



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความวิตกกังวลเป็นส่วนประกอบพื้นฐานของความเครียด ความวิตกกังวลไม่เพียงแต่จะเป็นอาการหรือการแสดงของภาวะเครียด แต่จะเป็นสาเหตุของความตึงเครียดของบุคคลในอนาคต ความวิตกกังวลอาจจะเกิดจากความคิดที่หวาดกลัว ซึ่งอาจเริ่มจากบุคคลได้รับสิ่งเร้า เช่น บุคคล สถานที่ หรือสิ่งของ มาคุกคาม เกิดการรับรู้ และตีความ หรือแปลความ กระตุ้นทำให้บุคคลไม่มั่นใจ หรือบางทีก็หวาดกลัวไม่สบายใจ ความรู้สึกไม่มั่นใจจะนำไปสู่การกระตุ้นสรีระของระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine) และระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic nervous system) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้วย (Jersild 1955 : 27-29)

ความวิตกกังวลในระดับสูงเป็นอาการทางประสาท (Neurotic Behavior) ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เพราะอาจจะไปรบกวนการทำงานกิจกรรมอื่น ๆ หลาย ๆ อย่าง ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมที่จำกัด พฤติกรรมที่เสียหาย พฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและพฤติกรรม คือ ทางด้านร่างกายนั้นจะมีการกระทบกระเทือนต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออก ปากแห้ง เวียนศีรษะ ฯลฯ ในด้านพฤติกรรม ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ หงุดหงิด เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ ไม่สนใจการงาน เป็นต้น จากสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทางด้านการศึกษา การเรียน การสอน ฯลฯ ถึงแม้ว่าความวิตกกังวล เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในบุคคลทั่ว ๆ ไป แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลที่สูงขึ้นก็จะมีผลกระทบต่อบุคคลหลายด้าน

ในกลุ่มบุคคลหลายกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงนั้น นักศึกษาพยาบาลก็เป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีความวิตกกังวลและภาวะเครียดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ได้มีผู้ทำการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มักจะมีความเครียดทางอารมณ์สูง เนื่องจากต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ตนไม่เคยประสบมาก่อน เช่น ระเบียบการอยู่หอพัก วิธีการศึกษา และการฝึกปฏิบัติกับผู้ป่วย (มาลี นพเกล้า 2523 : 4 อ่างกิ่งน นัชนา เหล่าสุวรรณ 2525 : 5) ซึ่งภาวะวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลกระทบต่อ การเรียนการสอนอย่างมาก นอกจากนั้นผู้ศึกษาว่า

นักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะเรียนรู้ได้ดีกว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง (ศุภลักษณ์
พรธนะแพทย์ 2513 : 67) และพบว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการ
เรียนต่ำ ในขณะที่นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง (ลัดดา ลิมปเสนีย์
2515 : 42) จากการศึกษาของดิวเสก (Dusek 1980 cited by Klinger 1982 : 153)
พบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีความจดจ่อในการทำงานต่ำกว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำ

จะเห็นได้ว่า นอกจากความวิตกกังวลจะมีผลต่อร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมแล้ว ยัง
มีผลต่อความคิด ทำให้บุคคลสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ในระยะสั้น ๆ ประสิทธิภาพในการจำลอง
ความคิดไม่กว้าง น้อยกฤษฎีนาในการแก้ปัญหา มีการคิดซ้ำ ๆ ในเรื่องเดิม มีความคิดหมกมุ่นต่อคน
มากกว่าจะให้ความสนใจเรื่องงาน และมีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลบลูกค้าของตนเอง มีผลให้
การปรับตัวของบุคคลไม่ดีเท่าที่ควร และยังทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของบุคคลลดลงอีกด้วย
(Sarason 1972 : 358)

ซึ่งผลดังกล่าวข้างต้นนั้น ทำให้ประสิทธิภาพทางด้านการเรียนการสอน และการปฏิบัติ
งานด้อยลง ถ้าหากมีวิธีช่วยทำให้ภาวะดังกล่าวลดลงได้ บุคคลย่อมมีโอกาสแสดงศักยภาพได้เต็มที่
มากขึ้น ทางด้านการควบคุมความวิตกกังวลนั้น โยลิสซึม เป็นแนวความคิดที่ทำความเข้าใจ
ใจมนุษย์เป็นหน่วยรวมโดยเชื่อมโยง ผลผสมผสานส่วนต่าง ๆ ของบุคคลให้ผสมผสานกันเป็นหน่วยรวม
หน่วยเดียว และมนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าในฐานะองค์รวม ซึ่งเป็นผลจากการทำงานอย่างผสม
ผสานของมนุษย์ที่ประกอบด้วย ภาวะทางกาย ภาวะทางจิต และภาวะทางสังคม-สิ่งแวดล้อม ซึ่ง
เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น บุคคลต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ ซึ่งทำหน้าที่ร่วมกันในการ
ปรับคุณภาพทางอารมณ์ให้กับสู่ภาวะปกติ (Girdano and Everly 1979 : 20) สปีลเบอร์-
เกอร์ ไวทส์ และเคนนี (Spielberger, Weitz and Denney 1972 cited by Ohlsen
1977 : 356-366) ได้ประเมินการมีประสิทธิภาพของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ผลปรากฏ
ว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นมีคะแนนการเรียนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม
ซึ่งอาสาสมัครเข้ากลุ่มเหมือนกัน แต่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์
อย่างมีนัยสำคัญระหว่างจำนวนครั้งที่สมาชิกเข้ากลุ่มกับคะแนนผลการเรียนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้น ทำให้ผู้วิจัย
สนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโยลิสติก (Holistic group counseling)
มาช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์
เพื่อให้การ เรียนของนักศึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและช่วยให้นักศึกษามีความพร้อม และมี
โอกาสแสดงศักยภาพได้เต็มที่มากขึ้น

แนว เหตุผลและทฤษฎีสำคัญ

มรณทัศน์ของความวิตกกังวล

ภาวะอารมณ์ซึ่งมักพบอยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวันนั้น คือ ความวิตกกังวล จัดเป็นอารมณ์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์

ความวิตกกังวลเป็นลักษณะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของความเครียด ซึ่งไม่เป็นแค่การแสดง หรืออาการของภาวะเครียด แต่ยังเป็นสาเหตุของความเครียดในอนาคตด้วย เป็นความรู้สึที่หัวท้าวซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า ถึงอันตรายหรือเกิดจากความขัดข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมคุษย์ หรือวิถีชีวิตมนุษย์ ความวิตกกังวลเปรียบเหมือนสัญญาณอันตรายของจิตใจที่บ่งเตือนให้บุคคลรู้ว่า เริ่มมีความไม่สมคุษย์ของจิตใจ ถ้าหากบุคคลเกิดความวิตกกังวลในระดับสูงย่อมก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เกิดความตึงเครียด ไม่มีความสุข และถ้ามีในระดับสูงมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมแปรปรวนทั้งหลาย (อนงค์ ลีละชัยกุล 2529 : 1; Anthony Yeo 1985 : 44; Frager and Fadiman 1984 : 23; Jersild 1955 : 27-29)

ความวิตกกังวล (Anxiety) มาจากภาษากรีก หมายถึง กดาให้แน่น รัคาให้แน่น เป็นความบีบคั้น และในภาษาลาติน หมายถึง ความแคบหรือตีบตัน เป็นความไม่สุขสบาย ความพยายคังกล่าวไว้ข้ออธิบายความวิตกกังวลที่ครอบคลุมความรู้สึกต่อไปนี้คือ ความรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ ต่อสถานการณ์ที่แน่นอน ความรู้สึกหวั่นเกรงต่อผลที่จะเกิดขึ้น ความรู้สึกกระสับกระส่าย อึดอัด ไม่สบายใจ ความรู้สึกที่กลัวตระหนกตกใจในบางสิ่งบางอย่างที่ออกไม่ได้อ และความรู้สึกไม่แน่ใจไม่มั่นใจเกี่ยวกับอนาคต (Lader and Marks 1971 : 3; Stuart and Sundeen 1975 : 74 อ้างถึงใน สุกันษา ฉัตรสุวรรณ 2529 : 29)

ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างคุกคามตน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นได้เกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลได้รู้อย่างแจ่มชัด ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมที่จะเผชิญปัญหา และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ ความวิตกกังวล ไรคอฟท์ เชื่อว่า ประสิทธิภาพ

ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้น นำพึงพอใจหรือไม่ (Rycroft 1978 : 12 อ้างถึงใน อนงค์ ลีละชัยกุล 2529 : 4)

ความวิตกกังวล อาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เช่นกัน เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้น ว่าเป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏเป็นตัวคน หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือ บุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการจึงต้องรอต่อไปจนถึงเวลากำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความกลัวที่ถูกรุ่นแต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้าได้ (Epstein 1972 : 311)

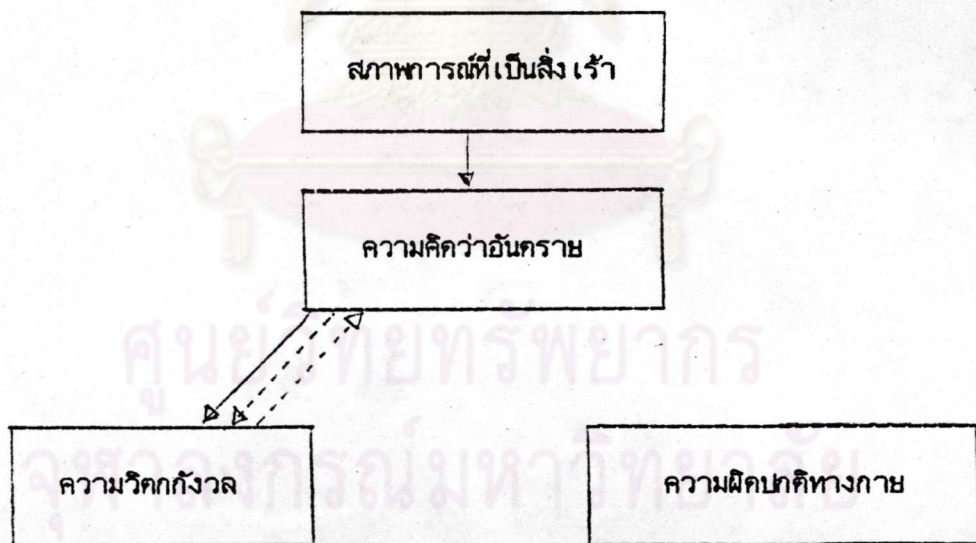
ดอลลาร์ด และมิลเลอร์ (Dollard and Miller) เชื่อว่ามนุษย์มีแรงขับพื้นฐานมาแต่กำเนิด และแรงขับพื้นฐานชนิดหนึ่งก็คือ การหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แรงขับนี้ทำให้มนุษย์เรียนรู้ที่จะกลัวสิ่งใด ๆ ก็ตามที่หาให้ตนเจ็บปวด ความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้จึงกลายเป็นแรงขับหุทัยภูมิ และถือว่าการเจ็บปวดเป็นแรงเสริมให้แก่ความกลัวหรือความวิตกกังวล ความกลัวดังกล่าวสามารถขยายกว้างออกได้ด้วย 2 วิธีคือ 1) การเรียนรู้จากตัวแนะ (Cue) 2) การเรียนรู้จากการแผ่ขยายของสิ่งเร้า ความกลัวนี้จะขยายออกได้กว้างมากขึ้นเพียงใดขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าเดิม บุคคลที่ชีวิตในวัยต้นมีประสบการณ์ความกลัวที่เข้ม และรุนแรงมาก ๆ มักมีแนวโน้มว่าจะกลายเป็นคนที่มีลักษณะวิตกกังวลง่ายเมื่อเติบโตขึ้น (Levitt 1967 : 26-27) นอกจากนี้ความวิตกกังวลอาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุหนึ่ง คือจากการที่บุคคลต้องเลือกระหว่างความต้องการ และแรงขับสองอย่างซึ่งขัดแย้งกัน ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ขึ้น บุคคลที่มีลักษณะวิตกกังวลง่ายก็เชื่อว่าเป็นผลมาจากความขัดแย้งอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นในวัยเด็กได้เช่นกัน (Levitt 1967 : 32)

โรเจอร์ (Rogers 1951 cited by Epstein 1972 : 297) เชื่อว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่是一致的อันเดียวกันระหว่างตน (Self) กับการรับรู้ของบุคคลกับประสบการณ์ที่เป็นจริง จึงทำให้เกิดการตั้งเครียด และความตั้งเครียดนี้เองคือพื้นฐานของความวิตกกังวล

สิ่งที่น่าสังเกตว่า เหตุการณ์หรือสภาพการณ์อาจเป็นตัวก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ก็มีส่วนทำให้เกิดความวิตกกังวลได้เช่นกัน

เบค (Beck 1972 : 349) ได้ให้ทัศนะว่า แม้สภาพที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลใครรับรู้ถึงความกดดันนี้มาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย

แนวคิดของ เบคต่อการ เกิดความวิตกกังวล จึง เป็นที่องค์ประกอบทางด้านความคิดยิ่งกว่าตัวสภาพกดดันภายนอกที่แท้จริง การที่บุคคลให้ความหมายแก่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น จะ เป็นตัวการ ทำให้สภาพการณ์ ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรง กลายเป็นสภาพที่กดดันอย่างมากไปได้ โดยบุคคลจะ ประเมินอันตรายนั้นเกินจริงและขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะ นั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้จะ เป็นตัว เร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นและ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้ก็จะกลายเป็นตัวเน้นถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้ความ เข้มของความวิตกกังวลเพิ่มขึ้นต่อไปอีก กลายเป็นวงจรต่อเนื่อง และมีผลทำให้เกิดความ แปรปรวนทางสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุมาจากกลไกทางด้านร่างกาย (Somatic disorders) เบค แสดงแผนภูมิวงจรของความวิตกกังวลไว้ดังนี้



ภาพที่ 1.1 แสดงแผนภูมิวงจรของความวิตกกังวลตามทัศนะของ เบค

ดังนั้น วิธีจัดการความวิตกกังวลที่เบคเสนคือ ใช้วิธีการหลีกเลี่ยง เพื่อขจัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เราทำให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับพฤติกรรมทางความคิด การหายใจ หรือ การฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เหมาะสมและวงจรของความวิตกกังวลนี้จะค่อย ๆ หมดไป

ฟิลลิปส์ มาร์ติน และเมย์ (Phillips, Martin and Meyers 1972 : 412) เชื่อว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ของบุคคลเช่นกัน โดยทั้งสามมีแนวคิดว่า กระบวนการเกิดความวิตกกังวลนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ เช่นเดียวกับกระบวนการเกิดประสบการณ์อื่น ๆ โดยทั่วไป คือในระดับแรก เมื่อบุคคลคิดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระดับรับรู้และการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ ต่อมาในระดับสอง ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปแบบสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ และในระดับสุดท้ายความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์ และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด และในระดับสุดท้ายนี้ ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอย และมีแนวโน้มจะเกิดกลไกการป้องกันตนเองในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น

จากแนวความคิดของฟิลลิปส์ มาร์ติน และ เมย์ นี้แสดงว่าระบบความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของอาการเกิดความวิตกกังวล ลาซารุส และอเวอริลล์ (Lazarus and Averill 1972 : 242-244) ได้ศึกษาถึงกระบวนการทางความคิดเชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์โดยวิเคราะห์ว่า อารมณ์เกิดขึ้นจากการประเมิน 3 ขั้นตอน การประเมินขั้นแรก เป็นการตัดสินบุคคลว่า สถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และก่อให้เกิดผลทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่สอง เป็นการพิจารณาของบุคคล เพื่อเลือกวิธีจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรือส่งเสริมสิ่งที่ดีที่น่าจะได้รับ การประเมินขั้นที่สาม เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนอง และการเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่งได้จากการประเมินขั้นแรก การประเมินทั้งสามขั้นนี้ได้อธิพลมาจากตัวแปรสองประเภทคือ 1) ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเราให้เกิดการตอบสนอง ตัวเรานี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ 2) ตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจือปนเซสรีรวิทยา การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น ส่วนผลที่ได้จากการประเมินขั้นที่สอง ซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบการจัดการต่อสิ่งเรานั้นแยกออกเป็นสองประเภทคือ 1) การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้ การหลีกเลี่ยง การคืนรนวิหิง เป้าหมาย 2) การแสดงออกมาเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น

ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง ฯลฯ

จากแนวคิดนี้ ลาซารัส และอเวอริลล์ นำมาวิเคราะห์ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์พื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะคุกคามตนเอง (Lazarus and Averill 1972 : 247-251) การประเมินนี้ประกอบด้วย

1. การสร้างสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิด ได้แก่ ความคิดเห็น มโนทัศน์ ค่านิยม หรือระบบความคิดเห็น ซึ่งบุคคลจะให้ความหมายของสัญลักษณ์เหล่านี้ หึ่งต่อสิ่งภายในและภายนอกตนเอง เมื่อเกิดการคุกคามหรือสูญเสียสัญลักษณ์เหล่านี้หึ่งต่อสิ่งภายในและภายนอกตนเองก็ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้
2. การคาดการณ์ล่วงหน้า คือการประเมินหรือการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงสิ่งที่จะมาคุกคาม ทาให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งอาจเกิดทั้งในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก
3. ความไม่แน่นอนของ เหตุการณ์ ความคลุมเครือของ เหตุการณ์

คุณสมบัติทั้งสามมีความเกี่ยวเนื่องร่วมกัน และมีผลทาให้บุคคลนึ่งสามารถเชื่อมโยงสภาพแวดล้อมรอบตัวให้สัมพันธ์กับตนเองอย่างกระฉ่างชัดได้ แล้วจึงแสดงอาการตอบสนองออกมาในรูปพฤติกรรม และอาการทางสรีระต่าง ๆ โดยมีความคิดเป็นอิทธิพลสำคัญ

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger 1972 : 485) กล่าวว่า การคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะทาให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรือทาให้เกิดอันตราย ซึ่งทาให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลนี้ บุคคลจะประเมิน และคาดคะเนแตกต่างกันไปแล้วแต่การรับรู้ และความคิดของแต่ละบุคคล ถ้าบุคคลประเมินได้ว่า สิ่งเร้านั้นจะทาให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างรุนแรง ก็จะมีพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งเร้า นั้นมาก และอาจจะมากกว่าที่สิ่งเร้า นั้น จะมีผลต่อบุคคล ขณะที่อีกบุคคลหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งเร้าเดียวกันนั้นน้อยกว่า เพราะ เขาประเมินว่า สิ่งเร้า นี้จะทาให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือทาให้เกิดอันตรายต่อบุคคลอย่างรุนแรง บุคคลอาจจะถึงกับเกิดความหมกหมองที่จะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากสิ่งเร้า นั้น (Mandler 1966 cited by Epstein 1972 : 300-301)

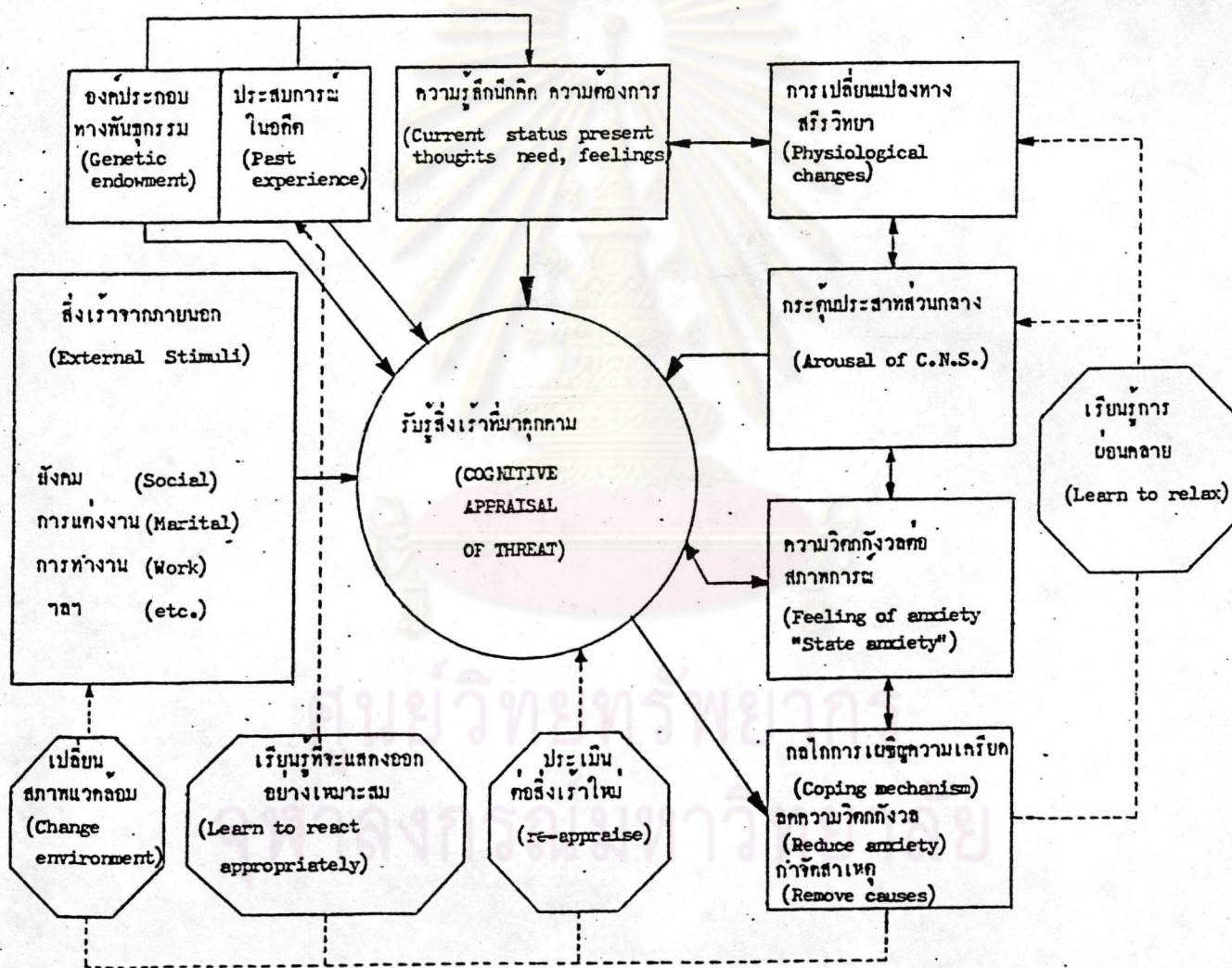
แลดเดอร์ และมาร์ค (Lader and Mark 1971 : 154-157) ได้เขียนรูปแบบ (Model) ของความวิตกกังวลปกติ โดยใช้นิวความคิดของสปีลเบอร์เกอร์ เป็นพื้นฐาน รูปแบบของความวิตกกังวลนี้แสดงให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง

พฤติกรรมาการทอบตนเอง พฤติกรรมาลคความวิตกกังวลเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่อารับรู้และการประเมิน
ของบุคคล (คังรูป)

รูปแบบความวิตกกังวลปกติ
(A MODEL OF NORMAL ANXIETY)



ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว ("TRAIT ANXIETY")



ภาพที่ 1.2 รูปแบบของความวิตกกังวลปกติ ของแลคเกอร์ และมาร์ค (LADDER AND MARK)

เส้นทึบ หมายถึง เส้นทางการแสดงการเพิ่มความวิตกกังวล
เส้นประ หมายถึง เส้นทางการลดความวิตกกังวล

องค์ประกอบของพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต และสภาพปัจจุบันของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ความต้องการ จะมีปฏิสัมพันธ์กันกลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลแฝงอยู่ ซึ่งเรียกว่า "trait anxiety" เมื่อมีสิ่งเร้าจากภายนอก เข้าสู่การรับรู้ของบุคคลจะมีการประเมินว่าสิ่งเร้าที่มาจากความหรือเป็นอันตรายต่อคนหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้ได้รับอิทธิพลจากความวิตกกังวลแฝงด้วย ถ้าหากบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้านั้นคุกคามต่อคน จะมีการแสดงออกของความวิตกกังวลดังนี้

1. ระบบการทำงานของประสาทส่วนกลางถูกกระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา
2. เกิดความวิตกกังวลในขณะนั้น
3. มีการแสดงออกโดยใช้กลไก การเผชิญต่อความเครียด (Coping-Mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวล หรือกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวล

พฤติกรรมที่แสดงออกของความวิตกกังวลทั้งสามด้านนี้ จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน อาจเกิดพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งก่อนแล้วจึงไปสู่อีกพฤติกรรมก็ได้ การรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และอารมณ์ผ่านทางการประเมินความรู้สึกนี้ ทำให้บุคคลรับรู้ว่าเขาวิตกกังวล จึงพยายามหาทางลดความวิตกกังวลโดย

1. เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล
2. เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. มีการประเมินผลต่อสิ่งเร้าใหม่
4. เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เช่น เรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลาย เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา

จากแนวความคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับความวิตกกังวลนี้ เอพสไตน์ ได้นำมาประมวลและสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากการเร้าเกินระดับ การเร้าดังกล่าวนี้เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิริยาตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกต่อการเร้านี้ เป็นการตอบสนองที่ดูกว้าง เงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลขึ้น และขีดช่องความสามารถที่อินทรีย์จะต้านรับสิ่งเร้านี้ขึ้นอยู่กับการ

ให้ความสำคัญของอินทรีย์แก่สิ่งเร้านั้นว่าอินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขอย่างไร

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด กล่าวคือ ทัศนคติที่มนุษย์มีความต้องการโดยธรรมชาติที่จะจัดประสบการณ์ของคนให้สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดสภาพการณ์ที่เป็นตัวเร้า ทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ทันต่อของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองต่อการเร้านั้นต้องใช้ระยะเวลารอคอยที่ยาวนาน มีความขัดแย้งกันระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่บุคคลจะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำมาสู่ความวิตกกังวล (Epstein 1972 : 303)

ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger 1972 : 487-489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety or A-Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่มุ่งพิงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ หรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริม หรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety or A-State) คือความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ เฉพาะอย่างยิ่งที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่ตอบสนองที่สามารถจะสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทางานของประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (A-trait) นี้เป็นลักษณะประจำตัว มักจะเกิดกับบุคคลนั้นจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (A-state) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งพอสรุปความวิตกกังวลได้ดังนี้ (สารจริงน์ ปรภักษ์ทน และคณะ 2519 : 310, 315-320, สานิตย์ คันทิพัฒน์ 2522 : 127-130; Deffenbacher and suinn 1982 : 391-442; Izard 1972 : 37-41 อ้างถึงใน อนงค์ ลีละชัยกุล 2529 : 10-12)

1. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา ในขณะที่มีความวิตกกังวลคือ ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้แคทีโกลามีน (Catecholamine) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคทีโกลามีน ที่สำคัญมี 2 ชนิดคือ อีพิเนพรีน (Epinephrine) และนอร์อีพิ-เนพรีน (Norepinephrine)

อีพิเนพรีน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่น ชนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย เร่งการย่อยของน้ำตาลไกลโคเจนในตับ (Glycogenolysis) ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้ระวนระวาย ทำให้ผ่นตาขยาย และหลอดเลือดขยายตัว ส่วนนอร์อีพิเนพรีน (norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวข้องกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลางและการขยายหลอดเลือดมีน้อยกว่าอีพิเนพรีน

การเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เมื่อมีความวิตกกังวลคือ การที่สารคอร์ติโคสเตียรอยด์ (corticosteroids) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น คอร์ติโคสเตียรอยด์มีผลต่อร่างกายต่อไปนี้

1. ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอิเล็กโทรลัยต์ ทำให้เกิดการดึงของโซเดียม
2. ผลการเผาผลาญอาหารจากพวกโปรตีน ไขมัน และน้ำ

3. ผลต่อไต ทำให้มีน้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับยูริก แอซิด (Uric acid) ทางปัสสาวะ เพิ่มขึ้น
4. ผลต่อเอ็นไซม์ โดยเฉพาะกระเพาะอาหาร ทำให้เอนไซม์เพิ่มขึ้น มีกรดมากขึ้น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร
5. ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่นทำให้นอนหลับ ภาวะกระวนกระวาย มีอาการทางจิตประสาทได้
6. ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น
7. ผลต่อภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระดับคอริทิสอลที่สูงทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค
8. ผลต่อการเพิ่มหรือลดลงของการหลั่งฮอรโมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโต แต่ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียด และความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระทบกระส่าย วิตกกังวล เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยง่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ ได้แก่ สมองง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมกหมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ การตัดสินใจช้า ความคิดแคบ และมึนงงในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดหลากหลาย บุคคลที่มีความวิตกกังวล มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลบลูกศรค่าของตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก สุวินัย ตันติพัฒนานนท์ (2522 : 129-230) ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

1. พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด ใจกว้าง กระทบกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นที่ เป็นมิตร เป็นต้น และอาจจะแสดงออกในรูปแบบอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

2. พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการทางร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากจิตใจทั้งหลาย ซึ่งทำให้ความสามารถ

ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงในแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

3. การระงับอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4. พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งหาให้คนอื่นอีกอีกคนไม่สบายนั้นเสีย

การประเมินความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลสามารถประเมินได้ 3 วิธีคือ

1. การประเมินความวิตกกังวลโดยการใช้บุคคลรายงานความรู้สึกวิตกกังวลของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นการรายงานด้วยวาจา รายงานด้วยการเขียน หรือตอบคำถามจากแบบสอบถาม เช่น ใช้แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (State-trait Anxiety Inventory) (Spielberger 1970) แบบวัดความวิตกกังวลแบบ DES + A (Izard 1972) หรือแบบวัดความวิตกกังวลแบบ MAS (Taylor 1953) เป็นต้น การประเมินด้วยวิธีนี้สะดวก และได้ผลดีถ้าแบบวัดที่สร้างขึ้นมีความเที่ยงและความตรงสูง

2. การประเมินจากสภาพทางสรีรวิทยา โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น จากการตรวจหาความถี่ของผิวหนัง ระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความถี่และแรงของกล้ามเนื้อ อัตรการหายใจ อุณหภูมิในร่างกาย และการตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น ซึ่งจะต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญทางการตรวจ และการแปลผลที่ได้จากการตรวจทางสรีรวิทยา

3. การสังเกตพฤติกรรมแสดงออกของบุคคล เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถประเมินความวิตกกังวลได้ โดยการสังเกตพฤติกรรมโดยตรง หรือโดยทางอ้อม การสังเกตโดยตรง เช่น สังเกตการหายใจแรง มือสั่น เหงื่อออก กัดริมฝีปาก ถอนหายใจ ลักษณะการพูดเปลี่ยนแปลง เช่น พูดเร็วขึ้นหรือพูดช้าลง เป็นต้น ซึ่งการสังเกต เช่น Timed Behavioral Checklist (TBCL) (Panl 1946) หรือแบบวัดอัตราการพูด (Mahl 1956) เป็นต้น ส่วนการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม เมื่อประเมินภาวะความวิตกกังวล สามารถสังเกตได้จากสภาพการณ์ธรรมชาติ

เช่น การสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่เข้าไปในเขตหวงห้าม หรือสังเกตพฤติกรรมของบุคคลที่หา
ผิดกฎหมาย ซึ่งวิธีนี้มักจะมีขั้นตอนเรื่องจรรยาบรรณและการสังเกตก็จะต้องมีการวางแผนล่วงหน้า
เป็นอย่างดี หรืออีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถสังเกตพฤติกรรมได้ทางอ้อม ุบายการให้บุคคลแสดงบทบาท
สมมุติ แล้วสังเกตพฤติกรรมความวิตกกังวลจาก Behavioral Avoidance Tests (BAT) เป็นต้น
(Nietzel and Bernstein 1981 : 215-241)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโฮลิสมิก

โฮลิสมิก (Holism) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก คือคำ "Holos" ความหมายว่า หน่วยรวมคือ whole ความเชื่อในเรื่อง Holism คาดว่ามีมานานแล้ว แต่มีได้มีใครหยิบยกมาให้มา หูคเป็นเรื่องราว จนกระทั่งปี 1926 เมื่อ แจน ซี สมุทส์ (Jan C. Smuts) อดีตนายกรัฐมนตรี ของอัฟริกาใต้ ซึ่งเป็นทั้งนักการเมือง นักปรัชญา และนักชีววิทยา ได้เขียนไว้ในหนังสือ "Holism and Evolution" โทษสะท้อนความคิดและความเชื่อในประเด็นที่ว่า สิ่งมีชีวิตเป็น หน่วยรวมอย่างผสมผสาน ันไม่สามารถวิเคราะห์แยกออกเป็น ส่วน ๆ เพื่อหาตามเข้าใจได้ มนุษย์มีศักยภาพในการหยั่งรู้ (Insight) ตามธรรมชาติ และสามารถที่จะเชื่อมโยงผสมผสาน ส่วนต่าง ๆ ในตัวบุคคลนั้นให้กลมกลืนเป็นหน่วยรวมหน่วยเดียว (Lynn Keegan 1987 : 499 อ้างถึงใน หัตสนา บุญทอง 2531 : 1) และในการวิวัฒนาการของสิ่งต่าง ๆ ในโลก คือการ พัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไปของสิ่งที่เป็นองค์รวมต่าง ๆ นั้นตั้งแต่ยังเป็นอนินทรีย์จนกระทั่งพัฒนามา ถึงขั้นสูงสุด คือ การมีจิตวิญญาณ (Flynn 1980 : 9 อ้างถึงใน หัตสนา บุญทอง 2531 : 1)

ปรัชญาองค์รวมกับความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ (Holism and the concept of Man)

นักปรัชญาองค์รวมมีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์อยู่บนสมมติฐาน 2 ประการคือ (หัตสนา บุญทอง 2531 : 5-10)

1. มนุษย์ในฐานะองค์รวมมีความหมายมากกว่าและแตกต่างไปจากผลรวมของ ส่วนประกอบ ทางด้านร่างกายทั้งหมดของบุคคลรวมกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลยังมีจิตใจ อารมณ์ สังคม วิญญาณ และสิ่งแวดล้อมของบุคคลเข้ามาเป็นส่วนประกอบสำคัญอีกด้วย ส่วนประกอบทั้งหมดนี้จะ ผสมกลมกลืนกันเป็นองค์รวมที่ไม้อาจหาความเข้าใจทีละส่วนได้ เช่น หาความเข้าใจร่างกายของ บุคคลส่วนหนึ่ง แล้วหาความเข้าใจเรื่องจิตใจ อารมณ์ วิญญาณ และสิ่งแวดล้อมของบุคคลอีกทีละ ส่วนแล้วนำมารวมกัน แล้วถือว่าเป็นรายละเอียดเกี่ยวกับบุคคลนั้น ก็จะเป็นการคลาดเคลื่อนอย่าง มาก เพราะบุคคลเป็นหน่วยงานหน่วยเดียว (Unified whole) ซึ่งต้องการศึกษาเป็น หน่วยรวมเท่านั้น

2. มนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าในฐานะองค์รวม ซึ่งเป็นผลจากการทำงานผสมผสาน ของมนุษย์ที่ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ วิญญาณ สิ่งแวดล้อมของบุคคลนั้น จะมีผลการตอบสนอง จากด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว ดังนั้นการหาความเข้าใจมนุษย์ต้อง

หาความเข้าใจในฐานะองค์รวมเท่านั้น

นอกจากนั้น สมุทส์ (Smuts) ยังได้สะท้อนความเชื่อเรื่องมนุษย์ในฐานะองค์รวมไว้หลายประการคือ (Thomas 1984 : 17 อ้างถึงงาน ทัศนาศาสตร์ นฤททอง 2531 : 5-6)

1. มนุษย์เป็นตัวแทนของผลงานวิวัฒนาการขั้นสูงสุด ซึ่งมีความกลมกลืนผสมผสานของอินทรีย์และจิตภาพ ดังนั้น มนุษย์จึงเป็นองค์รวมทั้งที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ การแสดงออกของเอกลักษณ์แห่งความเป็นองค์รวมเป็นที่ประจักษ์โดยธรรมชาติ
2. ปฏิเสธความเชื่อของกลุ่ม Mechanistic และ Atomistic ทั้งอธิบายว่า "กระบวนการชีวิตที่สำคัญของมนุษย์สามารถอธิบายได้โดยวิธีการทางสรีรเคมี" สมุทส์ ได้แย้งว่าการอธิบายตามความเชื่อของกลุ่ม Mechanistic ดังกล่าวเป็นเพียงการให้อุปมาอุปไมยจากตัวอย่างของสิ่งมีชีวิตชั้นต่ำ แต่จะมิใช่มนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างทางวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตชั้นสูง ซึ่งมีความสำคัญต่อการหาความเข้าใจมนุษย์มากกว่า
3. สมุทส์ (Smuts) มีความเห็นสอดคล้องกับฮอยแมน (Hoyman) นักปรัชญาองค์รวมอีกท่านหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์เป็นองค์รวมทางวิวัฒนาการ (Spiritual holistic being) ซึ่งมีส่วนประกอบสำคัญคือ จิตใจ และคุณค่าทางศีลธรรมจรรยา และสิ่งที่มีคุณค่าของความเป็นมนุษย์ คือ การได้ตัดสินใจด้วยตนเอง การเป็นอิสระ การถึงซึ่งความสำเร็จแห่งตน การรู้สติและการตระหนักในตนเอง อันจะนำมาซึ่งพฤติกรรมที่มีคุณภาพ ทั้งสมุทส์ และฮอยแมน ย้ำว่า ศีลธรรมจรรยา และวิวัฒนาการ เป็นส่วนประกอบสำคัญในคุณค่าของความเป็นมนุษย์

นอกจากนั้นแล้ว ปรัชญากลุ่มมนุษยนิยมคือ คาร์ล รอกเจอร์ (Carl Rogers) ได้แสดงทรรศนะเกี่ยวกับมนุษย์ไว้ ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาแบบองค์รวมไว้หลายประการดังนี้ (Rogers 1980 : 165-178 อ้างถึงงาน ทัศนาศาสตร์ นฤททอง 2531 : 6-7)

1. มนุษย์เป็นสัตว์สังคมตระกูลหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ ซึ่งคิดมาแต่กำเนิด ทำให้แตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ
2. มนุษย์มีการเจริญพัฒนาอย่างมีทิศทาง และทิศทางแห่งการเจริญออกมานั้นจะเป็นไปอย่างผสมผสานในลักษณะองค์รวม (Wholesome growth)
3. มนุษย์จะเจริญพัฒนาในสถานการณ์เฉพาะ หากมนุษย์มีเจตคติ และมองเห็นสถานการณ์ที่เผชิญว่าเป็นสิ่งมีประโยชน์ การเจริญพัฒนาจะเกิดขึ้นแก่เจ้าของเจตคตินั้น

4. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะบรรลุถึงศักยภาพของตน มนุษย์ทุกคนมีความมานะพยายาม อดทนอดกลั้นที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพที่จะนำไปสู่ความสำเร็จสูงสุด แนวโน้มที่จะบรรลุถึงศักยภาพของตน จึงเป็นทิศทางเบื้องต้นของมนุษย์ทุกคน

