

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย ได้ศึกษาเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองสำหรับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.2 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.3 หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.4 ประโยชน์และคุณค่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.5 ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
 - 1.6 บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 1.7 บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. เอกสารที่เกี่ยวกับแนวคิดและกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี

ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
- 2.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
- 2.3 กระบวนการความเคลื่อนไหวของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี

ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

- 2.4 รูปแบบกลุ่มที่ยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.1 ความหมายและลักษณะความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.2 ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง
 - 3.3 พัฒนาการความเชื่อมั่นในตนเอง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 7) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้ขอรับคำปรึกษาจำนวนหนึ่งเพื่อช่วยกันแก้ปัญหาโดยอาศัยการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุกกุล (2521 : 102) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นการช่วยให้สมาชิกช่วยกันแก้ปัญหาของตน โดยสมาชิกในกลุ่มเสนอแนวทางแก้ปัญหา จนกระทั่งสมาชิกแต่ละคนมองเห็นทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้

สมสร เชื้อหิรัญ (2524 : 8) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นกระบวนการที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้โดยทั้ง 2 ฝ่าย คือผู้ให้คำปรึกษา (พยาบาล) และผู้รับคำปรึกษา (ผู้ป่วย) สร้างสัมพันธภาพต่อกัน ผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางเพื่อผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเองมองเห็นสาเหตุและปัญหาต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงและนำไปพิจารณาหาทางแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2545 : 2) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาแบบกลุ่ม คือ การให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้รับบริการปรึกษา สมาชิกในกลุ่มจะมีบทบาททั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ

วัชร ทรัพย์มี (2546 : 271) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตัวเองหรือต้องการที่จะแก้ไขปัญหาคปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเองเป็นการระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ไปสำรวจตนเอง ขอมรับตนเองรวมทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น

พนม ลิมอริย์ (2548 : 1) ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับการฝึกฝนอบรมด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยา โดยเฉพาะเพื่อช่วยผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ตั้งแควดล้อมนำความรู้จากกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

เชอรัทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1968) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือ การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในด้านใดด้านหนึ่ง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้คอยช่วยเหลือ เพื่ออำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดง

ความคิดเห็นของคน กล้าที่จะเผชิญกับปัญหาได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตัวเอง ทั้งยังได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทำให้ตระหนักรู้ว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตน ไม่ได้มีเพียงตน

โฮล์เซน (Ohlsen. 1970 : 151) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเปรียบเสมือนที่พักพิงทางสังคม (Social Oasis) ซึ่งผู้คนสามารถจะพูดถึงความสงสัย หวาดกลัวและความคิดหวังของเขาได้ ได้เรียนรู้ถึงการมีความไว้วางใจกัน ความใจกว้าง ความซื่อสัตย์ การให้และรับความเห็นอย่างเปิดเผย

เฮนเซน (Hansen. 1980 : 4) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา 1 คน และสมาชิกกลุ่มจำนวนหลายคน มาเกี่ยวข้องกันเพื่อร่วมกันสำรวจตนเองและปัญหาต่าง ๆ อันนำไปสู่ความหมายที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

คอเรย์ (Corey. 1985 : 6 - 7) ได้นิยามว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่าเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ที่มักจะเป็นปัญหาของผู้มารับบริการซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษาอาชีพส่วนตัวและสังคม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาศของกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจและแสดงความเห็นอกเห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็นความขัดแย้งความสับสน มีการพัฒนาตนเองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ปรารถนาของตนเอง

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มข้อมูลข้างต้น พอสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง เป็นกระบวนการที่สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ และช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจในปัญหาและมองเห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหของตน เนื่องจากได้รับคำแนะนำหรือความคิดเห็นจากสมาชิกในกลุ่ม

2. จุดประสงค์การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พนม ลิ้มอารีย์ (2544 : 7) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้คือ

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักว่าตนเองมิได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ มีมากมายที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของตน
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนในการแก้ไขปัญหของตนเองทั้งนี้ เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ เข้าใจและให้กำลังใจแก่ตน

3. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

4. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสเรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่น
แก้ไขปัญหาของตนเองอย่างไร

5. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจและประเมินตนเอง อันจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด

6. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองให้สามารถดำรงชีวิตที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

7. เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อปรับปรุงตนเองในการใช้ชีวิตประจำวัน

ศรีวรรณ จันทร์วงศ์. (2546 : 166) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดประสงค์ต่อไปนี้
คือ

1. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นคนเปิดเผยไม่เก็บกดและไม่เสแสร้ง
2. ส่งเสริมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
3. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและไม่ได้

มุ่งหวังว่าตนจะต้องดีเลิศไปหมดทุกด้าน

4. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่หนีการเข้าสังคม
5. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาพัฒนาทักษะในการสื่อความหมาย เช่น

การตั้งคำถาม ให้ตรงเป้าและนุ่มนวล

6. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาไม่ด่วนตัดสินใจก่อนพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่าง

รอบคอบ

7. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดการตระหนักว่า ผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหา
ทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน

8. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาว่า ค่านิยมของตนเองเหมาะสม
หรือไม่

9. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจได้ด้วยความมั่นคงทางจิตใจ

10. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาตระหนักว่าวิธีแก้ปัญหาไม่ได้มีอยู่วิธีเดียว

11. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ที่
แฝงอยู่

12. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษามีโอกาสรับและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น

13. ช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาไวต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น

จากข้อมูลจุดประสงค์ข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า จุดประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือช่วยให้ผู้มารับการปรึกษามีความเข้าใจตนเอง มองผู้อื่นในแง่ดี สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความเชื่อมั่นทางจิตใจมีโอกาasเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นและตระหนักว่าผู้อื่นก็ต้องเผชิญปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหาเหมือนกัน

3. หลักสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ศรีวรรณ จันทร์วงศ์ (2543 : 168) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ดังนี้

1. ตัวสมาชิกแต่ละบุคคลสำคัญมาก จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขาได้รู้จักตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม ไม่ใช่ให้สมาชิกเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่ม
3. การให้คำปรึกษาแก่สมาชิกให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุด
4. สมาชิกแต่ละคนจะมีเป้าหมายของตัวเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดการคิดความรู้สึกและการกระทำของสมาชิกเอง
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น และอาจเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึง
6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่มไม่ได้หมายความว่ากลุ่มมีประสิทธิภาพ เพราะปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นอาจจะมีการช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มน้อยลง
7. ประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเกิดขึ้นได้ก็โดยการที่สมาชิกรู้บทบาทหน้าที่ของตนเองและผู้ให้คำปรึกษาที่ต้องคอยทำตามหน้าที่อำนวยความสะดวกสมาชิกคนใดพร้อมที่จะพูดก็ไม่ไปหยุดชะงัก เขามีสิทธิที่จะพูด ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้อง
8. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ใช่การสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีตเพราะไม่มีประโยชน์คงเน้นเฉพาะปัจจุบันคนเราควรอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่มเพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือได้
10. สิ่งที่พูดกันในกลุ่มต้องเก็บไว้เป็นความลับ ไม่นำออกไปพูดนอกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย
11. ตัวเองพูดถึงปัญหาของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ปัญหาของใครก็ของคนนั้น ไม่มีการพูดแทนกัน

12. ไม่ควรเป็นความรู้สึกมากกว่าความคิช่วยให้ความรู้สึกตลอดเวลาไม่ใช่พูดเพื่อ
เชื้อหรือด้วยอารมณ์รุนแรง

13. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง เมื่อเริ่มต้นครั้งใหม่ควรเอ่ยถึงคราว
ที่แล้วว่าทำอะไรไปบ้าง

14. ในการปรึกษาแต่ละครั้งควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคน

15. อารมณ์ความรู้สึกทางลบเป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาให้ทุกคนยอมรับ

16. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ไม่มีแบบแผนตายตัวมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา

ผู้นำจะบอกจุดหมายแต่ละวิธีขึ้นอยู่กับสมาชิก

พนม ล้อมารีย์ (2544 : 7) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้
ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึก คือความรู้สึกอย่างที่ตนรู้สึก ไม่ต้อง
ปกปิด ซ่อนเร้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงสนับสนุนให้สมาชิก ได้แสดงความรู้สึกของตนเองออกมาและให้
แต่ละคนเคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

2. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าตนต้องการที่จะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับ
ตนเองด้วยตนเอง

3. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น
เพราะการที่สมาชิกมาเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง

4. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์
เป็นจุดสำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้

5. การเปิดเผยตนเองของสมาชิกช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้า
สมาชิกกลุ่มไม่มีการป้องกันตนเองก็ย่อมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้
ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีการยอมรับและมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ

6. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน นั่นคือยอมรับผลที่
จะตามมาจากพฤติกรรมที่ตนได้กระทำไป ซึ่งมีผลทำให้สมาชิกฟังฟังคนอื่นน้อยลง

7. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมซึ่งมีได้
ในบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศ
ของการยอมรับและความเข้าใจให้เกิดขึ้นในกลุ่มและรักษาสิ่งเหล่านี้เป็นอย่างดีตลอดไป

8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีการหรือทางเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษา
จะต้องช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางแก้ปัญหาจากทางที่เลือกต่าง ๆ ที่ได้มีการนำเสนอใน
กลุ่มด้วยตนเอง

9. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีค่านิยมสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ดังนั้นการให้แรงเสริมจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

10. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกได้นำประสบการณ์ใหม่ ๆ หรือสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ ๆ ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาชิก

11. การที่สมาชิกรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งและยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลงและทนต่อคำวิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง

12. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบและสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พอสรุปหลักการสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ว่า หลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ จะต้องมีการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นผู้ช่วยเหลือและมีสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม โดยแต่ละคนจะได้พูดถึงปัญหาของตน แสดงความคิดเห็นโดยมีผู้ให้คำปรึกษา ต้องคอยทำหน้าที่อำนวยความสะดวก และสมาชิกคนใดพร้อมจะพูด

4. ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พรหมณี ชูทัฬห (2521 : 11) กล่าวสรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังนี้

1. สามารถให้คำปรึกษาได้หลายคนในเวลาเดียวกัน
2. เป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้คำปรึกษา
3. ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น
4. ช่วยให้นักเรียนได้สำรวจตนเอง เข้าใจความรู้สึก ความคิดของตนเองเกิดการยอมรับตนเอง และแก้ปัญหาของตนเองได้
5. เน้นที่อารมณ์และความรู้สึกของสมาชิก ทำให้สมาชิกสามารถพัฒนาตนเองได้
6. บรรยากาศของกลุ่มจะสนับสนุนให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อกันและกัน ช่วยให้ทุกคนได้เรียนรู้ตนเองอย่างปลอดภัย

7. ยอมรับและมีความเข้าใจผู้อื่นอย่างดี

ศิริวรรณ จันทรวงศ์ (2543 : 167) กล่าวสรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. ประหยัดเวลาโดยการนำคนที่มีความคล้ายคลึงกันมาพบกัน ได้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึก

2. เป็นบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้สำรวจเกี่ยวกับตนเองและความรู้สึก
เจตคติ เพื่อช่วยให้เข้าใจตนเองและยอมรับตนเองมากขึ้น

3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเน้นถึงปัญหาอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้
สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

4. สมาชิกได้รับการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยน
ความคิดกับผู้อื่น

5. สมาชิกแต่ละคนจะได้รับการส่งเสริมว่าตนคือใครอย่างแท้จริงตนต้องการอะไร
ในชีวิต

6. ช่วยให้การเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่นยอมรับฟังเรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของ
ตนกับผู้อื่น

พนม ล้อมารีย์ (2544 : 7) กล่าวสรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำ
พฤติกรรมใหม่ ๆ

2. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่ม
สามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

3. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่ม อาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาขอรับ
คำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้ผู้ใช้คำปรึกษาใช้เวลาในการทำงานได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ คือ มีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

5. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นเสมือน
ครอบครัวเดียวกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

แกชดา (Gazda. 1975 : 14 - 15) กล่าวสรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกกลุ่มพบว่าเขาไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่นแต่ยังมีคน
อื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมา
จากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้รางวัลและให้กำลังใจเขา

3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงที่ทำให้สมาชิกสามารถ
ทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้

4. กลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ

5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกันด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาของคนอย่างไร

7. ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล

8. สภาพของกลุ่มอาจเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้น จึงสามารถใช้สื่อที่จะช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวสมาชิก

9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่นซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา

10. การปรึกษาแบบกลุ่มช่วยให้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษามีประโยชน์ต่อปริมาณคนที่มาก

โดยสรุปการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง เป็นการช่วยให้ประหยัดในเรื่องเวลา ช่วยให้คนที่มีความคล้ายคลึงกันมารวมกลุ่มกัน ทำให้สมาชิกแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึก เพื่อที่จะได้เกิดการสำรวจตัวเองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นพร้อมที่จะเปิดเผยตัวเอง และเปลี่ยนความเห็นของตัวเอง ตลอดจนสามารถเข้าใจตัวเองที่แท้จริงและเข้าใจผู้อื่นด้วย

5. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ (วัชร ทรัพย์มี,

2546 : 330)

5.1 ขั้นเตรียมการ

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองหรือเป็นกลุ่มเพื่อแก้ไข จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร สมาชิกเป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จะพบกันเมื่อไร ความถี่ในการเข้ากลุ่ม จำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มทั้งหมด และระยะเวลาในการดำเนินการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอะไรบ้าง

5.2 ขั้นการเลือกสมาชิก

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1974 : 457) ได้เสนอวิธีการจัดกลุ่มได้ดังนี้

5.2.1 การเลือกสมาชิกควรเลือกผู้ที่สนใจหรือมีปัญหาคล้ายคลึงกันและประกอบทั้ง 2 เพศ มีวัยใกล้เคียงกันเป็นผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและเต็มใจจะแสดงความคิดเห็น การเลือกจะต้องใช้การสัมภาษณ์ที่จะคัดบุคคลที่ไม่เหมาะสมกับเป้าหมาย คือ พวกก้าวร้าว เหนียวอาย ปรับตัวยากและไม่ควรจัดญาติหรือเพื่อนสนิทให้อยู่ในกลุ่มเดียวกัน

5.2.2 ขนาดของกลุ่มไม่ควรเกิน 6–8 คน เพราะถ้ากลุ่มใหญ่เกินไปจะทำให้สัมพันธภาพในกลุ่มลดลง

5.2.3 ชนิดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิดไม่ใช่ลักษณะกลุ่มเปิด

5.2.4 การจัดที่นั่งควรจัดเป็นวงกลมเพื่อให้กลุ่มมีสัมพันธภาพมากขึ้น

5.2.5 สมาชิกต้องรับผิดชอบในการตั้งใจฟังสมาชิกร่วมกันอภิปราย

ปัญหา

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1974 : 363) ยังได้กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เหมาะสมจะเข้ากลุ่มมีลักษณะ ดังนี้

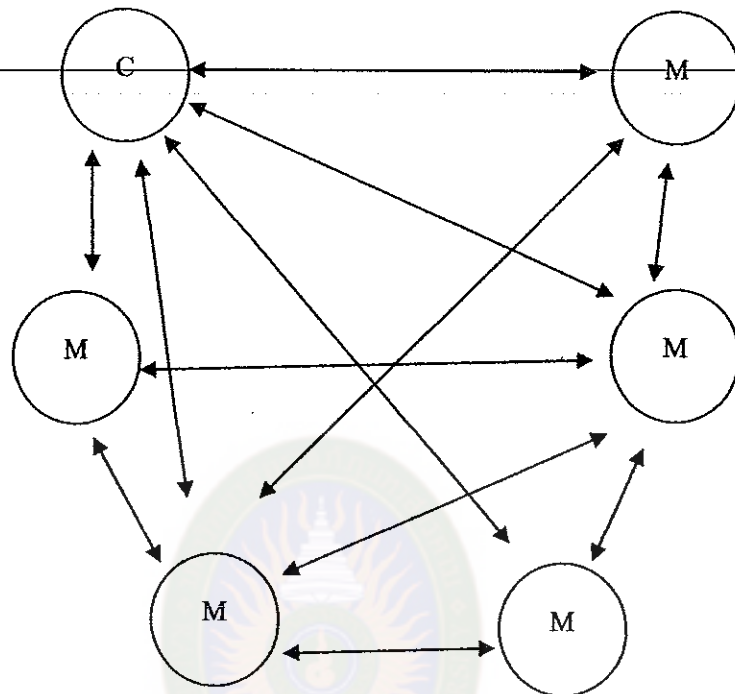
1. ก้าวร้าวมาก
2. เงินอายุมากเกินไป
3. มีปัญหาด้านการปรับตัวมากไม่เหมาะกับกลุ่มของคนปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่เป็ญาติหรือเพื่อนสนิทไว้กลุ่มเดียวกัน
5. การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนการเข้ากลุ่ม

ก่อนที่จะนำผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้ากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาควรพบผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่ออธิบายให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจว่าการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มคืออะไรแต่ละคนจะได้รับอะไรในกลุ่มนี้และแต่ละคนมีบทบาทอย่างไร

ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้มาขอคำปรึกษาดำเนินการซึ่งรวมถึงประเด็นการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอและถามความสมัครใจของผู้มาขอคำปรึกษาที่จะเข้ากลุ่ม ฉะนั้นเพื่อให้การสร้างความสัมพันธ์อันดีต่อกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจ ผู้ให้คำปรึกษาควรดำเนินการดังนี้ คือ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นกลุ่มจะได้สังเกตเห็นหน้าท่าทาง อากัปกิริยา คำพูดความรู้สึกของกันและกัน ซึ่งจะช่วยให้สัมพันธภาพระหว่างกันมากขึ้น ลักษณะของสัมพันธภาพของภายในกลุ่ม เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1974 : 364) เน้นว่าควรเป็นรูปแบบ ดังนี้

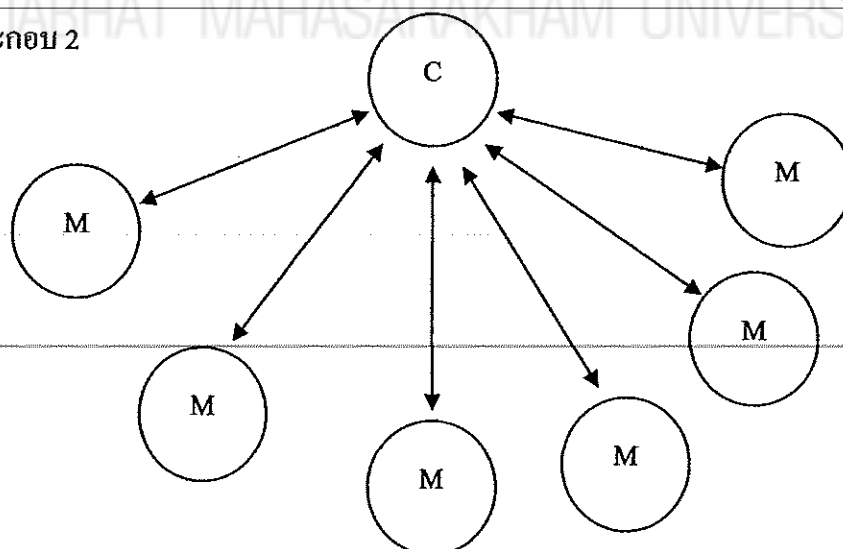
ภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 สัมพันธภาพภายในกลุ่มโดยถือสมาชิกเป็นสำคัญ

สัมพันธภาพภายในกลุ่มที่ไม่ถูกต้อง คือ โดยถือผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญจะมีลักษณะ

ดังในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 สัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยถือผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ

2. ให้สมาชิกในกลุ่มให้คำแนะนำตนเองโดยการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกแต่ละคนแนะนำชื่อและบอกข้อมูลของตนเองที่ต้องการให้กลุ่มรับรู้

3. ให้สมาชิกแต่ละคนสำรวจตนเองว่ามีเป้าหมายอย่างไรในการเข้ากลุ่ม คาดหวังว่าประสบการณ์จากในกลุ่มจะช่วยให้เขาต้องการแก้ไขหวังพัฒนาในตนเองอย่างไร

4. การเข้ากลุ่มครั้งแรก ชั้นแรกของการเข้ากลุ่มครั้งแรกจะต้องมีการสร้างสัมพันธ์ต่อกันและกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกันอันจะทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าพูดกล้าแสดงหรือความรู้สึกของแต่ละคน นอกจากนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษาควรอธิบายชี้แจงวัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม

5. ขึ้นคำเนิการ เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง สมาชิกในกลุ่มอาจจะรู้สึกอึดอัดกังวลใจ และเคลือบแคลงสงสัยในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจในการแก้ไขและคลี่คลายในปัญหาเหล่านี้แล้วทำให้สมาชิกเกิดการรับรู้ปัญหาของแต่ละคน เห็นคุณค่าของกันและกัน นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้ความสนใจความรู้สึก อึดอัดกังวลและเคลือบแคลงสมาชิกที่มีต่อกระบวนการในกลุ่มซึ่งจะช่วยให้สมาชิกติดต่อกันได้ เกิดความไว้วางใจ ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพในขั้นคำเนิการนี้สมาชิกจะมีขวัญและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยกันแก้ปัญหาในกลุ่ม

6. ขึ้นปฏิบัติการให้คำปรึกษา ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการคำเนิการ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการปฏิบัติการกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการตนเองระหว่างประสบการณ์กลุ่ม และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

7. ขึ้นประเมินผล หลังจากจัดกิจกรรมให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการประเมินผลกิจกรรมนั้น ๆ โดยกลวิธีต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิดผู้มาขอรับคำปรึกษา การใช้กลวิธีสังเกตพฤติกรรมผู้มาขอคำปรึกษา หรือการใช้แบบทดสอบ

6. บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ไคเออร์ เวอร์นซ์ (พิสัมพันธ์ ทงรักษา. 2536 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Dyer and Friend. 1975 : 142 - 146) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่มมีใจความสำคัญดังนี้

1. ผู้นำกลุ่มซึ่งบ่งในเรื่องความรู้สึก ความคิด การกระทำ และเนื้อหาสาระที่สมาชิกแต่ละคนได้อภิปราย แล้วสะท้อนกลับให้สมาชิกได้เข้าใจ ถ้าสมาชิกยังไม่เข้าใจ ผู้นำกลุ่มจะทำให้เกิดความกระตือรือร้นขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มควรกล่าวเผชิญหน้าในลักษณะที่เจ้าของปัญหายอมรับได้ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้สมาชิกเจ้าของปัญหาได้กลับมาพิจารณาคำพูด ความคิดหรือการกระทำของเขาว่ามีการขัดแย้งกันอย่างไร การแสดงออกของผู้นำต้องแสดงอาการ การยอมรับสมาชิกทั้งกิริยา ท่าทาง สีหน้า แววตา และน้ำเสียงที่พูด มิฉะนั้นสมาชิกเจ้าปัญหาจะแสดงการต่อต้านเพราะเขาคิดว่าผู้นำกำลังตำหนิหรือคอยจับผิดเขา

3. ผู้นำกลุ่มควรสรุปและทบทวนเนื้อหาที่สำคัญในประเด็นสิ่งสำคัญเพื่อให้สมาชิกเจ้าของปัญหาและสมาชิกอื่น ๆ ได้เข้าใจเรื่องราว โดยตลอดและทราบถึงความก้าวหน้าของกลุ่ม การสรุปและทบทวนควรกระทำเป็นระยะ ๆ ควรกระทำเป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ยุติการอภิปรายปัญหาของสมาชิกแต่ละคนด้วย

4. ผู้นำควรมีการตีความหมายของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สมาชิกแสดงออกทั้งที่เป็นคำพูดและท่าทางเพราะพฤติกรรมเหล่านี้มีความหมายมากและผู้นำกลุ่มควรค้นหาความหมายเบื้องหลังพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้นำควรตีความหมายพฤติกรรมของสมาชิกอย่างระมัดระวังและดูแลความพร้อมที่จะรับฟังของเขาด้วย

5. ผู้นำควรให้ข้อมูลแก่กลุ่มนั้นด้วย ข้อมูลนั้นไม่ควรบอกกล่าวในลักษณะของการสอนหรือบรรยาย ผู้นำกลุ่มควรพิจารณาเวลาที่เหมาะสมในการให้ข้อมูล เช่น เมื่อกลุ่มกำลังรับรู้ข้อเท็จจริงบางอย่างคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง เป็นต้น

6. ผู้นำกลุ่มควรเป็นผู้ริเริ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำงานร่วมกัน ซึ่งการริเริ่มอาจกระทำได้ตลอดกระบวนการของการอภิปรายกลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจพูดนำเมื่อสมาชิกเงียบ หรือเชิญชวนให้สมาชิกบางคนได้แสดงความคิดเห็น นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มอาจริเริ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันกำหนดเป้าหมายและอภิปรายปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

7. ผู้นำกลุ่มควรกระตุ้นสนับสนุนให้ความมั่นใจแก่สมาชิกในการพูดถึงปัญหาอย่างลึกซึ้งและเมื่อสมาชิกเริ่มพูดปัญหาของเขา ผู้นำควรให้ความมั่นใจและกำลังใจแก่สมาชิกในการอภิปรายถึงปัญหาอย่างกว้างขวางมากขึ้น

8. ผู้นำควรมีวิธีการแทรกแซงกลุ่มอย่างเหมาะสม

9. ผู้นำกลุ่มควรให้สมาชิกตั้งเป้าหมายในการอภิปรายปัญหาของสมาชิกในการตั้งเป้าหมายจะมีการระบุว่าจะเริ่มปรับปรุงพฤติกรรมของคนในเรื่องอะไร เมื่อไรที่ไหนและจะทำอย่างไร

10. ผู้นำจะช่วยให้สมาชิกยุติการอภิปรายแต่ละครั้งอย่างเหมาะสม การยุติการอภิปรายเป็นการยุติปัญหาของสมาชิกกลุ่ม

หากพิจารณาจากบทบาทของผู้นำกลุ่มดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า บทบาทของผู้นำในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ เป็นผู้ที่มึบทบาทในการดำเนินการเชื่อมประสานให้สมาชิกดำเนินเรื่องช่วยในการกระตุ้นให้สมาชิกเปิดตัวเองและช่วยสรุปความคิดของสมาชิกแต่ละคน ตีความหมายของพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกที่แสดงออก เพื่อช่วยให้เข้าใจสมาชิกมากขึ้น

7. บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเรียน อมรัชกุล (2520 : 126 – 132) ได้กล่าวถึงบทบาทของสมาชิกกลุ่มไว้

3 ประเภท ได้แก่

1. บทบาทเกี่ยวกับภาระหน้าที่ของกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้เร่งเร้าและประสานงานเพื่อแก้ไขปัญหาในกลุ่ม เช่น การให้ข้อคิดเห็น ประสานงานสรุปสิ่งต่าง ๆ เป็นผู้เสริมพลัง เป็นต้น

2. บทบาทเกี่ยวกับการดำรงกลุ่มและทำให้บรรยากาศมีชีวิตชีวา หน้าที่สำคัญ คือ เป็นผู้สร้างเจตคติ เป็นผู้สนับสนุนช่วยให้เกิดความสามัคคี ประสานรอยร้าวต่าง ๆ ลดความตึงเครียดภายในกลุ่ม ประนีประนอม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

3. บทบาทในการต่อต้านกลุ่ม คือ การพยายามที่จะตอบสนองความต้องการเป็นรายบุคคลยิ่งกว่าการทำหน้าที่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม แสดงความก้าวร้าวต่อต้าน เฉยเมยเห็นแก่ตัว วิพากษ์วิจารณ์ เยาะเย้ย ด่าถอง วางอำนาจ แสวงหาความช่วยเหลือ พยายามเรียกร้องความสงสารเห็นใจอย่างเห็นได้ชัด

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 97) กล่าวว่า บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเปิดโอกาสและให้ความไว้วางใจผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา ตลอดจนมอบความรับผิดชอบให้แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นอย่างมากในเรื่องการตัดสินใจที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2545 : 92 - 93) กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะมีบทบาทที่ไม่นิ่งเฉย (Passive) หรือตามสบาย (Laissez-faire) การนิ่งเฉยอาจทำให้ผู้ที่มารับปรึกษาเกิดความรู้สึกว่า ผู้ให้คำปรึกษาไม่สนใจในตัวเขา ส่วนผู้มาให้คำปรึกษาที่มีบทบาทตามสบายอาจทำให้ผู้ที่มารับคำปรึกษารู้สึกว่า เขาเป็นผู้ที่ไม่มีความสำคัญ ไม่มีคุณค่า บทบาทที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษา คือ พยายามเข้าใจในตัวผู้ที่มารับคำปรึกษา รับรู้ความรู้สึกที่มีที่มารับคำปรึกษาได้สื่อออกมาพยายามเข้าถึงโลกทัศน์ภายในของผู้ที่มารับคำปรึกษาให้มากที่สุด สามารถเข้าใจและรับรู้ได้ว่าผู้ที่มารับคำปรึกษามีทัศนคติต่อตนเอง เข้าใจถึงความเห็นใจที่เขามีต่อผู้ที่มารับคำปรึกษา

คอเรีย (Corey. 1984 : 59 - 94) กล่าวว่า แนวทางในการปฏิบัติต่าง ๆ ของสมาชิก อันเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เขาได้มีส่วนร่วมและรับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมากที่สุด ดังนี้

1. สมาชิกพึงสำรวจตนเองและตัดสินใจว่าเขาต้องการได้รับอะไรจากกลุ่ม หากสมาชิกไม่มีความคาดหวังใด ๆ เขาจะขาดทิศทาง การเปลี่ยนแปลงเจตคติพฤติกรรมของตนเอง และไม่ค่อยได้รับประโยชน์มากนัก

