

บทวิจารณ์หนังสือ (Book review)

Corey, Gerald. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Thompson Book/Cole Inc. 539pp

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์¹

สาระสำคัญของหนังสือเรื่อง “ทฤษฎีและการปฏิบัติในการให้การปรึกษากลุ่มเป็นหนังสือที่ Gerald Corey ได้เรียบเรียงเป็น 3 ตอน คือ 1.ความรู้เบื้องต้นของกระบวนการกลุ่ม 2.ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม และ 3.การบูรณาการและการประยุกต์ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม

ตอนที่ 1

ความรู้เบื้องต้นของกระบวนการกลุ่ม

สาระสำคัญของความรู้เบื้องต้นของกระบวนการกลุ่ม มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนากลยุทธ์ใหม่ ๆ ในการป้องกัน แก้ไขปัญหาและพัฒนาบุคคล โดยการให้การปรึกษา (Counseling) ซึ่งการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของการให้การช่วยเหลือ ในกระบวนการนี้ก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตในทางที่ดีขึ้น สำหรับการให้การปรึกษานั้นมีทั้งการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่มในการให้การปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) นั้น มีเป้าหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือแต่ละบุคคลให้สามารถเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกอย่างมีสติ พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตในทิศทางที่พึงประสงค์ แต่เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับบริการปรึกษานั้น บางคนก็มีปัญหาหรือความต้องการหรือความประสงค์คล้าย ๆ กัน เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเอง ซึ่งการให้ความช่วยเหลือบุคคลเป็นกลุ่ม โดยการให้การปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) จึงเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้

กลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือความต้องการคล้าย ๆ กัน ได้มีการปรึกษาหารือร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก และแนวทางในการแก้ปัญหาหารือกัน ได้เรียนรู้ทักษะ วิธีการในการหาทางออกของปัญหาเพื่อความเจริญงอกงามในชีวิต ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจกัน มีความจริงใจต่อกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และให้การยอมรับซึ่งกันและกัน

สำหรับเป้าหมายที่สำคัญของการให้การปรึกษากลุ่ม คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มได้ตระหนักรู้และรู้จักตนเอง ได้เข้าใจถึงความต้องการ จุดแข็ง และข้อบกพร่องของตนเอง ได้ยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ได้เรียนรู้การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม การสื่อสารระหว่างบุคคล การแสดงออกทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การให้กำลังใจ และการให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม และเรียนรู้ที่จะวางแผนชีวิตของตนเอง เข้าใจและสามารถเลือกทางเลือก หรือหาทางออกได้อย่างสมเหตุสมผล รวมทั้ง เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองและผู้อื่น

ในการให้การปรึกษากลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม (Group

Counselor) เป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นผู้เอื้ออำนวยความสะดวก (Facilitator) แก่สมาชิกกลุ่ม เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถทักษะ และประสบการณ์ทั้งทางทฤษฎี และการปฏิบัติ พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มที่มารับบริการปรึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเจริญก้าวหน้าในชีวิต นอกจากนี้ ทั้งสมาชิกกลุ่ม และผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องให้ความสำคัญของจรรยาบรรณในการให้การปรึกษากลุ่ม

ส่วนขั้นตอนในการให้การปรึกษากลุ่มประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นการสร้างกลุ่ม (Formation of the group) ประกอบด้วย การคัดกรองและการคัดเลือกบุคคลเข้าเป็นสมาชิกกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ความถี่และระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่ม และสถานที่ในการให้บริการปรึกษากลุ่ม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นเริ่มต้น (Initial stage) เป็นขั้นการปฐมนิเทศ และสำรวจปัญหา (Orientation and exploration) และ เป็นขั้นที่ให้ความสำคัญกับ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับบริการปรึกษา เพราะสัมพันธภาพที่ดีจะก่อให้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ ความร่วมมือ ความเป็นกันเอง และการให้เกียรติกันและกัน และในขั้นเริ่มต้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม จะอธิบายให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงเป้าหมายและลักษณะของการให้บริการปรึกษากลุ่ม ขอบเขตและอิสระเสรีที่สมาชิกแต่ละคนพึงมี และพึงปฏิบัติ และระยะเวลาในการให้การปรึกษากลุ่มแต่ละครั้ง รวมทั้งจรรยาบรรณที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นเปลี่ยนผ่าน (Transition stage) เป็นขั้นดำเนินการเกี่ยวกับประเด็นปัญหา