5. มนุษย์มีปรัชญาแผนในตัวเองกว้างกว่าความรู้ที่ได้จากสติปัญญา หากมนุษย์ทุกคนได้แสดงออกอย่างอิสระในทางที่ถูกต้อง มนุษย์จะเกิดศรัทธาไว้วางใจในความเป็นองค์รวมแห่งตน และในภาวะการณ์เช่นนี้ มนุษย์จะแสดงออกได้ดีกว่า ทั้งในด้านความซาเนียงรู้ ด้านการตัดสินใจ และด้านความปราดเปรื่องทั่วไป มาก เสียกว่าการแสดงออกในขณะที่บุคคลรู้ตัวอยู่

6. มนุษย์มีความสามารถในการเป็นผู้ตระหนักรู้ มนุษย์มีศักยภาพเหนือสิ่งมีชีวิตอื่นใด ๖ ในการเป็นผู้รู้สติในการหาหน้าที่ต่าง ๆ หรือในการทำให้สัญลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นโรคคาหุก โศภภาพลักษณ์หรือโรควิธีอื่นใด ต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งในปัจจุบันและในอดีต สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วนี้ ช่วยทำให้มนุษย์มีพลังที่จะคิด ที่จะวางแผนและคาดคะเนในสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้อย่างผสมผสาน

7. มนุษย์มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น มนุษย์ได้แสดงออกอย่างแจ่มชัดที่จะได้เป็นที่รู้จัก และมีสัมพันธภาพต่อกันและสัมพันธภาพที่มนุษย์ปรารถนานั้นคือ สัมพันธภาพในลักษณะฉัน-คุณ ซึ่งไม่จำกัดต่อเวลา ต่อความแตกต่างระหว่างสถานภาพ บทบาทหน้าที่ และไม่จำกัดแม้ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จึงได้ว่าเป็นความปรารถนาของมนุษย์ที่จะได้ติดต่อกับผู้อื่นในฐานะที่เป็นบุคคล อดทนอดกลั้นอย่างเต็มที่คนเป็นอยู่ และรู้สึกอยากไม่ต้อง เสเสร้างแก่งัดทำ โศภสัมพันธภาพในลักษณะเช่นนี้เท่านั้น ที่จะทำให้มนุษย์ได้พัฒนาและได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ที่แท้จริง

8. มนุษย์มีความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างเหมาะสม เมื่อมนุษย์มีประสบการณ์กว้างขึ้น มนุษย์จะสามารถตัดสินใจ เลือกและปฏิบัติในสิ่งที่มนุษย์คิดว่ามีความเหมาะสมในสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ตนมีอยู่

9. มนุษย์ค่าเนนชีวิตอยู่คามการรับรู้ของตนเองหรือประสบการณ์ของตนเอง แม้มนุษย์จะมีความเข้าใจตนเองขนาดไหน และตระหนักต่อสิ่งที่ตนกระทำอย่างไรทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคตมนุษย์ก็มีอาจค่าเนนชีวิตอยู่อย่างปรนัยที่แท้จริงได้ เพราะมนุษย์มีความเป็นอัตโนมัติอยู่โดยธรรมชาติ แต่มนุษย์ที่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ จะสามารถยอมรับความเป็นอัตโนมัติแห่งตนและค่าเนนชีวิตอยู่อย่างผู้ที่ยอมรับในข้อบกพร่องตามความเป็นจริงได้

คามแนวความคิดแบบองค์รวมของความเป็นมนุษย์ แต่ละคนมีความหมายเกินกว่าผลรวมของส่วนประกอบของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์ เพราะแต่ละคนเป็นองค์รวมอย่างผสมผสานของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และวิญญานของการมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อม

การมีสุขภาพดี จึงหมายถึงความผสมผสานขององค์ประกอบทุกด้านของบุคคล และบุคคลนั้นสามารถพัฒนาการหาหน้าที่ในฐานะองค์กรวม ำให้หาหน้าที่สูงขึ้นได้เรื่อย ๆ ตามศักยภาพ และในทิศทางที่คงความผาสุกอันสูงสุดในชีวิตของตนเองไว้ การมีสุขภาพดี จึงมิใช่เพียงแค่การปราศจากความเจ็บป่วยเท่านั้น แต่ต้องหมายถึง กระบวนการต่อเนื่องที่มนุษย์ต้องพัฒนาเพื่อำรงความผาสุกในชีวิตรไว้ ดังนั้นกระบวนการดังกล่าวจึงต้องดูแล ภาวะสุขภาพทางกาย ซึ่งคำนึงถึง โภชนาการ การออกกำลังกาย ชีวภาพ พันธุกรรม ความสามารถทางกายภาพ ฯลฯ

ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ภาวะสุขภาพทางกายอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ที่สุด แต่ก็อาจต้องครอบคลุมถึงการดูแลตนเองมีความผาสุกทางใจ มีความรู้สึกกระฉับกระเฉง มีความคิดสร้างสรรค์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีความพึงพอใจในชีวิตซึ่งภาวะทางจิตนั้นจะต้องคำนึงถึงสติปัญญา สุขภาพจิต ความสามารถในการคิด วางแผน ตัดสินใจ ความอดทน อารมณ์, จิตวิญญาณ ฯลฯ จิตจึงเปรียบเสมือนกองบัญชาการที่จะเกิดภาวะการณ์เหล่านี้ได้ ซึ่งภาวะการณ์นี้จะเกิดขึ้นได้ก็แต่ในภาวะการณ์ที่เป็นองค์กรวมเท่านั้น อีกประการหนึ่งซึ่งจะต้องคำนึงถึงคือ การมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือสังคม คนและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งคู่กัน บางครั้งคนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม แต่บางครั้งคนก็เป็นทั้งหมดของสิ่งแวดล้อม คนและสิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อกันและกันแยกกันไ้ยาก พฤติกรรมการแสดงออกของคนไ้ว่าจะเป็นการรับรู้ความรู้สึกนึกคิด หรือการปฏิบัติกิจกรรมตามหน้าที่ต้องกระทำในชีวิตประจำวัน เป็นผลรวมจากสภาพแวดล้อมและตัวคนเอง นับตั้งแต่ก่อนเกิด จึงต้องพิพิงสิ่งแวดล้อมจากมลลู่ทางมารดาจนกระทั่ง เกิด และได้รับการฟูมฟักจากมารดา ผู้ใกล้ชิดตลอดจนสังคมที่ขยายกว้างออกไปเพื่อเติบโตจนถึงวัยชรา ซึ่งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เป็นครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน สถานที่ทำงาน ฯลฯ จะเห็นได้ว่าระยะเวลาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตตลอดจนพัฒนาการของคน ทำให้คนต้องสัมผัสสภาวะในสิ่งแวดล้อมที่กว้างขึ้นเรื่อย ๆ และยาวนานจนกว่าชีวิตจะดับเบจากโลก

การรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก อาศัยการรับสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น ผิวกาย และเมื่อรับรู้ต่อการสัมผัสแล้ว กระแสสัมผัสจะผ่านเส้นทางรับสัมผัส เรติคูล่า เอคตีเวคัง ไปถึงสมองที่รับสัมผัสเกิดการรับรู้ การนึกคิด และความรู้สึก และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมภายใต้การควบคุมของสมอง ในระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous System) ซึ่งได้รับการฝึกฝนตามประสบการณ์ชีวิต ทำให้ความยับยั้งชั่งใจ มีความสุขุมยิ่งขึ้น การจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาให้เหมาะสม เพื่อแสวงหาความสำเร็จในกิจกรรมของชีวิต การเคลื่อนไหวเพื่อการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย ก็อาศัยการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายใน เช่น สภาพความเป็นกรด ค่าง อุณหภูมิ ระดับฮอร์โมน เป็นต้น เป็นการควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic

nervous system) ซึ่งอยู่นอกอวัยวะจิตใจ แต่โดยส่วนใหญ่การทำงานของประสาทส่วนกลาง และประสาทอัครบาลก็จะสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันด้วยการควบคุมของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine) ทำให้ความรู้สึกนึกคิดของคนสามารถกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายใน เช่น การเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การหลั่งของฮอร์โมน ตลอดจนภาวะเครียดทางร่างกาย การขาดวิตามินในทางอ้อมก็เกี่ยวข้องกับภาวะเครียดของร่างกายก็มีผลกระทบต่อจิตใจคน เกิดความกลัวกังวล ความรู้สึกกระสับกระส่ายไม่สุขสบาย บางครั้งถ้ารุนแรงก็ต้องแสวงหาความช่วยเหลือ เพื่อให้พลังผ่านของจิตใจสงบลง จะได้ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ตามปกติ (พาริกา อิมราฮิม 2531 : 22-23) ฉะนั้น สิ่งแวดล้อมจึงมีอิทธิพลต่อสภาวะทางกายและภาวะทางจิตใจอย่างมาก

จะเห็นได้ว่า มนุษย์แต่ละคนเป็นองค์รวมอย่างผสมผสานของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และวิญญาณของการมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อม ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ภาวะ ต่อภาวะทางกาย ภาวะทางจิตใจ และภาวะทางสังคม-สิ่งแวดล้อม มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน แยกกันไม่ได้ ก่อให้เกิดพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งอาจจะเกิดเป็นพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ หรือพฤติกรรมที่สังคมไม่ยอมรับก็ได้ ขึ้นอยู่กับภาวะทางกาย ภาวะทางจิตใจ และภาวะทางสังคม-สิ่งแวดล้อมของเขาผู้นั้นว่าจะผสมผสานกันกลมกลืนกัน สมดุลกันหรือไม่ หากมีความสมดุลกันก็จะพัฒนาบุคคลนั้น เป็นบุคคลที่สมบูรณ์

ความกดดันต่าง ๆ ความตึงเครียด ความวิตกกังวล เป็นปฏิริยาต่อสิ่งแวดล้อมที่ถูกกำหนดจาก ทัศนคติ ค่านิยม บุคลิกภาพพัฒนาการทางอารมณ์ ความสามารถในการผ่อนคลายอาหาร และกิจกรรมของร่างกาย ความสามารถในการปรับตัวในการดำเนินชีวิตและองค์ประกอบอื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้น ในการที่จะจัดการกับสิ่งเหล่านี้จึงควรใช้แนวคิดโฮลิสติกด้วยวิธีการที่คำนึงถึงการรับรู้ที่แตกต่างกันของบุคคล การรวมเข้าด้วยกันของภาพทางกาย ภาวะทางจิตใจ สังคมและปฏิสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อม

แนวความคิดพื้นฐานของการศึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก

การผสมผสานขององค์ประกอบทุกด้านของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถพัฒนาหาหน้าที่ในฐานะองค์รวมให้หาหน้าที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ความศักยภาพในทิศทางที่คงความผาสุกอันสูงสุดในชีวิต อาศัยแนวความคิดพื้นฐานดังนี้ (หลุยส์ จาปาเทศ 2530 : 1, 2 ; stensrud, et.al 1984 : 421-423)

1. อิทธิฤทธิ์ของมนุษย์ทั้งหมดประกอบด้วย ภาวะทางกาย ภาวะทางจิต และภาวะทางสังคม-สิ่งแวดล้อม การที่จะหาความเข้าใจ ให้ความช่วยเหลือมนุษย์ได้ เชื่อว่าจะต้องศึกษาความเป็นหน่วยรวมทั้งหมด และองค์รวมของความเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จำเป็นต้องศึกษาและหาความเข้าใจในฐานะองค์รวมทั้งหมดในหน่วยเดียว และคุณสมบัติของความเป็นองค์รวมนั้นมีความแตกต่างไปจากคุณสมบัติของส่วนย่อย ๆ มารวมกัน

2. ภาวะทางกาย, ภาวะทางจิต และภาวะทางสังคมสิ่งแวดล้อม มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อองค์ประกอบด้านในด้านหนึ่งผิดปกติก็จะมีผลกระทบต่อด้านอื่นด้วย

3. เห็นความสำคัญของแต่ละบุคคลในด้านพันธุกรรม ชีวภาพ จิตใจ-สังคมเท่าเทียมกับความต้องการของผู้รับบริการในการพบนักจิตวิทยาการปรึกษา

4. เน้นการส่งเสริมภาวะที่สมบูรณ์ของบุคคล โดยเน้นที่ตัวบุคคลไม่ใช่เน้นที่โรคหรือเพราะตัวบุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องกับความผิดปกติในคุณภาพของร่างกาย จิตใจ วิญญาณและสิ่งแวดล้อม การให้อาหารดูแล จึงไม่ใช่เฉพาะการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายเท่านั้น หากแต่จำเป็นต้องคำนึงถึงด้านจิตใจ ความรู้สึนึกคิด แนวความคิดสร้างสรรค์ที่บุคคลมีอยู่ และความสามารถในการตัดสินใจที่บุคคลได้คิด พิจารณาแล้ว ภาวะสุขภาพต้องการความกลมกลืนผสมผสานทางร่างกาย จิตใจ วิญญาณ และสิ่งแวดล้อม

5. เน้นความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่จะ เปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งทางกายและทางใจให้สมบูรณ์ที่สุด

6. เน้นการช่วยเหลือบุคคลในการหาความเข้าใจ และช่วยเหลือตนเองทั้งความรู้และการดูแลตนเองมากกว่าที่จะกระทำให้หรือต้องพึ่งผู้อื่น และเป็นการใช้จิตวิทยาในการใช้ศักยภาพของตนเองสำหรับการรักษาตนเอง

7. มองการเจ็บป่วยทั้งร่างกาย และจิตใจ ว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลได้เจริญพัฒนา ในโอกาสที่เกิดการเจ็บป่วยขึ้น บุคคลได้ประเมินเป้าหมายและคุณค่าในชีวิตอีกครั้งหนึ่ง และมีโอกาสได้ตระหนักว่าตนมีจุดอ่อนและจุดแข็งแกร่งที่ตรงไหน เพื่อจะได้นำมาใช้ประโยชน์ในโอกาสต่อไปด้วย

8. เป็นการรวมความเข้าใจ การปฏิบัติของบุคคลที่มีต่อครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมของเขา

9. ให้ความสำคัญของคุณค่าทางจิตวิญญาณ ซึ่งจิตวิญญาณ (Spiritual) หมายถึง ความเชื่อทางศาสนา บารมี หรือความเป็นมนุษย์ ที่บุคคลยึดถือปฏิบัติเป็นเป้าหมายและทิศทางในชีวิต เห็นความสำคัญของการพัฒนา ความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณว่ามีความจำเป็นต่อการพัฒนาภาวะสุขภาพในบุคคล โดยเน้นว่า ความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลได้พัฒนาความตระหนักในตนเองเป็นอย่างดี เพราะบุคคลที่มีความตระหนักในตนเองเท่านั้นที่

จะสร้าง เจตคติที่ดีและมีความรักตนเองและต่อผู้อื่นได้ ดังนั้นการให้ความสำคัญต่อเรื่อง จิตวิญญาณ จึงมีความสำคัญ มนุษย์เรามีความหมายมากกว่าการรวมตัวอย่างมีระบบระเบียบของกลุ่ม เซลล์ที่เป็น ส่วนประกอบของร่างกายที่ปรากฏอยู่ หากแต่มนุษย์มีจิต วิญญาณ ซึ่งประกอบอยู่เป็นส่วนหนึ่งของ ความเป็นมนุษย์อีกด้วย

10. ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบฮิลลิสติกนั้น เป็นการให้บุคคลมีชีวิตที่ดี ที่มีความ สมบูรณ์ ซึ่งการที่บุคคลที่มีความสมบูรณ์นั้น แต่ละขั้นของชีวิตควรมีคุณภาพและสนใจการปรับปรุง พัฒนาชีวิต รวมทั้งการมีความรู้ทางด้านสุขภาพด้วย

11. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบฮิลลิสติก (Stensrud, et.al. 1984 : 421-423) ใช้วิธีการหลาย ๆ วิธี ซึ่งผสมผสาน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบอื่น ๆ ส่วนใหญ่จะมี พื้นฐานมาจากทฤษฎีมนุษยนิยม และพฤติกรรมนิยม ซึ่งวิธีการเหล่านี้ก่อให้เกิดการ เคลื่อนจากระดับ ประสบการณ์ในปัจจุบัน ไปยังระดับการมีชีวิตที่แท้จริง (Pure aliveness) และกำหนด ด้วยข้อมูลและทักษะที่จำเป็น ให้คงสภาวะนี้ไว้ ซึ่งวิธีการนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้รับบริการ โดยตรง

กระบวนการปรึกษาเคลื่อนผ่านระดับของประสบการณ์เพื่อให้เกิดกบัจจัยทางบวกในแต่ ละระดับกระบวนการเริ่มต้นจากระดับความคิด (Cognitive level) ไปสู่ระดับความรู้สึก (The Feeling level) เข้าสู่ระดับความหมาย (The felt meaning level) และในที่สุด เข้าสู่ระดับชีวิตที่แท้จริง (The aliveness level) วิธีที่แตกต่างกันจะเอื้ออำนวยต่อความ งามของบุคคลซึ่งจะใช้ในระดับประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

ระดับความคิด (The Cognitive level) บทบาทของนักจิตวิทยาในระดับนี้คือ การหาสมุทธานเป็นผู้วางแผนด้านพฤติกรรม (Behavioral engineer) เป็นครู ในระดับนี้ เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การให้ผู้รับบริการได้รับรู้ข้อมูลที่จำเป็น เพื่อนำไปสู่ระดับ อารมณ์ให้ผู้รับบริการได้ เรียนรู้ข้อมูลของตนเอง

ระดับความรู้สึก (The feeling level) บทบาทของผู้ให้คำปรึกษา คือ เป็นช่าง เทคนิคและครู เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิด ประสิทธิภาพและความสัมพันธ์ภายใน บุคคล (Intrapersonal) ในระดับนี้เป้าหมายคือใช้ เทคนิค เฉพาะ เพื่อ เปิดให้ผู้รับบริการ เข้า สู่ระดับความรู้สึกของตนเอง นำเข้าสู่การสำนึก ความรู้สึกในปัจจุบัน และให้เรียนรู้ทักษะ ความสัมพันธ์ภายในบุคคล (Intrapersonal) และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) ดังนั้น ในระดับนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้อง เอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศของการ เปิด

เผยแว่วางใจ ซึ่งผู้รับบริการสามารถแสดงออก อภิปราย และบอกเล่าประสบการณ์ความรู้สึกซึ่งครั้งหนึ่ง เขาได้รับเป็นโอกาสที่จะฝึกฝนทักษะ เพื่อปรับปรุงความสามารถ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในระดับความรู้สึกลูกในปัจจุบัน

ระดับความหมาย (The felt meaning level) ระดับนี้จะต้องการการปรึกษาโดยตรงต่อค่านิยม ความหมาย และความเห็นอกเห็นใจ ชีวิตที่มีความหมายที่จะนำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างกัน เพื่อให้ผู้รับบริการได้เกิดการสร้างสรรค์ทางจิตวิทยาร่วมกัน ทาให้เกิดตระหนักรู้อย่างมากในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ รับรู้ถึงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน (Universal empathy) โดยผ่านประสบการณ์ สนุกสนานและความทุกข์ จากการแบ่งปันด้วยลักษณะธรรมชาติของมนุษย์ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตของนักจิตวิทยา การปรึกษาและผู้รับบริการ เกิดประสบการณ์ทางด้านศีลธรรมนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น

ระดับชีวิตที่แท้จริง (The aliveness level) การเปิดเผยประสบการณ์ของบุคคลระหว่างกันและกัน และจากการแสดงออกระหว่างกันและกัน ก่อให้เกิดประสบการณ์ของชีวิตที่แท้จริงในระดับนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเลือกอำนาจให้ผู้รับบริการได้รับประสบการณ์ด้วยตนเอง

12. นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความเชื่อในพลังอันสูงสุด หรือศักยภาพของมนุษย์ที่จะนำบุคคลไปสู่สิ่งที่ดีและความถูกต้อง

จากแนวความคิดเกี่ยวกับมนุษย์ดังกล่าว จะเห็นว่าในการที่จะช่วยเหลือมนุษย์สมบูรณ์ขึ้นนี้ เน้นที่มนุษย์ในฐานะองค์รวม ซึ่งประกอบด้วยภาวะทางกาย ภาวะทางจิต และภาวะทางสังคม ซึ่งกลมกลืนผสมผสานกันอย่างบริบูรณ์ ซึ่งปัจจุบันนี้ใช้วิธีการหลายอย่าง เช่น การบ่อนกลับทางชีวภาพ (Biofeedback) การฝึกการผ่อนคลาย (Neuromuscular exercise) สมาธิ (Meditation) สะกดจุด (Accupressure) โภชนาการ (Nutritional treatment) การคลายเครียด (Stress management) การสร้างภาพพจน์ (Visualization) การมองในแง่ดี (Positive thinking) เป็นต้น

ดังนั้น องค์รวม (Holism) เป็นแนวความคิดพื้นฐานในการคลายความเครียด ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้อง ก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของชีวิต ของแต่ละบุคคลโดยคำนึงถึงภาวะทางกาย ภาวะทางจิตใจ และภาวะทางสังคม (Girdano and Everly 1979 : 20)

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโฮลลิสติกนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้อง เข้าใจผู้รับบริการอย่างละเอียดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ค่านิยม การดำเนินชีวิต เพราะสิ่งดังกล่าวจะเป็นเครื่องบ่งชี้ความเป็นองค์รวมของบุคคล ประกอบกับสิ่งแวดล้อมและภาวะสุขภาพที่บุคคลเป็นอยู่ เพื่อการช่วยเหลือให้เกิดภาวะการมีชีวิตที่สมบูรณ์ ซึ่งมีประโยชน์เฉพาะทางกายหรือใจเท่านั้น แต่เป็นการช่วยบุคคลซึ่งเป็นองค์รวมของกาย จิต วิญญาณ และสังคม สิ่งแวดล้อมที่บุคคลเป็นอยู่ ถ้ามีการพัฒนาความสัมพันธ์ภายในบุคคล (Intrapersonal) และ การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal) เพื่อช่วยเหลือกันและกัน ส่งเสริมในการแก้ปัญหาหรือภาวะไม่พึงพอใจ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) จะเป็นขบวนการที่ก่อให้เกิดเหล่านี้ขึ้น

ขบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลลิสติก (The Process of Holistic Group Counseling)

ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบโฮลลิสติก ได้ยึดหลักกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของ ทรอทเซอร์ (Trotzer 1977)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยอาศัยความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสาร และความเข้าใจผ่านผู้นำกลุ่มและสมาชิกหลายคนที่อยู่ร่วมกัน เพื่อจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิก และค้นพบตนเอง ทำความเข้าใจ และส่งเสริมในการแก้ปัญหาเหล่านี้ หรือความไม่พึงพอใจ (Trotzer 1972 cited by Trotzer 1977 : 13)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถที่จะให้สมาชิกได้รับประสบการณ์เป็นเจ้าของ ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีโอกาสแสดงความรู้สึก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม สมาชิกมีความรู้สึกเป็นธรรมชาติ เป็นมิตร ยอมรับซึ่งกันและกัน ทำให้รู้สึกปลอดภัยที่จะพูดถึงปัญหา หรือความอ่อนแอของคนเป็นโอกาสที่สมาชิกจะได้เป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือ และผู้รับความช่วยเหลือ นอกจากนี้สมาชิกมีโอกาสดำเนินการสะท้อนกลับเกี่ยวกับการกระทำความรู้สึก ปัญหา เขาจะเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม และปัญหาระหว่าง เขากับบุคคลอื่น รวมถึงการค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานที่จะทำให้สามารถตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิต (Dinkmeyer and Muro 1971; Ohlsen 1974; Ohlsen 1970; Trotzer 1972 cited by Trotzer 1977 : 11-14) ดังนั้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ อย่างมีความหมาย

สร้างสรรค์ โดยสมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้ตัดสินใจวัตถุประสงค์เองตามธรรมชาติ โดยการเน้นความสภาพ-
การณ์ เนื้อหา และหัวข้อในขณะนั้น เป็นการเริ่มต้นการรักษาตามธรรมชาติ สำหรับคนปกติที่มี
ปัญหา ที่เด่นชัดคือความเข้าใจ และความเกือกูลกัน ที่ทุกคนจะทราบได้จาก แนวคิด อารมณ์ และ
พฤติกรรมของเขาต่อสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยมีรูปแบบการมองปัญหาอย่างชัดเจน และค่อนข้างกลม
กลืนไปตามธรรมชาติ ทำให้บุคคลสามารถมีชีวิตอยู่อย่างพอใจมากขึ้น และใช้ชีวิตอย่างมี
ประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

ทรอทเซอร์ (Trotzer 1977 : 177-185) ได้จำแนกกระแสนการปรึกษาเชิงจิต
วิทยาแบบกลุ่มไว้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย (Security Stage) ระยะเริ่มต้นการปรึกษา
เป็นช่วงเวลาสมาชิกกลุ่มยังรู้สึกลังเลที่จะเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์เป็นกลุ่ม ดังนั้นจุดประสงค์เบื้องต้น
ของการเริ่มต้นกลุ่มก็คือ การพัฒนาความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของสมาชิก และขั้นนี้จะเป็นการวาง
รากฐานของการไว้วางใจต่อกันในกลุ่มสมาชิก ซึ่งจะมีลักษณะต่อไปนี้

1.1 การทำความคุ้นเคย (Getting acquainted) เมื่อเริ่มเปิดการประชุม
กลุ่ม สมาชิกกลุ่มยังนั่งคุ้นเคยกัน สมาชิกจะมีการแสดงออกด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความ
คุ้นเคยและรู้จักกันมากขึ้น

1.2 การทำความคุ้นเคยกันในกลุ่มสมาชิกในตอนเริ่มต้นของการประชุมกลุ่ม
(Interpersonal warm-up) ทุกครั้งที่มีการเปิดประชุมกลุ่มเพื่อทำให้สมาชิกหันความสนใจจาก
เรื่องส่วนตัวนอกกลุ่มให้เข้ามาสู่ประสบการณ์ในกลุ่มมีบรรยากาศของการต้อนรับซึ่งกันและกัน มี
ความรู้สึกเป็นกันเองในกลุ่มสมาชิก ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกปลอดภัยเพิ่มขึ้น

1.3 ขอบเขตและกฎระเบียบของกลุ่ม (Setting boundaries) ผู้นำกลุ่มจะ
แจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงข้อพึงปฏิบัติของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความ
รู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

1.4 การสร้างความไว้วางใจ (Building trust) ในสถานการณ์กลุ่ม
สมาชิกจะมีสัมพันธภาพระหว่างกัน เกิดความรู้สึกไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น ไว้วางใจกลุ่ม
ความไว้วางใจต่อกันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้สมาชิกเกิดความกล้าและมั่นใจที่จะเปิดเผยปัญหาของ
ตนให้แก่กลุ่ม การสร้างความไว้วางใจต่อกันในกลุ่มสมาชิกนี้จะต้องกระทำไปอย่างค่อยเป็น
เพื่อทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ส่วนตัวในกลุ่มสมาชิก

2. ขั้นยอมรับกลุ่ม (Acceptance Stage) ทำให้สมาชิก เกิดความรู้สึก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกอบอุ่นและได้รับการยอมรับจากกลุ่ม อันจะทำให้สมาชิกมีการพูดคุยเปิดเผย ประสิทธิภาพส่วนตัวมากขึ้น การกระทำที่จะทำให้เกิดการยอมรับกันในหมู่สมาชิกมีลักษณะดังนี้คือ

2.1 การแบ่งปันความรู้สึกส่วนตัว (Personal sharing) สมาชิกจะรู้สึกไว้วางใจจนกล้าที่จะเสี่ยงเปิดเผย เรื่องส่วนตัวรวมทั้งปัญหาของตนให้กลุ่มทราบ ทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกและเข้าใจความรู้สึกของกันและกันมากขึ้น อันจะนำไปสู่ความสัมพันธ์แบบใกล้ชิดและเกิดความสนิทสนมในหมู่สมาชิก

2.2 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving feedback) ทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง จากการมองของคนอื่น อันจะนำไปสู่การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขในตนเอง ทุกรายก็ตามการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เป็นความจริง และกระทำอย่างรอบคอบ เชื่อว่าจะ เป็นประโยชน์ยิ่งกว่า

2.3 การสร้างความรู้สึกของการเป็นหนึ่งเดียวกัน และความรู้สึกใกล้ชิด (Building cohesiveness and closeness) ทำให้สมาชิก เกิดความรู้สึก เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความสำนึกในความเป็นกลุ่ม และอยู่ร่วมกันในกลุ่มด้วยความรู้สึกผูกพัน

2.4 การเรียนรู้ต่อการยอมรับตนเอง (Learning to accept self) กลุ่ม จะช่วยให้สมาชิก เรียนรู้ต่อการยอมรับตนเอง โดยการแสดงเอกลักษณ์และลักษณะของตนเองในบรรยากาศของการสนับสนุนให้กำลังใจ การที่สมาชิกได้ประสบกับการยอมรับของกลุ่มทำให้สมาชิก รู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มมากขึ้น และผลของการยอมรับตนเองทำให้สมาชิก เกิดความมั่นใจในตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง และยังจะช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น เกิดการยอมรับในตนเอง มั่นใจในตนเองด้วย

2.5 การเรียนรู้ต่อการยอมรับผู้อื่น (Learning to accept others) เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาความรู้สึกไว้ต่อการรับรู้ในกลุ่มเพื่อนสมาชิกโดยจะมีผู้นำกลุ่มคอยให้การสังเกตและให้การสนับสนุน ให้กำลังใจงานขณะกำลังฟังสมาชิกกลุ่มก็จะให้การยอมรับและกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง ส่งผลให้สมาชิก เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพราะคนอื่นมองเห็นคุณค่าของตัวเอง และต้องการการยอมรับจากเขา

3. ขั้นรับผิดชอบตนเอง (Responsibility Stage) สมาชิกจะให้ความรับผิดชอบต่อการกระบวน การแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งจะดำเนินเป็นขั้นตอนตามลำดับดังนี้

3.1 การประเมินตนเอง (Individual assessment) เป็นการที่สมาชิกแต่ละคนประเมินตนเอง โดยมองไปที่ตัวเอง ซึ่งในการประเมินตนเองอย่างแท้จริงนี้เป็นการวางรากฐานของการกระทำที่รับผิดชอบ

3.2 ความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง (Recognizing ownership) สมาชิกจะรู้สึกเป็นเจ้าของความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ระบุว่าตัวเองเป็นผู้มีส่วนในปัญหาของตน และจะต้องรับผิดชอบต่อการแก้ไขปัญหานั้นซึ่งตนเป็นเจ้าของอยู่นั้น

3.3 การได้ประสบกับความรับผิดชอบและการสร้างความรับผิดชอบ (Experiencing and building responsibility) เป็นการช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบ อันเกิดจากเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ใช่เป็นการบอกให้สมาชิกรับผิดชอบ แต่ช่วยให้สมาชิกมีความรู้สึกรับผิดชอบทั้งในกลุ่มและนอกกลุ่ม

3.4 การให้ความเคารพนับถือ (Giving respect) การเคารพในสิทธิของผู้อื่นซึ่งแตกต่างไปจากตน การให้ความเคารพซึ่งกันและกันในหมู่สมาชิกเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

3.5 การมีส่วนร่วมในกลุ่มเท่าเทียมกันของสมาชิก (Doing a faith share) จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่อย่างกลมกลืน รับรู้ถึงความสนใจของตนเอง และเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อสมาชิกคนอื่นด้วย

4. ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง (Work Stage) เป็นการนำกลุ่มให้ทำงานตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม และจุดประสงค์ของสมาชิกรายบุคคล การกระทำของกลุ่มในขั้นนี้คือ

4.1 การแก้ปัญหาค (Problem solving) การช่วยแก้ปัญหาคตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกเกิดการ เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาค

4.2 ระดมพลังกลุ่ม (Mobilization group resources) โดยเอื้ออำนวยสมาชิกกลุ่มให้มีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือและใช้ประโยชน์จากการเป็นผู้ช่วยเหลืออย่างดีที่สุด ทำให้สมาชิกที่ให้การช่วยเหลือแก่สมาชิกคนอื่น เกิดความรู้สึก เห็นคุณค่าในตนเอง เพิ่มสูงขึ้น

4.3 การตรวจสอบความเป็นจริง (Reality testing) เป็นการทำให้เห็นว่ากลุ่มทำงานอย่างไ้ผล โดยที่สมาชิกสามารถเข้าา้ปัญหาและแก้ปัญหานั้นได้จริง ๆ ในสภาพสังคมนอกกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

5. ขั้นปิดกลุ่ม (Closing Stage) ขั้นปิดกลุ่มเน้นการช่วยให้สมาชิกมีการยุติการได้รับประสบการณ์จากกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ

5.1 การให้การสนับสนุน (Giving support) กลุ่มจะให้การสนับสนุนให้กำลังใจแก่สมาชิกในช่วงที่เขากำลังเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของคนนอกกลุ่ม

5.2 การยอมรับและยืนยันภาวะการพัฒนาความองงาม (Affirming and Confirming Growth) ในขั้นนี้จะมีการทบทวน สรุป และให้กำลังใจแก่สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้มาแล้ว ครอบคลุมกระบวนการของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นตนเอง และพึ่งตนเองมากขึ้น

5.3 การกล่าวคำอำลา (Saying good-bye) ในขั้นนี้เป็นการเปิดโอกาสให้แก่สมาชิกเพื่อกล่าวคำอำลา ยุติประสบการณ์กลุ่ม แล้วสมาชิกจะต้องกลับไปสู่การดำเนินชีวิตนอกกลุ่มต่อไป

5.4 การติดตามผล (Follow-up) ขั้นนี้เป็นการเตรียมการติดต่อกับสมาชิกหลังจากยุติกลุ่มแล้ว ในจุดประสงค์เพื่อการประเมินผล การติดตามผลทำให้ได้รับรู้ว่าสมาชิกมีการเปลี่ยนแปลงในตนเองหรือไม่ และได้นำประสบการณ์การเรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือไม่ นอกจากนั้นเมื่อสมาชิกออกไปอยู่ในสังคมนอกกลุ่ม อาจทำให้สมาชิกมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเองน้อยลง การติดตามผลก็จะเป็นการปลุกให้เกิดแรงจูงใจอันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุง เพื่อการพัฒนาความองงามในตนเองอีกครั้งหนึ่ง

ข้อความข้างนี้ถึง ขึ้นก่อนหรือมากกว่านั้นอาจเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ เช่น กลุ่มอาจเรียนรู้ความไว้วางใจ การยอมรับและความรับผิดชอบพร้อมกันได้ในระหว่างที่กำลังแก้ไขปัญหาด้านหนึ่ง กลุ่มมิได้มีการพัฒนาการที่แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างเด็ดขาด ในทางตรงกันข้ามการเคลื่อนไหวของกลุ่มเป็นกระแสที่ซับซ้อน ซึ่งเป็นผลมาจากบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่ม ความแตกต่างระหว่างสมาชิกกลุ่มและปัญหาของสมาชิก รวมทั้งความแตกต่างในด้านความเร็ว ในการสร้างความสัมพันธ์ และแก้ไขปัญหามูล

กระแสน้ำการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโพลีลิติคจะมีการเคลื่อนไหวพัฒนาไปตามลำดับขั้นค่อนหาตนเองเดียวกัน กระแสน้ำการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของทรอทเซอร์ แต่เน้นที่การช่วยเหลือบุคคลนั้นในฐานะองค์รวม ซึ่งประกอบด้วย ภาวะทางกาย ภาวะทางจิต และภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อม จะต้องเอื้ออำนวยที่จะให้สมาชิกกลุ่ม รักษาคุณภาพ ให้ภาวะทางกาย ภาวะทางจิต และภาวะทางสังคมสิ่งแวดล้อมให้ผสมผสานกลมกลืนกัน ดังนั้น ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้มองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขานั้นในภาพขององค์รวม ค้นหาแนวทางในการแก้ปัญหาของเขานั้น เพื่อรักษาคุณภาพของสภาวะทางกาย ทางจิตวิญญาณ และสิ่งแวดล้อมที่เข้ามามีชีวิตอยู่ ซึ่งอาจใช้วิธีการหรือกิจกรรมบางอย่าง เพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตระหนักในตัวบุคคลใน

ฐานองค์รวม และเรียนรู้ในการที่พึ่งตนเองเพื่อพัฒนาศักยภาพ ดังเช่น การฝึกผ่อนคลาย (Neuromuscular Exercise) สมาธิ (Meditation) โภชนาการ (Nutritional Treatment) การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ การใส่ใจต่อกายภาพ ฯลฯ กิจกรรมเหล่านี้ จะนำมาเข้ามาแทรกกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามความเหมาะสมขึ้นของกับกลุ่มแต่ละกลุ่ม ซึ่งกลุ่มแต่ละกลุ่มจะมีองค์ประกอบของโครงสร้างขบวนการกลุ่มเหมือนกลุ่มทั่ว ๆ ไป

องค์ประกอบสำคัญของโครงสร้างกระบวนการกลุ่ม

1. จุดมุ่งหมายของกลุ่ม

เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยอาศัยความไว้วางใจ การยอมรับ การนับถือ ความอบอุ่น การคิดต่อสื่อสาร และความเข้าใจ เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเผชิญกับความไม่พึงพอใจหรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกและค้นพบตนเอง หากความเข้าใจและส่งเสริมในการแก้ปัญหาเหล่านี้

2. ผู้นำกลุ่ม

หน้าที่สำคัญของผู้นำกลุ่มมี 2 ประการคือ

1. รักษาทิศทางของกลุ่มให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กลุ่มตั้งไว้
2. เอื้ออำนวยให้สมาชิกทุก ๆ คนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุด การที่ผู้นำกลุ่มจะนำกลุ่มมาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้นำกลุ่มควรมีสิ่งต่อไปนี้คือ

2.1 ทักษะและความรู้ ผู้นำกลุ่มควรมีความรู้ในทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องของคน ควรรู้จักการใช้ชีวิตตนเองอย่างสมบูรณ์ มีความเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่พัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ และรู้ทฤษฎีเกี่ยวกับเรื่องของกลุ่มต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ผู้นำกลุ่มจะต้องศึกษาแสวงหาความรู้เพื่อจะได้เข้าใจอย่างถ่องแท้อันจะนำมาซึ่งการเป็นผู้นำที่ดี การศึกษาหาความรู้นั้นจะได้จากทางทฤษฎีและการปฏิบัติ ด้วยการเรียนอ่านทฤษฎีต่าง ๆ และจากการฝึกการนำกลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ และจากประสบการณ์ของการเป็นผู้นำกลุ่ม และที่สำคัญต้องเคยเป็นสมาชิกในกลุ่มด้วย (อุบล สาธิตะกร 2527 : 10)



2.2 คุณลักษณะของการเป็นผู้นำกลุ่ม มีดังนี้

การรู้จักตนเอง ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัว และในตัว รู้จักตนเองว่าคุณสมบัติใดจะทำให้เป็นที่พึ่งของคอกกลุ่ม ว่าเขามีอิทธิพลต่อคนอื่น และคนอื่นมีผลกระทบต่อเขาอย่างไร รู้จักใส่ใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้อย่างละเอียดอ่อนลึกซึ้ง รู้ว่าภาวะในกลุ่ม สมาชิกเป็นอย่างไร สมาชิกกำลังสื่อความหมายอะไร สมาชิกมีความรู้สึก เข้มแข็ง ชัดแย้ง ต่อต้าน หรือต้องการบางสิ่งบางอย่าง สิ่งเหล่านี้ผู้นำกลุ่มรับรู้และถามได้ทันที เพื่อที่ผู้นำกลุ่มสามารถใช้อำนาจให้กลุ่มดำเนินไปได้อย่างเหมาะสมภาวะนั้น ๆ และในขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มต้องรับรู้ตนเองให้ทัน โดยตระหนักถึง อารมณ์ อคติต่าง ๆ ของคนที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วย

ความใจกว้าง ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความใจกว้างในการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่าง เป็นจริง ยอมรับสมาชิกกลุ่มอย่างที่เขาเป็น โดยปราศจากอคติ การประ เหมิน การ คัดลีน การที่ผู้นำมีความใจกว้าง จริงใจ ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าคุณได้รับการยอมรับ ซึ่งทำให้สมาชิก มีความกล้าที่จะ เปิดเผยตนเองมากขึ้น

ความยืดหยุ่น ผู้นำที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และไวต่อการรับรู้ ความ ต้องการของสมาชิกจะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นด้วย เขารู้ว่าในภาวะขณะนั้น เขาจะต้องทำอะไรจึง เหมาะสม ผู้นำกลุ่มที่มีความยืดหยุ่นเขาจะไม่ยึดอยู่กับแนวคิดแคบ ๆ

การมองโลกอย่างมีค่า ผู้นำกลุ่มจะมองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เขามองเห็นว่า บุคคลแต่ละคนต่างมีความดีอยู่ในตัวของเขาเอง สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญในการให้ คาบปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่สมาชิกในกลุ่ม เพราะโดยทั่วไปสมาชิกที่มีปัญหามักจะมองตนเองไม่มี คุณค่าและไม่มีความหมาย และโดยปกติแล้ว คนเรามักจะมองเห็นแต่จุดบกพร่อง ซึ่งทำให้สมาชิก รู้สึกด้อยคุณค่า การที่ผู้นำกลุ่มมองเห็นคุณค่าของเขา แม้เพียงคนเดียวก็จะทำให้สมาชิกคนนั้นมี ความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีความหมายในการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ การมองโลกอย่างมีค่านั้น จะทำให้ ผู้นำกลุ่มมีอารมณ์ที่สคาส ซึ่งทำให้บรรยากาศระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก เป็นไปด้วยดี

ความรู้สึกอบอุ่นและใส่ใจ ความรู้สึกอบอุ่นและความใส่ใจที่ผู้นำกลุ่มจะ แสดงออกมามีมากมายหลายทาง อาจจะเป็นรอยยิ้ม ความเอาใจใส่หรือการแสดงพฤติกรรมบาง อย่าง ความรู้สึกอบอุ่นและใส่ใจที่มีให้ต่อสมาชิกที่มีปัญหา นั้นจะต้องอาศัยความอดทนอย่างมาก

แต่ก็ให้ผลเป็นที่น่าชื่นใจ เพราะความอบอุ่นและความมาใส่ใจนี้จะทำให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้นำกลุ่มและ เป็นแบบอย่างที่สมาชิกจะเอาอย่างบ้าง เพื่อที่จะมอบให้สมาชิกซึ่งกันและกันในกลุ่ม

ความเข้าใจ คือความพยายามที่จะ เข้าใจความหมายที่แท้จริงในสิ่งที่บุคคลได้สื่อออกมาอย่างชัดช้อน และไม่ขัดเจนให้กระจ่างขึ้น และสะท้อนกลับไปยังผู้พูดเพื่อให้เขาได้กระจ่างชัดในความรู้อิสัยที่เขามี และช่วยให้สมาชิกคนอื่นได้เข้าใจในตัวเรามากขึ้น คุณลักษณะนี้เป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุดที่ผู้นำกลุ่มต้องมี

ความมีวุฒิภาวะและความมั่นคงแห่งจิตใจ ผู้นำกลุ่มมีวุฒิภาวะและความมั่นคงแห่งจิตใจ จะมีความมั่นใจที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต เขาจะมีความประทับใจในความพยายามของสมาชิกที่คิดจะแก้ไขปัญหา ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ กับสมาชิก เมื่อเห็นว่าประสบการณ์ของเขานั้นมีคุณค่าต่อกลุ่ม เขาจะไม่หลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหาและหมกมุ่นอยู่แต่ชีวิตของตนเอง เขาสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาเหล่านี้ได้และในขณะที่นำกลุ่ม เขาสามารถทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่ สามารถที่จะช่วยให้สมาชิกมองเห็นปัญหาได้อย่างชัดเจน ผู้นำกลุ่มจะยอมรับในความเป็นตัวของตัวเอง ยอมรับและ เข้าใจผู้อื่น มีความซื่อสัตย์ในวิชาชีพของตน

คุณลักษณะบางประการของการ เป็นผู้นำที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ มิใช่ เป็นสิ่งที่มาแต่กำเนิด คุณลักษณะ เหล่านี้ฝึกฝนให้เกิดขึ้นในตัวของคุณคนที่จะ เป็นผู้นำกลุ่ม

1. ทักษะเชิงงาน ผู้นำกลุ่มที่จะดำเนินกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ควรรู้จักการกระทำดังต่อไปนี้

1.1 การริเริ่ม ผู้นำกลุ่มต้องสามารถที่จะเริ่มค้นกลุ่มได้โดยอาจจะใช้วิธีการต่าง ๆ ตามที่ตนได้เรียนรู้มาหรือมีความถนัด และในบางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาองค์ประกอบหลายด้านด้วยกัน เช่น ชนิดของกลุ่ม ขนาดกลุ่ม บรรยากาศของกลุ่มในขณะนั้น ฯลฯ

1.2 การเอื้ออำนวย ผู้นำกลุ่มจะเปิดโอกาสและเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ ได้แสดงความรู้สึกนึกคิด เปิดเผยตนเองได้มีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ ร่วมกัน ผู้นำกลุ่มจะช่วยเหลือให้สมาชิกได้กระทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยตัวของตัวเอง ซึ่งจะเป็นการพัฒนาคนด้วยตัวของสมาชิกเอง

1.3 การรักษากฎ ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามให้กลุ่มดำเนินไปบนขอบเขตหรือเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อใดที่สมาชิกกำลังกระทำสิ่งที้ออกไปนอกกฎเกณฑ์ ผู้นำกลุ่มอาจจะต้องชี้

ให้สมาชิกได้รู้สึกตัว เช่น "ตอนนี้รู้สึกตัว เรากำลังพูดเรื่อง "บทตัว เองเข้าใหม่ค่ะ"

1.4 การเข้าแทรก ในบางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องพูดสอดแทรก เมื่อเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มกำลังวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกคนใดคนหนึ่งด้วยการที่ต้องการจะทำลายมากกว่าจะเป็นการให้ความช่วยเหลือ หรือสมาชิกกำลังถกถึงปัญหาที่ไม่มีทางที่จะหาทางยุติได้ ผู้นำกลุ่มอาจจะพูดสอดแทรก เพื่อรักษาเวลาหรืออาจจะต้องการยุติกลุ่ม เมื่อเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่นั้นทำท่าเหนื่อยและล้ามากแล้ว

1.5 การเป็นตัวอย่าง ผู้นำกลุ่มอาจจะนำกลุ่มโดยการใช้เป็นตัวอย่าง เพื่อที่จะให้กลุ่มได้พัฒนาโดยอาจจะพูดเรื่องส่วนตัวให้สมาชิกฟัง เพื่อจะเป็นตัวอย่างของการเปิดเผยตนเอง หรือแสดงความจริงใจที่มีต่อผู้อื่น โดยบอกถึงความรู้สึกที่แท้จริงให้สมาชิกได้รู้ เพื่อจะเป็นแบบอย่างของความจริงใจ ฯลฯ ผู้นำกลุ่มสามารถที่จะใช้วิธีการเป็นตัวอย่างนี้ให้สมาชิกได้เห็นแทนที่จะเป็นผู้คอยบอกสมาชิกว่าเขาจะต้องทำอะไร พูดอะไร แสดงอะไร ผู้นำกลุ่มมิใช่เป็นผู้สร้างบรรยากาศต่าง ๆ ขึ้นมา แต่เป็นเพียงผู้ช่วยเอื้ออำนวยให้บรรยากาศเหล่านี้ดำเนินไปได้

1.6 การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้นำกลุ่มจะต้องหาหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยในบางกรณี

2. ทักษะในการสื่อสาร ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ทักษะการปรึกษาและสามารถใช้ได้ อย่างชำนาญและอย่างเป็นธรรมชาติ ทักษะที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีคือ การฟัง การนำ การสะท้อนกลับ การสรุป การเผชิญหน้า การแปลความหมาย การให้ข้อมูล ฯลฯ

ผู้นำกลุ่มจะต้องลดหรือระงับพฤติกรรมหลายอย่างซึ่งจะทำลายกลุ่ม : อันได้แก่ ความสงสัย ไม่เชื่อถือสมาชิกกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่สงสัยและไม่เชื่อถือเป็นสมาชิกกลุ่มจะทำให้เขาไม่สามารถที่จะใส่ใจจคงกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในภาวะขณะนั้น ๆ ได้ เขาจะไม่เชื่อและไว้วางใจว่ากลุ่มจะมีความพร้อมที่จะดำเนินสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยกระแสนของกลุ่มเอง ผู้นำกลุ่มจะพยายามเร่งหรือหาวิธีการที่จะบังคับให้กลุ่มทำในสิ่งที่กลุ่มยังไม่พร้อม เช่น พยายามให้สมาชิกเปิดเผยตนเองเร็วที่สุด ในขณะที่กลุ่มยังไม่ค่อยไว้วางใจซึ่งกันและกัน

การผลักดันหรือชักชวนกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่มีจุดมุ่งหมายที่นอกเหนือไปจากจุดประสงค์ของกลุ่มซึ่งจุดมุ่งหมายนี้เป็นจุดมุ่งหมายส่วนตัวของผู้นำกลุ่มเอง เช่น ความต้องการเป็นที่ชื่นชอบของสมาชิก เขาก็จะพยายามสร้างกฎเกณฑ์ต่าง ๆ หรือผลักดันให้กระแสของกลุ่มไปสู่ทิศทางที่ตนตั้งไว้ ซึ่งเท่ากับว่าเขาได้ต้องการนำกลุ่มมาให้บริการจุดประสงค์ที่แท้จริง แต่เป็นการแสวงหาผลประโยชน์จากกลุ่ม

การขอประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลวของกลุ่ม

การประเมินความสำเร็จหรือความล้มเหลว ศึกษาดูจากการแสดงออกของสมาชิกว่ามีจำนวนเท่าไร เช่น จำนวนสมาชิกที่ร้องไห้ในกลุ่มมีกี่คน หรือจำนวนผู้ที่เป็นการตีพิเศษในกลุ่มที่ที่คน ฯลฯ การประเมินเหล่านี้เป็นการประเมินที่ไม่ถูกต้อง เพราะจำนวนสมาชิกที่แสดงการกระทำเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวเลขที่สามารถจะชี้ชัดลงไปได้ว่า กลุ่มสำเร็จหรือล้มเหลว

การใช้วิธีการเดียวตลอดในการนำกลุ่มทุก ๆ กลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่ใช้วิธีการเดียวตลอด ในการนำทุก ๆ กลุ่ม จะไม่สามารถยืดหยุ่นได้เลย เมื่อเจอประสบการณ์กลุ่มที่แตกต่างกันไปจากเดิมก็ไม่สามารถจะนำกลุ่มให้มีประสิทธิภาพเหมือนเดิมได้ ผู้นำกลุ่มจะรู้สึกวิหิงวและไม่สามารถจะตามกระแสของกลุ่มได้อย่างถูกต้อง ซึ่งการกระทำเช่นนี้จะ เป็นอันตรายต่อกลุ่มอย่างยิ่ง

การมีบทบาทเป็นสมาชิกของกลุ่มมากกว่า เป็นผู้นำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มที่มีปัญหาของตนเองอย่างมาก และพยายามจะชักชวนให้กลุ่มมาสนใจตนเองราวกับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่ม ผู้นำกลุ่มลักษณะนี้จะไม่สามารถเอาใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เขาจะหมกมุ่นอยู่แต่ในโรคของตนเอง ไม่สามารถจะเข้าใจผู้อื่นได้อย่างถ่องแท้ สมาชิกจะรู้สึกสับสนด้วย ไม่รู้ว่าผู้ใดเป็นผู้นำกลุ่มที่แท้จริง

การตีความสาเหตุของพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มไม่สามารถนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเขาใส่ใจแต่การตีความถึงสาเหตุของพฤติกรรมของสมาชิก ผู้นำกลุ่มจะเกิดการประเมินหรือให้คุณค่าแก่สมาชิก โดยที่มิได้มองสมาชิกอย่างที่เขาคือเป็นจริง การที่ยอมรับในสมาชิกอย่างที่เขาคือเป็นก็จะไม่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มจะสร้างทัศนคติต่อสมาชิกโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการสร้างทัศนคตินี้เท่ากับเป็นการสร้างกำแพงขวางกั้นระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก โดยที่การปฏิสัมพันธ์จะเป็นไปอย่างผิวเผิน นิ่งสนิท

การกำหนดกิจกรรมให้สมาชิกต้องทำทุกคน

ผู้นำกลุ่มที่กำหนดกิจกรรมขึ้น แล้วใช้คำพูดที่มีความหมายเป็นนัย ๆ ว่า สมาชิกทุกคนจะต้องทำกิจกรรมนี้ การกระทำเช่นนี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัด เกิดการต่อต้านผู้นำกลุ่ม เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกว่าจะไม่ต้องการจะทำกิจกรรมนี้ แต่เหมือนกับถูกบังคับทางอ้อม ความอิสระเสรีของสมาชิกก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

การหาคนเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ผู้นำกลุ่มที่หาคนเป็นผู้เชี่ยวชาญมีความรู้ประสบการณ์มากมาย สามารถที่จะวิเคราะห์กระแสของกลุ่มและพฤติกรรมของสมาชิกได้อย่างถูกต้อง ผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะเช่นนี้จะไม่สามารถมีส่วนร่วมหรือใส่ใจกับสมาชิกกลุ่มได้อย่างเต็มที่ เขาจะแยกตัวเองออกจากกลุ่ม แม้เขาจะนั่งอยู่ในกลุ่มก็ตาม เขาจะใช้เวลาส่วนใหญ่มุ่งความสนใจกับการนั่งคิดวิเคราะห์กลุ่ม ความใส่ใจที่จะมีให้ต่อสมาชิกในกลุ่มในการร่วมรับความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะไม่เป็น เขาจะไม่สามารถรู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้อย่างชัดเจน (Jourard 1974 : 340; Rogers 1970 : 49-73; Stollek, in Burton, et 1970 : 91-93; Trotzer 1977 : 72-76; เจอร์รี่ ไรท์ แก้ว เอกสารประกอบการเรียนวิชาการฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เรื่อง "A Group Leader" อ้างถึงใน อุบล สาธิตะกร 2527 : 10-16).

3. สมาชิกกลุ่ม

สมาชิกของกลุ่มขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของกลุ่มว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่ม แต่ละครั้งนั้น จัดเพื่อกลุ่มบุคคลประเภทใดโดยเฉพาะ หรือจัดขึ้นเพื่อบุคคลโดยทั่วไปที่สนใจจะมาเข้ากลุ่ม

4. ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มและรูปแบบของกลุ่ม โดยทั่วไปขนาดของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วยสมาชิก 8-12 คน แต่ในเค็กวัยรุ่น กลุ่มจะมีขนาด 6-8 คน ถ้าจำนวนสมาชิกน้อยก็จะทำให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม สามารถที่จะติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรง และความเป็นส่วนตัวภายในกลุ่มก็จะสูง หากสมาชิกมีจำนวนมากไป การมีส่วนร่วมในกลุ่มก็จะน้อยลงเป็นอย่างมาก (Ohlsen 1977 : 28-29; Trotzer 1977 : 10-11)

5. ระยะเวลาในการเข้ากลุ่ม

ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกลุ่ม 6-48 ชั่วโมง โดยอาจจะจัดสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง หรือสัปดาห์ละ 2 ครั้ง หรืออาจจะจัดในช่วงสุดสัปดาห์ติดต่อกัน ขึ้นอยู่กับภารกิจารณาของผู้นำกลุ่ม และลักษณะของสมาชิกที่มาเข้ากลุ่มว่ามีความพร้อม มีความสะดวกมากน้อยเพียงไรที่จะสามารถรวมกลุ่มได้ (Rogers 1970 : 13; VERNY 1974 : 165 อ้างถึงใน อุบล สาธิตะกร 2527 : 17)

6. การสื่อสาร

การสื่อสารภายในกลุ่มจะเป็นการสื่อสารโดยตรง สมาชิกสามารถที่จะกระทำหรือพูดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่กับสมาชิกที่เขาอยากติดต่อสื่อสาร และสามารถจะโต้ตอบกันได้อย่างเปิดเผยด้วย

7. การมีส่วนร่วม

สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความรู้สึกนึกคิดและแลง เปลี่ยนความคิด เห็นซึ่งกันและกัน สามารถที่จะแลง เปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกลุ่มมากที่สุดเท่าที่จะมากได้

8. องค์ประกอบอื่นที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน (Homogeneous group) และกลุ่มที่มีลักษณะแตกต่างกัน (Heterogeneous group)

ในการจัดกลุ่มสมาชิกที่มีบุคลิกลักษณะเหมือนกันจึง เป็นไปได้ยาก สิ่งที่จะทำได้ก็ เพียงแต่จัดคําให้สมาชิกที่มีบุคลิกลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ส่วนการจัดกลุ่มที่ต่างกันนั้น สมาชิกที่เข้ากลุ่ม นั้นต่างก็มีประสบการณ์ที่แตกต่างออกไป ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ และแลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและ กัน ทําให้แนวความคิดกว้างไกลออกไป แต่กลุ่มที่มีสมาชิกที่แตกต่างกันมากจนเกินขึ้นก็อาจจะทําให้ สมาชิกไม่สามารถจะยอมรับซึ่งกันและกันได้ ฉะนั้น กลุ่มที่จัดขึ้นจึงควรจัดคําให้สมาชิกที่มีความสนใจ แยกต่างกันอย่างสมควร ซึ่งสมาชิกสามารถที่จะมาอยู่ร่วมกันในกลุ่มได้อย่างสบายใจ ซึ่งในการจัด กลุ่มนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาสมาชิกที่มา เข้ากลุ่มว่าสามารถที่จะอยู่ในกลุ่มร่วมกันได้หรือไม่

อายุและวุฒิภาวะ

สมาชิกอาจจะมีอายุและวุฒิภาวะใกล้เคียงกันก็ได้ หรืออาจจะให้มีทั้งสมาชิกที่มีอายุ แยกต่างกัน หรือมีวุฒิภาวะต่างกัน เพื่อที่จะทําให้สมาชิกได้รับรู้ว่ามีบุคคลที่มีวัยหรือวุฒิภาวะ แยกต่างไปจากตน จะมีความคิดในเรื่องเดียวกันอย่างไร ซึ่งทําให้ยอมรับและเข้าใจบุคคลในวัยอื่น หรือบุคคลที่มีวุฒิภาวะแตกต่างไปจากตนได้อย่างต้องแท้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การลดความวิตกกังวลเวลานั้น ได้มีงานวิจัยต่าง ๆ ที่ศึกษาถึงประสิทธิภาพของการใช้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม เช่น สปีลเบอร์เกอร์ ไวสน์ และเคนนี (Spielberger, Weitz, and Denny cited by Ohlsen 1977 : 282) ได้ประเมินความมีประสิทธิภาพของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มสำหรับนักศึกษาปีที่ 1 ที่มีความวิตกกังวล ผู้ที่อาสาสมัครที่ได้รับ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มนั้น มีคะแนนการเรียนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมซึ่ง เข้ากลุ่ม เหมือนกัน แต่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้พบอีกว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ระหว่างจำนวนครั้งที่สมาชิก เข้ากลุ่มและได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับคะแนนผลการเรียนเฉลี่ย ที่สูงขึ้น

เคลมเมนส์ (Clements 1966 cited By Ohlsen 1977 : 276) ได้ประเมินผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนปีสุดท้ายในระดับมัธยมศึกษาที่มุ่งเข้ามหาวิทยาลัย โดยในแต่ละครั้งเน้น เจตคติ ความกลัว และความทะเยอทะยาน ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มนั้น ความวิตกกังวลลดน้อยลงทั้งก่อนเข้ามหาวิทยาลัยและภายหลังที่เริ่มต้นศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

แคฟเฟนมาคเคอร์ และ เคมเพอร์ (Deffenbencher and Kemper 1974 cited by Ohlsen 1977 : 271) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบและได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จะมีคะแนนผลการเรียนสูงมากขึ้น

นอกจากนี้ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวล

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525) ศึกษาวิธีลดความวิตกกังวล โดยใช้วิธีลดความรู้สึกรูปแบบเป็นระบบ โดยใช้ศึกษาในนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล ชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน โดยใช้ฝึกลดความรู้สึกรูปแบบเป็นระบบ 4 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ภายในเวลา 2 อาทิตย์ก่อนสอบ ผลปรากฏว่า ความวิตกกังวลในการสอบลดลง

อุบล วุฒิกสิทธิ์ (2526) ได้ทดลองใช้กระบวนการควบคุมตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เตรียมตัวสอบคัดเลือก เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐโดยให้นักเรียนฝึกกลวิธีควบคุมสิ่งเร้าและกลวิธีควบคุมผลกระทบ ผลปรากฏว่าผู้ได้รับการฝึกกระบวนการควบคุมตนเองสามารถลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือก เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้มากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก

นอกจากการลดความรู้สึกรูปแบบเป็นระบบ และการใช้กระบวนการควบคุมตนเองในการลดความวิตกกังวลแล้ว ยังมีวิธีการควบคุมความวิตกกังวลโดยการให้จัดการกับความวิตกกังวลและการควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย ซึ่งได้มีการทดลองให้ผู้ป่วยแผนกผู้ป่วยนอกที่เข้ามารับการรักษา โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกการจัดการกับความวิตกกังวล กลุ่มที่ 2 ให้ควบคุมตนเองให้ผ่อนคลาย กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่าในกลุ่ม 1 และกลุ่มที่ 2 ทั้ง 2 วิธีทำให้ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำของบุคคล (Trait anxiety) และความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State anxiety) รวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงถึงความตึงเครียด และความวิตกกังวลหรือกลัวลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างของทั้ง 2 วิธี ในผลการลดความวิตกกังวล (Cragan, et al. 1984 : 123 -131)

et al. 1984 : 123-131)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก (Holistic) ต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ยะลา ขณะศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์

สมมติฐานของการวิจัย

1. ความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก (Holistic) จะต่ำกว่าความวิตกกังวลของนักศึกษาที่มิได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก (Holistic)
2. ความวิตกกังวลของนักศึกษากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก (Holistic) จะลดลงหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก (Holistic)

ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบโฮลิสติก

ตัวแปรตาม คือ ระดับความวิตกกังวลภายหลังการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบ

โฮลิสติก

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

เป็นนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลและผดุงครรภ์ ยะลา ขณะกำลังศึกษาภาคปฏิบัติการพยาบาลและผดุงครรภ์ ที่โรงพยาบาลศูนย์ ยะลา และโรงพยาบาลแม่และเด็ก ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ เขต 9 ยะลา ประจำปีการศึกษา 2531 จำนวน 16 คน ซึ่งทำการวัดความวิตกกังวล STAI ของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) ได้คะแนนอยู่ระหว่าง ± 1 S.D. ของคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มเป็นการสุ่มตัวอย่างแบบ Random Assignment สุ่มเป็นกลุ่ม

ทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความวิตกกังวลของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger) แปลเป็นภาษาไทยโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิง นิทยา ศษภัคคี คร.สายฤดี อรภิจนาคาร และ คร.มาลี นิสสัยสุข แบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ตอนแรกเรียกว่า X-I เป็นการวัดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์หนึ่ง ที่กำลัง เป็นสิ่งเร้าให้เกิดความวิตกกังวลในขณะนั้น ตอนสองเรียกว่า X-II เป็นการวัดความ วิตกกังวลที่มีประจານบุคคล

เวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบวิจัยลึกลับ รวมเวลาทั้งหมด เป็นเวลา 3 วัน 2 คืน โดยใช้เวลาเข้ากลุ่มตั้งแต่วันที่ 6 มกราคม 2532 ถึงวันที่ 8 มกราคม 2532 รวมเป็น 30 ชั่วโมง

สถานที่

บ้านพักสถานีอนามัยคลองทราย อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี

ค่าจ้างวัดความ

การวิจัยเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบวิจัยลึกลับ หมายถึง กระบวนการที่สมาชิกกลุ่มได้เข้า ร่วมกันมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันด้วยการแลกเปลี่ยนปัญหาและประสบการณ์ร่วมกันโดยอาศัยลักษณะการให้การ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา และกิจกรรมผ่อนคลายและกิจกรรมที่กำหนดค่าให้ที่เน้นถึง เพื่อให้สมาชิก ช่วย แก่ปัญหากลุ่ม ในลักษณะที่เป็นองค์รวม คำนึงถึงคุณภาพของภาวะทางกาย ภาวะทางจิตวิญญาณ และสังคมสิ่งแวดล้อม โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อลดความวิตกกังวล และพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์ในชีวิต

ความวิตกกังวล หมายถึง การตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นทั้งด้านอารมณ์และพฤติกรรม เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่บุคคลประเมินว่า อาจจะหาอันตรายต่อบุคคลหรือหาให้บุคคลได้รับผลกระทบที่น่า พึงพอใจ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นคะแนนที่ได้มาจากแบบวัด STAI (State-trait Anxiety

Inventory)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลและบุคลากรขณะกำลังศึกษาภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลและบุคลากรระยะลา
2. เพื่อเป็นแนวทางในการนำการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบเฮลิสติกมาใช้ในการเรียนการสอน นักศึกษาพยาบาลและบุคลากร



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย