



บทที่ 1  
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นการช่วยเหลือให้บุคคลได้มีการพัฒนาความเข้าใจในตนเอง เพิ่มขีดความสามารถของตนโดยอาศัยกระบวนการกลุ่ม กระบวนการกลุ่มเป็นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้บุคคลได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม กลุ่มจะเป็นเสมือนสถานที่ที่บุคคลในกลุ่มได้ทดลองฝึกปฏิบัติตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือทัศนคติก่อนที่บุคคลจะต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง ๆ ของชีวิต

(Ohlsen 1977: 10, Trotzer 1977: 11) ลีและพูลวิน (Lee and Pulvine 1973: 49) ได้ให้ความเห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการซึ่งช่วยในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลและยังช่วยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของบุคลิกภาพอีกด้วย

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มุ่งที่จะช่วยเหลือให้บุคคลได้มีการปรับปรุงตนเอง สำรองและเข้าใจตนเอง โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้อย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มมีบทบาทเป็นผู้ช่วยเหลือ สนับสนุน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มจะเป็นบรรยากาศที่อบอุ่น ไร้วางใจ เข้าใจและยอมรับ สมาชิกในกลุ่มจะได้มีการตรวจสอบตนเองและหาทางเลือกวิถีการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดด้วยตัวของเขาเอง การที่สมาชิกได้รับข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ซึ่งกันและกัน จะช่วยนำให้บุคคลก้าวไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ตามที่เขาปรารถนาได้ (Gawrys and Brown 1970: 21, Trotzer 1977: 51)

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่มจะเริ่มต้นด้วย การที่สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและค้นหาโลกส่วนตัวของเขาเอง นำเอาความคิดและการกระทำที่มีลักษณะในทางที่เป็นโทษต่อตนเองออกมาเสนอให้กลุ่มได้รับรู้ ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เข้าใจในตนเอง โดยให้เขาได้ตรวจสอบว่า ความคิดและการกระทำของเขานั้นมีผลดีและผลเสียอย่างไรบ้าง และเพราะเหตุใด การกระทำและความคิดเหล่านั้นจึงยังคงมีอยู่ ผู้นำกลุ่มจะช่วยเหลือเอื้ออำนวยเขาในการเลือกทางแก้ไขปัญหา กลุ่มจะช่วยเขาในการทำความเข้าใจกับตนเอง และกำหนดเป้าหมายใหม่ ( ชูชัย สมิทธิโกร 2527:2)

การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย และการประเมินผลความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ เป็นกระบวนการส่วนหนึ่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่ม สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม นำให้ เขา เรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเอง รู้จักสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการปรับตัวที่ดี ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกมีโอกาส

แสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง เกิดความกล้าที่จะเผชิญปัญหา มีโอกาสที่จะพิจารณาวิธีการต่าง ๆ ในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง สมาชิกจะได้รับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นและเกิดความตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน สภาพการณ์เช่นนี้ช่วยให้บุคคลที่มีความต้องการตรงกันในการที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่มโดยอาศัยกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Ohlsen 1977: 5-10)

โอลเซน (Ohlsen 1970: 31) กล่าวว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นการช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง และยังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม วอร์เนอร์ และสมิท (Warner and Smith 1976: 6) กล่าวว่า กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้สำรวจตนเอง และสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนแล้วพยายามแก้ไข ปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นนั้น ล้วนเป็นเป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทั้งสิ้น

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความสำคัญต่อบุคคลในการพัฒนาตน ทั้งช่วยให้บุคคลมีความเข้าใจที่จะเรียนรู้ เพื่อการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง บุคคลจะมองเห็นคุณค่าในตนเองและลดการใช้กลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งเกิดจากความกลัว บรรยากาศของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะช่วยลดการคุกคามความมั่นคงในจิตใจของบุคคลอย่างมากที่สุด เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาการไว้วางใจในตนเองและผู้อื่น ประสบการณ์ทางบวกจากสถานการณ์ภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และช่วยให้เขาสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในสังคมได้อย่างเหมาะสม (Trotzer 1977: 33)

ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณภาพของบุคคลในการแสดงออกให้เห็นถึงความพึงพอใจในตนเอง เคารพตนเอง ความยอมรับและความภูมิใจในตน การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองมากหรือน้อยเพียงใดนั้นพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างตนกับมิโนภาพแห่งตน (Self and Ideal Self) ถ้าบุคคลมีความขัดแย้งระหว่างตนและมิโนภาพแห่งตนมากก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้มองตนด้อยค่า ไม่มีความภูมิใจ ตลอดทั้งไม่พึงพอใจในตนเอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงบุคลิกภาพของบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตน เขามักจะมีพฤติกรรมของการพึ่งพาผู้อื่น ไม่กล้าตัดสินใจ ว่าแห้ว หวาดกลัว ขาดความอบอุ่นใจ (Smith 1961: 185)

การมีความเชื่อมั่นในตนเองจะทำให้บุคคลมีความคิดคำนึงอยู่ในภาวะปัจจุบันอยู่เสมอ การพูดหรือกระทำการใด ๆ มีผลอย่างไร เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมหรือไม่อย่างไร เขาจะมีความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเองทั้งกายใจ ทั้งสามารถที่จะสรุปและประเมินอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ ซึ่งหมายถึงว่า บุคคลจะต้องมีความเข้าใจ

ในตนเองอย่างแท้จริง (Branden 1985: 4) นอกจากความเชื่อมั่นในตนเองจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยการยอมรับสถานการณ์ใหม่ ๆ ที่ตนประสบโดยปราศจากความกลัว หรือความล้มเหลว ความเชื่อมั่นในตนเองยังช่วยให้บุคคลกล้ารับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน (Blair 1968: 138)

การขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีผลโดยตรงคือ การขาดความกล้าในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ หรืองานที่ยากลำบาก บุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะขาดความกล้าในการแสดงออกและคอยแต่จะหวังพึ่งผู้อื่น เขาจะรู้สึกหวั่นไหวและไม่แน่ใจในพฤติกรรมของตนเอง มีความวิตกกังวล กลัว ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เขาจะไม่สามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพของตนที่มีอยู่ ซึ่งนับเป็นอุปสรรคในการพัฒนาบุคคลอย่างยิ่ง (Child Study Association of America 1952: 185-186)

ในการศึกษาถึงผลของการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เบตตี (Betty 1984: 3313-A) ศึกษาพบว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีส่วนสัมพันธ์กับภาวะการเป็นผู้นำ โดยการที่เขานำศิลปะความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์มาใช้ในระหว่างการฝึกภาวะผู้นำ โดยใช้กลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม จากบุคคลต่างอาชีพกันมาเข้ากลุ่มฝึกโดยใช้เวลาในการฝึก 2 วันก่อนและหลังเข้ากลุ่มฝึกภาวะผู้นำ เขาได้วัดประสิทธิภาพกับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบ POI (Personal Orientation Inventory) โดยเขามีความมุ่งหมายในการวัดประสิทธิภาพ 4 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านการพัฒนาลักษณะภาพระหว่างบุคคล ด้านความเป็นผู้นำ และการนำความคิดสร้างสรรค์ไปใช้ในงาน หลังจากเข้ากลุ่มพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกเหนือจากตัวแปรอื่น ๆ ซึ่งหมายถึงความถึง ภาวะความเป็นผู้นำของบุคคลมีส่วนสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

คิปนิสและเลน (Kipnis and Lane 1962: 291) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มผู้นำที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตรวจการพบว่า ผู้ตรวจการที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองจะมีพฤติกรรมการแสดงออกชนิดที่ไม่กล้าจะตักเตือนลูกน้องแบบตรงไปตรงมาและต่อหน้า การศึกษาพบว่า ผู้ตรวจการกลุ่มที่มีปัญหาในด้านการสื่อสารติดต่อกับผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งต่างกับผู้ตรวจการที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถที่จะมองปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ ได้อย่างรอบคอบ สามารถนำกฎระเบียบต่าง ๆ มาใช้กับลูกน้องได้อย่างเหมาะสม สามารถใช้คำวิจารณ์อย่างตรงไปตรงมา และเมื่อเขามีปัญหาไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเองก็จะส่งไปให้ผู้ที่มียอำนาจสูงกว่าตัดสิน ตรวจสอบตราค้นหาและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยวิจรรย์ญาณของตนเอง ผู้ตรวจการที่มีความมั่นใจในตนเองจะมีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบพึ่งพาผู้อื่น กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคข้างหน้าได้อย่างมั่นคง และมีความพึงพอใจในตนเอง

ซูซีฟ อ่อน โคนสูง (2516: 87-88) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และคุณธรรมแห่งความเป็นพลเมืองดี กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยอาศัยแนวทางจากการสำรวจบุคคลที่เป็นผู้นำร่วมกับการสังเกตด้วยตนเองตามทฤษฎีของแคทเทิลและซาราสันมาสร้างเป็นแบบสอบถาม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพแสดงออก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล เนื่องจากบุคคลที่เป็นผู้นำต้องมีบุคลิกภาพแสดงตัว มีความวิตกกังวลต่ำ นั่นคือ ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมากกับบุคลิกภาพแสดงตัวและความวิตกกังวลของบุคคล

ความเชื่อมั่นในตนเอง จึงนับได้ว่าเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญควรที่จะพัฒนาให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล โดยผู้วิจัยมุ่งหมายที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ความเชื่อมั่นในตนเองของบุคคล เพื่อศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมกันจัดขึ้นเพื่อให้บุคคลที่ประสบปัญหาได้ใช้ความคิด ความสามารถของตนในการแก้ปัญหา โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่คอยช่วยเหลือ อธิบายชี้แจง สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ ช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ถึงปัญหาของงานอย่างชัดเจนสามารถเผชิญปัญหาและ เลือกทางในการแก้ปัญหาของตนได้อย่างเหมาะสม (Shertzer and Stone 1968)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงเป็นกระบวนการช่วยเหลือ โดยที่สมาชิกกลุ่มได้สำรวจค้นหาโลกส่วนตัวของตน นิยามปัญหา หากทางเลือกและทดลองปฏิบัติ สมาชิกได้เตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่ความจริง สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม (Ohlsen 1977: 3-4)

วัตถุประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนี้มุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ไขปัญหาคความขัดแย้งภายในจิตใจ ให้เขาได้รู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตน ไปสู่พฤติกรรมใหม่ได้อย่างเหมาะสม โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้เอื้อให้กระบวนการกลุ่มสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่น (Trotzer 1977: 2)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับ ผู้นำกลุ่ม สมาชิกกลุ่ม และวัตถุประสงค์หรือการกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม

### ผู้นำกลุ่มในลักษณะการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (The Group Leader)

ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาก ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ในหลักการพื้นฐานของการให้การศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ มีความเข้าใจลึกซึ้งในกระบวนการกลุ่ม เป็นผู้ที่ได้ฝึกฝนทักษะของการเป็นผู้นำกลุ่มอยู่เสมอ ความสำเร็จหรือความล้มเหลวของกลุ่มขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มส่วนหนึ่ง

#### 1. คุณลักษณะของผู้นำกลุ่ม คุณลักษณะบางประการที่ผู้นำกลุ่มพึงมี

1.1 การรู้จักตนเอง (Self-awareness) เนื่องจากผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อกลุ่มมากที่สุด มาร์เลอร์ (Mahler 1969 อ้างใน Trotzer 1977: 73) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มควรรู้จักตนเองและบุคลิกภาพของตนเกี่ยวกับจุดอ่อน จุดแข็ง ความขัดแย้ง แรงจูงใจ และความต้องการของตนเอง ซึ่งดัสลินและจอร์จ (Duslin and George 1973 อ้างใน Trotzer 1977: 73) เห็นว่า การรู้จักตนเองของผู้นำกลุ่มต้องรวมถึงการมีความรู้อย่างลึกซึ้งในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทักษะที่ดีเป็นส่วนประกอบสำคัญในการรู้จักตนเอง ถ้าผู้นำกลุ่มไม่เห็นคุณค่าของการรู้จักตนเองก็เป็นอาการที่จะทำให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการรู้จักตนเอง

1.2 ความมีใจกว้างและยืดหยุ่น (Openness and Flexibility) ความมีใจกว้างเป็นภาวะที่บุคคลรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และใจกว้างที่จะรับฟังความคิดเห็นหรือทัศนะต่าง ๆ ของผู้อื่น โดยไม่นำมาตรฐานหรือกฎเกณฑ์ของงานเข้าไปเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจว่าถูกหรือผิด ความยืดหยุ่นเป็นผลจากการที่ผู้นำกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่ง Cristini 1981: 211) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการสังเกตและมีความไวต่อการรับรู้ความต้องการของผู้รับบริการ การศึกษาลักษณะของความยืดหยุ่นจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมไม่ติดขัดกับแบบแผนที่ตายตัว

1.3 การมองโลกในแง่ดี (Think Positively) การมีทัศนคติที่มองโลกในแง่ดีจะช่วยให้มองเห็นจุดดีในบุคคลอื่น ลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลต่อคุณลักษณะที่ดีในด้านที่ดี

1.4 การมีท่าทางอบอุ่นและใส่ใจ (Warmth and Caring) การมีท่าทีที่เข้าใจและยอมรับในตัวผู้รับบริการสามารถแสดงออกได้ทั้งทางสีหน้า ท่าทาง วาจา

เพื่อเป็นการบอกให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า เขาได้รับการสนใจจากผู้ในกลุ่ม ซึ่งชิโกและคณะ (Chiko et al. 1980: 286) พบว่าการเข้าใจ การยอมรับในตัวผู้รับบริการและความจริงใจเป็นคุณลักษณะที่สำคัญประการหนึ่งของผู้นำกลุ่ม

1.5 การมีจิตใจที่มั่นคงและกลมกลืน (Mature and Integrity) การมีจิตใจที่มั่นคงและกลมกลืน เป็นภาวะที่บุคคลสามารถที่จะจัดการกับชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเหมาะสม เข้มแข็ง อดทน พร้อมทั้งจะยอมรับจุดอ่อนของตน มีความจริงใจต่อผู้รับการปรึกษาและต่อหน้าที่รับผิดชอบ

1.6 การมีความอดทน (Tolerance) ผู้นำกลุ่มควรมีความอดทนต่อสถานการณ์กลุ่ม โดยเฉพาะในสภาวะที่กลุ่มอยู่ในความเงียบ ไม่ควรที่จะทำลายความเงียบเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดในใจตนเอง

1.7 การที่เที่ยงตรง (Objectivity) การที่เที่ยงตรง หมายถึง การเข้าไปรับรู้ปัญหาของสมาชิกเหมือนว่าเป็น เรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ไม่ได้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองพร้อมทั้งสามารถที่จะประเมินเหตุการณ์เหล่านั้น ได้อย่างเที่ยงตรง

คุณลักษณะที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานของผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะกำหนดว่า กลุ่มจะดำเนินตามวัตถุประสงค์ได้สูงสุดมากน้อยเพียงใด (Trotzer 1977: 72-76) นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มยังต้องมีทักษะในเชิงการสื่อสารหรือการใช้ภาษาเป็นอย่างดี เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีและราบรื่น ทักษะการสื่อสารนี้สามารถประมวลได้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ตามหน้าที่โดยกว้าง ๆ ได้ โดยที่ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการใช้ทักษะเหล่านี้ได้อย่างเชี่ยวชาญและเหมาะสม ซึ่งได้แก่ทักษะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

## 2. ทักษะในการสื่อสาร

ผู้นำกลุ่มต้องเรียนรู้ถึงทักษะการสื่อสาร เพื่อเอื้ออำนวยการเรียนรู้ภายในกลุ่ม ทักษะการสื่อสารเหล่านี้มีรายละเอียดดังนี้ (Trotzer 1977: 79-85)

2.1 ทักษะในการตอบสนอง (Reaction Skills) ทักษะในการตอบสนองเป็นการตอบสนองโดยธรรมชาติช่วยให้ผู้นำกลุ่มรับรู้และตอบสนองการสื่อความของสมาชิกกลุ่ม ทักษะเหล่านี้ประกอบด้วย

2.1.1 การฟัง (Listening) ผู้นำกลุ่มควรเป็นผู้ฟังที่แน่ใจว่าตนมีความเข้าใจในการสื่อความของสมาชิกกลุ่ม ฟังด้วยความกระตือรือร้นและให้ความสนใจ กล่าวคือ มีการประสานสายตา การวางท่าทางของร่างกายที่บ่งบอกถึงความสนใจ ซึ่งหากผู้นำกลุ่มรับฟังสมาชิกด้วยความเข้าใจกระตือรือร้น จะมีการแสดงออกให้สมาชิกรับรู้ด้วยการยอมรับ (Acceptance) การนับถือ (Respect) สามารถสื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ถึง

ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกเขาอย่างแท้จริง (Empathic Understanding) และมีความใส่ใจในตัวเขา (Caring)

2.1.2 ทักษะการทวนซ้ำ (Restatement) ทักษะการทวนซ้ำเป็นการที่ผู้นำกลุ่มทบทวนในเนื้อหาใจความสำคัญที่สมาชิกได้พูดออกมา โดยมีจุดประสงค์ที่จะสื่อให้สมาชิกทราบว่า ผู้นำกลุ่มกำลังรับฟังเขา และช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาในสิ่งที่ได้พูดออกมาด้วย

2.1.3 ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (Reflection) ผู้นำกลุ่มจะใช้ทักษะนี้เพื่อที่จะแสดงว่า นอกจากผู้นำกลุ่มฟังสมาชิกแล้ว ยังเข้าใจถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาด้วย การสะท้อนอาจสะท้อนในด้านเนื้อหาของคำพูดหรือความรู้สึกของเขาก็ได้ ทักษะนี้จะช่วยให้ผู้นำกลุ่มสามารถก้าวไปสู่โลกภายในของสมาชิกผู้พูดได้

2.1.4 ทักษะการทำให้กระจ่าง (Clarifying) ทักษะการทำให้กระจ่างเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อทำให้ข้อมูลที่มีความคลุมเครือ มีความชัดเจน กระจ่างขึ้น ซึ่งสามารถที่จะให้สมาชิกพูดซ้ำอีกครั้งหนึ่งหรือผู้นำกลุ่มหาคำที่ตรงกับความหมายมากที่สุดมาใช้

2.1.5 ทักษะการสรุป (Summarizing) ผู้นำกลุ่มนำทักษะนี้มาใช้เพื่อที่จะดึงเอาใจความสำคัญของการสนทนา การอภิปรายกลุ่มออกมาพูดด้วยคำพูดที่กระชับ ได้ใจความ ทักษะนี้มักจะใช้ก่อนการสนทนาหรือใช้เมื่อต้องการให้สมาชิกกลุ่มมุ่งความสนใจ ไปสู่ประเด็นที่สำคัญและเมื่อต้องการเปลี่ยนจุดสนใจ

2.2 ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interaction Skills) ทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มใช้เพื่อควบคุมและชี้นำปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เป็นการเอื้ออำนวยต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ทักษะในกลุ่มก็ประกอบด้วยทักษะย่อยดังต่อไปนี้

2.2.1 การควบคุมดำเนินการ (Moderating) ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะนี้เพื่อควบคุมปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตน ผู้นำกลุ่มจะวางตัวเป็นกลางในการอภิปรายหรือการแสดงความคิดเห็น

2.2.2 การแปลความ (Interpretation) ผู้นำกลุ่มจะนำเอาสิ่งที่สมาชิกพูดออกมาตีความใหม่ให้ลึกซึ้งมากกว่าที่เขาพูดออกมา เพื่อให้สมาชิกเกิดความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งมากกว่าเดิม

2.2.3 การเชื่อมโยง (Linking) ผู้นำกลุ่มนำทักษะนี้มาใช้โดยการนำเอาความคิดของสมาชิกมาเชื่อมโยงเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เป็นประเด็นเดียวกัน

2.2.4 การขัดขวาง (Blocking) ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะนี้เพื่อยับยั้งป้องกันไม่ให้สมาชิกกระทำการในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือไม่เหมาะสม ในการนำทักษะนี้มาใช้ ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความไวต่อการรับรู้ในกลุ่ม และต้องใช้ทักษะด้วยท่าทีอบอุ่นแต่หนักแน่นและมั่นคง

