชิกจะเรียนรู้ที่จะอภิปรายถึงความปลอดภัยในกลุ่มและช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบที่จะทำให้กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย

10. การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) สิ่งที่มีพลังในการกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มเปิดเผยตนเอง คือ สมาชิกในกลุ่มเชื่อว่า การเปิดเผยตนเองเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้เขาพยายามเป้าหมายได้ตรงประเด็น เพื่อที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่และนำไปใช้ได้จริง เมื่อเขา

อภิปรายถึงความเจ็บปวดอย่างเปิดเผยและได้รับการยอมรับ ทำให้เขาได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง ซึ่งถ้าการนำไปใช้เกิดการล้มเหลว พวกเขาจะสามารถกลับมายังกลุ่มเพื่อขอความช่วยเหลือเพื่อให้เกิดความสำเร็จในทางเลือกใหม่ได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ พวกเขาเชื่อได้ว่าเขาสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวได้ ซึ่งขณะที่มีความพยายามที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พวกเขาจะค้นพบว่าผู้อื่นก็มีปัญหาที่ยุ่งยากเช่นเดียวกับตน หรืออาจจะยุ่งยากมากกว่า ซึ่งก็จะช่วยให้เขาเชื่อได้ว่าปัญหาของเขาก็สามารถจะแก้ไขได้เช่นกัน

11. การมีส่วนร่วมของสมาชิก (Client Participation) เมื่อสมาชิกได้รับโอกาสให้ตัดสินใจว่า ตนเองพร้อมที่จะเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มหรือไม่ ให้อธิบายเป้าประสงค์เชิงพฤติกรรมของตน กำหนดกฎเกณฑ์ที่จะใช้ประเมินความก้าวหน้าของตนเอง และสร้างแนวทางปฏิบัติของตน สมาชิกเหล่านั้นจะรู้ได้ทันทีว่าตนเองกำลังได้รับมอบความรับผิดชอบอย่างแท้จริง การที่สมาชิกมีส่วนร่วมในการพัฒนาและทบทวนบรรทัดฐานของกลุ่มเป็นหลักสำคัญที่สุดที่จะก่อให้เกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในกลุ่ม ยิ่งกว่านั้นผู้ซึ่งพร้อมอยู่แล้วที่จะให้การช่วยเหลือตนเองและผู้อื่น มักจะได้ผลประโยชน์อย่างเต็มที่จากประสบการณ์บำบัด

12. การสื่อสาร (Communication) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มเป็นสิ่งที่มีความจำเป็น ซึ่งการสื่อสารที่ดีจะต้องมีองค์ประกอบคือ ผู้ส่งสารต้องมีความพร้อม มีความชัดเจนในสารที่จะส่ง ผู้รับสารจะต้องมีความพร้อมและรับสารนั้นอย่างตั้งใจ ถ้ามีข้อสงสัยในข่าวสารที่ได้รับ ผู้ส่งสารต้องอธิบายให้ผู้รับสารเข้าใจ ผู้นำกลุ่มจะต้องทำให้การสื่อสารระหว่างสมาชิกในกลุ่มมีประสิทธิภาพ

13. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ข้อมูลย้อนกลับนี้หมายถึงการให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม และระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเอง ข้อมูลย้อนกลับจะช่วยให้เกิดความชัดเจนในข่าวสารที่สื่อถึงกัน และมีความจำเป็นในการพัฒนาการสื่อสารระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยที่ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกคือ ข้อมูลที่ผู้รับสารได้รับสิ่งที่ตนเองต้องการจากผู้ส่งสาร และข้อมูลย้อนกลับเชิงลบคือ ข้อมูลที่ผู้รับสารไม่ได้รับสารที่ต้องการจากผู้ส่งสาร ผู้รับการปรึกษาจะได้รับประโยชน์มากที่สุด เมื่อได้ข้อมูลย้อนกลับ จากผู้ที่เขาไว้วางใจ และเชื่อว่าเป็นบุคคลที่ช่วยเหลือเขา ซึ่งเมื่อเขาเรียนรู้ที่จะรับและประยุกต์ข้อมูลย้อนกลับจากบุคคลที่มีความหมายต่อเขา เขาก็สามารถจะเรียนรู้ และประยุกต์การใช้ข้อมูลย้อนกลับเหล่านั้นกับบุคคลอื่นด้วยเช่นกัน

14. ความเครียดภายในกลุ่ม (Therapeutic Tension) สมาชิกต้องประสบกับความอึดอัดและไม่พอใจกับสภาวะปัจจุบันของตนเอง จึงเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ สมาชิกรู้ดีว่าการช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้เผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลนั้นอาจจะ เป็นสิ่งที่เจ็บปวด แต่ก็ เป็นสิ่งที่จำเป็นหากต้องการความเปลี่ยนแปลง ยิ่งกว่านั้นสมาชิกต่างก็เรียนรู้ที่จะให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยในการอภิปรายปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับความเจ็บปวดเท่าที่จำเป็นเพื่อ เริ่มพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ แต่ในทางตรงกันข้ามความเครียดและความกังวลที่มากเกินไปอาจสร้างความอ่อนแอให้แก่สมาชิก จนอาจถึงขั้นไม่สามารถเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้