อุปสรรคต่าง ๆ ของผู้รับบริการปรึกษา หรือ ของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความขัดแย้ง พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อต้านที่เกิดขึ้นในจิตใจของสมาชิกกลุ่ม หากให้ขั้นเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มให้ความไว้วางใจกันและกันแล้วสมาชิกกลุ่มก็พร้อมที่จะระบายความคิด ความรู้สึก หรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือที่ฝังลึกในใจ

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นดำเนินการการให้การปรึกษากลุ่ม (Working stage) เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการปรึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้ระบายความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องราวที่ต้องการปรับปรุงแก้ไข หรือหาทางออก โดยมีเพื่อนสมาชิกในกลุ่มร่วมรับฟัง และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ โดยมีผู้ให้คำปรึกษาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ ใส่ใจ เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ และพร้อมที่จะให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ของผู้รับบริการปรึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่ม

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสุดท้าย (Final stage) ของการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นการประมวลเรื่องราวต่าง ๆ ของการให้ปรึกษาก่อนจะยุติการให้การปรึกษากลุ่ม โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเป็นผู้สรุปเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม รวมทั้ง ความคิด ความรู้สึก วิถีทางที่สมาชิกได้ช่วยเหลือกันและกัน และการนัดแนะเวลาในการพบกันครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นประเมินและติดตามผล (Evaluation and Follow-up) การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นการประเมินกระบวนการและผลของการให้การปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้งเพื่อพิจารณาหาแนวทางให้สอดคล้องกับประเด็น

ปัญหา และวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

ของแต่ละครั้ง และครั้งต่อ ๆ ไป

ตอนที่ 2

ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม

Corey (2012) เสนอว่าคำว่า “การปรึกษา (Counseling)” และคำว่าบำบัด (Therapy) สามารถให้แทนกันได้ ดังนั้น ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มที่นำเสนอประกอบด้วย การให้การปรึกษากลุ่มจิตวิเคราะห์ การให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม การให้การปรึกษากลุ่มที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง การบำบัดเป็นกลุ่มเกสตัลท์ การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์เป็นกลุ่ม การให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิด-พฤติกรรม การบำบัดเหตุผล-อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกลุ่ม การให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง และการบำบัดอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบเป็นกลุ่ม โดยได้นำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดสำคัญ เป้าหมาย และเทคนิคของแต่ละทฤษฎีตัวอย่างเช่น

1. การให้การปรึกษากลุ่มจิตวิเคราะห์

1.1 แนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มจิตวิเคราะห์ คือ การมุ่งเน้นพฤติกรรมของมนุษย์ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่ฝังใจในอดีตที่ถูกเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึก พลังจิต แรงขับความขัดแย้งในใจ และประสบการณ์ในอดีตที่ถูกเก็บกดไว้ในจิตไร้สำนึกโดยเฉพาะในช่วง 6 ปีแรกของชีวิตมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของมนุษย์ในปัจจุบัน และโดยสัญชาตญาณของมนุษย์ มนุษย์มีแรงขับทางเพศและความก้าวร้าว ซึ่งส่งผลให้มนุษย์แสดงออกอย่างไร้เหตุผล และหากพัฒนาการในช่วงต้นของชีวิตอยู่ในภาวะวิกฤตก็จะก่อให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพในวัยต่อ ๆ มา

1.2 เป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่มจิตวิเคราะห์ คือ เพื่อปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพ

หรือปรับแก้ไขบุคลิกภาพพื้นฐานที่เป็นต้นตอของปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อให้สภาพปัญหาลดน้อยลง โดยนำสิ่งที่ถูกเก็บกดไว้ในระดับจิตไร้สำนึกให้ขึ้นมาปรากฏในระดับจิตสำนึก สร้างความกลมกลืนกันเสียใหม่ในเรื่องที่เก็บกดกับบุคลิกภาพโดยรวม ให้มีการตระหนักรู้มากขึ้น มีการเก็บกดน้อยลง รับรู้พลังของสิ่งที่เก็บกดในกันบังของจิตใจ เพื่อให้พร้อมที่จะเผชิญความจริงโดยอาศัยหลักแห่งความจริง คือ รู้จักใช้หลักการและเหตุผลมากขึ้น สามารถเผชิญความทุกข์ ความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งส่วนตัวและสังคม