2. สมาชิกควรมีจุดมุ่งหมายที่เด่นชัดเป็นของตัวเองซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการพัฒนาบุคลิกภาพและบรรลุความสมบูรณ์สูงสุดของตนเอง

3. สมาชิกพึงกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลได้เด่นชัด เฉพาะเจาะจง ทั้งนี้อาจให้สมาชิกตั้งคำถามกับตนเองว่า

3.1 สมาชิกคาดหวังว่าเมื่อแยกกลุ่มไปแล้วมีการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกอย่างไร

3.2 สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรมากที่สุดในชีวิต

3.3 สมาชิกจะต้องมีขั้นตอนในการทำงานอย่างไรและประเมินงานเองได้ อย่างไรว่าตนเองบรรลุความสำเร็จนั้น ๆ

4. สมาชิกควรมุ่งประเด็นไปยังเรื่องของคนที่ชี้แจงแก่กลุ่มในการอภิปรายเรื่องต่าง ๆ

5. สมาชิกควรรู้จักยึดหยุ่นในการอภิปราย

6. สมาชิกควรฝึกหัดตัวเองให้มีความสามารถเพื่อความรู้สึกคำพูดและสามารถเขียนเรื่องราวที่เกี่ยวกับตนเอง

7. สมาชิกพึงตระหนักถึงเรื่องราวบุคลิกภาพที่แสดงต่อกลุ่มสมาชิก ไม่ควรแสดงพฤติกรรมใดซ้ำ ๆ ซึ่งทำให้เข้าใจว่าเป็นลักษณะของคน ๆ นั้น

8. สมาชิกจะได้ใช้กลุ่มเป็นสถานที่ที่ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ เพราะกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกฝึกหัด และพัฒนาทักษะทางสังคมที่บุคคลสามารถนำไปใช้ได้จริง

9. สมาชิกพึงตระหนักเสมอว่ากลุ่มมีเวลาจำกัด ในขณะที่สมาชิกบางคนรู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่แสดงออก ขอเป็นผู้สังเกตคนอื่นก่อน

10. สมาชิกควรมีการกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วม

11. สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจเองว่าเขาจะบอกเล่าเรื่องราวของตนต่อผู้อื่นมากน้อยเพียงใด

12. สมาชิกกลุ่มพึงตระหนักเสมอว่าตนเองเป็นผู้ที่มีส่วนในการสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่ม

13. สมาชิกพึงตระหนักถึงแนวทางที่สมาชิกใช้บังคับความรู้สึกที่แท้จริงของตน

14. สมาชิกเปิดเผยความรู้สึกด้านดีของตนเองต่อกลุ่มเช่นเดียวกับที่เขากล้าเปิดเผยความรู้สึกขุ่นงาใจ

15. สมาชิกพึงตระหนักว่าการเข้าร่วมให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้เกิดการพัฒนาด้านบุคลิกภาพ

16. สมาชิกพึงระลึกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจำเป็นต้องอาศัยความพยายามสักระยะ สมาชิกไม่ควรท้อแท้ใจเมื่อเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและการกระทำไม่สำเร็จ

17. สมาชิกควรนึกถึงแนวทางในการทำพฤติกรรมใหม่ที่ได้จากกลุ่มไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

จากบทบาทของสมาชิกที่อ้างถึงข้างต้น พอสรุปได้ว่า บทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ สมาชิกจะต้องพูดถึงปัญหาของตนเอง เพื่อให้คนอื่นรับรู้ และในการเหล่านั้นจะต้องตระหนักเสมอว่าเวลาจำกัด สมาชิกควรมีความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม นอกจากนี้ยังฝึกเป็นผู้รับฟังปัญหาของคนอื่น อาจมีการเสนอแนะให้แก่สมาชิกในกลุ่มด้วย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวความคิดและกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

1.1 การพิจารณาธรรมชาติของมนุษย์

โรเจอร์ส มีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ดังนี้

1. มนุษย์มีศักดิ์ศรี มีคุณค่าและมีความสามารถ โรเจอร์ส เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ฉะนั้น ทุกคนควรมีเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นและการกระทำ โดยที่การกระทำนั้นไม่ก้าวท้าวสิทธิของบุคคลอื่น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้มาขอคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง -ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้

2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ ธรรมชาติของมนุษย์ มีความสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้เต็มที่ตามศักยภาพและความสามารถ ในวิถีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์อาจกล่าวได้ตั้งแต่การเจริญเติบโต การพัฒนาการสุขภาพ การปรับตัว การพึ่งตนเอง และการเป็นตัวของตัวเอง โดยที่ความสามารถเหล่านี้จะแสดงออกมาด้วยความเหมาะสมเท่านั้น ฉะนั้น

การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นโอกาสให้บุคคลได้ใช้ความสามารถของเขา เพื่อการพัฒนาอย่างเต็มที่

3. มนุษย์เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และไว้วางใจได้ โรเจอร์ส มีความเห็นว่าโดยพื้นฐานค่านิยมมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ แต่มีบางครั้งทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น กดโกง เห็นแก่ตัว โหดร้ายนั้น เนื่องมาจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งทำให้บุคคลนั้นใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง (Defense Mechanism) ต่าง ๆ ซึ่ง โรเจอร์สเชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองและสามารถพัฒนาให้เป็นคนดี น่าเชื่อถือ และไว้วางใจได้

4. มนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เรียนรู้ และมีประสบการณ์มาก่อน ดังนั้นบุคคลจะถือว่า สิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงสำหรับเขา

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น
พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525 : 95) มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (Rogers) เชื่อว่าโดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์เป็นคนที่มีความสามารถในการแก้ปัญหาและมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองได้ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เป็นที่เชื่อถือและความไว้วางใจได้ว่า พุดจริง ทำจริง มีความปรารถนาที่จะก้าวไปข้างหน้าเพื่อเป็นบุคคลที่สมบูรณ์และพร้อมที่จะใช้ชีวิตร่วมกันในสิ่งที่สร้างสรรค์และเป็นประโยชน์ แต่การที่มนุษย์ปฏิบัติคนไม่เหมาะสมไม่ควรนั้นเป็นเพราะเขามีปัญหาและจำเป็นต้องป้องกันตนเองให้อู้อุด ซึ่งแท้จริงแล้วมนุษย์ปรับตนเองให้เข้ากับสังคมได้มากกว่า

คมเพชร นัตรสกุล (2530 : 63) อ้างถึงโรเจอร์สนับถือในเรื่องเสรีภาพส่วนบุคคลมาก และไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญซึ่งเขาเชื่อว่าบุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระสามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ เนื่องจากมนุษย์เกิดมาคมีเหตุผลและมีความเชื่อถือได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษาต้องเน้นกระบวนการให้คำปรึกษามากกว่าผลที่ได้รับ

ลักขณา สิริวัฒน์ (2543 : 130) ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์โรเจอร์ส เชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มนุษย์มีแรงจูงใจไปในทางด้านบวก มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล เป็นผู้ได้รับการจัดเกล้า และเป็นผู้สามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอและในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยมนุษย์จะสามารถพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ ฉะนั้นมนุษย์จึงเป็นผู้นำตนเองและภายใต้สถานการณ์ที่มีเงื่อนไขอันเหมาะสม มนุษย์จะพัฒนาตนเองไปในทิศทาง ที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง

ศรีวรรณ จันทรวงศ์ (2543 : 87) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของโรเจอร์ส นักจิตวิทยาให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะและปรัชญาพื้นฐานอันเป็นแนวทางของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้นคือต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติของมนุษย์ตามแนวคิดของโรเจอร์ส ความเข้าใจต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้นักจิตวิทยา มีการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทัศนคติที่ดี และมีความเข้าใจในตัวผู้รับการให้คำปรึกษา เพื่อสามารถมองเห็นแนวทางในการดำเนินการกลุ่ม ตลอดจนมองเห็นถึงเป้าหมายที่แท้จริงของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นั่นคือ การเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และใช้ศักยภาพที่ตนมีอยู่เพื่อพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง โดยอาศัยพลังของกลุ่มเป็นปัจจัยเสริมซึ่งจะขอกกล่าวถึงแนวความคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของโรเจอร์ส ดังนี้

1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพ

โรเจอร์ส (ศรีวรรณ จันทรวงศ์, 2543 : 88 ; อ้างอิงมาจาก Rogers, 1959 : 184 - 256) สร้างทฤษฎีบุคลิกภาพขึ้นมา โดยกล่าวถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพประกอบไปด้วย

1. อินทรีย์ (Organism) หมายถึง อินทรีย์ที่เป็นส่วนรวมของบุคคล (Total individual) ได้แก่ ความคิด (Thoughts) พฤติกรรม (Behaviors) และร่างกาย (Physical being) เมื่อมนุษย์ตอบสนองต่อสิ่งเร้าก็จะใช้ส่วนประกอบทั้งสามนี้ ถ้าขาดส่วนใดไปก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น สำหรับการแสดงพฤติกรรมได้ตอบสนองสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ นั้นก็จะกระตุ้น ให้บุคคลได้พัฒนาตนเองให้มีเสรีภาพอย่างเต็มที่ โดยไม่ตกอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งแวดล้อมภายนอก

2. สนามแห่งประสบการณ์ (Phenomenal field) อาจเรียกว่า โลกแห่งประสบการณ์ของบุคคล คือ โลกส่วนตัวของแต่ละบุคคล ไม่มีใครรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีเท่าตัวเขา การจะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า กรอบของการรับรู้ (Internal Frame of Reference) ของเขาว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิดทัศนคติและค่านิยมของผู้มาขอคำปรึกษา มนุษย์ทุกคนมีชีวิตอยู่บนโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลางส่วนใหญ่ในโลกส่วนตัวของบุคคลจะมีประสบการณ์ที่บุคคลรับรู้อยู่ในระดับจิตสำนึกส่วนหนึ่ง และบางส่วนที่รับรู้ตัวว่าได้รับรู้แล้วส่วนนี้อาจนำเข้าสู่ จิตสำนึกได้ ถ้าบุคคลต้องการพฤติกรรมของมนุษย์โดยพื้นฐานแล้ว เป็นการตอบโต้ต่อประสบการณ์ที่ตนรับรู้ การรับรู้จึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลและพฤติกรรมที่แสดงออก

3. ตน (Self) คือ การพัฒนาของอินทรีย์ที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้น มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของบุคคล บุคคลจะรับรู้เกี่ยวกับโลกของเขา โดยการพัฒนาอัครมโนภาพ (Self - Concept) ฉะนั้นการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม จะช่วยให้บุคคลพัฒนาบุคลิกภาพได้ ประสบการณ์เกี่ยวกับความเป็นจริง จะทำให้บุคคลมีอัครมโนภาพ (Self - Concept) และแสดงพฤติกรรมไปในแนวทางที่เรากำหนดความหมายให้ตนเอง และบุคคลอื่น อีกทั้งให้แรงเสริมหรือสร้างรูปแบบให้แก่อัครมโนภาพ

ทฤษฎีตัวตน (Self Theory) โรเจอร์ส เชื่อว่า คำว่า “ตน” ในคำอธิบายของทฤษฎีการรับรู้ตน แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ตนในอุดมคติ เป็นตนในความคิดที่บุคคลอยากจะเป็น มักเกิดกับบุคคลที่ใฝ่ฝันอยากเป็นบางลักษณะที่ตนไม่มี ไม่พอใจตนเอง ไม่ยอมรับในสภาพของตนเอง อยากเปลี่ยนแปลงตนเอง บุคคลประเภทนี้บางคนแอบคิด แอบฝัน บางคนมีปัญหาพฤติกรรม แต่บางคนใช้ความพยายามให้ทำได้ตามที่ใฝ่ฝัน ตนตามการรับรู้ (Perceive Self) คำนี้บางคนเรียกว่า ตนในสายตาตน ซึ่งบุคคลมักแสดงออกตามความเข้าใจตนเอง เช่น มองตนว่าเป็นคนที่ทำงานดี ก็มักใช้ความพยายามทำงานให้ดี ถ้ามองตนว่ารับผิชอบ ก็มักคงมั่นในหน้าที่ ไม่ละทิ้งงาน เป็นต้น

2. ตนที่แท้จริง เป็นตนจริงที่บุคคลมองตัวเอง บุคคลที่มีความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงถึงลักษณะและศักยภาพของตนทั้งจุดดีและจุดด้อย มักพยายามที่จะพัฒนาลักษณะและศักยภาพนั้นจนเต็มสมบูรณ์ ขณะเดียวกันก็มักยอมรับในบางลักษณะที่เป็นจุดด้อย บุคคลที่มองตนเองด้วยสายตาที่แท้จริง มักเป็นคนมีเหตุผล สามารถนำลักษณะที่ดีของตนมาใช้ประโยชน์แก่ตนเองและคนอื่น และมักมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น เพราะยอมรับในจุดลบของตนเอง ช่วยให้ทำงานได้ตามสบาย ไม่ต้องคอยปกป้องตนเอง และไม่โกรธเมื่อมีใครวิจารณ์ในจุดลบ เนื่องจากยอมรับตนเองแล้ว

3. ตนตามอุดมคติ คือ ตัวตนที่อยากมีเป็น แต่ยังไม่เป็น ไม่เป็น ในสภาวะปัจจุบัน เช่น เป็นคนชอบเก็บตัว แต่อยากเป็นคนเก่ง สังคมเข้ากับคนง่าย เป็นต้น

ทฤษฎีการรับรู้ตนของโรเจอร์สนี้ แสดงให้เห็นอิทธิพลของความคิดเกี่ยวกับตนเองต่อการกระทำและการแสดงออก ซึ่งเป็นแนวคิดให้บุคคลมองตนด้วยสายตาที่แท้จริง เพื่อนำจุดดีมาใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ และเพื่อให้ยอมรับในบางจุดลบที่ตนเองยังไม่พร้อมจะเปลี่ยน กับเพื่อให้เกิดพลังใจ เกิดความพยายามในการพัฒนาตนให้ถึงเป้าหมายของตนในอุดมคติต่อไป

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม จะเห็นได้ชัดว่า อัครมโนภาพ (Self - Concept) มีเหตุผลต่อกัน มีความเหมาะสมกันกับความเป็นจริง อัครมโนภาพตามอัครภาพ

จะทำให้แต่ละคนรับรู้สิ่งแวดล้อมของเขาตามความเป็นจริง และให้ความรู้เป็นประสบการณ์ของเขา บุคคลสามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในโลกของเขาได้ เขามีปฏิริยาตอบโต้ต่อประสบการณ์ในทางที่เป็นจริง จะรู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร ตั้งคมเป็นอย่างไร จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความรู้สึกเพิ่มขึ้น โรเจอร์สได้กำหนดคุณลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีสุขภาพจิตไว้ 3 ประการดังนี้