#### องค์ประกอบของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

องค์ประกอบที่จะทำให้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องมีองค์ประกอบ ดังนี้ (Ohlsen et al, 1988)

1. ผู้นำกลุ่ม (The Group Leader) ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ นักจิตวิทยาการปรึกษา (Counselor) นับว่าเป็นผู้ที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความรู้ และความสามารถในเชิงจิตวิทยาการปรึกษา ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะต้องมี องค์ประกอบและบทบาท ดังนี้

1.1 การพัฒนาความสัมพันธ์ (Developing the Relationship) ในขณะที่ ผู้รับการปรึกษามีความไม่สบายใจ และไม่แน่ใจในกระบวนการกลุ่ม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะถุกมองจากผู้รับการปรึกษาว่าเป็นผู้ช่วยเหลือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ในความสัมพันธ์ ตั้งแต่ครั้งแรกที่มีการพบกัน ซึ่งอาจจะเป็นการพบปะอย่างไม่เป็นทางการ หรือ จากคำรับรองถึงประโยชน์ ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักจิตวิทยาการ ปรึกษาจะต้องรับฟังสมาชิกทุกคนอย่างตั้งใจ ด้วยความเอาใจใส่ และสนใจที่จะให้ความช่วยเหลือ ไม่แสดงอาการตกใจในปัญหาของผู้รับการปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการตัดสินใจที่จะแก้ปัญหา ด้วยตนเอง ทั้งนี้ปัญหาของผู้รับการปรึกษาทุกคน จะต้องเป็นความลับ ที่จะไม่นำไปเปิดเผยให้ผู้อื่นล่วงรู้



1.2 การเริ่มปรึกษาหารือรายบุคคลในครั้งแรก (Beginning the First Individual Conference) การพบกันครั้งแรกของผู้สนใจเข้าร่วมกลุ่มกับนักจิตวิทยาการศึกษาจะเป็นการสัมภาษณ์ (intake interview) ซึ่งในช่วงเวลานี้ นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่า เขาได้รับการคาดหวังในการมีส่วนร่วมของกลุ่ม และเฉพาะเจาะจงในเรื่องที่เขาต้องการแก้ไขปัญหานั้นในกลุ่ม นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องตระหนักว่า ความอยากรู้อยากเห็น การขาดความไว้วางใจ และสงสัย จะทำให้บุคคลเกิดความยุ่งยากใจในการพูดถึงปัญหาของตน นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องสืบหาว่า เขาอยู่ในภาวะการณ์เช่นใด และสะท้อนความรู้สึกให้เขาทราบอย่างถูกต้อง และกระตุ้นให้มีการพูดคุยถึงเรื่องนี้อย่างเปิดใจกว้าง การเปิดใจกว้างที่เกิดขึ้นระหว่างผู้รับการปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษา จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบเพิ่มขึ้นที่จะพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่เขากังวลใจ หรือไม่สบายใจ อันจะนำไปสู่การกำหนดจุดมุ่งหมายเฉพาะ เพื่อการเปลี่ยนแปลง และมีความรับผิดชอบในการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้น

1.3 การค้นหาความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา (Detecting a Client's Feelings) นักจิตวิทยาการศึกษาต้องค้นหาความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาอย่างใส่ใจและตั้งใจ เพื่อที่จะเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา เข้าใจถึงความเจ็บปวดของเขา เขาต้องการที่จะทำอย่างไรกับปัญหาของเขา หรือทักษะที่เขาจำเป็นต้องมีในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ นอกจากนี้ข้อมูลภายนอกต่าง ๆ เช่น ประวัติส่วนตัว ประวัติการศึกษา และบุคคลที่มีความหมายสำหรับเขา (ครู พ่อแม่ นายจ้าง ฯลฯ) ก็จะเป็นข้อมูลที่มีประโยชน์ ในการที่จะเข้าใจผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น

1.4 การสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา (Reflecting a Client's Feeling) นักจิตวิทยาการศึกษาจะสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เมื่อสังเกตเห็นว่าสมาชิกเริ่มที่จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ การสะท้อนความรู้สึกจะสะท้อนสิ่งที่ลึกกว่าที่สมาชิกแสดงออกมาเล็กน้อย

1.5 การอภิปรายความสัมพันธ์ของความรู้สึกที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย (Relating Discussion of Feeling to Behavioral Goals) เมื่อนักจิตวิทยาการศึกษาฟังการอภิปรายของสมาชิกในกลุ่มอย่างตั้งใจ เขาจะรับรู้ความรู้สึกของสมาชิกว่าขณะนั้น ควรจะมีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้หรือไม่ และอาจจะใช้การสะท้อนความรู้สึกเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของนักจิตวิทยาการศึกษาว่าถูกต้องหรือไม่ เมื่อพบว่าสมาชิกพร้อมที่จะมีการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่พึงประสงค์ขึ้นในกลุ่ม โดยการเปลี่ยนการอภิปรายในเรื่องความ

รู้สึกไปสู่การอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมเป้าหมาย

1.6 การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายย่อย (Helping Clients Define Mini-Goals) เมื่อผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายของตนได้แล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายย่อย เพื่อจะนำไปสู่เป้าหมายหลัก เพื่อที่ผู้รับการปรึกษาจะก้าวไปสู่เป้าหมายหลักอย่างมีขั้นตอน