2.2.5 การสนับสนุน (Supporting) ผู้นำกลุ่มนำทักษะการสนับสนุนมาใช้ในการให้แรงเสริม ให้กำลังใจแก่สมาชิกกลุ่มที่ได้พยายามมีส่วนร่วมในกลุ่ม เป็นการช่วยให้สมาชิกได้เปิดเผยปัญหายุ่งยากของตนเอง และยังช่วยให้สมาชิกที่เงยบได้แสดงความรู้สึกรักใคร่ของตนเอง

2.2.6 การจำกัด (Limiting) ผู้นำกลุ่มนำทักษะการจำกัดมาใช้ในการกำหนดขอบเขตการกระทำของกลุ่มเพื่อป้องกันการกระทำที่เกินขอบเขตและจะเกิดโทษ

2.2.7 การป้องกัน (Protecting) ผู้นำกลุ่มนำทักษะนี้มาใช้ในการป้องกันไม่ให้สมาชิกกล่าวพูดจาวิพากษ์วิจารณ์เกินควร หรือใช้วาจาพูดทำร้ายจิตใจผู้อื่น และป้องกันการโยนความผิดให้แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

2.2.8 การหาความคิดที่สอดคล้องกัน (Consensus Taking) ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกค้นหาจุดยืนของตน ช่วยสรุปความคิดเห็นที่แตกต่างกันในกลุ่ม ให้สมาชิกได้พิจารณาตนเองและสามารถที่จะพูดคุยได้ด้วยความเข้าใจมากขึ้น ทักษะนี้จะช่วยให้กลุ่มสงบมากขึ้น ในขณะที่การดำเนินกลุ่มมีการใช้อารมณ์และการพูดคุยที่รุนแรง

2.3 ทักษะเชิงปฏิบัติการ (Action Skills) ผู้นำกลุ่มนำทักษะนี้มาใช้ในการช่วยให้กลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ในระดับที่ลึกมากขึ้น ช่วยส่งเสริมและเพิ่มปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ทักษะเชิงปฏิบัติการประกอบด้วยทักษะย่อย ๆ ดังต่อไปนี้

2.3.1 การถาม (Questioning) การถามเป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิก ได้พิจารณาลักษณะความสนใจของเขาในด้านที่ยังไม่เคยคิด ช่วยนำกลุ่มให้ก้าวมาสู่การอภิปรายที่จะเกิดประโยชน์ ลักษณะของข้อคำถามที่ดี ควรเป็นคำถามปลายเปิด ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสพูดได้ตามความต้องการของเขา มากกว่าคำถามปลายปิด ซึ่งจะก่อให้เกิดการอภิปราย

2.3.2 การค้น (Probing) ทักษะการค้นจะช่วยให้สมาชิกได้มองตนเองและมองปัญหาของเขา ได้อย่างลึกซึ้งภายใต้ความช่วยเหลือของผู้นำกลุ่ม สมาชิกสามารถที่จะเรียนรู้ในการสำรวจจิตใจของตนเอง การพูดเพื่อให้เกิดการค้น ผู้นำกลุ่มควรเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้มีทางเลือกของเขาเอง

2.3.3 การเผชิญหน้า (Confronting) ทักษะการเผชิญหน้า เป็นทักษะที่ชี้ให้สมาชิกได้เห็นว่า อะไรกำลังเกิดขึ้นอยู่จริง ๆ เป็นการกระทำอย่างตรงไป



ตรงมาและจริงจัง การเผชิญหน้าควรกระทำในลักษณะของการหยั่งดู ไม่ใช่การบีบบังคับ ทักษะนี้จะช่วยให้กลุ่มสามารถจัดการกับความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้องกับพฤติกรรมของ สมาชิกแต่ละคน และช่วยให้สมาชิกมีความรับผิดชอบต่อนโยบายของตนเอง ทักษะการเผชิญหน้า ควรใช้ต่อเมื่อกลุ่มมีความสนิทสนมแน่นแฟ้น

#### 2.3.4 การร่วมเปิดเผยตนเอง (Personal Sharing)

ผู้นำกลุ่มนำทักษะการร่วมเปิดเผยตนเองมาใช้ในการเปิดเผยตนเองต่อกลุ่ม ทักษะนี้มีประโยชน์ ในการเป็นแบบอย่างให้แก่สมาชิกตลอดทั้งเป็นเครื่องมือชี้ให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มมีความเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองเช่นเดียวกับสมาชิก

#### 2.3.5 การเป็นแบบอย่าง (Modeling) – ทักษะการเป็น

แบบอย่าง เป็นทักษะในการสาธิตให้สมาชิกได้เห็นถึงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ เพื่อประโยชน์ต่อการเข้ากลุ่มและการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะทักษะในด้านการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

#### สมาชิกกลุ่ม (The Group Member)

สมาชิกกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญมากต่อกลุ่ม การที่กลุ่มจะดำเนินไปได้ด้วยดีนั้น ขึ้นอยู่กับความร่วมมือในการเสนอตนเองของสมาชิกต่อกลุ่ม แม้ว่าสมาชิกกลุ่มจะมีลักษณะพิเศษที่แตกต่างกันจากการที่สมาชิกกลุ่มประกอบด้วยบุคคลที่บุคลิกภาพแตกต่างกัน จึงมักทำให้ดูเหมือนว่ากลุ่มแต่ละกลุ่มมีสภาพที่ไม่เหมือนกัน แต่ก็มีปัจจัยบางอย่างที่สมาชิกกลุ่มมีองค์ประกอบร่วมที่เหมือนกัน ดังนี้คือ (Trotzer 1977: 143-145)

1. สมาชิกของกลุ่ม โดยทั่วไปมักกำลังมีปัญหาในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะมีความลังเลใจ ไม่กล้าแสดงออก ดังนั้น ในการเข้าร่วมกลุ่มเป็นครั้งแรก ๆ จะมีความไม่กล้าที่จะแสดงตัวอย่างเต็มที่

2. สมาชิกของกลุ่มทุกคนล้วนเป็นผู้ที่มีปัญหาอยู่ในใจของตนเอง ยังไม่สามารถที่จะแก้ไขได้ สมาชิกกลุ่มจึงประสบกับความคับข้องใจและพยายามที่จะป้องกันตนเอง เมื่อมาอยู่ในกลุ่ม สภาพเช่นนี้เกิดขึ้นเนื่องจากสมาชิกกลุ่มคิดและคาดหวังว่า เขาควรจะมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาของตนเอง บุคคลที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาของตนได้ ก็เพราะขาดความตั้งใจและไม่มีความสามารถ ดังนั้น เมื่อเริ่มเข้ามาอยู่ในกลุ่ม สมาชิกก็จะเกิดความขัดแย้งในใจระหว่างการเปิดเผยปัญหากับการเก็บปัญหาเหล่านั้นไว้ เนื่องจากสมาชิกยังมีความไม่ไว้วางใจในสมาชิกคนอื่น ๆ

3. ในสภาพการณ์ที่สมาชิกกลุ่มมีความยุ่งยาก คับข้องใจ และทุกข์ทรมาน จากปัญหาของตนมากขึ้นเรื่อย ๆ ความกล้าเสี่ยงที่จะเปิดเผยปัญหาของตนก็จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

เพื่อที่เขาจะได้ระบายความกังวลใจ และสามารถที่จะขอรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ สมาชิกจะลดความกลัว และกล้าที่จะเปิดเผยตนเองให้บุคคลอื่นได้รับรู้

4. สมาชิกกลุ่ม มีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ สามารถจัดปัญหาต่าง ๆ ของตนได้ แม้ว่าในระยะแรก ๆ สมาชิกกลุ่มจะใช้กลไกป้องกันตนเอง แต่เมื่อสมาชิกได้รับการตอบสนองความต้องการโดยการช่วยเหลือจากกลุ่ม และเมื่อมีบรรยากาศแห่งความไว้วางใจและมีความปลอดภัย สมาชิกก็จะเปิดเผยในปัญหาที่เขาปิดบัง

#### พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม (Behavior of the Group member)

สมาชิกในกลุ่มจะแสดงพฤติกรรมออกมาหลายลักษณะด้วยกัน ซึ่งสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 พฤติกรรมใหญ่ ๆ และในแต่ละพฤติกรรมใหญ่นั้น ยังมีพฤติกรรมย่อย ๆ รวมอยู่ด้วยดังนี้ (Trotzer 1977: 147-148)

1. กลุ่มพฤติกรรมต่อต้าน (Resistance Behavior) พฤติกรรมต่อต้าน เป็นพฤติกรรมที่สมาชิกไม่ให้ความร่วมมือในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการนำกลุ่มไปสู่จุดมุ่งหมาย การต่อต้านที่สมาชิกแสดงออกในระยะแรกมักแสดงออกมาอย่างตรงไปตรงมา แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้น การแสดงพฤติกรรมต่อต้านจะมีความซับซ้อนและแฝงเร้นอยู่ภายในมากขึ้น สมาชิกกลุ่มแสดงพฤติกรรมต่อต้านเนื่องจากเขามีความกังวลใจ กลัวว่าสมาชิกคนอื่น ๆ จะไม่ยอมรับในตัวเขา กังวลว่าถ้าเปิดเผยปัญหาหนึ่งแล้ว จะต้องมีการเปิดเผยในปัญหาอื่น ๆ สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเขาไม่สามารถที่จะเอาชนะปัญหาหรืออุปสรรคได้ พฤติกรรมต่อต้านของสมาชิกเป็นการป้องกันตนเองจากการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะแสดงพฤติกรรมต่อต้านออกมาในรูปแบบดังนี้ (Trotzer 1977: 148-154, Ohlsen 1977: 122-126)

1.1 การนิ่งเงียบ (Silence) การนิ่งเงียบเป็นช่วงเวลาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกอึดอัด ตึงเครียด สมาชิกที่นิ่งเงียบอาจจะหมายถึง สมาชิกกำลังปิดบังตนเอง หลีกเลี่ยงความจริงหรือหลีกเลี่ยงจากความขัดแย้ง อาจใช้การนิ่งเงียบเป็นเครื่องหมายในการลงโทษหรือกำลังมีปัญหาในการพูดคุยกับบุคคลอื่น ความเงียบประเภทนี้เป็นความเงียบในทางทำลายเพราะก่อให้เกิดความเครียด ความกังวลในกลุ่ม สมาชิกเงียบเพื่อยกความรับผิดชอบให้แก่ผู้นำและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ป้องกันตนเองไม่ให้ต้องเปิดเผยเรื่องของตน ผู้นำกลุ่มควรใช้ความสามารถในการแยกประเภทของความเงียบ เพราะนอกจากเงียบประเภทต่อต้านแล้ว ยังมีการนิ่งเงียบแบบก่อประโยชน์ เป็นการนิ่งเงียบเพื่อต้องการเวลาในการคิด ต้องการการสนับสนุนให้กำลังใจในการพูด

1.2 การผูกขาดความสนใจ (Monopolizing) เป็นการผูกขาดความสนใจ เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อการแสวงหาการยอมรับจากผู้อื่น โดยให้ตนเองเป็นจุดศูนย์กลางของกลุ่ม สมาชิกประเภทนี้จะผูกขาดการพูดคุยไว้คนเดียว สมาชิกคนอื่น ๆ แม้จะไม่ชอบแต่ก็ไม่กล้าที่พูดออกมา อาจแสดงออกด้วยการพูดลับหลังเมื่ออยู่นอกกลุ่ม

1.3 การแสดงความเป็นปฏิปักษ์ (Hostility) สมาชิกกลุ่มที่แสดงความเป็นปฏิปักษ์ มักมีสาเหตุมาจากประสบการณ์ส่วนตัวของเขาที่ถูกทอดทิ้ง หรือถูกทำร้ายจิตใจจากบุคคลซึ่งสมาชิกคาดหวังการยอมรับและความรัก สมาชิกประเภทนี้มักมีอาการร้าย ทำที่ข่มขู่ บังคับ ทำให้สมาชิกอื่นที่อยู่ใกล้มักจะกังวล หวาดกลัว และตึงเครียด

1.4 การแยกตัว (Withdrawal) สมาชิกที่มีพฤติกรรมแยกตัวจะแสดงการต่อต้านในการเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยการวางตัวห่างเหิน แยกที่นั่ง หาลังของมาวางกันระหว่างตัวเขากับกลุ่ม การแยกตัวมักเกิดควบคู่กับการนั่งเงียบ

1.5 การขาดการเข้ากลุ่ม (Absence) การที่สมาชิกขาดการเข้ากลุ่มเป็นการหลีกเลี่ยงการมีส่วนร่วมในกลุ่มได้ง่ายที่สุด การขาดการเข้ากลุ่มในระยะแรก ๆ อาจหมายถึง การขาดความสนใจหรือกลัวคนที่ไม่รู้จัก ส่วนการขาดการเข้ากลุ่มในระยะต่อ ๆ มาสมาชิกอาจกลัวว่าจะก้าวไปสู่เรื่องที่เขาอดอัด วิตกกังวล จึงใช้วิธีการขาดการเข้ากลุ่มเป็นการต่อต้านหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เหล่านั้น

1.6 การยกเรื่องที่ไกลตัว (Intellectualizing) การยกเรื่องที่ไกลตัวมาพูด เช่น เรื่องความรู้ทั่ว ๆ ไป เพื่อปกป้องตนเองให้ไม่ต้องพูดถึงเรื่องที่เป็นส่วนตัว เพราะจะช่วยให้เกิดความรู้สึกสบายใจและง่ายกว่าที่จะพูดเรื่องของตนเอง

1.7 การสร้างความขบขัน (The Joker) สมาชิกกลุ่มผู้สร้างความขบขัน จะเป็นผู้ที่ทำให้สมาชิกคนอื่น ๆ รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด สมาชิกกลุ่มมักจะได้แรงเสริมในการกระทำของเขา สมาชิกประเภทสร้างความขบขันจะอาศัยพฤติกรรมเหล่านี้เป็นเกราะกำบังตนเองในการเปิดเผยปัญหาของเขา

1.8 พฤติกรรมแม่บ้าน (The House-keeper) สมาชิกที่มีพฤติกรรมแม่บ้านจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อกลุ่ม เอาใจใส่ดูแลสิ่งจำเป็นต่าง ๆ แต่จะป้องกันตนเองไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับารพูดคุยภายในกลุ่ม

การแก้ไขพฤติกรรมต่อต้านให้มึนน้อยลง โอลเซน (Ohlsen 1970 อ้างใน Trotzer 1977: 140) ได้เสนอแนวทางในการแก้ไข การต่อต้านของสมาชิกโดยการใช้ทักษะการตีความ การเผชิญหน้า การทำให้กระจ่าง เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก การทวนซ้ำ การเป็นแบบ การค้น ในการใช้เทคนิคต่าง ๆ จะได้ผลดีต่อเมื่อสมาชิกมีความไว้วางใจ และมีการยอมรับ

## 2. พฤติกรรมการควบคุมและชักใยผู้อื่น (Manipulation Behavior)

สมาชิกที่แสดงพฤติกรรมการควบคุมและชักใยผู้อื่นนั้น มีจุดประสงค์เพื่อชี้แนะให้สมาชิกคนอื่น ๆ กระทำในสิ่งที่ไม่เป็นอันตรายต่อตน และยังคงอยู่ภายใต้การควบคุมของเขา โดยที่สมาชิกคนอื่น ๆ ไม่รู้ถึงสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ รูปแบบพฤติกรรมนี้ได้แก่ (Trotzer 1977: 154-158)

2.1 การพึ่งพิงผู้อื่น (Dependency) สมาชิกที่มีพฤติกรรมนี้ต้องการให้ผู้อื่นบอกกับเขาอยู่ตลอดเวลาว่า ปัญหาของเขาคืออะไร เป็นอย่างไร เกิดจากสาเหตุอะไร เพื่อให้สมาชิกคนอื่น เข้ามาควบคุมและรับผิดชอบ ส่วนตัวเขาเองไม่ต้องเผชิญหน้ากับความวิตกกังวล

2.2 การยอมตาม (Submissiveness) สมาชิกประเภทนี้ต้องการให้ผู้อื่นกระทำสิ่งต่าง ๆ แทนเขา เนื่องจากเขาไม่กล้าที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิด ขาดความมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เขาจะแสดงตนออกมาในลักษณะน่าสงสาร เพื่อให้ผู้อื่นก้าวเข้ามาช่วยเหลือเขาโดยอัตโนมัติ

2.3 การวิพากษ์วิจารณ์ (Criticism) สมาชิกที่ชอบวิพากษ์วิจารณ์จะใช้การตัดสินการประเมินผู้อื่นจากความคิดและบุคลิกของตนเองและใช้บทบาทนี้เพื่อให้สมาชิกอื่น ๆ ตกอยู่ในความควบคุมของตน ชี้หน้ากลุ่มไปในทางที่ตนต้องการ

2.4 การทำตัวเป็นแม่ (Mothering) สมาชิกประเภททำตัวเป็นแม่ทำให้เกิดการพึ่งพิง เพราะเขาจะทำตัวเป็นเกราะกำบังให้แก่สมาชิกผู้ตกอยู่ในความทุกข์ยาก ด้วยบทบาทของการทำตัวเหมือนแม่ เขาก็สามารถที่จะชี้ทิศทางของกลุ่มและจะอยู่เหนือคำวิพากษ์วิจารณ์ของสมาชิกคนอื่น ๆ

2.5 การหาแพะรับบาป (Scapegoating) สมาชิกกลุ่มจะใช้วิธีการหันเหความสนใจ ไปยังสมาชิกคนอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจและความรับผิดชอบของตน ไปให้ผู้อื่น ซึ่งอาจจะ เป็นสมาชิกในกลุ่มหรือภายนอกกลุ่ม

2.6 การครอบงำ (Domination) สมาชิกประเภทนี้จะใช้วิธีการพยายามที่จะควบคุมกลุ่ม โดยการควบคุมสมาชิก หัวข้อการอภิปราย เป้าหมาย เพื่อให้กลุ่มถูกจำกัดอยู่ในแนวทางที่เขาต้องการ

ผู้นำกลุ่มต้องใช้ทักษะและความสามารถในการจัดการกับพฤติกรรมเหล่านี้ของสมาชิก โดยการสนับสนุนต่อการกระทำที่เป็นอิสระของสมาชิกคนอื่น ๆ ตลอดจนการใช้ทักษะการสกัดกั้น การเผชิญหน้า การป้องกัน การให้กำลังใจ และให้อิสระแก่สมาชิกในการรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง

3. พฤติกรรมการช่วยเหลือ (Helping Behavior) สมาชิกที่มีพฤติกรรมช่วยเหลือนั้น เป็นพฤติกรรมเอื้อประโยชน์ต่อความสำเร็จของกลุ่ม สมาชิกแสดงออกเพื่อช่วย

กระตุ้นและส่งเสริมให้กระแสนของกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี ผู้นำกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบในการเป็นตัวแบบที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านี้ พฤติกรรมให้ความช่วยเหลือประกอบด้วยพฤติกรรมดังต่อไปนี้ (Trotzer 1977: 160-162)

3.1 การฟัง (Listening) การฟังเป็นการแสดงพฤติกรรมการฟังด้วยความกระตือรือร้น ไม่รีบร้อนตัดสิน

3.2 การนำ (Leading) การนำเป็นการที่สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาความสามารถในการนำกลุ่ม เมื่อกลุ่มได้ดำเนินไประยะหนึ่ง โดยการที่เขาได้ช่วยเหลือให้สมาชิกอื่น ๆ ได้แก้ไขปัญหาของตน และช่วยให้กลุ่มก้าวไปถึงจุดหมาย

3.3 การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosing) การเปิดเผยตนเอง หมายถึง การที่สมาชิกได้มีส่วนเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ว่าตนเองมีความรู้สึกอย่างไรต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากขึ้น ถ้าสามารถที่จะเปิดเผยในเรื่องที่เป็นปัญหาของเขา เมื่อมีการเปิดเผยตนเองก็จะนำสมาชิกไปสู่กระแสแห่งการแก้ไขปัญหาและความเข้าใจ

3.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นลักษณะของการเปิดเผยตนเองลักษณะหนึ่ง โดยสมาชิกเห็นประเด็นที่บุคคลหนึ่งมีปฏิริยาต่อการกระทำของบุคคลอื่น ๆ โดยที่ไม่ได้บังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งต้องยอมรับ

3.5 การสื่อสารโดยตรง (Personalizing Communication) สมาชิกจะพูดคุยสื่อสารโดยการหลีกเลี่ยงสรรพนามบุรุษที่ 3

3.6 การรักษาความลับ (Keep Confidence) การรักษาความลับเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะช่วยสร้างให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในกลุ่มสมาชิกต้องตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาความลับและนับเป็นกฎที่สมาชิกทุกคนต้องปฏิบัติ

4. พฤติกรรมเชิงอารมณ์ (Emotional Behavior) พฤติกรรมเชิงอารมณ์ หมายถึง พฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกความคับข้องใจที่รุนแรง ซึ่งอาจมีการแสดงออกทางร่างกายหรือทางวาจา พฤติกรรมเหล่านี้ได้แก่ (Trotzer 1977: 162-165)

4.1 การแสดงความรู้สึกทางลบ (Venting Negative Feeling) สมาชิกกลุ่มจะแสดงความรู้สึกทางลบที่รุนแรงออกมาในบรรยากาศที่ปลอดภัย เช่น ความรู้สึกโกรธ ความคับแค้น

4.2 การร้องไห้ (Crying) การร้องไห้ เป็นปฏิริยาทางธรรมชาติในการเผชิญกับประสบการณ์ที่เจ็บปวด เนื่องจากทัศนคติทางสังคม มองเห็นว่า การร้องไห้เป็นการแสดงถึงความอ่อนแอ ทำให้เกิดแรงดันทางจิตใจที่พยายามต้านทานไม่ให้ร้องไห้ และ

การมองเห็นสมาชิกอื่น ๆ ร้องไห้ก็เป็นผลกระทบต่อสมาชิกในกลุ่มด้วย ถ้ากลุ่มไม่ได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนแก่สมาชิกผู้นั้น ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยเหลือและสื่อให้เขาได้รับรู้ว่าการร้องไห้ของเขาไม่ใช่สิ่งผิด

### วัตถุประสงค์หรือการกำหนดเป้าหมายของกลุ่ม

การกำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของกลุ่ม นับเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นเครื่องช่วยให้ผู้นำกลุ่มและ สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักและรู้ว่าพวกเขากำลังไปในทิศทางใด และยังเป็นเกณฑ์ในการ ประเมินผล การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอีกด้วย สามารถแบ่งเป้าหมายของการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มออกได้ดังนี้

1. เป้าหมายโดยทั่วไปของกลุ่ม (General Group Goals) เป้าหมายทั่ว ๆ ไปของกลุ่ม หมายถึง วัตถุประสงค์โดยรวมของกลุ่ม ซึ่งเป็นเหตุผลในการจัดให้มีการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจในเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์เพื่อให้ มีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง เช่น เป้าหมายเพื่อให้ สมาชิกกลุ่มได้แก้ไขเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมบางอย่างที่ตนไม่ปรารถนา เป้าหมายเพื่อให้ สมาชิกกลุ่มเพิ่มการยอมรับ เข้าใจในตนเองและผู้อื่น เป้าหมายเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง

2. เป้าหมายเฉพาะบุคคล (Specific Individual Goals) เป้าหมาย เฉพาะบุคคล หมายถึง วัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มของสมาชิกแต่ละคน เป็นวัตถุประสงค์ เฉพาะบุคคลซึ่งจะมีความเกี่ยวข้องกับปัญหาของสมาชิกแต่ละคน และปัญหาก็จะมีความ แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

กลุ่มที่ได้จัดขึ้นมาอย่างมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่แน่นอนแล้ว ควรได้ชี้แจงให้ สมาชิกกลุ่มได้ทราบในข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้ลดข้อสงสัย ข้อข้องใจของสมาชิก และผู้นำกลุ่มยังได้พิจารณาได้ว่า เป้าหมายของกลุ่มมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับการปรึกษาหรือไม่ (Trotzer 1977: 176-178)

### คุณลักษณะของกลุ่ม (Group Characteristics)

คุณลักษณะของกลุ่มเป็นแนวทางในการช่วยให้ผู้นำกลุ่มได้มีการเตรียมการล่วงหน้าก่อนการเริ่มกลุ่ม เพื่อจัดกลุ่มให้มีความเหมาะสม สอดคล้องกับเรื่องจุดประสงค์การศึกษาเชิงจิตวิทยา ในการจัดกลุ่มไม่สามารถที่จะคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่า จะประสบผลสำเร็จมากหรือน้อยเพียงใด การเตรียมการและการวางแผนด้วยความละเอียดรอบคอบจะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ลงได้ ความเข้าใจในเรื่องคุณลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่มจะเป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อการจัดกลุ่มให้มีความเหมาะสม คุณลักษณะต่าง ๆ ของกลุ่มมีดังต่อไปนี้

1. ขนาดของกลุ่ม (Group Size) มาร์เลอร์ (Mahler 1969 อ้างใน Trotzer 1977: 186) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มควรจำกัดจำนวนสมาชิกไว้ไม่เกิน 10 คน เนื่องจากถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินไป สมาชิกบางคนจะไม่ได้ได้รับความสนใจ บางคนอาจเลี่ยงต่อการเข้าร่วมกลุ่ม และการที่สมาชิกมีจำนวนน้อยจะทำให้สมาชิกทุก ๆ คนได้มีส่วนร่วมในกลุ่ม สามารถติดต่อสื่อสารกันได้โดยตรง (Rogers 1970: 14) ทรอตเซอร์ (Trotzer 1977: 186) ได้สรุปว่าโดยทั่วไปแล้วการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ควรจะมีสมาชิก 10 คนหรืออาจจะน้อยกว่านี้ สำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่กลุ่มขนาด 6-10 คนเป็นขนาดที่ผู้นำกลุ่มสามารถนำกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่ม (Length and Frequency of Meeting) ในการกำหนดระยะเวลาและความถี่ของการเข้ากลุ่มนั้น สมาชิกควรได้ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 6-48 ชั่วโมงติดต่อกันในการประชุมกลุ่ม (Verny 1974: 65) โดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง สำหรับความถี่ของการเข้ากลุ่มอย่างน้อยที่สุดควรพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวนครั้งที่จะใช้ในการเข้ากลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรได้ประชุมกลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง (Trotzer 1977: 186-187)

3. การเข้าร่วมกลุ่มแบบสมัครใจหรือแบบบังคับ (Voluntary versus Forced Participation) ผู้นำกลุ่มจะต้องตัดสินใจในการเลือกสมาชิกกลุ่มว่า ต้องการสมาชิกกลุ่มแบบใด ผู้ที่สมัครใจ (Volunteers) จะเป็นผู้ที่ตัดสินใจเข้าร่วมกลุ่มด้วยความเต็มใจ สำหรับผู้ที่สมัครใจแกมถูกบังคับ (The Forced Volunteers) จะเป็นผู้ที่แสดงความสนใจที่จะเข้ากลุ่มเพียงเพราะได้รับการชี้แนะ คะยั้งคະยอ พวกนี้อาจจะต้องใช้เวลาในระยะเริ่มต้นของกลุ่มต่อการไว้วางใจ ส่วนพวกที่ถูกบังคับ (The Foreed Participants) พวกนี้อาจเป็นพวกที่ต้องการความช่วยเหลือแต่ไม่ยอมเข้ากลุ่ม อาจด้วยเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง ในกลุ่มประเภทหลังนี้ ผู้นำกลุ่มจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้เวลาไปกับเขามากขึ้น

จนกว่า เขาจะกล้าเปิดเผยตนเอง โดยทั่วไปการพิจารณาเลือกสมาชิกกลุ่มจะมีสมาชิก 2 ประเภท คือ พวกที่เป็นสมาชิกจากการอาสาสมัครมาเข้ากลุ่ม และพวกสมาชิกที่ผู้นำกลุ่มมองเห็นว่ากระบวนการกลุ่มสามารถที่จะช่วยเหลือเขาได้

4. อายุและวุฒิภาวะ (Age and Maturity) เป็นคุณลักษณะหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งโดยมากแล้วในการจัดกลุ่มมักจะคัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน ให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ในการจัดกลุ่มสมาชิกที่มีความแตกต่างกันมาก ๆ ควรจะทำในกรณีที่มีจุดประสงค์เป็นพิเศษ เช่น ต้องการให้ทั้งสองฝ่ายได้มีการพูดจากกันอย่างตรงไปตรงมา ส่วนวุฒิภาวะนั้นเป็นความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนนัก ดังนั้น ในการเลือกสมาชิกเพื่อเข้ากลุ่มก็ควรที่จะได้พิจารณาถึงวัตถุประสงค์เฉพาะบุคคลร่วมด้วย

5. เพศ (Sex) ในเรื่องเพศที่จะคัดเลือกเข้ากลุ่มพบว่า กลุ่มที่สมาชิกเป็นเพศเดียวกันจะเป็นที่พอใจในกลุ่มก่อนวัยรุ่น และกลุ่มที่มีทั้งหญิงและชายมักจะเหมาะสมกับวัยรุ่นและผู้ใหญ่

6. องค์ประกอบอื่น ๆ ในการพิจารณาจัดกลุ่มสิ่งควรนำมาคำนึงถึง คือ ความคล้ายคลึงของภูมิหลัง บุคลิกภาพ ความสามารถในการพูด พบว่า สมาชิกที่มีระดับทักษะใกล้เคียงกันจะช่วยให้ออกมาดำเนินไปได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (Trotzer 1977: 180-186)

### กระแสดความเคลื่อนไหวแห่งกลุ่ม (The Process of Group Counseling)

เมื่อกลุ่มมีโครงสร้างและองค์ประกอบที่เด่นชัด กลุ่มก็จะดำเนินไปตามขั้นตอนต่าง ๆ ในรูปของกระแสดแห่งการเคลื่อนไหวของกลุ่ม บางกลุ่มอาจจะช้า บางกลุ่มอาจจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม ทรอตเซอร์ (Trotzer 1977: 51-63, Trotzer 1979: 177-184) ได้จำแนกกระแสดแห่งความเคลื่อนไหวทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคง (The Security Stage) เป็นขั้นที่เริ่มต้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ขั้นนี้สมาชิกจะมีความรู้สึกคลุมเครือ อึดอัด กังวล เนื่องจากพวกเขาไม่อาจจะบอกได้เลยว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นต่อไป ในช่วงเวลาแห่งการเริ่มต้นกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจในความรู้สึกของสมาชิกช่วยให้สมาชิกได้มีการแสดงออก เพื่อปล่อยวางความรู้สึกคลุมเครือดังกล่าวและช่วยสร้างความรู้สึกคุ้นเคยต่อกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ผ่อนคลาย อาจมีการตกลงในกฎเกณฑ์และระเบียบของกลุ่ม เป้าหมายที่สำคัญในขั้นตอนนี้คือ การวางรากฐานของความรู้สึกไว้วางใจ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่า ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความสามารถในการให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเชื่อมั่น สร้างสรรค์และรักษา



บรรยากาศของความเป็นมิตรและความรู้สึกปลอดภัย

2. **ขั้นยอมรับ (The Acceptance Stage)** บรรยากาศของกลุ่มในขั้นยอมรับนี้จะเห็นได้จากการที่สมาชิกเริ่มมีอารมณ์ร่วมใจกันมากขึ้น สมาชิกเริ่มมีความคุ้นเคยกับบรรยากาศของกลุ่ม และคุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่มด้วยกัน มีความปรารถนาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกอื่น ๆ เมื่อความไว้วางใจเกิดขึ้น สมาชิกก็เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง เพราะมั่นใจว่าสมาชิกคนอื่น ๆ คงจะยอมรับในตัวเขา เมื่อการยอมรับซึ่งกันและกันพัฒนาขึ้น สัมพันธภาพในกลุ่มก็มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียว กลุ่มจะมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ จะยอมรับผู้อื่น และเมื่อใดที่สมาชิกรู้สึกว่าได้รับการยอมรับอย่างจริงจังจากสมาชิกอื่น ๆ ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าก็จะเกิดขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองจะเพิ่มขึ้น และกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ผู้นำกลุ่มมีบทบาทที่จะเป็นตัวแบบแสดงออกถึงการให้การยอมรับต่อสมาชิกกลุ่มอย่างไม่มีเงื่อนไข การที่จะให้สมาชิกยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่น สมาชิกจะต้องได้รับรู้ถึงภาพรวมของตนเองและผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมบางประเภทเพื่อช่วยส่งเสริมให้มีการเปิดเผยตนเอง ความกังวลใจที่คล้ายคลึงกันของสมาชิกจะนำไปสู่การยอมรับซึ่งกันและกัน และสามารถพูดถึงปัญหาของเขาได้อย่างอิสระ

3. **ขั้นรับผิดชอบ (The Responsibility Stage)** เมื่อสมาชิกได้ผ่านขั้นตอนของการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น สมาชิกจะเปลี่ยนจุดสนใจจากความคิดที่ว่า ทุกคนมีปัญหาเหมือนตน มาสู่การค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งและศักยภาพของตน มีอิสระในการกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหา และการแสดงความรู้สึกของตน โดยเน้นในสิ่งที่เกิดขึ้นปัจจุบัน (Here and Now) เป็นองค์ประกอบสำคัญในขั้นนี้ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกมุ่งความสนใจมาสู่ปัญหาของตนเองในขณะนั้น การแสดงความรู้สึกของการรับรู้เป็นเจ้าของตนเอง เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบภายในกลุ่ม เมื่อสมาชิกได้พัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตน ก็ง่ายต่อการรับผิดชอบต่อการกระทำปัญหาของตน ซึ่งมาร์เลอร์ (Mahler 1969 อ้างใน Trotzer 1977: 59) กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มไม่ควรใช้อิทธิพลครอบงำสมาชิกกลุ่ม ควรปล่อยให้เขาสร้างความรับผิดชอบขึ้นมาเอง ซึ่งหากสำเร็จเขาก็จะพัฒนาสู่ขั้นตอนต่อไป

4. **ขั้นทำงาน (The Working Stage)** ในขั้นตอนนี้เป็นโอกาสให้สมาชิกได้ตรวจสอบปัญหาของตนเองอย่างใกล้ชิดในสภาพแวดล้อมที่ให้ความอิสระ ปราศจากความรู้สึกถูกคุกคาม ได้ค้นหาทางออกในการแก้ไขปัญหานั้นและทดลองสร้างพฤติกรรม หรือมีทัศนคติแบบใหม่ ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยก่อนที่จะนำออกไปปฏิบัติภายนอกกลุ่ม การที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ได้ต้องอาศัยการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) การทำให้กระจ่างชัด (Clarification) และการให้ข้อมูล (Information Giving) บทบาทของสมาชิกกลุ่มจะเป็นทั้งผู้ให้ความช่วยเหลือและผู้รับความช่วยเหลือ และกระแสน้ำแห่งการให้และการรับนี้จะ

ช่วยให้สมาชิก ได้ เข้าใจปัญหา ได้อย่างถูกต้องและเป็นจริง ขึ้นทำงานแก้ไข เปลี่ยนแปลง มุ่งจัดเตรียมสมาชิก ให้พร้อมที่จะออกไปสู่โลกภายนอกที่ เขากำลังเผชิญปัญหาด้วยความเชื่อมั่น ในตนเอง

5. ขั้นปิดกลุ่ม (The Closing Stage) เป็นขั้นสุดท้ายของกระแสความ เคลื่อนไหวในกลุ่ม โดยธรรมชาติแล้วในตอนปิดกลุ่มสมาชิกจะมีลักษณะของการให้ความสนับสนุน โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้กำลังใจและการปกป้อง แม้ว่าสมาชิกกลุ่มจะได้รับผลสำเร็จในกลุ่ม แต่ เขาก็ยังคงต้องเผชิญกับความยากลำบากในการนำวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ไปใช้ในอกกลุ่ม เนื่องจากบุคคลที่อยู่ภายนอกกลุ่มยังคงมีความคาดหวังในตัวสมาชิกอยู่แบบเดิม ดังนั้นสมาชิก กลุ่มที่ออกไปเผชิญต่อโลกภายนอกกลุ่มอาจไม่ได้แรงเสริม หรือความสนับสนุนในการแสดง พฤติกรรมใหม่ ในขั้นนี้กลุ่มจึงเน้นในพฤติกรรมของสมาชิกต่อประสบการณ์ภายนอกกลุ่ม กลุ่มจะ ช่วยสมาชิกอภิปรายถึงประสบการณ์และความรู้สึกของเขาและให้ความสนับสนุน ความเข้าใจ และกำลังใจ และผู้นำกลุ่มยังช่วยชี้ให้ เขาเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงทั้งหมดว่า เกิดมาจาก ตัว เขามีใช้จากกลุ่ม การทำเช่นนี้จะช่วยให้สมาชิกแต่ละคนสามารถนำเอาพฤติกรรมและ ทักษะคิดต่าง ๆ ไปปฏิบัติในช่วงชีวิตของเขา การสิ้นสุดของการปิดกลุ่มมีอยู่บนพื้นฐานของการ จัดตารางเวลาล่วงหน้า อย่างไรก็ตาม การสิ้นสุดที่เหมาะสม เมื่อสมาชิกมีประสบการณ์ ของความสำเร็จมากกว่าล้มเหลวในการแก้ปัญหา สมาชิกมีความรู้สึกเป็นอิสระจากกลุ่ม สามารถพึ่งตนเอง ไม่ต้องการกลุ่มอีกต่อไป

ขั้นตอนต่าง ๆ ของกระแสความเคลื่อนไหวของกลุ่ม ไม่มีการหยุดนิ่งตายตัว กระแสแห่งกลุ่ม เป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นได้ และในแต่ละขั้นตอนอาจจะเรียนรู้พร้อมกันได้ ตลอดทั้ง แต่ละขั้นตอนนี้ก็ได้แบ่งเป็นขั้น ๆ อย่างชัดเจน

#### ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถบรรลุถึงเป้าหมายที่วางไว้เพื่อการช่วย เหลือสมาชิกกลุ่ม ในการแก้ปัญหาที่ประสบอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ องค์ประกอบที่มีอิทธิพล สำคัญได้แก่ โครงสร้างและคุณลักษณะที่ชัดเจนของกลุ่ม กระแสแห่งกลุ่ม พฤติกรรมของสมาชิก ตลอดทั้งสมาชิกมีความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตน เคลแมน (Kelman 1963: 399-432) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถขจัด ความรู้สึกที่จะต้องอยู่อย่างว่าแห้ว โดดเดี่ยวออกไปได้

2. ช่วยส่งเสริม ยกย่อง การนับถือตนเอง บุคคลจะมีการยอมรับตนเองเพิ่ม

มากขึ้น

3. ช่วยให้คุณรู้จักปรับปรุงและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคน เรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างสบายใจ
5. ช่วยให้คุณเกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. เป็นการเสริมสร้างและฝึกฝนทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น
7. ช่วยให้คุณเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรมของตนให้เหมาะสม
8. สามารถนำทักษะและความรู้และความเข้าใจที่ได้จากการประชุมกลับไป

ปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มรู้จักแยกแยะในปัญหา พยายามแก้ไขปัญหาของตนโดยมีผู้นำกลุ่ม เป็นผู้ที่บทบาทในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม บนพื้นฐานทางทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษา ผู้นำกลุ่มนำเทคนิคและวิธีการซึ่งเน้นที่ตัวบุคคลและกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มได้ เรียนรู้ที่จะช่วยตนเอง ผู้นำกลุ่มต้องมีความไวในการสังเกตลักษณะพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน ดูว่ามีอิทธิพลต่อตนเองและสมาชิกผู้อื่นอย่างไร ซึ่งทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความไว้วางใจ ยอมรับซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มจะส่งเสริมให้สมาชิกได้มีการอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม สุดท้ายสมาชิกจะตระหนักและหาหนทางในการแก้ปัญหาของตนเอง

ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความแน่ใจในตนเองและแน่ใจในสมรรถภาพของตน ความเชื่อมั่นรวมถึงการรับรู้แก่ใจว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตนและพึ่งพาจากแหล่งภายนอกในส่วนที่จำเป็น การรับรู้ในลักษณะนี้เป็นการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง ตลอดจนตระหนักว่า กระบวนการเหล่านี้มีข้อจำกัด บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะเข้าใจข้อจำกัดของตนเองและรู้สึกสะดวกใจในการแสดงความเชื่อ การตัดสินใจ และประพฤติปฏิบัติอย่างสามารถ เออร์วินและเดลวอร์ท (Erwin and Delworth 1980: 19-20) ได้ศึกษาเรื่องความเชื่อมั่น โดยมีพื้นฐานจากทฤษฎีพัฒนาการบุคคลระดับนิตินักศึกษา ซึ่งชิกเกอร์ริงได้ทำการศึกษาไว้มีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Chickering 1974: 1-3)

1. การพัฒนาความสามารถของตนเอง (Developing Competence) ความสามารถเป็นพลังของบุคคลในการที่ประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลหรือสัมฤทธิ์ผลในตน ความสามารถมีองค์ประกอบดังนี้คือ (Chickering 1974: 20)

1.1 ความสามารถด้านสติปัญญา เป็นความสามารถในการใช้ความคิด สติปัญญาของบุคคล บุคคลที่มีความสามารถทางสติปัญญาจะส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง (Ego Development)

1.2 ความสามารถทางด้านร่างกาย เป็นความสามารถในด้านศิลปะและการกีฬา บุคคลที่มีความสามารถทางด้านร่างกาย สามารถที่จะควบคุมความรู้สึกและอารมณ์ได้ดีกว่าบุคคลอื่น

1.3 ความสามารถทางด้านสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการวางตัวอยู่ท่ามกลางสังคม ได้อย่างสมดุล เป็นความสามารถที่เกิดมาจากความพยายามและความสำเร็จของบุคคลในการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น รู้จักที่จะเข้าใจผู้อื่น

นอกจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านแล้ว การที่บุคคลจะพัฒนาความสามารถในตนเองได้ ต้องมีการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ (Sense of Competence) การรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถเป็นผลจากการที่บุคคลยอมรับความจริงเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง รู้จักจัดการกับอุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต โดยที่ยังมีความสมดุลในตนเอง บุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถจะใช้เวลาพยายามของตนเองเต็มที่ในการทำงานเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ ส่วนบุคคลที่มีความสามารถในตนเองน้อยมักจะใช้เวลาพยายามเพียงเล็กน้อยและเมื่อผิดพลาดก็จะกล่าวโทษผู้อื่น (Chickering 1974: 20-38)

2. การจัดการอารมณ์ (Managing Emotions) การจัดการเกี่ยวกับอารมณ์เป็นการควบคุมตนเองโดยการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองและยอมรับความรู้สึก อารมณ์ของตนเองในขณะนั้นตามความเป็นจริง โดยไม่มีอิทธิพลของมาตรฐานทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยพิจารณาตนเองตามความรู้สึกมันคงอย่างถ่องแท้ บุคคลที่สามารถจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ตนเองได้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงใน 2 ลักษณะดังนี้

2.1 มีการเพิ่มการตระหนักรู้ (Increasing Awareness) คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีความรู้สึกอย่างไร อารมณ์ตนเองในขณะนั้นเป็นอย่างไร และเกิดความอิสระในการแสดงพฤติกรรมของตนด้วยการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตน

2.2 การเพิ่มความกลมกลืน (Increasing Integration) เป็นการเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้และการกระทำ เมื่อบุคคลยอมรับในอารมณ์ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพสามารถกระทำได้สิ่งหนึ่งได้สำเร็จ เขาก็จะได้รับข้อมูลใหม่ ๆ ทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำหรือจัดการกับสิ่งยุ่งยาก ซับซ้อนต่าง ๆ ได้มากขึ้นเรื่อย ๆ และพร้อมที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่สูงขึ้นและซับซ้อนได้ (Chickering 1974: 39-53)

3. การพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง (Developing Autonomy) บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง บุคคลที่มีสภาพจิตใจที่มั่นคง แน่เอน สามารถอยู่ร่วมกับ

บุคคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม การบรรลุถึงความเป็นตัวของตัวเองได้ต้องอาศัยปัจจัย 3 ประการคือ (Chickering 1974: 54-55)

### 3.1 ความเป็นอิสระทางจิตใจ (Emotional Independence)

ความเป็นอิสระทางจิตใจจะเกิดได้เมื่อบุคคลมีพัฒนาการเติบโตขึ้น ต้องแยกจากพ่อ แม่หรือเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกขัดแย้งกับบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าตน เช่น พ่อ แม่ ผู้มีอำนาจ ผู้ที่อยู่เหนือกว่าตน ในระหว่างที่บุคคลเกิดความขัดแย้งหากได้รับความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจหรือสัมพันธภาพจากเพื่อนที่ดี จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีอิสระทางอารมณ์ (Chickering 1974: 59-60)

### 3.2 ความเป็นอิสระจากเครื่องยึดเหนี่ยว (Instrumental Independence)

ความเป็นอิสระในความหมายนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความมั่นใจว่าจะทำหน้าที่ในชีวิตได้ด้วยตนเอง สามารถที่จะเผชิญโลกได้ เป็นความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรม ทำหน้าที่ หรือจัดการกับปัญหาของตนได้ โดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Chickering 1974: 71)

### 3.3 การยอมรับการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน (Interdependence) ใน

การยอมรับพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นการยอมรับในลักษณะที่มีวุฒิภาวะ (Mature dependence) คือ ยอมรับว่ามนุษย์ต้องมีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เนื่องจากบุคคลต้องมีข้อจำกัดในตนเอง (Chickering 1974: 74)

## 4. การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ (Establishing Identity) บุคคลที่มี

เอกลักษณ์หมายถึง บุคคลที่รู้จักตนเองและสำคัญเสมอว่าตนเองกำลังเป็นอะไร การพัฒนาความมีเอกลักษณ์ของบุคคลมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพกับการมีความสามารถ การมีประสิทธิภาพทางอารมณ์ และการเป็นตัวของตัวเอง การพัฒนาความมีเอกลักษณ์เกี่ยวข้องโดยตรงกับทัศนคติ แนวโน้มเกี่ยวกับอนาคต ความสนใจทางด้านศิลปศาสตร์สังคม การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน ความสามารถในการเผชิญกับอนาคต ความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่เป็นความคลุมเครือ ภาวะที่จะช่วยให้บุคคลเกิดการสร้างเอกลักษณ์ คือ

4.1 ภาวะที่บุคคลมีอิสระจากความวิตกกังวลและความกดดัน

4.2 การที่บุคคลมีประสบการณ์โดยตรง

4.3 การประสบความสำเร็จในชีวิตที่มีความหมายต่อบุคคล

การมีเอกลักษณ์ของบุคคลจะมีผล ไปถึงพัฒนาการในด้านการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การมีเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจนและการพัฒนาบุรณาการ (Chickering 1974: 78-92)

5. การมีสัมพันธภาพส่วนบุคคลอย่างอิสระ (Freeing Interpersonal Relationships) การที่บุคคลจะสร้างสัมพันธภาพส่วนบุคคลอย่างอิสระได้นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

5.1 บุคคลต้องเพิ่มการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น (Increased Tolerance) ซึ่งจะต้องเปิดใจให้กว้าง ยอมรับในความแตกต่างของบุคคลอื่นว่าไม่เหมือนตน การยอมรับจะช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์กัน ได้ใกล้ชิดมากขึ้น สัมพันธภาพยาวนานขึ้นและสร้างความพึงพอใจซึ่งกันและกัน

5.2 ความรู้สึกใกล้ชิด (Shift in Intimacy) การเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเองจากการต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันจะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ในลักษณะเฉพาะบุคคลมากขึ้นและการมีอิสระในการเลือกผู้ที่ต้องการใกล้ชิดด้วยจะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมที่ตนเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น (Chickering 1974: 93-106)

6. การพัฒนาเป้าหมายของตนเอง (Developing Purpose) การมีเป้าหมายนั้นหมายถึง ความกล้าของบุคคลที่จะมองสิ่งที่ตนปรารถนาอย่างชัดเจนและสามารถจะกระทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้โดยปราศจากความคิดเพื่อต้นแบบเด็ก ๆ การพัฒนาเป้าหมายของบุคคลมี 3 ด้าน คือ

6.1 ความสนใจของบุคคลซึ่งไม่เกี่ยวกับงานอาชีพ จะเป็นความสนใจในงานอดิเรกของบุคคล

6.2 ความสนใจในแผนงานอาชีพ เป็นเรื่องเกี่ยวกับอาชีพ การวางแผนงานอาชีพของบุคคล

6.3 ความสนใจในความเป็นอยู่ในชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องของการมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต (Chickering 1974: 107-122)

7. การพัฒนาบูรณาการ (Developing Integrity) การพัฒนาบูรณาการมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการมีเอกลักษณ์ การกำหนดวัตถุประสงค์ การพัฒนาบูรณาการหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการผสมผสานระหว่างค่านิยมซึ่งเป็นมาตรฐานในการประเมินพฤติกรรมของบุคคล ความเชื่อในคุณค่าของบุคคล และบุคคลจะได้รับผลจากอิทธิพลของความคิดความเชื่อนั้น บุคคลจะพัฒนาบูรณาการได้ต้องมีความสอดคล้องใน 3 ด้านคือ

7.1 คุณค่าแห่งมนุษยนิยม (Humanizing Value) เป็นการเปลี่ยนความเชื่อในหลักเกณฑ์อย่างเคร่งครัดของบุคคล เช่น การเชื่อตามคำสอนศาสนาอย่างมั่งงายมาเป็นความเชื่อในทัศนะที่มีความยืดหยุ่น

7.2 คุณค่าแห่งบุคคล (Personalizing Value) เป็นการยอมรับความเปลี่ยนแปลงว่า บุคคลต้องมีการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตและกล้าเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

7.3 ความกลมกลืนภายใน (Building congruence) เป็นการสร้างความสอดคล้องในชีวิต บุคคลมีความสอดคล้องระหว่างความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมการมองสิ่งต่าง ๆ ด้วยความยืดหยุ่น ทำความเข้าใจต่อสถานการณ์ต่าง ๆ มีการตัดสินใจได้อย่างแน่นอน บุคคลก็จะมี ความเชื่อมั่นในตนเองอย่างแท้จริง (Chickering 1974: 123-142)

แนวคิดทฤษฎีพัฒนาบุคคลแสดงได้ว่า บุคคลจะมีความเชื่อมั่นในตนเองได้จำเป็นต้องมีองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นเป็นพื้นฐาน และบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง การใช้พลังชีวิตของตนก็จะ เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อโลก ต่อบุคคลรอบข้าง บุคคลจะมีภาวะที่สมดุลย์และสมบูรณ์ในชีวิต

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดในเรื่องของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและความเชื่อมั่นในตนเอง ได้มีผู้ทำการศึกษาไว้พอสรุปได้ดังนี้

ลูซิล (Lucile 1973: 5489-A) ได้ศึกษาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทศนคติ และอัตมโนทัศน์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ประเด็นสำคัญในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบไปด้วย การให้นักศึกษาได้รู้จักมองตนเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลเป็นผู้ที่มีภาวะพร้อมในการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วย ให้ไปสู่ความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในลักษณะเช่นนี้ นักศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองและสัมพันธภาพต่อบุคคลอื่นในทางที่ดีด้วย

ทอลเบิร์ต (Talbert 1984: 1043-A) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อนต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ผู้วิจัยนำอาสาสมัคร 20 คนที่จะมาเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อน มาฝึกทักษะเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ฝึกหัดกระบวนการกลุ่มใช้เวลาทั้งหมด 8 ครั้ง แล้วจึงให้อาสาสมัครไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง 260 คน ผลการศึกษาพบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อนมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์ทางด้านบวก และกลุ่มตัวอย่างยังได้ประโยชน์จากกลุ่มอาสาสมัคร เป็นที่ปรึกษาเพื่อนในด้านการใช้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในทางที่ดีอีกด้วย ผู้ที่เป็นที่ปรึกษาที่ดีมีประสิทธิ

ภาพจะช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการปรึกษาเพื่อนในเรื่องที่เป็นปัญหาส่วนตัวได้ด้วย  
 อลาคอน (Alarcon 1974: 813-A) ได้ศึกษาถึงผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในด้านอัตมโนทัศน์ต่อตนเอง ความกังวลใจ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มผู้ได้รับการบำบัดยาเสพติดจำนวน 34 คน โดยใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ พบว่า ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถเพิ่มอัตมโนทัศน์ในกลุ่มผู้ได้รับการบำบัด การติดยา และระดับความวิตกกังวลลดลง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นในการเผชิญกับโลกภายนอก สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้และมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น

เพนเตอร์ (Painter 1968: 760-A) ศึกษาพบว่า ผู้นำมักเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจูงใจและการเป็นผู้นำยังมีความสัมพันธ์กับระดับความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับวิทยาลัยจำนวน 10 คนที่อยู่ในฐานะเป็นผู้นำ การนำกลุ่มตัวอย่างไปทดสอบความสามารถในการใช้แรงจูงใจพบว่า ระดับความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเป็นผู้นำ ความสามารถในการจูงใจ และบุคลิกภาพในการแสดงตัว

สมพงษ์ ตีรวัฒน์ (2517: 44-52) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความเชื่อมั่นในตนเอง และความรู้สึกรับผิดชอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 185 คน ผลการศึกษานพบว่า นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบไม่เข้มงวด ให้ความเป็นประชาธิปไตย มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและให้ความเป็นประชาธิปไตยน้อย

วรภรณ์ อินทรชัยศรี (2527: 90) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการขัดแย้งกับพ่อแม่ การยอมรับตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมของรัฐบาลในจังหวัดขอนแก่น อุดรธานี จากการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่ มีแนวโน้มที่จะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ และบุคคลที่ยอมรับตนเองจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

วันเพ็ญ อายุการ (2512: 89-90) ศึกษาลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกล้าแสดงออกกับบุคลิกภาพแบบเก็บตัวหรือแสดงตัว การยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนรัฐบาล เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 370 คนพบว่า วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพของเด็กมาก โดยเฉพาะการอบรมสั่งสอนของพ่อแม่ ครู ถ้ามีการเข้มงวดกวดขันในเรื่องระเบียบวินัยมาก เด็กจะไม่กล้าแสดงความคิดเห็น ขาดการริเริ่มและสร้างสรรค์ ไม่มีความเป็นผู้นำ และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง  
 มาลี วงษ์แก้ว (2526: 50) ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 20 คน ชาย 10



คน หญิง 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้ผู้ชาย 5 คนและหญิง 5 คนต่อกลุ่ม กลุ่มทดลองจะมีการประชุมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้งเป็นเวลา 7 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมจะให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการปรับปรุงความเชื่อมั่นในตนเองสัปดาห์ละ 2 ฉบับ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับข้อสนเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ (2523: 50-52) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล กับระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 357 คน เป็นชาย 189 คน หญิง 168 คน ผลการศึกษพบว่า ระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง นั่นคือ นักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยมากจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ส่วนนักเรียนที่มีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตยน้อยและนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนแบบปล่อยปละละเลยจะมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ

ในการศึกษาเรื่องความเชื่อมั่นในตนเอง จากงานวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพที่สำคัญของบุคคลในการแสดงออกให้เห็นคือ ความมั่นใจ ความเพียรพยายามในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ โดยไม่ย่อท้อ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ดังนั้นความเชื่อมั่นในตนเองจึงนับเป็นองค์ประกอบสำคัญอันควรที่จะพัฒนาให้กับบุคคลเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้ทรัพยากรบุคคล อันเป็นการพัฒนาประเทศชาติด้วยทางหนึ่ง ในการศึกษาเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองได้ยึด ตามแนวคิดของเออร์วิน (Erwin & Delworth) และทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของทรอตเซอร์ (Trotzer)

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง

### สมมติฐานในการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มประชากร คือ นักศึกษานายบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลกึ่งการุญย์วชิรพยาบาล ปีการศึกษา 2531 ซึ่งผ่านการทดสอบแบบสอบถามเชื่อมั่นในตนเองแล้วได้คะแนนต่ำ และสนใจในการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม จำนวน 20 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ตัวแปรตาม ความเชื่อมั่นในตนเอง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมตามลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองจากการศึกษาของเออร์วินและเดลวอร์ค (Erwin and Delworth) ตามทฤษฎีพัฒนาบุคคลระดับต้นผลิตนักศึกษาของชิกเกอร์ริง (Chickering W. Arthur) ซึ่งได้รวบรวมไว้ในหนังสือ Education and Identity (Chickering 1974: 8-143) โดยที่ผู้วิจัยได้แบ่งลักษณะความเชื่อมั่นในตนเองออกเป็น 4 ด้านคือ ความเชื่อมั่นในด้านการเรียน การทำงาน การมีมนุษยสัมพันธ์ และเรื่องการแสดงออก เพื่อให้มีความครอบคลุมในเนื้อหาและความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองและลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

4. ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้รวมทั้งสิ้น 26 ชั่วโมง โดยการประชุมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตั้งแต่วันศุกร์จนถึงเย็นวันจันทร์

5. สถานที่

ห้องโสตทัศนูปกรณ์ โรงเรียนสวนผึ้งวิทยา อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี

#### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หมายถึง กลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกจำนวน 10 คน มาประชุมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 3 วัน 3 คืน รวม 26 ชั่วโมง เพื่อมุ่งปรึกษากันในเรื่องความเชื่อมั่นในตนเองโดยการนำของผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แบ่งปันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกันในการเป็นแนวทางแก้ปัญหาเพื่อ

ให้บรรลุจุดมุ่งหมายและสามารถเพิ่มระดับความเชื่อมั่นในตนเองของสมาชิก

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความแน่ใจในความสามารถและสมรรถภาพของตน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะรับรู้ว่าเป็นที่พึ่งแห่งตนและต้องพึ่งพาจากแหล่งภายนอกในส่วนที่จำเป็น การรับรู้ของบุคคลเป็นการตระหนักถึงความสามารถของตนเอง และตระหนักว่า กระบวนการเหล่านี้มีข้อจำกัด บุคคลที่มีความเชื่อมั่นจะเข้าใจในข้อจำกัดของตน และรู้สึกสบายใจในการแสดงออกถึงความเชื่อ การตัดสินใจ และการประพฤติดีปฏิบัติอย่าง สามารถ ซึ่งวัดได้จากคะแนนจากแบบสอบถาม ความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการเรียน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถ รู้ในข้อจำกัดของตนเอง ตลอดทั้งมีความสะดวก สบายใจในการแสดงออกในเรื่องที่เกี่ยวกับกิจการเรียนทั้งในห้องเรียนและการศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งวัดได้จากคะแนนจากแบบสอบถาม ความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการเรียน

ความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการทำงาน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถ รู้ในข้อจำกัดของตนเองและมีความสะดวกสบายใจในการแสดงออก มีความรับผิดชอบในตนเอง ในเรื่องการทำงานให้มีความสำเร็จตามความพึงพอใจของตน ซึ่งวัดได้จากคะแนนจากแบบสอบถาม ความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการทำงาน

ความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถ รู้ในข้อจำกัดของตนเองและมีความสะดวกสบายใจในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่งวัดได้จากคะแนนจากแบบสอบถาม ความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านการมีมนุษยสัมพันธ์

ความเชื่อมั่นในตนเองในความสามารถของตน และการแสดงออก หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถ รู้ในข้อจำกัดของตนเองและมีความสะดวกสบายใจในการแสดงออก ในด้านการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์ การมีเป้าหมายในชีวิต การมีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสม ซึ่งวัดได้จากคะแนนจากแบบสอบถาม ความเชื่อมั่นในตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อวัดความเชื่อมั่นในตนเองในด้านความสามารถในการแสดงออก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลที่ได้จากการวิจัย จะเป็นเครื่องยืนยันได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีประโยชน์ในการช่วยเหลือบุคคลในด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

2. เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณลักษณะและศักยภาพของบุคคลในการดำเนินชีวิต
3. เป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรเพื่อช่วยให้นักศึกษาที่ประสบปัญหาทางด้านการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงตนเอง สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