1. บุคคลจะต้องไม่ต่อต้านลักษณะของสิ่งแวดล้อมที่อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สิ่งที่ได้รับมาควรถูกต้องตรงต่อความเป็นจริงและไม่สร้างเครื่องกีดกันประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อม
2. บุคคลควรจะดำเนินชีวิตในลักษณะที่ยืดหยุ่น ได้มากกว่าที่จะยึดมั่นสิ่งหนึ่งสิ่งใด
3. บุคคลต้องเชื่อมั่นในการตัดสินใจ และการเลือกของตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับการยอมรับหรือไม่ยอมรับของบุคคลอื่น

แต่ถ้าอึดมโนภาพของแต่ละคนไม่มีความเหมาะสมกับความเป็นจริง บุคคลจะพยายามปกป้อง อึดมโนภาพที่ไม่เป็นจริง (Unrealistic Self - Concept) บุคคลนั้นก็จะบิดเบือนความเป็นจริงโดยไม่ยอมรับลักษณะที่เป็นจริงของเขา การบิดเบือนความเป็นจริง และการปฏิเสธไม่ยอมรับลักษณะที่เป็นจริงของตน เพื่อแก้ปัญหาที่ไม่มีความเหมาะสมระหว่างตนกับความเป็นจริง มีผลที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น 2 อย่างคือ ความพยายามที่กระทำการแก้ปัญหาค่อเนื่องกันมาจะเป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวลใจ และทำให้บุคคลติดต่อกับสาเหตุแห่งความวิตกกังวลใจได้ยาก เขาจะมีความกังวลใจและไม่มีความสุข โดยเขาไม่เข้าใจว่าทำไมเขาจึงเป็นอย่างนั้น เพราะเขาไม่สามารถรับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกทำให้เขาไม่มีความสุขนั้นได้

ความวิตกกังวลใจจะเกิดขึ้น เมื่อเกิดความแตกต่างระหว่างประสบการณ์ของบุคคลและอึดมโนภาพ บุคคลก็จะเกิดความยุ่งยากสับสน เมื่อเหตุการณ์ที่รับรู้สำคัญต่อเขาแต่ไม่สอดคล้องกับตัวตนของเขาทั้งหมด ในสถานการณ์นี้ บุคคลจะไม่ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นบุคคลจะยังเป็นตนเหมือนเดิม แม้ว่าประสบการณ์จะเปลี่ยนแปลงจึงทำให้เกิดความตึงเครียดขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่แน่ใจในแนวทางที่เขาต้องการกระทำต่อไปจะเป็นผู้ที่ไม่สามารถปรับทางด้านอารมณ์ จะมีปัญหาทำให้เป็นพวกโรคประสาทซึ่งมีลักษณะดังนี้

1. ความสัมพันธ์ภายในตัวเองเสียไป ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอย่างไร ไม่สามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ได้ ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

2. การติดต่อกับบุคคลอื่นเสียไปด้วย ไม่ว่าจะสังคมเป็นอย่างไร ควรจะดำเนินชีวิตในสังคมในลักษณะไหน

แต่อย่างไรก็ตาม โครงสร้างพื้นฐานของบุคลิกภาพของโรเจอร์ส เน้นที่บุคคลทุกคนเป็นเจ้าของ คือแรงขับที่นำไปสู่การเจริญเติบโตขั้นสูงสุดของตน โรเจอร์ส เชื่อว่าแต่ละบุคคลเป็นเจ้าของแรงขับที่จะส่งเสริมให้กลายเป็นคนที่แท้จริงของเขา คืออัตมโนภาพตามอัตภาพ และบุคคลจะมองคุณในแง่ดี (Positive Self - Regard) คนที่จะโผล่ออกมา เมื่อแต่ละบุคคลเปิดรับประสบการณ์ความรู้สึกตามที่เป็นอย่างเปิดเผย และชื่อสำคัญยอมรับตนเองของตัวเอง ทั้งในลักษณะที่ดีและไม่ดี

1.3 ทศนะต่อชีวิต

โรเจอร์ส อธิบายไว้ว่า (ซูซีย์ สมทธิโกร. 2527 : 35 : อ้างอิงมาจาก Rogers. 1965)

1. บุคคลทุกคนมีชีวิตอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยที่บุคคลเป็นศูนย์กลางแห่งประสบการณ์นั้น บุคคลทุกคนจะมีโลกส่วนตัว หรืออาจเรียกว่า สนามแห่งประสบการณ์ (Phenomenal field) หรือสนามแห่งประสบการณ์ (Experiential field) โดยที่ส่วนตัวนี้จะประกอบไปด้วยประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลรับรู้อย่างรู้ตัว และอย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ส่วนใหญ่ที่รับรู้อย่างไม่รู้ตัวก็สามารถนำมาสู่การรู้ตัวได้ โลกส่วนตัวของบุคคลนี้ไม่มีใครสามารถรู้จักได้สั้เท่ากับตัวของบุคคลนั้น

2. อินทรีย์ (Organism) มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อประสบการณ์ตามการรับรู้ของตน ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้เป็น “ความจริง” สำหรับเขา

3. พฤติกรรมต่าง ๆ โดยพื้นฐานแล้ว เป็นความพยายามอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อสนองความต้องการของอินทรีย์ที่ได้รับรู้

ข้อ 2 และ 3 นี้ มีความหมายถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลรับรู้จะเป็น “ความจริง” สำหรับเขา และการกระทำต่าง ๆ จะเป็นไปตามการรับรู้ นั้น โดยที่สิ่งที่เขารับรู้นั้นอาจจะไม่เป็นความจริงก็ได้ ตัวอย่าง เช่น คนที่หลงอยู่ในทะเลทราย เกิดภาพลวงตาว่ามีบ่อน้ำอยู่ข้างหน้า และพยายามกระเสือกกระสนไปให้ถึง “บ่อน้ำ” นั้น

4. หนทางที่ดีที่สุดในการทำความเข้าใจต่อพฤติกรรมของบุคคลก็คือ การทำความเข้าใจต่อกรอบอ้างอิงภายในหรือโลกทัศน์ (Internal Frame of Reference) ของบุคคลนั้น

กรอบอ้างอิงภายในบุคคล หมายถึง ประสบการณ์ทั้งหมดที่บุคคลได้รับรู้อย่างรู้ตัวในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึก การรู้สึก ความหมายและความจำ ที่นำมาสู่การ

รู้ตัวได้ การเข้าใจผู้อื่นจากกรอบอ้างอิงภายในบุคคลนั้น เป็นความพยายามเข้าใจต่อโลกส่วนตัวของเขา โดยที่จำเป็นต้องมีความรู้สึกร่วม (Empathy) เหมือนหนึ่งว่าเป็นตัวเขา ต่างจากการมองจากภายนอก (External Frame of Reference) ซึ่งจะไม่รับรู้ภาวะจริง ๆ ของบุคคลนั้น

5. พฤติกรรมโดยส่วนใหญ่ที่บุคคลแสดงออกมา จะสอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับตน (Self-Concept) ของบุคคลนั้น ความนึกคิดเกี่ยวกับบุคคลเป็นความคิดรวบยอดที่ประกอบด้วย การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเอง เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเขา รวมทั้งค่านิยมที่ผูกพันกับการรับรู้นี้ ตัวอย่างเช่น คนบางคนอาจจะรับรู้ว่าเป็นคนที่ฉลาดกว่าผู้อื่น เรียบเก่ง ยกเว้น ในวิชาคณิตศาสตร์ ไม่มีลักษณะที่น่าดึงดูดใจสำหรับเพศตรงข้าม ฯลฯ และเขาอาจจะให้คุณค่าแก่ลักษณะเหล่านี้ในทางบวกหรือลบก็ได้ ความนึกคิดที่มีต่อตนเองเช่นนี้จะมิมีบทบาทในการควบคุมการแสดงพฤติกรรมของบุคคลนั้น อย่างไรก็ตามบางครั้งบุคคลก็อาจจะมีพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดแย้งกับความนึกคิดเกี่ยวกับตน เนื่องจากมีความปรารถนาต่อสิ่งนั้นสูงมาก ในกรณีนี้บุคคลก็จะมี การป้องกันตนเองเพื่อทำให้การรับรู้พฤติกรรมสอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับตน

6. พัฒนาการในวัยเด็กตอนต้นและอุปสรรคของการพัฒนา

6.1 กระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์ (The Organismic Valuing Process)

ในขณะที่ทารกเริ่มต้นมีชีวิต เขาจะให้คุณค่าแก่สิ่งต่าง ๆ ตามเกณฑ์ของแนวโน้มแห่งการพัฒนาอินทรีย์ (Actualizing Tendency) ซึ่งมีจุดหมายในการพัฒนาความสามารถทุกอย่าง เพื่อให้สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ทารกจะให้คุณค่าและแสวงหากิจกรรมที่สนองต่อแนวโน้มนี้ และจะหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ขัดขวางต่อแนวโน้มของการพัฒนา

6.2 พัฒนาการของความนึกคิดเกี่ยวกับตน ประสบการณ์บางส่วนของการที่รับรู้อย่างรู้ตัว จะถูกแยกแยะและให้สัญลักษณ์ ซึ่งเรียกว่าประสบการณ์เกี่ยวกับตน (Self-Experiences) ซึ่งจะกลายเป็นความนึกคิดเกี่ยวกับตนในที่สุด

6.3 พัฒนาการของความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น เมื่อทารกเริ่มตระหนักถึงความเป็น "ตน" เขาก็ได้เริ่มพัฒนาความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (Need for Positive Regard) ซึ่งเป็นความต้องการในความอบอุ่นและความรักจากแม่ เด็กทารกจะสันนิษฐานจากท่าทีของแม่ เช่น น้ำเสียง ท่าทาง หรือสิ่งเร้าอื่น ๆ ว่าตนได้รับความยอมรับหรือไม่ เด็กจะพัฒนาการรับรู้เป็นภาพรวมว่า แม่ของเขายอมรับอย่างไร และมีแนวโน้มที่จะสรุปประสบการณ์ใหม่แต่ละครั้งที่แสดงการยอมรับหรือไม่ยอมรับในรูปของการเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รัก เนื่องจากความต้องการเป็นที่รักมีอำนาจสูงมาก เด็กจึงเริ่มสนองตอบต่อการยอมรับของแม่มากกว่า ที่จะสนองตอบแนวโน้มแห่งการพัฒนาอินทรีย์

6.4 พัฒนาการของความ ต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเอง (Need for Positive Self - Regard) ประสบการณ์ของการเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รักจะเริ่มมาเกี่ยวพันกับ ประสบการณ์เกี่ยวกับตนและพัฒนาเป็นความนึกคิดเกี่ยวกับตนซึ่งส่งผลให้การพัฒนาความต้องการ เป็นที่ยอมรับของตนเอง

6.5 พัฒนาการของเงื่อนไขแห่งความมีคุณค่า (Conditions of Worth) ความต้องการเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (โดยเฉพาะแม่หรือบุคคลอื่นที่มีความสำคัญในชีวิต) ทำให้ เด็กแสวงหาประสบการณ์ที่มีใช่เป็นไปเพื่อสนองแนวโน้มแห่งการพัฒนาอินทรีย์หรืออีกนัยหนึ่ง เด็กเรียนรู้โดยการแยกแยะว่าภายใต้เงื่อนไขใดเขาจะได้รับความรักจากผู้อื่นและสนองต่อความ ต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเอง แต่จะหลีกเลี่ยงภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ จากจุดนี้เด็กได้มีชีวิตอยู่บนเงื่อนไขแห่งความมีคุณค่าหรือเป็นการยอมรับเอาค่านิยมต่างๆ จากผู้อื่นมาไว้เป็นของ ตนเอง เป็นการควบคุมพฤติกรรมของตนโดยเงื่อนไขจากภายนอกซึ่งขัดแย้งกับกระบวนการให้ คุณค่าของอินทรีย์ที่จัดการพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์เป็นเกณฑ์

6.6 พัฒนาการของความไม่สอดคล้องกันระหว่างตนกับประสบการณ์ ภาวะที่เรียกว่าความไม่สอดคล้องกัน (Incongruence) เกิดขึ้นเมื่อความนึกคิดเกี่ยวกับตน แตกต่าง ไปจากประสบการณ์ที่อินทรีย์ได้รับจริง ๆ ตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งคิดว่าตนเองรักและห่วงใย น้องสาวของตนแต่ประสบการณ์ขึ้นจริง ๆ คือเขารู้สึกโกรธและอิจฉาที่น้องสาวมาแย่งความรักและ ความสนใจของแม่ไปจากตน

จากข้อมูลที่อ้างถึง ประสบการณ์เกี่ยวกับตนเป็นองค์ประกอบของการพัฒนา ความนึกคิดเกี่ยวกับตนประสบการณ์ที่สอดคล้องกับกระบวนการให้คุณค่าของอินทรีย์และเงื่อนไข ของความมีคุณค่าจะไม่ใช่ปัญหาแต่ประการใดเพราะจะถูกรับรู้อย่างถูกต้องและให้สัญลักษณ์ จนกลายมาเป็นความนึกคิดเกี่ยวกับตน อย่างไรก็ตามประสบการณ์ที่ขัดแย้งกับเงื่อนไขของความมี คุณค่าถ้าได้รับอย่างถูกต้อง และรับเข้ามาไว้ในตนจะไม่สนองต่อความต้องการเป็นที่ยอมรับของ ตนเอง ดังนั้นบุคคลจึงเลือกรับรู้และบิดเบือนหรือแม้แต่ปฏิเสธที่จะรับรู้โดยสิ้นเชิง เพราะฉะนั้น ประสบการณ์เหล่านี้จึงไม่สามารถนำไปรวมเข้ากับความนึกคิดเกี่ยวกับตนได้ ซึ่งมีผลให้เกิดความ ไม่สอดคล้องกันระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ของอินทรีย์

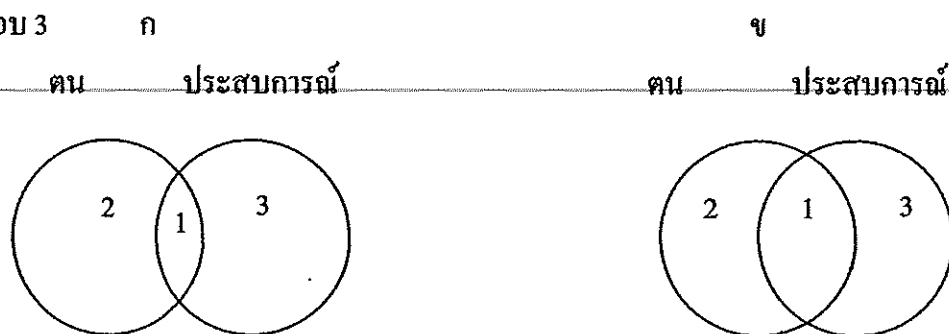
6.7 อุปสรรคพื้นฐานของมนุษย์แนวโน้มพื้นฐานของอินทรีย์คือการพัฒนา ไปสู่ความสมบูรณ์ อย่างไรก็ตามเมื่อความนึกคิดเกี่ยวกับตนได้พัฒนาขึ้นมาแนวโน้มก็ได้มุ่งสู่การ พัฒนาคนไปสู่ความสมบูรณ์เต็มที่หรือบรรลุถึงภาวะแห่งตน (Self - Actualization) ตราบใดที่ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมีความสอดคล้องกันมนุษย์ก็ยังคงความเป็น หน่วยเดียวที่มีเอกภาพแต่เมื่อใดที่เกิดความ ไม่สอดคล้องกันขึ้นมนุษย์ก็เกิดความขัดแย้ง แบ่งแยก

ขึ้นในคน ส่วนหนึ่งสนองความต้องการที่จะพัฒนาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ อีกส่วนหนึ่งสนองความนึกคิดเกี่ยวกับคนที่ไม่ถูกต้องและผูกพันกับเงื่อนไขของควมมีคุณค่า นี่คืออุปสรรคพื้นฐานของการดำรงอยู่ของมนุษย์ ทำให้มิได้เป็นตนเองจริงๆ ความขัดแย้งนี้จะหลีกเลี่ยงได้ก็ต่อเมื่อความนึกคิดเกี่ยวกับคนได้เปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ของอินทรีย์มนุษย์จะต้องเปิดใจกว้างต่อประสบการณ์ของคนมากกว่าที่จะพยายามยึดแน่นอยู่กับความนึกคิดเกี่ยวกับคนที่เข้มงวดตายตัว และตั้งอยู่บนพื้นฐานของค่านิยมที่รับมาจากผู้อื่นมนุษย์จะต้องมีความยืดหยุ่นในตัวเองพร้อมเสมอที่จะเปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับ

7. การคุกคามและกระบวนการป้องกันตนเอง (Threat and the Process of Defense) เมื่อใดที่บุคคลรู้ว่าเกิดความขัดแย้งหรือไม่สอดคล้องกันภายใน คนเขาจะรู้สึกว่าการคุกคามที่เกิดขึ้นคุกคามตนเอง และมีความรู้สึกวิตกกังวลเกิดขึ้น วิธีการป้องกันตนเองจากการคุกคามนี้กระทำได้โดยการปฏิเสธการรับรู้ประสบการณ์หรือบ่อยครั้งก็ทำโดยการรับรู้อย่างบิดเบือน เพื่อให้สอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับคน อย่างไรก็ตามโดยแท้จริงแล้วการคุกคามนั้นยังมีอยู่ เพียงแต่เขาป้องกันตนเองไว้โดยการรับรู้ที่เข้มงวดตายตัว (Rigidity) และการบิดเบือนความจริง

8. กระบวนการของการเปลี่ยนแปลง ในการเปลี่ยนแปลงภาวะการถูกคุกคามและป้องกันตนเองความนึกคิดเกี่ยวกับคนจะต้องมีความสอดคล้องกับประสบการณ์ที่อินทรีย์รับรู้มากขึ้นแต่การกระทำเช่นนี้ จะถูกต่อต้านเพราะจะไปกระทบกระเทือนต่อเงื่อนไขแห่งควมมีคุณค่าและความต้องการเป็นที่ยอมรับของตนเอง ดังนั้นทางออกก็คือการลดควมสำคัญของเงื่อนไขแห่งควมมีคุณค่าและเพิ่มการยอมรับตนเองให้มากขึ้น ซึ่งทำได้โดยการที่บุคคลได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Understanding Positive Regard) เมื่อบุคคลรู้ว่ามีคนอื่นเข้าใจตนได้ อย่างแท้จริงจะทำให้เงื่อนไขแห่งการมีคุณค่าลดควมสำคัญลง ลดควมรู้สึกถูกคุกคาม ลดการป้องกันตนเอง ยอมรับต่อประสบการณ์ที่ได้รับควมความเป็นจริงมากขึ้นและยอมรับตนเองมากขึ้น จากจุดนี้ก็สามารถที่จะพัฒนาไปสู่ควมสมบูรณ์อย่างเต็มที่ (ซูซซี่ สมิตธิไกร. 2527 : 40)

ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ลักษณะบุคลิกภาพบุคคลสองแบบที่ปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้

จากภาพประกอบ 3 ลักษณะบุคลิกภาพบุคคลสองแบบที่ปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้ สรุปได้ว่า บุคลิกภาพโดยรวมแผนภูมิ ก และ ข แสดงบุคลิกภาพโดยรวมของบุคคล 2 แบบ โดย ก เป็นบุคคลที่มีความตึงเครียดทางอารมณ์ และ ข เป็นบุคคลที่ปรับตัวได้

ประสบการณ์ แทนด้วยวงกลมข้างขวาแสดงถึงประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคลเป็นส่วนที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

คน แทนด้วยวงกลมด้านซ้ายประกอบด้วยการรับรู้ลักษณะต่าง ๆ ของคน ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับผู้อื่น และการให้คุณค่าต่อสิ่งเหล่านี้การรับรู้นี้นำไปสู่การรู้ตัวได้

บริเวณ 1 เป็นส่วนที่ความนึกคิดเกี่ยวกับคนสอดคล้องกับประสบการณ์

บริเวณ 2 เป็นส่วนที่แสดงถึงประสบการณ์ที่รับรู้มาถูกบิดเบือนไปจากความจริงความคิดค่านิยมที่ได้รับรู้จากผู้อื่นจะอยู่ในส่วนนี้แต่บุคคลรับรู้เสมือนหนึ่งเป็นของตนเอง

บริเวณ 3 เป็นส่วนที่ประสบการณ์บางอย่างถูกปฏิเสธที่จะรับรู้เนื่องจากขัดแย้งกับความนึกคิดเกี่ยวกับคน จากภาพประกอบ 3

จากแผนภูมิ ก บริเวณ 2 เป็นความนึกคิดเกี่ยวกับคนของตนเองของบุคคลหนึ่ง que คิดว่า “ฉันไม่มีความสามารถเลยในทางเรื่องยนต์กลไกและนี่เป็นข้อพิพาทส่วนหนึ่งที่แสดงว่าฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ” ลักษณะความคิดเช่นนี้เป็นการรับเอาความคิดและคุณค่าจากพ่อแม่ไว้เป็นของตนเสมือนหนึ่งเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นคือ “ฉันไม่มีความสามารถทางเรื่องยนต์กลไก” การบิดเบือนเช่นนี้เกิดขึ้นเพราะต้องการป้องกันการสูญเสียส่วนสำคัญของความนึกคิดเกี่ยวกับคนที่ว่า “ฉันเป็นที่รักของพ่อแม่” ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกที่ว่า “ฉันต้องการได้รับความยอมรับจากพ่อแม่ดังนั้นฉันต้องปฏิบัติตัวให้เหมือนอย่างที่เขาคิด”

บริเวณ 1 เป็นประสบการณ์จริง ๆ ที่เกิดขึ้นที่พบว่า “ฉันล้มเหลวในการทำงานเกี่ยวกับเรื่องยนต์กลไก” ซึ่งมีความสอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับคนและถูกรับเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของความนึกคิดเกี่ยวกับคน

บริเวณ 3 เป็นประสบการณ์ที่ “ประสบความสำเร็จในการทำงานเกี่ยวกับเรื่องยนต์กลไกที่ยาก ๆ” ซึ่งไม่สอดคล้องกับความนึกคิดเกี่ยวกับคนดังนั้นบุคคลไม่สามารถยอมรับได้แต่ปฏิเสธที่จะรับรู้หรือบิดเบือนว่า “เป็นเพราะความโชคดีหรือฟลุคของคน” หรือ “ฉันคงไม่สามารถทำอย่างนี้ได้อีกแล้ว” ความคิดที่บิดเบือนได้เช่นนี้สามารถจัดอยู่ในบริเวณ 2 ได้ แต่ประสบการณ์ที่ได้รับความสำเร็จจะถูกปฏิเสธและคงอยู่ในบริเวณ 3

จากแผนภูมิ ก จะเห็นได้ชัดว่ามีความขัดแย้งอย่างมากระหว่างคนกับประสบการณ์ส่วนใหญ่ของ “คน” เป็นการรับรู้ประสบการณ์อย่างบิดเบือนและปฏิเสธการรับรู้โดยตรงสภาพความเป็นจริงเป็นบุคลิกที่อ่อนแอไม่มั่นคงแต่เมื่อพิจารณาแผนภูมิ ข จะเห็นว่ามีความสอดคล้องกันมาก

ขึ้นระหว่างตนกับประสบการณ์อันเป็นผลจากการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพอธิบาย
บุคลิกภาพของบุคคลนี้ได้ว่า

บริเวณ 2 เปลี่ยนการรับรู้จากเดิมเป็น “ฉันรู้ว่าพ่อแม่ของฉันรู้ดีกว่าฉัน ไม่มีความสามารถ
ทางเครื่องยนต์กลไก และนี่เป็นสิ่งที่ท่านคิดว่าไม่ดี”

บริเวณ 1 เปลี่ยนการรับรู้จากเดิมเป็น “จากประสบการณ์ของฉันยืนยันความรู้สึกรู้สึกของท่าน
ในบางส่วน”

บริเวณ 3 เปลี่ยนการรับรู้จากเดิมเป็น “แต่ฉันก็มีความสามารถบางอย่างในด้านนั้น
เหมือนกัน”

จะเห็นได้ว่า บริเวณ 1 จะขยายออกเนื่องจากประสบการณ์ที่เคยถูกปฏิเสธได้รับการยอมรับ
รับเข้ามาและประสบการณ์ที่พบในบริเวณ 2 ได้ถูกรับรู้อย่างไม่บิดเบือนแต่รับรู้ตรงกับความเป็น
จริงที่ว่า “เป็นทักษะของผู้อื่น” บุคลิกภาพตามแผนภูมิ ข จะเป็นบุคลิกภาพที่มีความมั่นคงใน
อารมณ์มีความวิตกกังวลน้อยกว่า เนื่องจากมีความยืดหยุ่นเปิดรับต่อประสบการณ์ใหม่ ๆ อย่างตรง
ต่อความเป็นจริง

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

เป้าหมายสูงสุดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง คือ
การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาตนเองเป็นบุคคลที่มีชีวิตสมบูรณ์ (Fully Function Person) ซึ่งมี
ลักษณะดังต่อไปนี้ (ซูซีย์ สมิทธิไกร. 2527 : 42)

1. ไม่สวมหน้ากากเข้าหาผู้อื่น ไม่พยายามทำในสิ่งที่ไม่ใช่ลักษณะที่แท้จริงของ
ตนเองหรือแสร้งเป็นบางสิ่งบางอย่างซึ่งจริงๆ แล้วตนเองไม่ได้เป็นอย่างนั้น

2. ไม่ยอมให้การกระทำของตนถูกกำหนดจากผู้อื่นว่า “ควรจะ” ทำอย่างนั้น
อย่างนี้

3. ไม่กระทำการต่าง ๆ เพื่อตอบสนองความคาดหวังของผู้อื่นอย่างไม่ลืมหูลืมตา
บุคคลที่มีชีวิตสมบูรณ์จะไม่พยายามทำให้ทุกคนพอใจอยู่ตลอดเวลา

4. บุคคลผู้มีชีวิตสมบูรณ์จะเป็นผู้กำหนดวิถีชีวิตตนเองจะเป็นผู้เลือก และ
รับผิดชอบต่อการกระทำของตน

5. ยอมรับตนเองอย่างที่เป็นอยู่ทั้งในจุดดีและจุดเสีย

6. เปิดใจกว้างต่อประสบการณ์ที่ได้รับจะไม่ปฏิเสธหรือบิดเบือนความคิดความรู้สึก
การรับรู้และความทรงจำที่ทำให้ขัดใจตนเองแต่จะยอมรับในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

3. กระบวนการความเคลื่อนไหวของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ โรเจอร์ส

โรเจอร์ส (นัยนา รัตนมาศทิพย์. 2531 : 12 – 15 ; อ้างอิงมาจาก Rogers.

1997 : 12 - 37) อธิบายกระบวนการความเคลื่อนไหวของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้เป็น 15 ขั้นตอน แต่มองว่ากระบวนการกลุ่มมีใช้เรื่องตายตัวและลำดับที่เกิดขึ้นอาจจะไม่เรียงกันแน่นอน ขั้นตอนหนึ่งในกระบวนการความเคลื่อนไหวของกลุ่มอาจเกิดขึ้นก่อนในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งเกิดขึ้นภายหลัง และในแต่ละขั้นตอนอาจเกิดขึ้นคาบเกี่ยวและกลมกลืนกันจนไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าขั้นตอนใดกำลังเริ่มต้นหรือขั้นตอนใดกำลังสิ้นสุดลง บางครั้งแต่ขั้นตอนอาจเกิดต่อเนื่องกันไปหรือชะงักอยู่กับที่ก็ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้นำกลุ่มและสมาชิกที่จะอำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างรวดเร็วเพียงใด ขั้นตอนของกระบวนการ กลุ่มดังกล่าวเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นลักษณะพื้นฐานความต้องการมนุษย์ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนความสำเร็จในการแก้ปัญหา โดยทั่วไปกระบวนการกลุ่มมีขั้นตอนสรุปดังนี้

1. การเริ่มต้นอย่างคลุมเครือสับสน (Milling Around) เกิดขึ้นในระยะเริ่มของกลุ่มหลังจากผู้นำกลุ่มชี้แจงว่า กลุ่มมีอิสระและทุกคนต้องร่วมกันกำหนดทิศทางของกลุ่มสมาชิก กลุ่มจะรู้สึกอึดอัด กังวล สับสน และสงสัย ว่ากลุ่มดำเนินการไปอย่างไร จึงทำให้บรรยากาศของกลุ่มเงียบไปเป็นส่วนใหญ่สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันน้อยมากและเป็นไปในลักษณะผิวเผินคุยกันเรื่องทั่ว ๆ ไปในภาวะอึดอัดสับสนนี้อาจมีสมาชิกเสนอแนะวิธีการต่าง ๆ เพื่อคลายความเงียบและอึดอัด

2. ความรู้สึกต่อต้านหรือปฏิเสธการเปิดเผยตนเอง หรือสำรวจตนเอง (Resistance to Personal Expression or Exploration) ในช่วงแห่งความสับสนคลุมเครือสมาชิกกลุ่มจะเต็มไปด้วยความสับสนระมัดระวัง ไม่มั่นใจและลังเลใจว่าจะเล่าเรื่องของตนเองหรือไม่ เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจกลุ่มกลัวว่าการเปิดเผยตนเองอาจทำให้ผู้อื่นเห็นความไม่สมบูรณ์ของตน การสนทนาจึงเป็นเรื่องนอกกลุ่ม หลีกเลี่ยงการพูดเรื่องของตนเองและไม่ได้ใส่ใจความรู้สึกคนในขณะที่บรรยากาศกลุ่มโดยทั่วไปยังคงเงียบเป็นระยะเหมือนตอนเริ่มต้นอุปสรรคที่ขัดขวางตนเองคือความไม่ไว้วางใจกลุ่มทำให้ไม่กล้าเปิดเผยตนเองแม้ตนเองมีปัญหา

3. การพูดเกี่ยวกับความรู้สึกในอดีต (Description of Past Feeling) สมาชิกยังไม่เกิดความไว้วางใจในกลุ่มการบอกเล่าจึงเป็นบรรยายความรู้สึก หรือเหตุการณ์ในอดีตที่ผ่านมาเป็นเรื่องนอกกลุ่มหรือเรื่องไกลตัวที่ผู้พูดรู้สึกว่าตนอยู่นอกสถานการณ์นั้น

4. การแสดงความรู้สึกในทางลบ (Expression of Negative Feeling) สมาชิกกลุ่มเริ่มไม่พอใจกับบรรยากาศกลุ่มเขาจึงเริ่มเปิดเผยความรู้สึกที่เป็น “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ออกมาให้สมาชิกคนอื่นและผู้นำทราบว่าเขาารู้สึกอย่างไรเป็นการเริ่มต้นแสดงความรู้สึก

ส่วนตัว อันจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองในกลุ่มสมาชิกมีอิสระและไว้วางใจต่อกันมากขึ้น และรู้สึกว่าเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยที่เขาจะแสดงความรู้สึกทางด้านบวกและด้านลบได้อย่างเต็มที่

5. การแสดงออกและเปิดเผยเรื่องที่มีความหมายของบุคคล (Expression and Exploration of Personally Meaningful Material) หลังจากสมาชิกที่ได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงของกลุ่มแม้จะเป็นความรู้สึกในทางลบแต่กลุ่มก็แสดงการยอมรับฟังเขาโดยไม่ประเมินหรือโจมตีเขาแต่กลับให้การยอมรับเขาว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดความไว้วางใจในกลุ่มและรู้สึกอิสระที่จะแสดงออกกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ลึกซึ้งของคนที่ไม่เปิดเผยมาก่อนเป็นการเริ่มต้นสำรวจตนเองของสมาชิก การเปิดเผยตนเองของสมาชิกนั้นจะช่วยให้สมาชิกคนอื่นเกิดการเรียนรู้ว่า เมื่อแสดงความรู้สึกออกมาเขาจะได้รับการยอมรับและกลุ่มเป็นที่ที่เขาจะแสดงออกได้อย่างเสรีและมีอิสระภายใต้บรรยากาศแห่งความไว้วางใจ

6. การเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันและกันในกลุ่ม (The expression of Immediate Interpersonal Feeling) เป็นการแสดงความรู้สึกของสมาชิกที่เกิดขึ้นต่อบรรยากาศของกลุ่มหรือต่อสมาชิกกลุ่มขณะนั้นอาจเป็นความรู้สึกในทางบวกหรือลบการเปิดเผยความรู้สึกที่มีต่อกันนี้ทำให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจเพิ่มขึ้น

7. การพัฒนาความสามารถในการช่วยเหลือกันในกลุ่ม (The Development of a Healing Capacity in the Group) ในระยะนี้สมาชิกจะรับรู้ปัญหาาร่วมกันเข้าใจปัญหาของสมาชิกอื่นอย่างแท้จริงมีความใส่ใจและพยายามที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามวิถีทางที่ตนสามารถทำได้ โดยมีการแสดงออกที่เป็นธรรมชาติมีบรรยากาศที่อิสระในการแสดงความรู้สึกได้อย่างแท้จริง ระยะนี้สมาชิกกลุ่มจะเกิดการเรียนรู้ว่าทำอะไรจึงจะให้คนอื่นเข้าใจและยอมรับตัวเอง

8. การยอมรับตนเองและเริ่มสู่การเปลี่ยนแปลง (Self Acceptance and Beginning of Change) เป็นระยะที่สมาชิกได้เปิดเผยตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และเป็นโอกาสที่สมาชิกได้สำรวจตนเองอย่างถี่ถ้วนมีการพิจารณาตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ได้เข้าใจและยอมรับตนเองว่าตนเองคือใคร เป็นอย่างไร เริ่มมองตนเองตามความเป็นจริงยอมรับส่วนดีและส่วนด้อยของตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงต่อไป

9. การเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ (The Cracking of Facades) สมาชิกรู้สึกว่าบรรยากาศของกลุ่มเป็นกันเองมากขึ้นมีความกล้าที่จะเป็นตัวของตัวเองและมีความรู้สึกอิสระอย่างเต็มที่ที่จะเปิดเผยตนเองอย่างแท้จริง การเปิดเผยตนเองนี้ทำให้เกิดความจริงใจที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันและเมื่อมีการเปิดเผยของสมาชิกบางคนจะส่งผลให้สมาชิกอื่น ๆ ลดการใช้กลไกในการป้องกันตนเองลงและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น

10. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (The Individual Receives Feedback) สมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงความรู้สึกต่อกันอย่างเป็นอิสระในขณะนี้สมาชิกจะได้รับข้อมูลต่างๆ จากสมาชิกคนอื่น ๆ ว่ามีความรู้สึกต่อเขาอย่างไรพฤติกรรมที่เขาแสดงออกเป็นอย่างไรด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรแท้ สมาชิกอยากแสดงออกถึงการยอมรับหรือไม่ยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ และเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเองอย่างแท้จริง

11. การกล้าเผชิญหน้า (Confrontation) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องมาจากการได้รับข้อมูลย้อนกลับซึ่งการเผชิญหน้านี้อาจจะเป็นทั้งทางบวกและทางลบก็ได้ สมาชิกอาจจะยอมรับหรือไม่ยอมรับการเผชิญหน้านี้จะช่วยให้สมาชิกทั้งคู่เข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น เรียนรู้ถึงความห่วงใยต่อกันสมาชิกต้องการช่วยเหลือให้เกิดความกระฉ่างชัดในเรื่องต่าง ๆ ทำให้สมาชิกเกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น

12. สัมพันธภาพแห่งการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม (The Helping Relationship Outside the Group Sessions) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความเห็นอกเห็นใจกันไม่เพียงแต่จะเกิดขึ้นในเฉพาะกลุ่มเท่านั้นปัญหาบางอย่างสมาชิกอาจนำมาสนทนานอกกลุ่มมีการนัดหมายกัน เจียนจดหมายถึงกัน ช่วยให้สมาชิกเข้าใจมีกำลังใจและมีความผูกพันกันจากภายในกลุ่มสู่ภายนอกกลุ่มซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ามาก

13. จิตสัมพันธ์ขั้นพื้นฐาน (The Basic Encounter) สมาชิกเกิดความรู้สึกใกล้ชิดกันจากการเข้ากลุ่ม มีความรู้สึกร่วมซึ่งกันและกัน เห็นอกเห็นใจกัน ยอมรับความรู้สึกสำนึกของสมาชิกอื่น สามารถติดต่อกับสมาชิกอื่น ได้ด้วยความเข้าใจจริงใจและจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนี้ทำให้เขาสามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงทั้งทางด้านบวกและด้านลบหลังจากได้เปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่แล้วความรู้สึกทางลบจะถูกแทนที่ด้วยการยอมรับกันอย่างลึกซึ้งภายใต้ความสัมพันธ์ที่เปี่ยมด้วยความรักและจริงใจต่อกันอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้

14. การแสดงความรู้สึกทางบวกและความผูกพันใกล้ชิด (The Expression of Positive Feeling and Closeness) เมื่อได้แสดงความรู้สึกอย่างแท้จริงและได้รับการยอมรับจะเกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมและเกิดความรู้สึกทางด้านบวกขึ้นมาจึงเป็นการเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นใจและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เกิดความรู้สึกผูกพันซึ่งกันและกันและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน และจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกันทำให้สามารถแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

15. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในกลุ่ม (Behavior Changes in the Group) การศึกษาพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเกิดขึ้นในกลุ่มไม่ว่าจะเป็นลักษณะท่าทาง น้ำเสียง ซึ่งมีลักษณะเป็นไปตามธรรมชาติมากขึ้นลดการปรุงแต่งและประกอบไปด้วยความรู้สึกที่มีความ

คิดถึงผู้อื่นมุ่งหวังที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกและจิตใจผู้อื่นและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง โรเจอร์สได้เสนอลำดับขั้นของกระบวนการกลุ่มไว้ 15 ขั้นตอน ดังได้กล่าวข้างต้น เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาความเคลื่อนไหวและพัฒนาการของกลุ่มแต่มีข้อสังเกตว่า

กระบวนการเคลื่อนไหวภายในกลุ่มดังกล่าวเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่งตายตัวและไม่มีลำดับขั้นตอนที่แน่นอนอาจเกิดขึ้นกลับไปกลับมาและเกิดความเกี่ยวเนื่องกันจนไม่สามารถแยกได้ชัดเจน หรืออาจมีการชะงักอยู่ในขั้นใดขั้นหนึ่งเป็นเวลานานก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับคุณภาพของผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มที่จะเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างไร

4. รูปแบบกลุ่มที่ยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง (Case – centered Group)

ศรีวรรณ จันทรวงศ์ (2543 : 171) กล่าวถึงรูปแบบกลุ่มที่ยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง สมาชิกประเภทนี้ประกอบด้วยสมาชิกที่มีปัญหาแตกต่างกัน (Heterogeneous Group) เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งเปิดเผยปัญหาของตนให้กลุ่มได้รับทราบสมาชิกอื่น ๆ จะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือให้เขาสามารถเอาชนะปัญหานั้น ๆ ได้ เพราะฉะนั้นสมาชิกแต่ละคนจึงมีบทบาทเป็นทั้งผู้ประสบปัญหาและผู้ให้คำปรึกษากลุ่มแบบนี้ จะมีประโยชน์ต่อการกระตุ้นให้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน แต่ยกเว้นในกรณีที่สมาชิกมีปัญหาก็แตกต่างกันมากเกินไป เพราะอาจจะขาดพื้นฐานในการทำความเข้าใจต่อกัน ข้อจำกัดประการหนึ่งซึ่งอาจเกิดขึ้นก็คือสมาชิกบางคนอาจรู้สึกว่าสมาชิกอื่นไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้เพราะเขาไม่มีประสบการณ์เช่นนั้น

ผลดีของกลุ่มที่ยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง คือ

1. มีความสัมพันธ์ทางช่วยเหลือผู้อื่นเป็นกลุ่ม สมาชิกต้องเรียนรู้ที่จะมีสัมพันธภาพทางช่วยเหลือกันหลายคนจึงเรียนรู้บทบาทใหม่คือการอยู่ในสังคมร่วมกัน
2. ได้กระจายแนวคิดและทัศนคติ สมาชิกเรียนรู้ที่จะจัดการกับสิ่งที่ต่างไปจากแนวคิดเดิม ๆ ของตนด้วยการช่วยมิใช่ด้วยการแข่งขันกลุ่มเช่นนี้เป็นเสมือนห้องทดลองให้สมาชิกได้นำทัศนคติและแนวทางต่าง ๆ ออกทดลองใช้และทดสอบกับอารมณ์ของตนเป้าหมายของกลุ่มจึงมุ่งที่จะสร้างบรรยากาศให้เกิดความอบอุ่น การยอมรับ ตลอดจนการตามใจ
3. มีความสนใจอยู่ที่ตัวบุคคลขณะที่สมาชิกเริ่มเสนอปัญหาของตนจะเกิดสภาพการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคมกับสมาชิกอื่นการพุ่งความสนใจของสมาชิกในกลุ่มทุกคนมาที่ผู้เสนอปัญหาที่ทำให้ผู้เสนอปัญหาเกิดความพอใจและได้สนองความต้องการของตนโดยตรงและทันที เพราะมีผู้ฟังผู้ยอมรับนับถือขณะที่ตนพูด

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเอง

ซูซีพ อ่อน โคนสูง (2516 : 25-28) อธิบายว่า ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง การที่เรามีความรู้สึก หรือความคิด ความเชื่อว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมักจะกล้าตัดสินใจด้วยตนเองเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน สามารถทำให้ตนประสบความสำเร็จในการทำงานได้ มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ได้ ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเอง ดังกล่าวนี้เป็นบุคลิกภาพที่ดีอย่างหนึ่งที่ควรปลูกฝังให้กับเด็ก

1. องค์ประกอบของความเชื่อมั่นในตนเอง

พฤติกรรมของผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีลักษณะดังนี้

1. กล้าในการคิด การพูด และการกระทำ
2. มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีเหตุผล
3. มีความรอบคอบ มีแผนงาน
4. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ชอบทำสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ
5. มีความกล้าเสี่ยง (กล้าได้กล้าเสีย)
6. มีลักษณะนิสัยชอบแสดงตัว
7. ไม่มีความวิตกกังวลเกินไป
8. มีความเป็นผู้นำ
9. เป็นผู้ที่รักในความยุติธรรม
10. ชอบช่วยเหลือหมู่คณะ
11. ชอบอิสระ ไม่โอ้อวด
12. ตั้งจุดมุ่งหมายไว้สูง และคิดว่าจะทำได้สำเร็จ
13. มีความเกรงใจ และเห็นใจผู้อื่น

2. วิธีการช่วยให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

1. ลดการลงโทษ เพราะผลจากการวิจัยหลายแห่งพบว่า กว่า 80% ของเด็กที่ขาดความมั่นใจในตนเอง สาเหตุเกิดจากการถูกลงโทษ ถูกบังคับ ตีกรอบต่างๆ ไม่ให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าคิดออกนอกกรอบนอกทางของพ่อแม่หรือการที่คุณครูชอบลงโทษเด็กชอบบังคับเด็ก ชอบสั่งเด็กให้อยู่ในกรอบ จนทำให้เด็กขาดความมั่นใจในตนเอง

2. ลดการตามใจเด็กจนเกินขอบเขต เด็กบางคนพ่อแม่มักตามใจ ไม่
 ลงโทษเด็ก เลี้ยงเด็กแบบทนุถนอมจนเกินไป จนเด็กไม่รู้ว่าอะไรคือความถูกต้อง จนทำให้เด็กเกิด
 ความไม่มั่นใจในการแสดงออกของตนเอง

3. สร้างโอกาสแห่งความสำเร็จให้แก่เด็ก โดยสังเกตว่าลูกชอบอะไร ทำ
 อะไรได้ดี ถึงแม้ว่าสิ่งนั้นจะไม่อยู่ในหลักสูตรก็ตาม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เด็กเกิดความสำเร็จ
 เกิดความเชื่อมั่นในตนเองได้ ล้วนเป็นสิ่งที่ดีที่พ่อแม่และคุณครูควรปลูกฝังให้โอกาสให้เด็กพบกับ
 ความสำเร็จ ก็จะทำให้เด็กเชื่อมั่นในตนเองได้

4. สร้างประสบการณ์จากสิ่งที่ยากไปหายาก เพราะถ้าให้งานเด็กยาก
 เกินไป แต่ความสามารถของเด็กน้อยก็ทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง แต่ถ้าง่าย
 ความสามารถของเด็กมีมากก็ยิ่งทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น การที่พ่อแม่ หรือครู
 เร่งรัดให้เด็กเร่งเรียนเร็วเกินไป ในขณะที่เด็กยังไม่พร้อม ทำให้เด็กขาดความสุข ขาดความเชื่อมั่น
 ในตนเอง

5. ฝึกให้ลูกทำงานกลุ่ม การที่ลูกได้ทำงานกลุ่มย่อย ๆ ทำให้เด็กได้มี
 โอกาสในการแสดงความคิด ความรู้สึกมากขึ้น การที่เด็กได้เข้าร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มย่อย ๆ
 ทำให้เด็กกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะเมื่อเด็กได้ทำกิจกรรมกลุ่มกับเพื่อน จะทำ
 ให้เด็กรู้จักการแบ่งงานกันทำตามความถนัดและความต้องการของแต่ละคน ทำให้เด็กมีความรู้สึก
 ดีๆ กับตนเองมากขึ้น

6. การให้กำลังใจลูกอย่างเหมาะสม เมื่อลูกทำดีหรือแสดงความสามารถ
 ออกมา พ่อ แม่ ควรชมลูกว่า “ลูกเก่ง” “ลูกทำดี” ฯลฯ เพราะโดยปกติเด็กจะมีพฤติกรรมอะไร
 ขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้ใหญ่เป็นสำคัญ พ่อ แม่ ควรบอกลูกเสมอว่าลูกทำได้ แต่ไม่ใช่ชมเกิน
 ความจริง เพราะจะทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจใจมากขึ้น

7. ให้อิสระทางความคิดและการตัดสินใจ เด็กจำนวนมากที่ขาดความ
 เชื่อมั่นในตนเอง เพราะพ่อแม่ ไม่เคยปล่อยให้เด็กได้ทำอะไรด้วยตนเอง คอยควบคุมดูแลอยู่ใน
 สายตาไม่ให้เห็นแก่แล้ว สิ่งเหล่านี้แทนที่จะทำให้ลูกคิดแต่กลับกลายเป็นการทำให้ลูกขาดความเชื่อมั่น
 ในตนเองมากขึ้นเสียอีก

8. ฝึกการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น ฝึกสุดลมหาใจลึก ๆ ก่อนพูด
 กับผู้อื่น ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

9. ฝึกการวางตัวทางสังคม ควรฝึกไว้ล่วงหน้า เช่น การแนะนำ การ
 แสดงการทักทาย การดูแลแขกแทนที่จะไปบอกให้ทำอะไรขณะพบหน้าคน

10. ฝึกการตัดสินใจ ให้ลูกเริ่มจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การเลือกเสื้อผ้า การฝึกให้ลูกได้ฝึกการแก้ไขปัญหาที่ลูกพอจะทำได้ เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้

มาลี วงษ์แก้ว (2526 : 4) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความมั่นใจ ความเพียรพยายามและความกล้าหาญในการที่จะทำสิ่งใดให้ประสบผลสำเร็จ ตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้โดยไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคแต่อย่างไร

สมิท (มาลี วงษ์แก้ว. 2526 : 8-9; อ้างอิงมาจาก Smith. 1961 : 8) ได้ให้ความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ความพึงพอใจในตนเอง ความภูมิใจในตนเอง หรือการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง จะมีในบุคคลมากน้อยเพียงใดนั้นสามารถพิจารณาได้จากความขัดแย้งระหว่างคนตามอัตภาพกับคนตามปณิธานแห่งตน ถ้าความขัดแย้งเกิดขึ้นมากจะเป็นเหตุทำให้คนมีความรู้สึกว่ามีค่า ไม่เหมาะสมและไม่พึงพอใจ อันหมายถึงขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง เกิดความวิตกกังวล ขาดความอบอุ่นใจและชอบพึ่งพาผู้อื่น

อุษณีย์ โทธิสุข (2542 : 57) จากการศึกษาพบว่าเด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะเป็นเด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ และในทางกลับกัน เด็กที่มีความคิดสร้างสรรค์ก็มักจะมี ความเชื่อมั่นในตนเองสูงด้วย ดังนั้นการที่เราสนับสนุน ส่งเสริมให้ลูกมีความคิดสร้างสรรค์ นอกจากจะทำให้เขารู้สึกดีกับตัวเองแล้ว ยังจะทำให้เขาเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในอนาคต อีกด้วย รักที่เขาเป็นเขา ไม่ใช่รักในสิ่งที่เขาทำได้ ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์ หรือว่าลูกอย่างที่เขาจะ รู้สึกว่ารุนแรงมาก ในสิ่งที่เขาทำผิด คนเราก็ทำผิดกันได้ ระวังกิจกรรมที่เราสร้างให้เขาทำ ถ้าลูก รู้สึกว่าขาดไป ก็ควรปรับลงมาให้ง่าย เพื่อให้เขาทำได้สำเร็จ และมีความมั่นใจ ถ้าต้องทำอีกต่อมา จึงจัดกิจกรรมที่ทำหายเขายกขึ้นมาอีกทีละนิด ให้รู้สึกละเอียดที่ทำงานนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เป็นต้น แสดงให้ ลูกเห็นว่าภูมิใจในตัวเอง ในสิ่งที่เขาได้ทำดีที่สุดแล้ว ไม่ว่าจะสำเร็จหรือไม่ก็ตาม อย่าให้เขารู้สึกว่า สิ่งที่ทำนั้นต้องสำเร็จ มันสำคัญมาก เพราะถ้าพลาดไปจะทำให้ลูกผิดหวังมาก

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง ความมั่นใจ หรือความกล้าของบุคคลที่จะทำใน สิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จได้ตามที่ตนได้ตั้งใจไว้ แม้ว่าจะมีอุปสรรคก็ยังไม่ทำให้เกิดความย่อท้อ ยังคงสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ต่อไป โดยมีความมั่นใจว่าตนสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นให้สำเร็จดูล่วงหน้าไปได้ด้วยความสามารถ

ปิยะวรรณ ศรีสุรภักดิ์ (2543 : 5) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กจะ เกิดขึ้นจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เด็กได้รับสะสมไว้ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่ทำให้เด็ก รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของผู้อื่นเป็นบุคคลที่มีความสามารถ โดยจะแสดงออกทางพฤติกรรม

ต่าง ๆ เช่น เหตุการณ์ในงานสังสรรค์เพราะได้พบคนมาก กล้าปรากฏตัวต่อคนจำนวนมาก เช่น พุดมากกว่าฟัง ชอบพูดต่อหน้าคนมาก

นวนัญ อินปิ่น (2547 : เว็บบไซต์) ได้กล่าวไว้ว่า เทคนิคในการเสริมสร้าง ความเชื่อมั่นในตนเอง ควรปฏิบัติดังนี้

1. ฝึกพูดกับตัวเองทางบวก คุณควรสรรหาคำพูดที่ส่งผลให้คุณมีความรู้สึกดี ๆ เช่น ฉันดี ฉันเป็นคนเก่ง งานแค่นี้ฉันทำได้แน่นอน ไม่มีใครทำได้เหมือนฉันเลย การฝึกพูดกับตัวเองในทางบวกเป็นการสะกดจิต ตัวคุณเองให้คิด ทำ และพูดแต่สิ่งดี ๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้คุณเกิดพลังใจและพลังกายในการทำงานต่าง ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จตามที่ต้องการได้

2. จินตนาการภาพว่าคุณกำลังประสบผลสำเร็จ ขอให้คุณลองนึกภาพว่าคุณได้รับการเลื่อนตำแหน่งงานในปีนี้ หรือคุณกำลังได้รับเหรียญรางวัลเกียรติยศ หรือคุณได้รับเสียงปรบมือเกรียวกราวเมื่อคุณได้รับเชิญเป็นวิทยากรหรือผู้พูดในหัวข้อใดก็ตามแต่ คุณจะรู้สึกอย่างไรกับภาพที่คุณคิดฝันอยู่ แน่ใจทุกคนจะรู้สึกเหมือนกำลังอยู่ในความฝัน ขอให้คุณใช้พลังจากภาพที่คุณจินตนาการแล้วเป็นแรงขับให้คุณมีความเชื่อมั่นและมั่นใจว่าสิ่งที่คุณจินตนาการย่อมมีโอกาสจะเกิดขึ้น เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมขึ้นกับตัวคุณหากคุณเชื่อมั่นในภาพที่คุณสร้างขึ้น

3. จงอย่ามองเพียงแต่อดีต หรือสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว คุณไม่ควรใส่ใจหรือสนใจกับสิ่งที่คุณได้ทำผิดพลาดไป โดยไม่ควรมากกล่าวโทษตนเองว่าไม่น่าจะทำสิ่งนั้นเลย แต่คุณควรนำสิ่งที่คุณเองทำผิดไปแล้วมาใช้เป็นบทเรียนหรือเป็นพลังขับเคลื่อนเพื่อผลักดันให้คุณมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมตามแบบฉบับที่องค์กรและหัวหน้างานต้องการและยอมรับ จงอย่ามองเพียงแต่อดีต หรือสิ่งที่ผ่านพ้นไปแล้ว คุณไม่ควรใส่ใจหรือสนใจกับสิ่งที่คุณได้ทำผิดพลาดไป โดยไม่ควรมากกล่าวโทษตนเองว่าไม่น่าจะทำสิ่งนั้นเลย แต่คุณควรนำสิ่งที่คุณเองทำผิดไปแล้วมาใช้เป็นบทเรียนหรือเป็นพลังขับเคลื่อนเพื่อผลักดันให้คุณมีความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมตามแบบฉบับที่องค์กรและหัวหน้างานต้องการและยอมรับ การพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัย

สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิชาการและเทคโนโลยีต่าง ๆ ทั้งเป็นสังคมที่มีการแข่งขันและแก่งแย่ง มีค่านิยมทางด้านวัตถุ รวมทั้งมีความคาดหวังสูง เมื่อไม่ได้ตามคาดหวังก็จะทำ ให้บุคคลนั้นเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ขาดความเชื่อมั่นในตนเองเพราะไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้สูญเสียความสามารถของตนเอง และกลัวการผิดพลาดเป็นเหตุให้ผู้อื่นชักจูงได้ง่าย ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง จึงเป็นสิ่งจำเป็นจะต้องปลูกฝัง

ตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กวัยแรกเกิดจนถึง 6 ปี เนื่องจากเป็นช่วงระยะที่เด็กเรียนรู้ได้มากที่สุด และมีผลต่อชีวิตในอนาคตของเด็กอีกด้วย การส่งเสริมให้เด็กสร้างทัศนคติในทางบวกต่อตนเอง ถือเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมาก เพราะถ้าเด็กมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง หรือเชื่อว่าตนเองเป็นผู้ที่มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อดังกล่าวจะช่วยให้การเรียนรู้เป็นสิ่งที่ง่ายขึ้น สำหรับเด็ก ในทางตรงกันข้าม ถ้าเด็กมองตนเองว่าเป็นผู้ไม่มีความสามารถ เป็นคนเกียจคร้าน การเรียนรู้จะกลายเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเด็กทันที การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถทำได้ใน ขอบข่าย 4 ข้อ ดังนี้

1. การฝึกความไว้วางใจ เด็กที่ขาดพื้นฐานความไว้วางใจจะไม่สามารถ พัฒนาการระบอบการทางสังคมในระดับที่สูงขึ้น พ่อแม่และครูสามารถช่วยวางรากฐานของความไว้วางใจโดยการ โอบอุ้มสัมผัสเด็กอย่างใกล้ชิด และตอบสนองทันทีต่อความทุกข์ของเด็ก เมื่อเด็ก ร้องไห้ การดูแลตอบสนองอย่างคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นการวางรากฐานให้เด็กเข้มแข็งและ เชื่อมั่นในตนเอง

2. การส่งเสริมความเป็นอิสระหรือความเป็นตัวของตัวเอง ผู้ใหญ่จะต้อง สนับสนุนและเข้าใจเด็ก เพื่อกระตุ้นความเป็นอิสระ ส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเอง โดยทำได้ดังนี้

2.1 ให้เด็กมีโอกาสเลือก

2.2 ไม่ให้ตัวเลือกที่ผิดกับเด็ก

2.3 กำหนดขอบเขตที่ชัดเจน มีเหตุผล ไม่เปลี่ยนแปลง

2.4 ขอมรับการกลับไปกลับมาของเด็กระหว่างความรู้สึกต้องการอิสระ กับความต้องการที่จะพึ่งผู้อื่น ต้องให้ความเชื่อมั่นแก่เด็กว่าเป็นไปได้ทั้ง 2 แบบ

3. การส่งเสริมความคิดริเริ่ม เป็นการสนับสนุนให้เด็กประสบความสำเร็จ โดยสนับสนุนให้เด็กรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ ดังนี้

3.1 ส่งเสริมให้เด็กมีอิสระ ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองมากเท่าที่จะทำได้

3.2 เน้นให้เด็กฝึกปฏิบัติทักษะใหม่ ๆ มากกว่าที่จะเน้นความผิดพลาด

3.3 คาดหวังในความสามารถของเด็ก แต่ต้องคำนึงถึงความแตกต่าง

ของเด็ก

3.4 เน้นการใช้สื่อของจริง สอนให้เด็กรู้จักวิธีใช้ วัสดุเล่นที่ปลอดภัย และลงมือปฏิบัติจริง

4. การฝึกเด็กควบคุมอารมณ์และตนเอง ด้วยการให้เด็กรับผิดชอบ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัย ครูและผู้ดูแลเด็กควรเป็นแบบอย่างพฤติกรรมที่ดี พยายาม ไม่ให้เด็กเห็นตัวอย่างพฤติกรรมที่รุนแรง หรือเป็นไปในทางลบ

จากความหมายของความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวข้างต้น จึงสรุปได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในตนเองรู้จักตนเอง มีความเพียรพยายามและความกล้าหาญในการที่จะกระทำสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองนั้นจะเกิดขึ้นจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ได้รับสะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ภูมิใจในตนเองสามารถกระทำสิ่งใดอย่างมีจุดมุ่งหมายและทิศทางมีความมานะพยายามที่จะดำเนินการให้ลุล่วงไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค

3. ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

ทัตทิมา ระเบียบดี (2529 : 17) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะดังนี้คือ กล้าแสดงออกไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยไร้เหตุผล สามารถคิดสิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นมีความเพียรพยายามสู่เป้าหมายและมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

โยเคอร์ และพรอคเตอร์ (ละเอียด จงกลนี้. 2529 : 15 ; อ้างอิงมาจาก Yoder and Proctor. 1976 : 24) กล่าวว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะดังนี้

1. กล้าแสดงออกในสิ่งที่เหมาะสมโดยปราศจากความก้าวร้าว
2. มีความเชื่อมั่นในตนเองถึงแม้ทุกคนจะคัดค้านเขา
3. เป็นมิตรกับคนทั่วไป
4. มุ่งมั่นทำงานจนกระทั่งสำเร็จและมั่นใจว่าสิ่งที่รู้เป็นสิ่งที่ดีพอ
5. ได้รับความสำเร็จและถูกปฏิเสธก็มีความมั่นคงพร้อมที่จะลุกขึ้นสู้ด้วยความเข้มแข็ง

6. ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี

7. เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เหมาะสมพร้อมที่จะเป็นผู้นำได้โดยไม่รีรอ

8. หวังที่จะเป็นผู้นำอย่างน้อยที่สุด 1 ครั้ง

เรื่อนแก้ว เฟิงพุ่ม (2535 : 25) กล่าวว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองมีลักษณะดังนี้ กล้าคิด กล้าแสดงออก กล้าตัดสินใจ สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความคิดสร้างสรรค์ เป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ โดยไม่กังวล

จากลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง คือ บุคคลที่มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่คล้อยตามบุคคลอื่นโดยไร้เหตุผล กล้าคิด กล้าแสดงออกและสามารถปรับตัวเองได้ไม่ว่าจะประสบปัญหาอะไร สามารถผ่านลุล่วงไปด้วยดี

2. ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง

วารุณี ธรรมานิช (2524 : 50) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น เพราะจะทำให้บุคคลนั้น ๆ เป็นตัวของตัวเองสามารถทำตนเองให้สมศักดิ์ศรีของความเป็นคนที่ต้องการการยอมรับว่าสัจจะประเสริฐ

वासना ผดุงทรง (2529 : 25) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น เข้าสังคม หรือติดต่อกับบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติธนา พลสวัสดิ์ (2539 : 32) กล่าวว่า ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างยิ่ง เป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่ควรเสริมสร้างให้เกิดกับทุกคนเพราะจะทำให้บุคคลนั้นเป็นตัวของตัวเองมีความคิดก้าวหน้า มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออกในทางที่ถูกต้อง มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน สามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและยังช่วยให้บุคคลสามารถทำงานร่วมกับคนอื่นได้

จะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในตนเองนั้น มีความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ ความสำคัญของความเชื่อมั่นในตนเอง คือ เป็นลักษณะที่ควรสร้างหรือปลูกฝังให้เกิดขึ้นกับบุคคล เพราะช่วยให้บุคคลอยู่ในสังคม โดยการปรับตัวตามสภาพแวดล้อม มีความเป็นของตัวเอง ยืนหยัดหรือต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง

3. พัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเอง

แกร์ริสัน (Garrison. 1965 : 258) ได้กล่าวถึง พัฒนาการของความรูสึกมีคุณค่าในตนเองว่า มีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะการก่อตัวของนิสัยและความรับผิดชอบ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าซึ่งนิสัยแต่ละอย่างเกิดจากการฝึกกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ให้ความรับผิดชอบและความสามารถในการริเริ่ม ถ้าเด็กได้พัฒนาความสามารถในตัวเองให้ดีขึ้นแล้ว เด็กจะเชื่อถือตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และคิดว่าตนเองมีคุณค่า และทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น ความเชื่อมั่นในตนเองนั้นพัฒนามาจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของบุคคล คือ เขาได้กระทำในสิ่งที่เขาพอใจ และได้รับผลสำเร็จในสิ่งนั้น

ไมเออร์ส (Myers. 1983 : 328) ได้กล่าวถึงความมั่นคงและการยืนยันกรกระทำต่อไปในแต่ละบุคคลทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง พฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น การแสดงออกต่อหน้าชุมชนโดยไม่ประหม่า มีความมั่นคงในอารมณ์ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในความสามารถของตนเองที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนั้นยังมีความสามารถในการสื่อสารความรู้สึกและเนื้อหาอย่างชัดเจน

จากแนวคิดเรื่องพัฒนาการของความเชื่อมั่นในตนเองข้างต้น สรุปได้ว่า การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ทำให้เขาได้รับประสบการณ์ที่ดี ที่ได้สะสมมา เขาจะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าความสามารถซึ่งทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความกล้าหาญในการแสดงออก และกล้ายืนยันในการคิดและการกระทำของตนเอง แม้จะแตกต่างจากผู้อื่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในประเทศ

จิรปฎา เลิศวุฒิ (2547 : บทคัดย่อ) การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความคิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิด การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความเชื่อมั่นในตัวเองของเยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิด (2) ศึกษาการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้ทำความคิด (3) เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองของเยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิด (4) เปรียบเทียบความควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิด (5) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ ได้แก่ เยาวชนชายที่ศาลเยาวชนและครอบครัวกลางได้พิพากษาว่ากระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม จำนวน 150 คน และเยาวชนชายที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ จำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามจำนวน 3 ชุด คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างแบบสอบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง และแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า (1) เยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิด มีความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับมาก (2) เยาวชนที่กระทำความคิดมีการควบคุมตัวเองอยู่ในระดับกลาง และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมาก (3) เยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิดมีความเชื่อมั่นในตนเองที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (4) เยาวชนที่กระทำความคิด และเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความคิดมีการควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (5) ความเชื่อมั่นในตนเองของเยาวชนที่ความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ระดับ .01

ปริญญช วุฒิอินทร์ (2547 : บทคัดย่อ) การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่น
 ในความสามารถของตนเองของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความบกพร่องทางการ
 มองเห็น การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบกลุ่มเดียวทำการทดสอบก่อนและหลังทดสอบ
 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียน
 ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนสอนคนตาบอด
 ภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน โดยดำเนินการตามโปรแกรม
 กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์
 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
 จำนวน 10 กิจกรรม และแบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวม
 ข้อมูลด้วยตนเองทั้งก่อนและหลังการทดลอง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ร้อย
 ละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อมั่นในความสามารถของ
 ตนเองของนักเรียนเพิ่มขึ้นภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

เขาวลัักษณ์ ปวงคำคง (2549 : บทคัดย่อ) การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความ
 เชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชาวเขาที่อยู่ในหอพัก โรงเรียนแม่สะเรียงบริพัตรศึกษา การวิจัย
 ครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบกลุ่มเดียว ทำการทดสอบก่อน และหลังการทดสอบ
 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน
 ชาวเขาที่อยู่ในหอพัก โรงเรียนแม่สะเรียงบริพัตรศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ที่มีอยู่ในหอพักโรงเรียน โรงเรียน
 แม่สะเรียง “บริพัตรศึกษา” อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้
 ในการวิจัยได้แก่กิจกรรมแนะแนวจำนวน 8 กิจกรรม และแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง
 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ทดสอบค่า T-Test และส่วน
 เบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนมีความเชื่อมั่นใน
 ตนเองเพิ่มขึ้น

จิตศรี แดงริต (2550 : บทคัดย่อ) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว
 ทฤษฎีของโรเจอร์ต่อความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง
 ทดลองแบบมีสองกลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทดสอบก่อนและหลังการทดสอบ มี
 วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของ Rogers ที่มีต่อ
 ความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประชากรในการ
 วิจัยในครั้งนี้ คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดคอนจัน จังหวัดเชียงใหม่

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 16 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 8 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นใจตนเอง เป็นเครื่องมือ ที่จะใช้ในการเก็บข้อมูล และใช้ T-Test วิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบค่า

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของ Rogers มีพฤติกรรมความรับผิดชอบสูงก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ มีพฤติกรรมความรับผิดชอบสูงก่อนได้รับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาจากการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎี Rogers ว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ตามแนวทฤษฎี Rogers พบว่าคะแนนความรับผิดชอบและความเชื่อมั่นในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

อตุลย์ เข้มเพชร (2550 : บทคัดย่อ) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนศรีอยุธยาในพระอุปถัมภ์ ฯ กรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองและ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ (2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ (3) สร้างสมการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ โดยใช้ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวแปรในการพยากรณ์ โดยที่กลุ่มตัวอย่างใช้การวิจัยในครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 215 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น .82 และแบบทดสอบวิชาวิทยาศาสตร์ มีค่าความเชื่อมั่น .75 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่, ค่าร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์สมการถดถอยอย่างง่าย ซึ่งวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป (SPSS for Windows)

ผลจากการศึกษา พบว่า

1. นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองระดับปานกลาง มีความจำเป็นมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.35 รองลงมาได้แก่ นักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองระดับมากถึงมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.39 และนักเรียนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองระดับน้อยถึงน้อยที่สุด มีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.26

2. ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 811 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความเชื่อมั่นในตนเองสามารถพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ โดยมีประสิทธิภาพการพยากรณ์ เท่ากับ 65.90% ความคลาดเคลื่อนการพยากรณ์ เท่ากับ 2.47 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาวิทยาศาสตร์ในรูปแบบของคะแนนดิบ(Y) ได้ดังนี้ $Y' = 7.898 + 0.316X$

2. งานวิจัยต่างประเทศ

ออแบค (Orbach, 1999 : 874- B) ได้ศึกษาเพื่อกำหนดสภาพแวดล้อม ที่ทำให้ความวิตกกังวลเชิงสติปัญญา มีผลทางบวกต่อการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้วิจัยคาดหวังว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะได้ประโยชน์จากการมีความวิตกกังวล ทำให้เล่นกีฬาได้อย่างประสบความสำเร็จ ในการศึกษาคั้งนี้ผู้เล่นฟุตบอลเพื่อนันทนาการจำนวน 50 คน แล้วแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 มีความวิตกกังวลด้านสติปัญญาสูง - วิตกกังวลด้านร่างกายต่ำ - มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง กลุ่มที่ 2 วิตกกังวลทางสติปัญญาสูง-วิตกกังวลด้านร่างกายต่ำ - ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ กลุ่มที่ 3 ความวิตกกังวลด้านสติปัญญาสูง- วิตกกังวลด้านร่างกายสูง กลุ่มที่ 4 มีความวิตกกังวลด้านสติปัญญาสูง- วิตกกังวลด้านร่างกายสูง มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ กลุ่มที่ 5 กลุ่มควบคุมโดยแต่ละกลุ่มจะได้รับการตรวจสอบ 2 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ในช่วงแรกผู้เล่นฟุตบอลจะได้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ การมีความวิตกกังวลด้านสติปัญญาและร่างกายต่ำ ผู้เล่นที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะเล่นฟุตบอลได้ดีกว่า ผู้ซึ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ในช่วงที่ 2 ผู้เล่นฟุตบอลซึ่งได้รับประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้านสติปัญญาสูง ความวิตกกังวลด้านร่างกายต่ำและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะเล่นฟุตบอลได้ดีกว่าผู้เล่นฟุตบอลใน 4 กลุ่มที่เหลือ นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้เล่นฟุตบอลที่อยู่ในสภาพวิตกกังวลทั้งด้านสติปัญญาและด้านร่างกายสูง จะเล่นฟุตบอลได้ไม่ดีที่สุด เมื่อเขาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ผลสรุปจากการศึกษาคั้งนี้ในการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จ ภายใต้สภาพการมีความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกันชัดเจน ระหว่างความวิตกกังวลกับความเชื่อมั่นในตนเอง ดังนั้น การเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้สูงขึ้นกับนักกีฬา ผู้ที่มีความวิตกกังวลทางด้านสติปัญญาสูง จะส่งผลให้เล่นกีฬาได้อย่างสำเร็จ

วอง ทิซาย (Wang Tai, 2003 : 787-A) ได้ศึกษาการสร้างโปรแกรมเพื่อเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองแก่นักศึกษาพยาบาล เพื่อประเมินวิชาความเป็นผู้นำ ประกอบไปด้วย 4 วิชา คือ คุณค่าแห่งความเป็นผู้นำ การตัดสินใจ สารสนเทศและการสื่อสาร วิสัยทัศน์และความ เป็นผู้นำที่สอนในสถาบันอังกฤษและเทคโนโลยี เพื่อศึกษาผลของประสบการณ์เป็นที่ปรึกษา ระหว่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 และผลกระทบต่อความเชื่อมั่นในตนเองของ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 เก็บข้อมูลการวิจัยโดยใช้แบบสอบถาม 2 ชุด ได้แก่ (1) การเป็นที่ปรึกษา

ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 และเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ประเมินจากวิชาความเป็นผู้นำทั้ง 4 วิชาและประสบการณ์การเป็นที่ปรึกษาพบว่า วิชาทั้ง 4 ผลในเชิงบวก สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และความเชื่อมั่นในตนเอง นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงกลยุทธ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ในการส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของพยาบาลและนักศึกษาให้มีความมั่นใจในตนเองมากยิ่งขึ้น

สเตร (Strachan. 2005 : 1003) ได้ศึกษาประโยชน์ของการสร้างความเชื่อมั่นในตนเองต่อนักกีฬาที่มีอายุยังน้อยเพื่อคลายความวิตกกังวล วัตถุประสงค์ในการศึกษาในครั้งนี้เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาดังแต่่าอายุยังน้อยให้คลายความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาผู้หญิงจำนวน 76 คน อายุ 7-11 ปี และ 12-15 ปี ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างนักกีฬาในประเทศแคนาดาและสหรัฐอเมริกา โดยใช้ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางการบำบัดรักษา ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาที่อายุ 7-11 ปี มีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่า กลุ่มนักกีฬาที่มีอายุ 12-15 ปี จากการทดลองแสดงให้เห็นว่าควรมีการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาในตั้งแต่่าอายุยังน้อย

ยารอส (Yarcs. 2005 : 2107-A) ได้ศึกษาการวินิจฉัยการใช้คอมพิวเตอร์และการวินิจฉัยตามปกติในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อฝึกการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 37 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกได้สร้างโปรแกรมพื้นฐานเป็นเครื่องมือในการทดลองแบบให้เลือกตอบโดยกำหนดเวลาการเลือกในแต่ละครั้งจะมีการบันทึก และกลุ่มที่ 2 เป็นการวินิจฉัยปกติ และในปี 1986 คลินิกทางจิตวิทยาได้สร้างโปรแกรมให้นักกีฬาสามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองจากคลินิกทางจิตวิทยามีการทดลองแสดงเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการศึกษาพบว่าการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการวินิจฉัยในการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองแตกต่างจากการวินิจฉัยตามปกติ นอกจากนี้ยังพบว่า ในอนาคตการใช้คอมพิวเตอร์มีความจำเป็นในการวินิจฉัยได้รวดเร็วและมีความเที่ยงตรงมากกว่าการวินิจฉัยปกติ

จากผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ ที่อ้างถึงการมีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยพัฒนาตนเองหรือสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้ดีขึ้น เพราะความเชื่อมั่นในตนเองช่วยให้คนสามารถปรับตัวเองอยู่ในสังคมและช่วยให้คนประสบความสำเร็จได้อีกทางหนึ่ง ทั้งยังช่วยให้คนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสม มีคุณภาพที่จะนำสู่การสร้างความสำเร็จก้าวหน้าให้แก่สังคมต่อไป