1.7 การแนะนำผู้รับการปรึกษาจากผู้รับการปรึกษาที่ดีและมีพฤติกรรมการช่วยเหลือ (Teaching Clients Good Client and Helper Behaviors) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ยิ่งผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจถึงสิ่งที่คาดหวังซึ่งจะได้จากกลุ่มมากขึ้นเท่าใด ผู้รับการปรึกษาก็จะยิ่งกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือเพื่อช่วยเหลือสมาชิกอื่นในกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น แต่ในบางครั้งผู้รับการปรึกษา ก็ไม่รู้ว่าตนเองจะแสดงพฤติกรรมเช่นนี้ออกมาอย่างไร นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องชี้พฤติกรรมการช่วยเหลือของสมาชิกในกลุ่ม ให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับความรู้ เพื่อที่พฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวแบบให้สมาชิกอื่น ๆ ได้กระทำตาม ขณะเดียวกันก็เป็นการเสริมแรง พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมแก่สมาชิกผู้นั้นด้วย

1.8 การแนะนำผู้รับการปรึกษาถึงทักษะการปฏิสัมพันธ์ (Teaching Clients Interpersonal Skills) ทักษะที่จะให้คำแนะนำนี้สามารถใช้ภาพยนตร์ วีดิโอเทป หรือการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและได้รับข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์จากผู้รับการปรึกษาอื่น ๆ ในกลุ่ม

1.9 การแนะนำให้ผู้รับการปรึกษาสื่อสารเป้าหมายของตนไปยังบุคคลสำคัญในชีวิตของเขา (Teaching Clients to Communicate Their Goals to Significant Others) โดยทั่วไปผู้รับการปรึกษาเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อฝึกที่จะบอกกล่าวกับบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือผู้ร่วมงาน ซึ่งกลุ่มก็จะเป็นสถานที่อันเหมาะสมที่ผู้รับการปรึกษาจะได้ฝึกหัดการสื่อสารจุดหมายที่เขาต้องการไปยังบุคคลเหล่านี้

1.10 การแบ่งปันความสำเร็จ (Sharing Successes) ผู้รับการปรึกษาในกลุ่มจะเรียนรู้ที่จะแบ่งปันประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงที่นำไปใช้แล้วประสบผล และจะค่อย ๆ เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างความไว้อวดกับการแบ่งปันประสบการณ์ที่แท้จริง ขณะเดียวกันเขาก็เรียนรู้ที่จะยอมรับความผิดหวังจากการนำไปใช้ และวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความผิดหวังนั้นก่อนจะนำไปสู่ความพยายามในการค้นหาวิธีอื่นต่อไป

1.11 การสิ้นสุด (Termination) การสิ้นสุดเป็นส่วนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งจะสอนให้สมาชิกได้ทราบถึงการยุติความสัมพันธ์แบบชั่วคราว ประเมินคุณค่าที่ได้รับและวางแผนที่จะติดตามผล ซึ่งการสิ้นสุดนี้สมาชิกจะทราบตั้งแต่การเริ่มกลุ่มในช่วงแรก ๆ เนื่องจากมีการตกลงกันตั้งแต่แรกว่าจะมีการพบกันกี่ครั้ง เป็นเวลานานเท่าใดก่อนจะยุติกลุ่ม ซึ่งบางครั้งสมาชิกอาจยังยึดติดอยู่กับกลุ่ม เนื่องจากกลุ่มได้ให้ประสบการณ์ต่อความสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งเขาไม่เคยรับจากที่ไหนมาก่อน ถ้านักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกเหล่านี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องสะท้อนความรู้สึกให้สมาชิกได้รู้และสำรวจว่า เขาจะต้องพัฒนาความสัมพันธ์เหล่านี้กับเพื่อนของเขา ญาติพี่น้องและผู้ร่วมงาน และเขาควจะต้องกล่าวอำลากับเพื่อนสมาชิก และต้องเรียนรู้ที่จะยุติความสัมพันธ์ที่มีความหมาย มีการแยกจากกัน และสร้างความสัมพันธ์ใหม่ให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อนยุติกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องให้สมาชิกได้ทบทวนถึงเป้าหมายที่ประสบผลสำเร็จ เป้าหมายที่รอการทำงานเพิ่มขึ้นเพื่อให้ประสบผลสำเร็จ ใครคือผู้ช่วยเหลือให้การเปลี่ยนแปลงยังคงอยู่ หรือผู้ที่ให้แรงเสริมเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงประสบผล เพื่อให้พฤติกรรมใหม่ยังคงอยู่

1.12 การติดตามผลและการสนับสนุนให้มีความงอกงามอย่างต่อเนื่อง (Follow-up and Encouragement for Continuing Growth) วัตถุประสงค์ของการติดตามผล ก็เพื่อที่จะทราบว่าสมาชิกยังคงมีพฤติกรรมตามเป้าประสงค์หรือไม่หลังมีการจบกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว ซึ่งถ้าสมาชิกยังคงมีพฤติกรรมตามเป้าประสงค์สมาชิกก็จะมี ความงอกงามที่ต่อเนื่องกันไป