1.3 เทคนิคที่สำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มจิตวิเคราะห์ ได้แก่ การฟังอย่างใส่ใจ การศึกษาประวัติครอบครัว การเติมประโยคให้สมบูรณ์การระบายความรู้สึกนึกคิดอย่างอิสระ การวิเคราะห์ความฝัน การวิเคราะห์การต่อต้าน การวิเคราะห์การถ่วงความรู้สึกลอยๆ เสรี และการตีความ เทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้ จะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนความคิดความรู้สึกฝังใจ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำรงชีวิต และการมีวิถีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้น

2. การให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม

2.1 แนวคิดสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม คือ การมุ่งเน้นการตระหนักรู้ตนเอง อิสระภาพและเสรีภาพของตนเอง การเลือกตัดสินใจชะตาชีวิตและรับผิดชอบต่อการกระทำและผล การกระทำของตนเอง การเรียนรู้ที่จะเผชิญความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในปัจจุบันหรือความรู้สึกผิดที่เกิดขึ้นในชีวิต การแสวงหาความหมายและ

ความจริงแท้ในชีวิต การสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตน และการมีความเข้มแข็งในการมองโลก

2.2 เป้าหมายของการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม คือ เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ตนเอง ลดปัญหาอุปสรรคในชีวิต มีอิสระในการเลือกทางเลือกและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองเลือก และอยู่กับปัจจุบัน โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการปรึกษา หรือสมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองเพื่อแสวงหาความจริงในชีวิต เปิดมุมมองให้กับตนเองมีอิสระในการค้นหาและพัฒนาความหมาย และจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความรับผิดชอบกล้าเผชิญต่อปรากฏการณ์ที่เป็นจริง ได้ค้นพบเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ที่แท้จริงของตนเอง สามารถสร้างสัมพันธภาพที่มีความหมายกับบุคคลอื่น สามารถมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ที่นี้

ตอนที่ 3

การบูรณาการและการประยุกต์ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม

การบูรณาการ หมายถึง การรวบรวม การเชื่อมโยง การประสานเนื้อหาสาระหรือหน่วยย่อย ๆ ที่สัมพันธ์กันให้ผสมกลมกลืนกัน เพื่อตอบสนองต่อวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

การบูรณาการการประยุกต์ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่ม เป็นการผสมผสานแนวคิด เป้าหมาย และวิธีการหรือเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและผู้รับบริการปรึกษาในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษา เข้าใจตนเองและบริบทแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีชีวิตที่ดีขึ้น

และขณะนี้ ส่วนอดีตนั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และอนาคตก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

2.3 เทคนิคที่สำคัญของการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม ได้แก่การฟัง การใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก การใช้คำถามปลายเปิด การเผชิญ การทำให้กระจ่าง การให้กำลังใจ การปรับโครงสร้างความคิดใหม่ การสร้างสัมพันธภาพ และคุณภาพของการให้การปรึกษากับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รวมทั้ง สามารถเลือกใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับประเด็นปัญหา และตัวผู้รับบริการเป็นสำคัญ เพื่อการตระหนักรู้ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเอง ส่วนสาระสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มอื่น ๆ นั้น ปรากฏในแต่ละบทของหนังสือเล่มนี้

กล่าวโดยสรุป หนังสือ Theory and Practice of Group Counseling เป็นหนังสือที่ประมวลความรู้เบื้องต้นของกระบวนการกลุ่ม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มที่น่าเสนอทั้งแนวคิด เป้าหมาย เทคนิค และขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติและแนวทางในการบูรณาการ การประยุกต์ทฤษฎีต่าง ๆ ของการให้การปรึกษากลุ่มซึ่งมีคุณค่า อย่างยิ่งสำหรับนักจิตวิทยานักจิตวิทยาการศึกษา ผู้บำบัดทางจิตวิทยาและนิสิตนักศึกษา ในการประยุกต์ใช้แนวคิด และเทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อแก้ปัญหาชีวิต เสริมสร้างและพัฒนาทุกชีวิตเพื่อให้มีชีวิตที่มีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงไม่ควรที่จะพลาดโอกาสในการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือเล่มนี้