2. เป้าหมายของกลุ่ม (Goals) การกำหนดเป้าหมายของกลุ่มเป็นการกำหนดทิศทางของกลุ่ม โดยในกลุ่มจะมีเป้าหมายร่วมกันเป็นเป้าหมายทั่วไป คือ สมาชิกจะเกิดการยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น แต่สมาชิกแต่ละคนจะมีเป้าหมายเฉพาะหรือเป้าหมายย่อยที่แตกต่างกัน อันจะนำไปสู่เป้าหมายทั่วไปร่วมกัน การกำหนดเป้าหมายทั่วไปและเป้าหมายเฉพาะ เป็นการกำหนดร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก เป้าหมายของกลุ่มเสมือนเป็นข้อตกลงร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มที่จะผูกพันให้มีการดำเนินกลุ่มไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

3. การคัดเลือกสมาชิกเพื่อการเข้ากลุ่ม (Selecting Clients for a Group) สมาชิกที่มีความเหมาะสมในการเข้ากลุ่ม ควรจะมีลักษณะ ดังนี้

3.1 มีความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม

3.2 มีปัญหาาร่วมกัน สมาชิกที่มีปัญหาาร่วมกันหรือประสบภาวะของปัญหาที่เหมือนกัน ถึงแม้จะมีรายละเอียดที่แตกต่างกัน จะทำให้สมาชิกเข้าใจกันและรู้สึกว่าเป็นเจ้าของปัญหาาร่วมกัน จะก่อให้เกิดแรงจูงใจในการให้ความร่วมมือกับกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะใช้การสัมภาษณ์ก่อนการเข้ากลุ่มในการคัดเลือกสมาชิกเพื่อมาเข้าร่วมกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกจึงขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่ม และเป็นการจัดกลุ่มเพื่อบุคคลประเภทใด เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเกิดประสิทธิภาพ

4. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) จำนวนสมาชิกที่จะมาเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ ควรมีจำนวนสมาชิกระหว่าง 6-8 คน อย่างไรก็ตามการกำหนดขนาดของกลุ่มจะต้องคำนึงถึงวุฒิภาวะของสมาชิกผู้ร่วมกลุ่ม ช่วงความสนใจของสมาชิก และความสามารถในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น นอกจากนี้ขนาดของกลุ่มยังสัมพันธ์กับความรู้สึกของสมาชิกที่รู้สึกว่ามีความเพียงพอในแต่ละช่วงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และไม่รู้สึกว่าต้องรอนานเกินไปจนกว่าจะถึงโอกาสของตนในการพูดในกลุ่ม กลุ่มควรมีขนาดเล็กเพียงพอที่สมาชิกจะทำความรู้จักกันได้อย่างทั่วถึง ซึ่งการจัดกลุ่มให้แก่เด็กจะต้องมีขนาดเล็กกว่ากลุ่มของวัยรุ่นหรือกลุ่มผู้ใหญ่

5. อายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) สมาชิกในกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาควรมีอายุและวุฒิภาวะที่ใกล้เคียงกัน เพื่อที่จะเรียนรู้การยอมรับตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกลุ่มด้วย เพราะกลุ่มบางประเภทที่ต้องการสมาชิกที่มีความแตกต่างกันในเรื่องของอายุและวุฒิภาวะ เพื่อให้สมาชิกทั้งสองประเภทได้เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

6. เพศ (Sex) การคัดเลือกเพศของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มนั้น โอลเซนไม่ได้กล่าวไว้ แต่เขามักจะจัดกลุ่มที่มีทั้งเด็กชายและเด็กหญิงคละกัน บางทีกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาก็เป็นสถานที่เหมาะสมที่จะให้สมาชิกได้เรียนรู้พัฒนาการทางสังคมทางเพศที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม กัสตี แกซดา (Gazda, 1978) ได้ให้ข้อคิดว่า กลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีการประชุมกลุ่ม การแก้ปัญหาควรเน้นเพศเดียวกัน เพราะปัญหาของหญิงและชายต่างกัน และสมาชิกเพศเดียวกันจะมีความเข้าใจกันได้ดีกว่า

#### การยอมรับตนเอง (Self - acceptance)

นักจิตวิทยาหลายท่านได้สังเกตจากประสบการณ์ในการทำงานของเขา พบว่าการรับรู้ตนเอง หรือ อัตมโนทัศน์ (self concept) มีผลต่อบุคลิกภาพและการปรับตัว (Sheerer,

1949 ; Muench, 1947 ; Snyder, 1949) และการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ที่มีความสำคัญต่อการยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่น (Berger, 1951 ; Adler, 1921 ; Rogers, 1949) ซึ่ง Horney (1973) กล่าวถึงบุคคลที่ไม่เชื่อว่าเขาจะรักตนเองได้ก็จะรักผู้อื่นไม่ได้เช่นกัน Fromm (1939) กล่าวถึงบุคคลที่ประสบความล้มเหลวในการพัฒนาความรู้สึกรักตนเองว่าเขาจะไม่รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเขาและไม่เรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะในการยอมรับและนับถือผู้อื่นด้วย Stock (1949) และ Adler (1921) ศึกษาความสัมพันธ์ของทัศนคติต่อตนเองและผู้อื่น พบว่าบุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าผู้อื่นด้อยค่า เขาก็รู้สึกว่าคุณค่าตนเองด้อยค่าด้วย ขณะที่ Rogers (1949) สังเกตกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยมีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางพบว่า บุคคลที่ยอมรับตนเองจะมีเหตุผลที่คิดหลายอย่างในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และมีประสบการณ์ที่ดีในความสัมพันธ์นั้น รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงการยอมรับตนเองจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการยอมรับผู้อื่น ดังนั้นการยอมรับตนเองจึงมีความสัมพันธ์กับ การรับรู้ตนเอง หรือ อัตมโนทัศน์ และการยอมรับผู้อื่น การยอมรับตนเองมีความสำคัญเนื่องจาก เมื่อบุคคลมีการยอมรับตนเองได้ดี ก็จะรับรู้ตนเองในทางที่ดีและยอมรับผู้อื่นด้วย

#### ความหมายของการยอมรับตนเอง

Rogers (cited by Bruce, 1958) กล่าวถึง การยอมรับตนเอง (Self-Acceptance) ว่าเป็นความสอดคล้องกัน ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองที่เป็นจริง (Real Self) และ ตนในอุดมคติ (Ideal Self)

King (1981) กล่าวว่า การยอมรับตนเองคือ การยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างของตนเอง รวมทั้งความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และความคิดที่ว่าตนเองจะเป็นอย่างไร และจะทำอะไรในอนาคต

สุริยา เหมตะศิลป์ (2521) กล่าวว่า การยอมรับตนเอง หมายถึง ความรู้สึก และมีโนคติเกี่ยวกับตนเองในเรื่อง กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นความรู้สึกว่าที่ตนเองอยู่ในสภาพเช่นไร พอใจหรือไม่พอใจสภาพของตนเองมากน้อยแค่ไหน

นิตยา เชียงทอง (2526) กล่าวว่า การยอมรับตนเองหมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับ "ตน" อย่างที่คิดว่าตนเป็น สอดคล้องหรือสัมพันธ์กับ "ตน" อย่างที่ปรารถนาจะเป็น บุคคลที่ยอมรับตนเองจึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีความสอดคล้องกันระหว่างตนในอุดมคติและตนในความเป็นจริง

Sheerer (1949) กล่าวถึง การยอมรับตนเองมีลักษณะดังนี้

1. มีพฤติกรรมที่แสดงถึงการให้คุณค่าในตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่แสดงถึงมาตรฐานของบุคคลอื่น
2. มีการปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกด้านลบต่อผู้อื่นหรือ เพื่อเห็นแก่ความถูกต้อง แต่จะไม่ปรับปรุงพฤติกรรมเนื่องจากความกลัวที่ไม่มีเหตุผลต่อการตัดสินใจของผู้อื่น
3. มีลักษณะการแสดงออกอันเนื่องมาจากมาตรฐานภายในของตนเอง เช่น
  - 3.1 เมื่อถูกวิจารณ์หรือตำหนิการกระทำใด ๆ ถึงแม้จะเสียใจจากคำวิจารณ์ แต่ก็มิได้ละทิ้งมาตรฐานภายในของตน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปตามคำวิจารณ์ดังกล่าว
  - 3.2 ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกล่าวขอโทษในทุกพฤติกรรมของตน
  - 3.3 ไม่ตำหนิตนเอง ถ้าไม่สามารถทำตามมาตรฐานของผู้อื่นได้
4. ไม่กังวลหรือตำหนิตนเองเมื่อผู้อื่นติเตียน หรือปฏิบัติต่อตนไม่ดี
5. รับรู้ถึง "ความเป็นมนุษย์" ที่เท่าเทียมกับผู้อื่น กล่าวคือ ไม่รู้สึกเหนือกว่าหรือด้อยกว่าผู้อื่น
6. สามารถแก้ไขปัญหาที่ตนเผชิญหน้าอยู่อย่างซื่อสัตย์
7. ไม่สงสัยในคุณค่าของตนเอง แม้ว่าผู้อื่นจะสงสัยในคุณค่านั้น
8. ไม่สงสัยว่าตนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้
9. เมื่อได้รับคำวิจารณ์จะพิจารณาคำวิจารณ์อย่างเป็นธรรม และไม่เสียใจต่อการวิจารณ์นั้น
10. ไม่คาดเดาล่วงหน้าว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน
11. เมื่อประสบความล้มเหลวในเรื่องใดจะไม่ทำให้ความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าลง
12. ไม่ขี้อาย
13. ไม่ปฏิเสธคำยกย่องและคำชมเชย
14. ไม่คิดว่าตนประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป
15. ไม่ชอบการถูกบงการ
16. ไม่หลีกเลี่ยงหรือมองข้ามความเป็นจริงที่ประสบ
17. มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง รวมถึงยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจเหล่านั้นด้วย



18. ไม่ปฏิเสธหรือบิดเบือนความรู้สึกใด ๆ ของตนเองรวมถึงการยอมรับความสามารถ และข้อจำกัดของตน และเมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบในตัวเองก็พร้อมจะเปลี่ยนแปลงมากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือตำหนิ

19. มีความคิดและการวางแผนล่วงหน้าที่ดี
20. ไม่มีความรู้สึกผิดทุกครั้งเมื่อใช้เวลาหรือเงินเพื่อการพักผ่อน

Benson (1974) กล่าวถึงการยอมรับตนเองดังนี้

1. ยอมรับถึง เหตุการณ์ในอนาคตอันใกล้ที่กำลังจะมีถึงตัวเอง
2. ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
3. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงหรือความไม่คงที่
4. ยอมรับในความใจอ่อนหรือ โอนอ่อนของตนเอง
5. ยอมรับธรรมชาติของตนเองโดยปราศจากความอายหรือความรู้สึกผิด

Hurlock (1974) กล่าวถึง การยอมรับตนเองว่า เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่

1. การตอบสนองความหวัง และความต้องการภายในขอบเขตที่ทำให้ประสบความสำเร็จตามความเป็นจริง และทำให้บุคคลยอมรับตนเองและปรับตัวได้ดีในสังคม
2. การเข้าใจตนเองซึ่งจะควบคู่ไปกับการยอมรับตนเองคนที่เข้าใจตนเองดีจะทำให้ยอมรับตนเอง และมีอัธมโนทัศน์ดีขึ้น
3. การที่ตนเอง เข้าใจและรับรู้สิ่งที่ผู้อื่นมองตนทำให้เกิดการปรับตัวที่เหมาะสมที่ทำให้ยอมรับตนเองมากขึ้น

Berger (1951) ได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองว่า มีลักษณะดังนี้คือ

1. มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่เชื่อมั่นในคุณค่าและมาตรฐานภายในมากกว่ามาจากแรงกดดันภายนอก
2. เชื้อถือความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาชีวิต
3. มีความรับผิดชอบที่จะยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
4. ยอมรับคำยกย่องและวิจารณ์จากผู้อื่นอย่าง เป็นกลาง

5. ไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือบิดเบือนความรู้สึกใด ๆ เช่น แรงจูงใจ ข้อจำกัด ความสามารถ หรือคุณสมบัติที่ดีอื่น ๆ ของตนแต่จะยอมรับทั้งหมด โดยปราศจากการกล่าวโทษตนเอง

6. พิจารณาว่าตนเองมีคุณค่าเท่าเทียมกับบุคคลอื่น

7. ไม่คิดว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน ถึงแม้ว่าความคิดเห็นของตนจะไม่ตรงกับผู้อื่น

8. ไม่คิดว่าตนประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป

9. ไม่ขี้อาย

จะเห็นว่าการยอมรับตนเองเป็นการนับถือที่บุคคลมีให้แก่ตนเอง การยอมรับตนเองมีคุณค่า เนื่องจาก สัมพันธภาพจะเริ่มต้นจากการยอมรับตนเอง การเปิดเผยตนเอง และการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ยิ่งบุคคลมีการยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้นเท่าใด บุคคลอื่นก็จะยอมรับเขามากขึ้นเท่านั้น และยังมีบุคคลอื่นมายอมรับเขาก็ยิ่งจะยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น Johnson (1986) กล่าวว่า การยอมรับตนเองจะเป็นผลสะท้อนถึงสุขภาพจิต บุคคลที่สุขภาพจิตดีจะมองตนเองว่ามีคุณสมบัติความสามารถและยอมรับผู้อื่นได้ เช่นเดียวกับ Poduska (1980) กล่าวว่า บุคคลที่มีการยอมรับตนเองได้ดีจะไม่เป็นโรคประสาท และ Gale (1969) กล่าวว่า บุคคลที่มีการยอมรับตนเองดีก็จะยอมรับผู้อื่นว่าดีด้วย

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น การยอมรับตนเองหมายถึง ความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน บุคคลที่ยอมรับตนเองจึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ดี เคารพตัวเอง มีอิสระที่จะตัดสินใจด้วยตัวเองและรับผิดชอบการตัดสินใจนั้น ๆ อันจะส่งผลให้สามารถทำงานนั้นได้อย่างเต็มศักยภาพของตนและมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจจะสรุปลักษณะของบุคคลที่มีการยอมรับตนเองได้ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และกล้าแสดงออก

2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ในการยอมรับคำยกย่องชมเชย หรือการวิพากษ์วิจารณ์

จากผู้อื่น

3. ใช้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาและยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำเหล่านั้นของตนเองโดยไม่โทษผู้อื่น

4. มีความเป็นตัวของตัวเองและไม่เกรง เมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็นหรือมีการแสดงออกที่ไม่ตรงกับตน

## 5. ไม่คิดว่าตนเองประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป

### แนวความคิด เกี่ยวกับการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า

เด็กกำพร้าคือ เด็กที่ขาดผู้อุปการะเลี้ยงดูอาจจะเนื่องมาจาก บิดา มารดา เสียชีวิต หรือเด็กที่ไม่เป็นที่ต้องการของบิดามารดา (กรมประชาสงเคราะห์, 2535) หรือเด็กกำพร้าคือเด็กที่ขาดบิดา หรือมารดา หรือขาดทั้งบิดา หรือมารดา โดยการเสียชีวิต หรือเด็กที่ไม่ปรากฏว่าผู้ใดเป็นบิดาหรือมารดา (New Webster's Dictionary, 1985; Guralnik, ed., 1968) เด็กกำพร้าเป็นเด็กที่มีการยอมรับตนเองต่ำ ทั้งนี้เป็นผลเนื่องมาจาก การไม่ได้รับการยอมรับจากบิดามารดา เนื่องจากการถูกทอดทิ้งตั้งแต่วัยเด็ก (บัวทอง สว่างโสภากุล, 2524) เด็กกำพร้าที่ถูกทอดทิ้งจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการของผู้ใด (ประเชิญ บัวเอี่ยม, 2517) มีความรู้สึกทางลบกับตนเอง (Milner and Robertson, 1990) และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (McLaren and Brown, 1989) ซึ่งเป็นการยาก ที่จะยอมรับตนเองถ้าบุคคลนั้น มีความรู้สึกทางลบและไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (Gale, 1969)

นอกจากนี้เด็กกำพร้ายังขาดทักษะในการปฏิสัมพันธ์ซึ่ง Johnson (1986) กล่าวถึงการยอมรับตนเองว่า การยอมรับตนเองเป็นผลมาจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก บุคคลจะรับรู้ตนเองว่าเป็นเช่นใด เช่น เพศ อายุ ความสามารถ ความพยายาม เป็นต้น เด็กกำพร้าจะมีลักษณะที่โดดเดี่ยวและไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใด (Clasen, 1987) เนื่องจากไม่เคยพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้ใดอย่างลึกซึ้ง อันจะส่งผลทำให้พัฒนาการด้านต่าง ๆ เชื่องช้า เมื่อต้องไปโรงเรียนก็จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ เช่น ก้าวร้าว ทะเลาะเบาะแว้ง อยู่อย่างโดดเดี่ยว ขาดเพื่อน ขาดความนับถือตนเอง และขาดการพัฒนาทักษะทางสังคม (Bullock, 1992)

มีงานวิจัยหลายฉบับที่ศึกษาถึงเด็กกำพร้าหรือเด็กที่ถูกทอดทิ้งว่า มีการยอมรับตนเองต่ำ รู้สึกว่าตนเองไม่มีค่า ขาดความตระหนักถึงความต้องการของตนเอง มีความรู้สึกทางลบเกี่ยวกับตนเอง และมีปัญหาทางอารมณ์ อาทิเช่น Leibnan (1992) พบว่าเด็กที่ถูกละทิ้งจากการเสียชีวิตของพ่อแม่ การหย่าร้าง หรือถูกละทิ้งเพราะสาเหตุอื่น ๆ จะมีความรู้สึกที่ไม่มีคามมั่นคงทางอารมณ์และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองไม่มีค่า Cook (1991) ศึกษาบุคลิกภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ถูกทอดทิ้งในวัยเด็กจะมีบุคลิกภาพไม่ยอมรับตนเอง มีความรู้สึกที่ไม่เพียงพอ (feeling of

inadaquacy) ไม่ค่อยผ่อนคลาย และขาดความตระหนักถึงความต้องการของตนเอง รวมถึง Kaufman และ Cicchetti(1989); Anderson, Mullins และ Johnson (1987); Matejcek และ Kadubcoba (1983); Jurga (1975); Egeland, Sroufe และ Erickson (1983); Roscoe, Peterson และ Shaner (1983); Chasen (1987); Roopnarine และ Sonig (1985); David (1972) ที่พบว่า เด็กเหล่านี้จะมีลักษณะของการยอมรับนับถือตนเองต่ำ มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง มีปัญหาทางอารมณ์ และ รับผิดชอบในทางลบ มองว่าตนเองด้อยค่า ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีวินัยในตนเอง ขาดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ขาดความรู้สึกของการเป็นเจ้าของ มีความก้าวร้าว และไม่สามารถพัฒนาทักษะทางสังคมได้

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่าปัญหาที่สำคัญของเด็กกำพร้าประการหนึ่งคือ การยอมรับตนเอง ซึ่งมีงานวิจัยหลายชิ้นที่บ่งว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถทำให้บุคคลผู้เข้าร่วมกลุ่มเกิดการยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ดี แต่ยังไม่มียงานวิจัยชิ้นใดศึกษาถึงการนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้ เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ของเด็กกำพร้า ผู้วิจัยในฐานะของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับเด็กกำพร้า ที่อยู่ในความอุปการะของกรมประชาสงเคราะห์ จึงสนใจที่จะศึกษาถึงการนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาใช้ เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Ohlsen (1973 cited in Ohlsen, 1988) ได้ศึกษาถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแก่นักเรียนมัธยมที่มีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 8 คน ผลการทดลองพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มทดลอง โดยเฉพาะในเรื่องของการยอมรับตนเอง และการยอมรับผู้อื่นเพิ่มขึ้น พฤติกรรมของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างได้รับการปรับปรุงมากขึ้น และผลการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นยังคงอยู่ในระยะเวลาเกินกว่า 18 เดือน หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Caplan (1975) ศึกษาถึงการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แก่นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 12 คน ซึ่งมีประวัติต่อต้านกฎของโรงเรียนและต่อต้านสังคม ผลจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเวลา 10 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการรู้จัก

ตนเองและยอมรับตนเองเพิ่มขึ้น และมีพัฒนาการด้านสังคมเพิ่มขึ้น

Young and Jacobson (1970) ศึกษาถึงผลเข้าร่วมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอน ต่อการพัฒนาส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกลุ่มโดยใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มรวม 15 ชั่วโมงติดต่อกัน กลุ่มตัวอย่าง เป็นอาสาสมัครจำนวน 14 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มควบคุม 7 คน และกลุ่มทดลอง 7 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบด้วยแบบทดสอบ Personal Orientation Inventory (POI) ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นเรื่องการเข้าใจตนเอง การยอมรับตนเอง การควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์

Quinan and Foulds (1970) ได้ศึกษาถึงผลของการเข้ากลุ่มเชิงจิตวิทยา แบบมาราธอน ต่อการพัฒนาส่วนบุคคลของผู้ร่วมกลุ่ม รวมเวลา 30 ชั่วโมงติดต่อกัน สมาชิกเป็นอาสาสมัคร 10 คน ชาย 6 คน หญิง 4 คน และกลุ่มควบคุม อีก 10 คน ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดสอบ Personal Orientation Inventory (POI) ก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้ากลุ่มมีคะแนนเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ในด้านการเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงกับการยอมรับตนเอง ความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ และการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

Trappa and Frike (1972) ได้วิจัยผลของการเข้ากลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอน ต่อการพัฒนาส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมกลุ่ม รวมระยะเวลา 30 ชั่วโมงติดต่อกัน สมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มเป็นอาสาสมัคร 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และ กลุ่มทดลอง 10 คน โดยใช้แบบทดสอบ POI สำหรับวัดก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และหลังการเข้ากลุ่มแล้ว 6 เดือนอีกครั้งหนึ่ง และใช้แบบทดสอบ MMPI กับแบบทดสอบ Interpersonal Checklist พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มเชิงจิตวิทยาแบบมาราธอนนี้ สามารถพัฒนาการยอมรับตนเอง การนับถือตนเอง ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง และความเข้าใจความเป็นมนุษย์

นิตยา เชียงทอง (2526) ศึกษาถึงผลของการทดลองใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทพมงคลรังษี จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม มีการยอมรับตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นริศ มณีขาว (2529) ศึกษาถึงผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชนบ้านเซเวียร์ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่สมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม มีอายุตั้งแต่ 16-23 ปี จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน และกลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบมาราธอน เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน รวมใช้ระยะเวลา 20 ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่าหลังจากการให้กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสอบถามการยอมรับตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามการยอมรับตนเองหลังการทดลองสูงกว่าคะแนนที่ได้ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เปรมสุริย์ เชื้อมทอง (2526) ศึกษาเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์กับเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน ผลของการศึกษาพบว่า สุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนดีกว่าเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกด้าน เด็กวัยรุ่นชายมีสุขภาพจิตดีกว่าเด็กวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านย้ำคิดย้ำทำ ไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัวโดยไม่มีเหตุผล และหวาดระแวง เด็กวัยรุ่นตอนต้นมีสุขภาพจิตดีกว่าเด็กวัยรุ่นตอนกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านความรู้สึกป่วยทางกาย ซึมเศร้า และวิตกกังวล และดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านย้ำคิดย้ำทำ นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

#### จุดประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. เด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะมีคะแนนการยอมรับตนเอง หลังการเข้ากลุ่มสูงกว่าคะแนนการยอมรับตนเองก่อนการเข้ากลุ่ม
2. เด็กกำพร้าที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จะมีคะแนนการยอมรับตนเอง หลังการเข้ากลุ่มสูงกว่าเด็กกำพร้าที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา



### ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร เป็นเด็กกำพร้าเพศหญิงที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กกำพร้าที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถีที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี มีคะแนนจากแบบวัดการยอมรับตนเองต่ำและสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มการวิจัย จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน

### ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดของ Ohlsen
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนที่ได้จากแบบวัดการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า

ของ Berger

### ระยะเวลาที่ใช้

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระยะเวลาในการพบกลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในแต่ละสัปดาห์จะพบกัน 2 วัน วันละประมาณ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมดประมาณ 20 ชั่วโมง

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เด็กกำพร้า หมายถึง เด็กหญิงอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี และมีสาเหตุที่กรมประชาสงเคราะห์รับเข้าอุปการะว่า เป็นประเภท "เด็กกำพร้า"

การยอมรับตนเอง หมายถึง ความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อดีและข้อจำกัดของตนเอง อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือนซึ่งสามารถวัดได้จากแบบวัดการยอมรับตนเองที่ผู้วิจัยแปลและดัดแปลงจาก แบบวัดการยอมรับตนเองของ Berger

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการกลุ่มที่ผู้วิจัยจัดขึ้นตามแนวทางของโกลเซน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการยอมรับตนเองของสมาชิกในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร ใจกว้างใจและปลอดภัย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ แบ่งปันความรู้สึกและความคิดเห็นต่อกัน ยอมรับซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มใช้เทคนิค และทักษะในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของโกลเซนเป็นหลักในการดำเนินกลุ่มให้ไปสู่จุดมุ่งหมายหลักที่กำหนดไว้ ใช้ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม จำนวน 10 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ โดยในแต่ละสัปดาห์จะพบกัน 2 วัน วันละประมาณ 2 ชั่วโมง รวมเวลาทั้งหมดประมาณ 20 ชั่วโมง

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อศึกษาผลของการเข้าร่วมกลุ่มศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กกำพร้า
2. เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือเด็กกำพร้าแก่ผู้สนใจหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง