

การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม Use of 4 Counseling Theories in Group Counseling

ดวงมณี จงรักษ์

Doungmani Chongrukasa

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus

ติดต่อผู้เขียน dchongruk@gmail.com

ส่งบทความ 21 กันยายน 2559 | แก้ไข 13 ธันวาคม 2559 | ตอรับ 4 มกราคม 2560 | เผยแพร่ 29 มีนาคม 2561

บทคัดย่อ

บทความนี้เสนอทฤษฎีการปรึกษา 4 ทฤษฎี เพื่อใช้ในการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavioral Therapy: REBT) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy: RT) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสทอลท์ (Gestalt Therapy: GT) และทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นคำตอบ (Solution Focused Therapy: SFT) โดยคัดเลือกทฤษฎีที่อยู่ในคลื่นที่สามและสี่ของการเกิดทฤษฎีการปรึกษาประเภทต่างๆ ความเหมือนของทฤษฎีทั้งสี่คือการเน้นปัจจุบัน ข้อแตกต่างได้แก่วิธีการช่วยเหลือ REBT เน้นการเปลี่ยนความคิด RT เน้นการลงมือปฏิบัติตามการเลือกที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริง GT เน้นการจัดการกับอดีตโดยลงมือแสดง SFT เน้นข้อเสริมแข็งเพื่อมุ่งหาคำตอบสู่ออนาคตที่วางไว้ การจะใช้ทฤษฎีใดในการปรึกษากลุ่ม ขึ้นอยู่กับความเชื่อในหลักการ ความสนใจ ความถนัดและประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม, พิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม, ความเป็นจริง, เกสทอลท์, เน้นคำตอบ

Abstract

This article overviews 4 counseling theories for the purpose of using in group work or leading group process. The selected theories, developed during the third and fourth force of psychology evolution, are Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), Reality Therapy (RT), Gestalt Therapy (GT), and Solution Focused Therapy (SFT). They all empathize present. The differences are helping approaches: REPT on thoughts, RT on doing for choice of realty, GT on managing unfinished business, and SFT on strength and future solution. What theory to be used in leading group depends on the beliefs in theory philosophy or assumption, interest, aptitudes, and experience of the group leader.

Keywords: group counseling , REBT, reality, gestalt, focused-solution

■ บทนำ

ทฤษฎีการปรึกษาเป็นหลักการเพื่อใช้เป็นแนวทางต่อกรให้ความช่วยเหลือรายบุคคลกับผู้ที่ประสบกับเรื่องราวไม่สบายในการปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีเช่นกันและเป็นทฤษฎีเดียวกันกับที่ใช้ในการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีการปรึกษาจำแนกได้เป็น 4 คลื่นความคิดใหญ่ตามวิวัฒนาการของทฤษฎี คลื่นแรก เกิดขึ้นในต้นศตวรรษที่ 19 เป็นกลุ่มการวิเคราะห์ ให้ความสำคัญกับอดีต โดยเฉพาะจิตใต้สำนึก กลุ่มนี้เชื่อว่า ปัญหาปัจจุบันเป็นผลจากอดีต ดังนั้นการช่วยเหลือมุ่งตรงการทำความเข้าใจกับอดีต ปัจจุบันได้มีการปรับขยายการวิเคราะห์ ซึ่งให้ความสำคัญทั้งจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก คลื่นที่สอง เกิดขึ้นในราวปี ค.ศ. 1920s เป็นคลื่นที่ให้ความสำคัญ

สำคัญกับพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน แทนการวิเคราะห์จิตใต้สำนึก กลุ่มนี้อาศัยหลักการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ (operant condition) และการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) เพื่อแก้ไขปัญหา คลื่นที่สามเกิดขึ้นในราวปี ค.ศ. 1950s เป็นคลื่นที่ได้ตอบแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่ละเลยการเข้าใจมนุษย์ในส่วนของความรู้สึก ความคิด ความตั้งใจ ค่านิยม และความหมายของชีวิต กลุ่มทฤษฎีที่เกิดขึ้นในช่วงนี้แบ่งเป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับความรู้สึกและกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและความคิด และกลุ่มที่สี่ เกิดขึ้นในยุคทันสมัยและหลังยุคหลังทันสมัย (postmodern) เพื่อสอดคล้องกับบรรยากาศของยุคนิยมความรวดเร็วทันใจ ทฤษฎีใหม่ที่เกิดขึ้นมีเป้าหมายเพื่อบรรลุการช่วยเหลือได้เร็วขึ้น

(ดวงมณี จงรักษ์, 2556; Austad, 2009; Ivey, D'Andrea, & Ivey 2012) สำหรับบทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอทฤษฎีการปรึกษา 4 ทฤษฎีในการปรึกษากลุ่ม ซึ่งได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความจริง (Reality therapy) ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสทอลท์ (Gestalt therapy) และทฤษฎีการปรึกษานำคำตอบ (Solution-focused counseling) (Masson, Jacobs, Harvill, & Schimmel, 2012) ทฤษฎีดังกล่าวจัดอยู่ในคลื่นที่สามและสี่ ทั้ง 4 ทฤษฎีนี้ต่างให้ความสำคัญต่อกระบวนการช่วยเหลือที่แตกต่างกัน เช่น เน้นการเปลี่ยนความคิด เน้นการลงมือปฏิบัติตามการเลือกที่ตั้งอยู่บนความเป็นจริง เน้นการจัดการกับอดีตโดยลงมือแสดงเน้นข้อเข้มแข็งเพื่อมุ่งหาคำตอบ ซึ่งจะกล่าวถึงทฤษฎีต่างๆ ดังนี้

การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

การให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม (REBT) จัดอยู่ในคลื่นลูกที่สาม เป็นวิธีการ อาศัยปรัชญาผสมผสานกับเทคนิคทางจิตวิทยา แนวคิดหลักอันหนึ่งของทฤษฎีนี้คือความเชื่อว่าปัญหาของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก แต่เกิดจากมุมมองหรือความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ความรู้สึกของมนุษย์มีพื้นฐานมาจากความเชื่อ การมองหรือตีความ การประเมิน และปรัชญา

ผู้ก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Ellis, 2000) เดิมเขามีความนิยมต่อการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ และได้เข้าฝึกอบรมด้านจิตวิเคราะห์ยุคใหม่ แต่เขาไม่สู้ประทับใจกับประสิทธิภาพการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ เขาพบว่าคนไข้ของเขาแม้จะเกิดการหยั่งรู้ในปัญหา มีความเข้าใจอย่างดีต่อเหตุการณ์ในอดีต แต่คนเหล่านั้นก็ยังไม่หายจากอาการและมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาหรือเกิดอาการใหม่ขึ้นมาอีก เอลลิสเริ่มตระหนักถึงเหตุผล 2 ประการ ประการแรกคนเหล่านั้นได้รับการอบรมเลี้ยงดูสั่งสอนให้มีความเชื่อที่ไร้เหตุผล รวมทั้งเชื่อในความไม่มีคุณค่าของตัวเอง เหตุผลประการที่สอง คือ คนเหล่านั้นบอกยากกับตนเองถึงข้อห้ามต่างๆ และความเชื่อที่ผิดๆ ที่เขาเก็บสะสมจากอดีต เอลลิส แสดงจุดยืนของแนวความคิด เขียนบทความโต้ตอบแนวทางการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์และไม่เห็นด้วยกับการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ขาดความกระฉับกระเฉง ประจวบกับการได้ศึกษาปรัชญากรีกและปรัชญาเอเชีย เขาจึงเกิดแรงบันดาลใจที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาโดยให้ความสำคัญกับความคิด เขาเริ่มคิดทฤษฎีของตนเองและนำมาใช้ในปี

ค.ศ. 1955 ทฤษฎี REBT เหมาะสมที่จะใช้ในกลุ่มการปรึกษา เพราะผู้นำกลุ่มสามารถสอนให้สมาชิกเข้าใจถึง โครงสร้าง ABCDE (กรอบความคิดที่อธิบายถึงที่มาของอารมณ์ทางลบและวิธีการปรับอารมณ์) กล่าวคือทฤษฎีนี้ตั้งอยู่บนหลักการว่าความคิดคือสาเหตุของความรู้สึก ดังนั้นในกลุ่มผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเปลี่ยนความรู้สึกโดยทบทวนความคิดที่ตนบอกกับตนเอง ผู้นำกลุ่ม REBT จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าตนสามารถควบคุมชีวิตได้ดีขึ้น โดยสร้างการตระหนักรู้ว่าความรู้สึกลบทั้งหลายที่รบกวนจิตใจล้วนเกิดจากความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เหตุการณ์ภายนอกหรือคนอื่น ต่อไปเป็นการแสดงตัวอย่างของกรอบความคิด

กรอบความคิด ABCDE

REBT เสนอกรอบความคิด ABCDE (Ellis, 2000) เพื่อแสดงให้เห็นว่าความคิดเป็นตัวกำหนด สร้างอารมณ์ทางลบ และจะจัดการกับความคิดได้ ดังสถานการณ์ต่อไปนี้

A = เหตุการณ์ที่กระตุ้นเร้า (activating event) แพนปฏิเสธ

B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (belief) เป็นความเชื่อที่ว่าจำเป็นต้องได้รับความรักจากแฟน ดังนั้นการที่ไม่ได้รับความรักแสดงว่าฉันไม่มีคุณค่า

C = ผลที่ได้รับทางอารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งกำหนดโดยความเชื่อ (emotional and behavioral consequences) ทำให้รู้สึกซึมเศร้าและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

D = การโต้แย้งความเชื่อที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ (disputing disturbance-producing beliefs)

ฉันอยากที่จะได้รับความรัก แต่ไม่มีเหตุผลว่าจะต้องได้รับความรักให้ได้ ถึงไม่ได้รับความรักฉันสามารถที่จะมีความสุขและยอมรับตนเอง แพนปฏิเสธฉันเป็นประสบการณ์ที่น่าเศร้า แต่ไม่ได้หมายความว่าฉันเป็นคนไม่มีค่า คุณค่าของมนุษย์มีหลายมุมมอง

E = ทักษะใหม่มีเหตุผลและประสิทธิภาพทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป (new and effective rational outlook) เช่น รู้สึกเศร้าและเริ่มเข้าหาสังคมเพราะยอมรับตนเองมากขึ้น

ในการทำกลุ่มแบบ REBT ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องแนะนำให้สมาชิกได้เข้าใจถึงวิธีแก้ไขอารมณ์ทางลบโดยปรับแก้ที่ความคิดมากกว่าการแก้ไขเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้ว การสอน REBT มีสองแบบ (Masson et al., 2012) ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเลือกใช้แบบใดก็ได้ ตามที่เห็นสมควร

แบบแรก คือ เริ่มต้นด้วยปัญหาที่ไม่สบายใจของสมาชิก สมมุติว่า เป็นเรื่อง คนรักไปมีแฟนใหม่ หลังจากที่สมาชิกเล่า เรื่องของตน ผู้นำกลุ่มอธิบายกรอบ ABCDE โดยใช้เรื่องราว ของสมาชิกเป็นตัวอย่าง ให้สมาชิกทดลองโต้แย้งความเชื่อต่อ เหตุการณ์ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนทดลองเสนอการโต้แย้ง ผลการโต้แย้งที่ต่างกัน ย่อมส่งผลต่ออารมณ์ที่แตกต่างเช่นกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มสามารถสรุปให้สมาชิกเห็นได้ว่า การโต้แย้งที่มี ประสิทธิภาพจะส่งผลให้ลดอารมณ์ทางลบได้ดีขึ้น

แบบที่สอง เริ่มต้นโดยการถามสมาชิกว่า ความรู้สึกของเรา เกิดจากอะไร คำตอบจะได้หลากหลาย เช่น จากเหตุการณ์ จากใจ จากคนที่ทำให้เกิด จากสมอง ผู้นำกลุ่ม ถามสมาชิก ถึงเหตุการณ์รถติดในกรุงเทพฯ คนที่อยู่ในเหตุการณ์จะมีระดับ ความรู้สึกไม่เท่ากัน ตั้งแต่ โกรธ กังวล หงุดหงิด จนถึงรู้สึก ธรรมดาต่างๆ ที่เป็นเหตุการณ์เดียวกัน แต่ความรู้สึกของ คนมีไม่เท่ากัน การตั้งคำถามเพื่อชี้แนะในทำนองนี้ จะช่วย ให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักว่า สาเหตุของอารมณ์ คือ ความคิดที่มีต่อเหตุการณ์หรือผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ บุคคลเป็น ผู้กำหนดได้ว่า จะคิดอย่างไร หรือผู้นำกลุ่มแบ่งสมาชิกเป็น 2 กลุ่มเท่ากัน กลุ่มแรกให้สมมุติว่า เป็นกลุ่มเรียนดีได้ A เกือบทุกวิชา อีกกลุ่มสมมุติว่าเป็นกลุ่มเตรียมถูกริไทร์ได้ D เกือบทุกวิชา สมมุติว่า ผลการสอบครั้งต่อไป ทุกคนได้เกรด C ให้แต่ละคนบอกว่า ตนเองรู้สึกอย่างไร กลุ่มเรียนดีจะบอกว่า แย่ ขณะที่กลุ่มเรียนไม่ดี จะบอกว่า ดี ผู้นำกลุ่มนำตัวอย่างนี้ มาชี้แนะให้สมาชิกตระหนักว่า ถ้าเหตุการณ์เป็นสาเหตุของ อารมณ์ ทุกคนก็น่าจะมีความรู้สึกเหมือนกัน เพราะทุกคนได้ C เหมือนกัน

ผู้นำกลุ่มอาจใช้ความเชื่อไร้เหตุผล 15 ประการ มาสอนให้ สมาชิกตระหนักว่า อารมณ์ที่รบกวนจิตใจของตน มีสาเหตุจาก ความเชื่อเหล่านี้ (Ellis & Harper, 1975)

1. บุคคลควรจะถูกรักหรือยอมรับจากทุกคนในชุมชนนั้นๆ
2. บุคคลจะมีคุณค่าเมื่อเขาเป็นคนมีความสามารถและ ประสบผลสำเร็จอย่างสูงสุด
3. คนที่ไม่ดี เลว ชั่วร้าย สมควรที่จะถูกตำหนิ ประณาม และลงโทษ
4. ช่างเป็นสภาวะที่เลวร้ายที่สุดถึงขั้นจบสิ้นหากสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือต้องการให้เป็น
5. การไม่มีความสุขมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก และบุคคลไม่สามารถจะควบคุมมันได้
6. บางสิ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัวอันตราย บุคคลควรคำนึง อยู่เสมอถึงความเป็นไปได้ที่อาจเกิดขึ้น
7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากบางอย่างและการรับผิดชอบ

ต่อตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเผชิญกับสิ่งเหล่านั้น

8. บุคคลควรจะฟังฟังคนอื่นและจะต้องมีใครคนหนึ่ง ที่เข้มแข็งกว่าให้ฟังให้ได้
9. ประสบการณ์และเรื่องราวในอดีตคือสิ่งที่กำหนด พฤติกรรมปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตไม่สามารถลบล้างได้
10. บุคคลควรจะรู้สึกทุกข์ร้อนกับปัญหาและความทุกข์ ของคนอื่น
11. ปัญหาทุกปัญหาจะต้องมีคำตอบที่ถูกต้องและสมบูรณ์
12. โลกนี้ควรมีความยุติธรรม เป็นสิ่งที่แย่มากถ้าความ ไม่ยุติธรรมเกิดขึ้นและไม่สามารถรับได้
13. บุคคลควรประสบกับความสะดวกสบายและปราศจาก ความเจ็บปวดตลอดเวลา
14. บุคคลอาจเสียสติได้เพราะว่าเขามีความรู้สึกวิตกกังวล
15. บุคคลสามารถได้รับความสุขอย่างเต็มที่โดยไม่ต้อง ทำอะไรมาก

การใช้ REBT ในการปรึกษากลุ่ม (Corey, 2012, 2015) วิธีดำเนินการมีดังนี้

1. ทำให้เกิดความชัดเจนในเรื่องราว บุคคล หรือเหตุการณ์ (A) เมื่อสมาชิกเริ่มเล่าเรื่องที่รบกวนจิตใจ ผู้นำกลุ่ม พุดเชิญชวน ให้สมาชิกคนอื่นๆ ฟังให้เกิดความชัดเจนในเรื่องราวที่เกิดขึ้น ใครทำอะไร ทำอย่างไร ทำเมื่อไหร่ บ่อยครั้งเพียงใด ดังนั้น สมาชิกและผู้นำกลุ่ม จะใช้คำถามเพื่อสร้างความชัดเจนในเรื่อง ราวที่เกิดขึ้นและช่วยให้สมาชิกเกิดความชัดเจนด้วย เช่น สมาชิก เล่าว่า รู้สึกแยหลังจากที่แต่งงานแล้วต้องย้ายมาอยู่บ้านสามี ซึ่งมีพ่อแม่พี่น้องฝ่ายชายอาศัยในบ้านหลังนั้น การมีส่วนร่วม ของเพื่อนสมาชิก ทำให้ได้ข้อมูลว่า ผู้ที่สร้างความอึดอัดใจ มากที่สุด คือ แม่สามี ไม่ใช่พ่อหรือพี่น้อง และเรื่องราวที่ทะเลาะ ส่วนมาก คือ วิธีเลี้ยงลูกของตน
2. ทำให้เกิดความชัดเจนในความรู้สึกหรือพฤติกรรม (C) หลังจากได้ซักถามจนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนต่อเรื่องราว ที่เกิดขึ้น ขั้นต่อไป คือ การถามให้เกิดความชัดเจนในความรู้สึก หรือพฤติกรรมของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้นำหรือสมาชิก กลุ่มร่วมกันตั้งคำถาม หรือสะท้อน เพื่อเข้าใจถึงความรู้สึกอย่าง ลึกซึ้ง คำตอบที่ได้ สมมุติว่า รู้สึกโกรธ รู้สึกเสียใจ ผู้นำกลุ่ม เชิญชวนให้สมาชิกมีส่วนร่วมโดยถามว่า สมาชิกคิดว่า ควรจัดการ กับอารมณ์อะไรก่อน โดยไม่ละเลยความต้องการของสมาชิกที่ เล่าเรื่อง
3. ทำให้เกิดความชัดเจนในความคิด ความเชื่อ หรือการพูด กับตนเองในทางลบ (B) เมื่อมีความชัดเจนในเหตุการณ์ (A) และ ความรู้สึกหรือพฤติกรรมต่อเหตุการณ์ (C) ผู้นำกลุ่มและสมาชิก

ร่วมกันตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกที่เล่าเรื่อง ทบทวนว่า การกระทำ หรือพูดเช่นนั้นของแม่สามี ก่อให้เกิดความคิดอย่างไรบ้าง ผู้นำกลุ่ม ชวนให้สมาชิกร่วมตอบคำถามว่า ที่รู้สึกโกรธ หรือ รู้สึกเสียใจ นั้นเพราะมีความคิดอย่างไรต่อแม่สามีหรือต่อตนเอง ในระหว่างเหตุการณ์นั้น คำตอบที่ได้ เช่น ฉันเป็นมารดาที่แย่มาก หรือ ลูกของฉัน แม่สามีไม่มีสิทธิที่จะมายุ่ง เป็นต้น

4. การเปลี่ยนความรู้สึกโดยการเปลี่ยนความคิดหรือ การพูดกับตนเอง (self-talk) สิ่งที่สำคัญที่สุดของการกระบวนการกลุ่ม REBT คือ การช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักรู้ มีสติคิด ได้ว่า ความคิดที่เกิดขึ้นต่อตนเองหรือต่อผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน ถ้าต้องการให้ความรู้สึกกลับที่เกิดขึ้น ลดน้อยลง จากตัวอย่าง ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกผู้เล่าและสมาชิก กลุ่มว่า จะสามารถตีความอะไรได้อีก เมื่อมารดาสามีพูดเช่นนั้น การระดมความคิดจากสมาชิกกลุ่ม จะช่วยให้สมาชิกผู้เล่า มีมุมมองใหม่ทดแทนความคิดเดิม ที่ส่งผลให้เกิดอารมณ์ลบ เช่น การที่มารดาสามีไม่เห็นด้วยกับการเลี้ยงดูบุตร ไม่ได้หมายความว่า เราเป็นมารดาที่แย่มาก สมมุติว่า ต่อไปลูกเรามีบุตร เราไม่เห็นด้วยอย่างมากกับการเลี้ยงดูหลาน หมายความว่า ลูกเราจะเป็นมารดาที่แย่มากนั้นหรือ หรือลูกของฉันแต่เป็นหลานคนแรกด้วย เขาอาจจะกังวลมากเกินไป จนล้าสิทธิของเราแบบคนโบราณ เราเองต่อไปอาจจะยุ่งกับการเลี้ยงหลานของลูกสะใภ้ก็ได้

การประเมินทฤษฎี ข้อดีของทฤษฎี ได้แก่ เป็นการบำบัดที่ได้การยอมรับอย่างแพร่หลายถึงประสิทธิผลในการช่วยเหลือ (American Psychological Association: APA, 2012) นอกจากนี้เป็นวิธีการที่ใช้อาศัยแนวทางการศึกษา การป้องกัน และมีลักษณะของประชาธิปไตย กล่าวคือ REBT สนับสนุน การสามารถเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงโดยวิธีการหลากหลาย ที่บุคคลสามารถกระทำด้วยตัวเอง เช่น อาศัยเทพการฟัง การบรรยาย การอ่านหนังสือ (McGovern & Silverman, 1986) สำหรับข้อจำกัดของทฤษฎี คือ การลดความสำคัญของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยเฉพาะไม่ให้ความสำคัญกับความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาอาจยุติสัมพันธภาพก่อนที่จะได้รับประโยชน์ จากวิธีการของ REBT ข้อวิพากษ์วิจารณ์ถัดมา คือ การให้ความสำคัญอย่างมากกับการเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกโดยการเปลี่ยน ความคิดความเชื่อให้เป็นเหตุเป็นผล เฮนดริคส์ (Hendricks, 1977) และผู้ให้การศึกษาแนวคิดเกสโตลท์เสนอแนะว่า ในบางกรณีวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดของการเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก คือ การให้บุคคลสัมผัสอย่างเต็มเปี่ยมกับความรู้สึกของประสบการณ์แทนที่จะมองผ่านไม่รู้สึก

การนำทฤษฎีไปใช้ ผลการวิเคราะห์แบบ Meta ถึง ประสิทธิภาพของการให้ความรู้เรื่องเหตุผลและอารมณ์ใน ชั้นเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและลดปัญหา พบว่า จากงานที่ตีพิมพ์ 26 เรื่อง ผลการให้ความรู้ดังกล่าวมีประสิทธิภาพที่ช่วยปรับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม หลังติดตามการวิจัย ประสิทธิภาพยังเหมือนเดิม ประสิทธิภาพพบมากที่สุดในเรื่อง ปัญหาด้านการเรียนและความวิตกกังวล ประสิทธิภาพปานกลาง ในปัญหาทางพฤติกรรม (Trip, Vernon, & McMahon, 2007)

การศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality therapy)

การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง จัดอยู่ในคลื่นที่ 4 ให้ความสำคัญกับการยอมรับในความรับผิดชอบของตนเองต่อพฤติกรรม เพื่อบรรลุความสำเร็จและความสุข ทฤษฎีนี้พัฒนาขึ้นโดย วิลเลียม กราซเซอร์ (Glasser, 1965; 1972; 1998; 2000; 2011) เมื่อเขาเกิดการตระหนักรู้ว่า ระบบการช่วยเหลือในระยะนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เร็วและถาวร การทำงานเป็นจิตแพทย์ให้กับโรงเรียนเวนทูรา (Ventura) สำหรับนักโทษหญิงซึ่งมีวัยรุ่นที่เข้าข่ายกระทำ ความผิด 400 คน มีอิทธิพลต่อการทบทวนความคิดเรื่องสุขภาพจิตและการทำจิตบำบัด กราซเซอร์เป็นเช่นเดียวกับผู้ก่อตั้งทฤษฎีคนอื่นๆ เช่น เอลลิส และ เพริลส์ ที่หันหลังให้กับกรอบการช่วยเหลือแบบจิตวิเคราะห์ที่ได้รับการฝึกอบรมมาในทัศนะของเขา ทฤษฎีจิตวิเคราะห์แทบจะไม่ได้ช่วยเหลือเด็ก ผู้หญิง และหญิงสาวที่โรงเรียน กราซเซอร์ สรุปว่า ปัญหาทั้งหลายของวัยรุ่นที่โรงเรียนเวนทูราเกิดจากความล้มเหลวที่จะแสดง ความรับผิดชอบชีวิตของตนเอง วัยรุ่นเหล่านี้ล้มเหลวที่จะควบคุม พฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริง วัยรุ่นบางคนอาจมีความเชื่อว่าพฤติกรรมที่ตนแสดงกระทำไปเพื่อตอบสนองความต้องการ แต่ได้รับผลที่ไม่รับผิดชอบต่อสังคม ทำให้ต้องถูกเข้าฝึกอบรมในโรงเรียน ในช่วงนั้นกราซเซอร์ให้ความสำคัญกับแนวคิดเรื่องความเป็นจริง ความรับผิดชอบ และความถูกต้องหรือความผิด ทฤษฎีนี้เน้นความรับผิดชอบที่เกิดขึ้นร่วมกันระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การศึกษาสอนวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเต็มเต็มความต้องการ สิ่งสำคัญคือ การทำให้เกิดบรรยากาศของการมีส่วนร่วม และการท้าทายผู้รับการปรึกษาอย่างให้กำลังใจ สิ่งนี้จะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้การมีพฤติกรรมที่แสดง ความรับผิดชอบ และได้ผลดีมาก (Fuller, 2015)

กราซเซอร์ เชื่อว่ามนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน 2 ประการ คือ ความต้องการสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นความต้องการได้รักและถูกรัก และความต้องการได้รับการเคารพ เน้นความต้องการรู้สึก

มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น ความต้องการทั้ง 2 จะเกี่ยวเนื่องต่อกันและมีแนวโน้มที่จะได้รับการตอบสนอง หากบุคคลมีความรับผิดชอบต่องานและแสวงหาหนทางให้ได้รับการตอบสนองโดยไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น พฤติกรรมที่ตอบสนองความต้องการทั้ง 2 จะทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าและมีสัมพันธภาพที่พึงพอใจ ซึ่ง กราซเซอร์ แสดงให้เห็นว่าเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนความเป็นจริง แสดงการมีความรับผิดชอบและการมีความเข้าใจสิ่งที่ถูกต้องหรือสิ่งที่ผิด (Glasser, 1965; 1972)

นอกจากนี้มนุษย์มีพฤติกรรมที่เกิดจากจิตสำนึก ไม่ได้ถูกผลักดันโดยจิตไร้สำนึกหรือสัญชาตญาณ มนุษย์ทุกคนมีแรงผลักดันเพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งแสดงใน 2 ระดับ คือระดับสรีระและจิตใจ ในระดับสรีระมนุษย์มีธรรมชาติของการกระทำเพื่อให้ได้รับอาหาร น้ำ และที่พักอาศัย กล่าวอีกนัยหนึ่งพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยความต้องการทางสรีระเพื่อการอยู่รอด เช่น การหายใจ การย่อยอาหาร การขับเหงื่อและอื่นๆ เป็นพฤติกรรมที่กระทำอย่างอัตโนมัติ สำหรับระดับจิตใจพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมด้วยความต้องการ 4 ประการ คือ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความต้องการอำนาจ อิสระ และความสนุกสนาน การได้รับการตอบสนองความต้องการเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความต้องการมีเอกลักษณ์ ซึ่งจะได้รับการตอบสนองผ่านประสบการณ์ของการได้รับความรัก และความรู้สึกมีคุณค่า โดยธรรมชาติมนุษย์จะมีพฤติกรรมโน้มไปทางกระทำเพื่อได้รับการยอมรับในฐานะคนๆ หนึ่ง (a person) มากกว่าการให้ผู้อื่นยอมรับเพราะเป็นผู้ที่ได้ปฏิบัติต่องาน (performer of a task) มนุษย์อาจเลือกให้ตนเองทุกข์ยาก (miserable) หรือเลือกที่ส่งผลดีกับสุขภาพจิต (Glasser, 1972; 1980)

การศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงให้ความสำคัญกับผู้นำกลุ่มต่อการช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกเลือกสิ่งที่ตั้งอยู่ในความเป็นจริง ตอบสนองความต้องการของสมาชิกโดยอยู่ในโลกที่มีคุณภาพ ไม่รู้สึกกลัวสิทธิของผู้อื่น กราซเซอร์เปรียบเทียบส่วนต่างๆ ของพฤติกรรมทั้งหมดว่าเปรียบเสมือนล้อรถ ซึ่งการกระทำและความคิดเป็นเสมือนล้อหน้า อารมณ์ ความรู้สึก และการทำหน้าที่ของสรีระเป็นเสมือนล้อหลัง ดังนั้นผู้นำกลุ่มการศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงจะไม่ปล่อยให้สมาชิกกลุ่มพูดบรรยายเกี่ยวกับสิ่งที่รบกวนจิตใจ ทำให้เสียใจ โกรธ หรือวิตกกังวลซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะความรู้สึกเหล่านั้นเป็นสิ่งที่สมาชิกไม่สามารถควบคุมโดยตรง ผู้นำกลุ่มจะแสดงความเข้าใจในปัญหาและจะค่อยๆ ให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนมาสนใจสิ่งที่เขาสามารถควบคุมได้ซึ่งหมายถึงล้อหน้าที่เป็นพฤติกรรมและความคิด หลังจากนั้นจะช่วยให้สมาชิกวางแผนเพื่อแสดงพฤติกรรม มีการกระทำใหม่

ที่แตกต่างจากที่เขาเคยกระทำ เพื่อที่จะรู้สึกดีขึ้นและทำให้ความต้องการได้รับการตอบสนองได้มากขึ้น ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ให้ความสำคัญกับความคิดและการกระทำ เป็นการปรึกษาที่อิงแนวคิดพฤติกรรม การรู้การคิด (Glasser, 1998; 2000; 2011)

การใช้ทฤษฎีการศึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงในกลุ่ม
กราซเซอร์เสนอขั้นตอนการช่วยเหลือ 8 ขั้น (Glasser, 1965; 2000; 2011) คือ 1) การมีส่วนร่วม (involvement) 2) การเน้นพฤติกรรมปัจจุบัน (focus on present behavior) 3) การประเมินค่านิยม (value judgment) 4) การวางแผนในพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ (planning responsible behavior) 5) การตกลงใจผูกมัดต่อแผน (commitment to the plan) 6) การยอมรับไม่มีข้อแก้ตัว (accept no excuse) 7) ไม่มีการลงโทษ (do not punish) และ 8) ไม่ยอมแพ้ (never give up) อย่างไรก็ตาม วูบโบลดิงก์ (Wubbolding, 1995, 2011) ไม่เห็นด้วยกับขั้นตอนแบบเรียงลำดับ เขามีความเห็นว่าการช่วยเหลือควรมีลักษณะเป็นวงจรร (circle) ที่จะเริ่มตรงไหนก็ได้ ซึ่งแสดงโดยระบบ WDEP ผู้นำทฤษฎีนี้ไปปฏิบัติมีทั้งผู้ที่ใช้ขั้นตอนของ กราซเซอร์ และ วูบโบลดิงก์ (Fuller, 2015) สำหรับผู้เขียนได้ถือตามกรอบของ วูบโบลดิงก์ W (want) หมายถึง การทำความเข้าใจกับความต้องการ การตกลงใจเปลี่ยนแปลงของผู้รับการศึกษา D (doing, direction) หมายถึง การประเมินถึงพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับการศึกษาเป็นพฤติกรรมทั้งหมดประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และสรีระ E (evaluation) หมายถึง การช่วยให้ผู้รับการศึกษาประเมินพฤติกรรม ความต้องการ ระดับการตกลงใจ การวางแผน และ P (plan) การวางแผนที่ตั้งอยู่ความเป็นจริงและช่วยให้บรรลุความต้องการผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายของการเลือกใหม่โดยเริ่มจาก W (want) สมาชิกแต่ละคนจะผลัดเปลี่ยนกันเล่าเรื่องราวของตน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มจะนำสมาชิกเข้าสู่ W โดยถามสมาชิกว่า ต้องการอะไร จากเรื่องราวที่เล่ามา อะไรคือสิ่งที่ต้องการ หากคำตอบที่ได้กว้างเกินไปหรือไม่ชัดเจน เช่น ต้องการหายเหงา ต้องการความสนใจ ผู้นำกลุ่มต้องถามให้ได้คำตอบที่เป็นรูปธรรม ทั้งนี้อาจให้ผู้เป็นสมาชิกที่รู้สึกเข้าอกเข้าใจตน เป็นผู้ถามก็ได้ ผู้นำกลุ่มควรชี้แจงกับสมาชิกว่า ความต้องการนั้นต้องอยู่ในโลกของความเป็นจริง ไม่เป็นความต้องการที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน และควรเป็นความต้องการที่หากจะบรรลุเป้าหมาย ต้องเริ่มต้นจากตัวสมาชิก ไม่ใช่เริ่มที่ผู้อื่น จากคำตอบที่คลุมเครือ ได้คำตอบที่ชัดเจนคือ ต้องการเป็นเพื่อนกับ..... ต้องการทำ.....ให้ได้ดี เป็นต้น

หลังจากที่สมาชิกร่วมกันทบทวนว่า อะไรคือสิ่งที่ตนต้องการ ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่ D (doing) การกระทำนั้น คือขณะนี้สมาชิกทำอะไรอยู่ การตั้งคำถามนี้เพื่อให้สติกับสมาชิกว่า ปัจจุบันเขากำลังทำอะไรอยู่ที่ส่งผลต่อความต้องการ เช่น ถ้าสมาชิกต้องการเป็นเพื่อนกับ..... วันนี้อย่างไรแล้วบ้างที่จะทำให้มิตรภาพระหว่างเขากับ.....เกิดขึ้น หลังจากสำรวจ D ผู้นำกลุ่มนำประเด็น E (evaluation) มาพิจารณา ทั้งนี้ทุกขั้นตอนของ WDEP สมาชิกทุกคนควรมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่า สิ่งที่ทำอยู่นั้นช่วยให้เขาบรรลุความต้องการจริงหรือ และขั้นสุดท้ายคือ P (plan) การวางแผนเพื่อให้ความต้องการของสมาชิกบรรลุผล การวางแผนที่ดีจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แผนที่ดีควรเป็นแผนที่สมาชิกมีแนวโน้มจะนำไปปฏิบัติ หลักในการวางแผนมี 8 ประการได้มาจากสูตร SAMI²C³ รายละเอียดมีดังนี้ (Wubbolding, 2000)

S-simple เป็นแผนที่ง่าย ไม่ซับซ้อนยุ่งยาก

A-attainable เป็นแผนที่สามารถบรรลุได้ ต้องไม่เป็นแผนที่ยากเกินไปหรือเป็นแผนที่ระยะยาว เพราะจะทำให้สมาชิกหมดกำลังใจ

M-measurable เป็นแผนที่สามารถวัดได้ คือ สมาชิกบอกได้ว่าเขาจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อไร

I-immediate เป็นแผนที่สำเร็จได้รวดเร็วที่สุด ที่จะเป็นไปได้

I-involve ในการวางแผนผู้นำกลุ่มและสมาชิกคนอื่นๆ สามารถเข้าไปมีส่วนร่วมได้

C-controlled by client แผนจะถูกควบคุมโดยตัวของเขาเอง ไม่ขึ้นอยู่กับกรกระทำของผู้อื่น

C-committed to สมาชิกต้องสัญญาว่าจะนำแผนไปปฏิบัติ

C-consistent แผนที่วางไว้ต้องนำไปปฏิบัติซ้ำๆ ปฏิบัติสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น

เมื่อร่วมกันวางแผนสำเร็จแล้ว กลุ่มขอให้สมาชิกนำไปปฏิบัติและรายงานผลให้กลุ่มทราบในการเจอกันครั้งต่อไป กรณีที่สมาชิก ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนได้ ผู้นำกลุ่มจะไม่ให้ความสำคัญกับการแก้ตัวของสมาชิก กล่าวคือ ไม่ตั้งคำถามที่ขึ้นนำ เช่น ทำไมถึงไม่ทำตามที่สัญญา หรือ อะไรเป็นอุปสรรค แต่ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกสำรวจระดับการตกลงใจผูกมัดต่อเป้าหมายที่ต้องการ ถามย้ำกับสมาชิกว่า เป็นความต้องการที่แท้จริงหรือไม่ และร่วมกันวางแผนใหม่เพื่อให้นำไปปฏิบัติ

การประเมินทฤษฎี ข้อดีของทฤษฎีนี้ ได้แก่ เป็นทฤษฎีการช่วยเหลือในระยะเวลาสั้นและจัดการกับสิ่งที่เป็นปัญหาในระดับที่รู้ตัวโดยไม่จำเป็นต้องมีการหยั่งรู้ หลักการของทฤษฎีนี้

ประสบความสำเร็จในการประยุกต์ใช้ในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับอุดมศึกษา และประสบผลสำเร็จกับการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ได้ชื่อว่ายากที่จะแก้ไข อาทิเช่นเยาวชนที่กระทำความผิด ผู้ติดสารเสพติด ผู้ที่มีอาการซึมเศร้า (Ivey et al., 2012) ข้อจำกัดของทฤษฎี ได้แก่ การถูกวิพากษ์ว่าขาดการสำรวจประเด็นเรื่องราวที่อยู่เบื้องลึกในจิตใจ มีกรอบความคิดและการปฏิบัติต่อปัญหาที่สลับซับซ้อนอย่างง่ายเกินไป ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ เพียงการแสดงพฤติกรรมใหม่ โดยไม่จัดการกับปัญหาทางอารมณ์หรือความคิด (Ivey et al., 2012)

การนำทฤษฎีไปใช้ ตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียน ได้แก่ การเพิ่มความพอใจของการรับรู้ในความต้องการอำนาจ การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมีอิสระและความสนุก ซึ่งความพอใจที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรม (Lord, 2005) การเปลี่ยนพฤติกรรมในชั้นเรียนของนักเรียนจากการใช้ Reality therapy และห้องเรียนที่ให้กำลังใจ (Passaro, Moon, Wiest, & Wong, 2004) กลุ่มตัวอย่างนักโทษ ได้แก่ การเพิ่มสมรรถนะในตนเอง การตัดสินใจ การวางแผน การเผชิญปัญหา และทักษะทางสังคม ของนักโทษหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมรักษาการติดสารเสพติด (Law & Guo, 2015)

การศึกษาแบบเกสตาลท์ (Gestalt therapy)

การให้การปรึกษาแบบเกสตาลท์จัดอยู่ในคลื่นลูกที่สาม อิงแนวคิดมนุษยนิยมและอัตถิภาวะนิยม (humanism/existentism) ซึ่งให้ความสำคัญกับความรู้สึก ค่านิยม ความหมายของชีวิต การดำรงอยู่ เป็นการปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับการตระหนักรู้ (awareness) ความเชื่อในการกำกับตนเอง (trust in self regulation) การติดต่อกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา (contact) การโต้ตอบระหว่างคน 2 คน ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (existential dialogue) และการลงมือทดลองแสดง (experiment) (Yontef & Jacobs, 2000) เฟรดริก เอส เพิร์ลส์ (Fredrick S. Perls) ผู้ก่อตั้งทฤษฎี ได้รับอิทธิพลอย่างหลากหลาย จากความคิดเรื่องจิตวิทยาเกสตาลท์ ประสบการณ์การทำงานทางด้านจิตวิเคราะห์ที่เขาศึกษา ต่อมาเขาได้บรรจุหลักของจิตวิทยาแบบเกสตาลท์ในงานเขียน ตีพิมพ์หนังสือชื่อ Ego, Hunger and Aggression แสดงจุดยืนที่แตกหักจากจิตวิเคราะห์และเชื่อมโยงสู่การบำบัดแบบเกสตาลท์ นอกจากนี้เขายังได้รับอิทธิพลจาก ฟรีดแลนเดอร์ (Friedlander) นักปรัชญาชาวเยอรมัน ทำให้เพิร์ลส์พัฒนาความคิดเรื่องการทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้และบูรณาการบุคลิกภาพที่สุดขั้ว (integration of polarities) บุคคลถัดมา คือ ริชาร์ด (Richard)

และ คอรัซิบสกี (Korzybski) นักภาษาศาสตร์ (semanticists) ผู้ซึ่งทำให้เพิร์ลส์ให้ความสนใจกับผลของภาษาที่มีต่อความคิด และพฤติกรรม (Corey, 2015) สำหรับบุคคลที่มีอิทธิพลกับเขา มากเป็นพิเศษ คือ จาคอป โมเรโน (Jacob Moreno) ผู้เสนอวิธีการบำบัดโดยการแสดง (psychodramatic methods) ดังนั้นวิธีการบำบัดของเกสโตลท์มักจะมีการแสดงที่เสนอเป็นคู่ขนาน เพิร์ลส์ ยอมรับว่า ลอรา (Laura) ภรรยาผู้ซึ่งทำงานร่วมกันมา ประมาณ 25 ปีมีส่วนร่วมสำคัญต่อการสร้างผลงานของเขา (ดวงมณี จงรักษ์, 2556)

เกสโตลท์เป็นภาษาเยอรมัน หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดจาก ส่วนย่อยๆ ที่มารวมกันซึ่งมีความหมายมากกว่าเดิม เพิร์ลส์ ใช้คำเกสโตลท์เพื่อหมายถึง รูปแบบที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งเกิดจากส่วนต่างๆ มาบูรณาการร่วมกันเป็นส่วนทั้งหมด (Yontef & Jacobs, 2000) เน้นความสำคัญของการเยียวยา ผ่านการตระหนักรู้ถึง สิ่งที่สกัดกั้นการมีประสบการณ์อย่างเต็มที่ ในปัจจุบัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศการเยียวยารักษา โดยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงเรื่องราวที่ค้างค้ำในอดีต ผู้รับการ ปรึกษานำเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาแสดงในปัจจุบัน ผู้ให้การปรึกษา แบบเกสโตลท์เชื่อว่า ผู้รับการปรึกษาได้แบ่งแยกส่วนของชีวิต เช่น อดีต ประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก หรือตอนที่ไมยอมรับ ออกจากจิตสำนึก เป้าหมายของเกสโตลท์ คือ การบูรณาการ ส่วนทั้งหมด ซึ่งจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่เต็มเต็ม มีชีวิตชีวาและ ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

เพิร์ลส์ ได้ทำ workshop โดยการใช้เทคนิค hot seat (การหมั่นเวียนกันเพื่อเล่าปัญหา) เทคนิคนี้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะผลัดเปลี่ยนกันเสนอปัญหาของตน โดยนั่งอยู่ ณ ตำแหน่ง “hot seat” เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิก คนอื่นร่วมกันทำหายปัญหาของบุคคลนั้น นอกจากนี้เขาได้คิด เทคนิค empty chair (การสมมุติพูดโต้ตอบกับบุคคลที่ นั่งอยู่ตรงข้าม) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจัดการกับเรื่องราวที่ค้างค้ำ โดยสมมุติว่า บุคคลคู่กรณีนั้นอยู่ในเก้าอี้ตรงข้าม และให้สนทนาโต้ตอบระหว่างกันโดยผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทสมมุติเป็น บุคคลในอดีต เทคนิคอื่นที่ใช้ ได้แก่ การลงมือแสดง (enactment) เพิร์ลส์ เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์จริงหรือ การได้ลงมือกระทำ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะขอให้ผู้รับการ ปรึกษาแสดงเหตุการณ์ที่ได้เกิดขึ้นในชีวิต โดยเฉพาะเรื่องราว ที่ยังค้างค้ำในจิตใจหรือแสดง

คุณลักษณะบางอย่างของบุคลิกภาพ โดยเฉพาะบุคลิกภาพ ที่มีลักษณะเอนเอียงไปสุดโต่ง ตัวอย่างเช่น ผู้รับการปรึกษา แสดงพฤติกรรมที่พึงพิง เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในบุคลิกภาพ ส่วนนั้น หรือผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทสนทนาโต้ตอบระหว่าง

ลักษณะที่พึงพิงกับลักษณะเป็นอิสระไม่พึงพิงผู้อื่น ขณะที่สนทนาโต้ตอบระหว่างกัน ผู้รับการปรึกษาอาจมีประสบการณ์รู้สึกถึงความแปลกแยกระหว่างคุณลักษณะทั้งสอง การสนทนาโต้ตอบกันหลายครั้งอาจจบลงด้วยความแปลกแยกต่อกัน แต่ในที่สุด จะเกิดความรู้สึกบูรณาการ สร้างสมดุลระหว่างคุณลักษณะ ทั้ง 2 ที่อยู่สุดโต่งตรงกันข้าม สถานะนี้เป็นการหยั่งรู้ของ เกสโตลท์ ผู้รับการปรึกษาเกิดประสบการณ์หยั่งรู้ถึงการพึ่งพิงระหว่างคุณลักษณะ 2 ขั้ว นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาอาจขอให้ ผู้รับการปรึกษาแสดงการได้รับการปล่อยใจและการกอดจาก ผู้อื่นอย่างมาก ประสบการณ์เช่นนี้เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษา มีความรู้สึกถูกกระตุ้นให้อยากมีอิสระและสามารถกำหนดกรอบของพฤติกรรมที่พึงพิงและพฤติกรรมอิสระที่วางอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงเพิ่มมากขึ้น (ไม่พึ่งพิงหรือมีอิสระที่มากเกินไป)

การใช้ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสโตลท์ในกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มแบบเกสโตลท์นำเทคนิคของเกสโตลท์มาใช้ใน กลุ่มดังนี้

การตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก เทคนิคที่ใช้มีหลายวิธี (Corey, 2012; 2015) เช่น

1. การให้อยู่กับอารมณ์ความรู้สึก (stay with the feeling) หมายถึง การที่ผู้นำกลุ่มสังเกตว่าในขณะที่สมาชิกกลุ่ม มีอารมณ์อะไรแสดงในทางลบและบอกให้สมาชิกคงอารมณ์นั้นไว้ และสังเกตว่าอารมณ์นั้นจะนำผู้รับการปรึกษาไปสู่อะไร ปกติอารมณ์ในทางลบเหล่านั้นจะนำสมาชิกไปสู่เรื่องราวที่สัมพันธ์ กับเหตุการณ์ในอดีตที่ยังค้างค้ำ หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มถาม สมาชิกคนอื่นๆ ว่า ใครที่เคยมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันบ้าง

2. การถามสมาชิกโดยตรงว่ารู้สึกอะไรในขณะนั้น (what do you feel now?) การเน้นความรู้สึกของสมาชิกเพื่อกระตุ้น ให้เขาเพิ่มการมีสติรู้ตัวให้มากที่สุดถึงอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาใน จิตใจ บุคคลที่มีการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแบบไม่มี ขอบเขตของตนอย่างชัดเจน มักจะรับเอาความรู้สึกของคนอื่น มาเป็นของตน บุคคลประเภทนี้มีตนหรือบุคลิกภาพที่ขาดการ ตระหนักรู้ในความรู้สึกในตนเอง ดังนั้นการถามโดยตรงบ่อยๆ ว่า เขารู้สึกอย่างไรเป็นวิธีการกระตุ้นให้เขาเรียนรู้ความรู้สึกที่เป็น ของตนเอง ผู้นำกลุ่มทำตนเป็นแบบอย่างให้สมาชิกคนอื่นๆ รู้สึก ตั้งคำถามนี้กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

3. การตระหนักรู้ต่อความต้องการ (aware of needs) ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกโดยตรงว่า “คุณมีความต้องการอะไรบ้าง” การตระหนักรู้ว่าตนมีความต้องการอะไรเป็นสิ่งกระตุ้น หรือกำกับให้บุคคลได้คิดว่า เขาควรทำอย่างไรเพื่อให้ความ ต้องการนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ การถามจะช่วยให้สมาชิกจัด

สิ่งที่ต้องการมากที่สุดในขณะนั้นให้ปรากฏเห็นเป็นภาพที่ชัดเจน เพื่อกระตุ้นเร้าให้มีกำลังใจกระทำ สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนความต้องการของตน

4. การตระหนักรู้ต่อส่วนต่างๆ ของตนหรือบุคลิกภาพ (aware of different parts of self or personality) โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น

1) การแสดงพฤติกรรมที่ถูกบอก/กำกับ (role play directed behavior) ผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกทำบางสิ่งซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในบุคลิกภาพบางส่วนของเขาที่ถูกสกัดกั้นเกิดการรับรู้ใหม่ต่อบุคลิกภาพส่วนนั้น กล่าวคือ ขอให้สมาชิกฝึกแสดงพฤติกรรมที่เขาไม่รู้ตัวว่าเขามีบุคลิกภาพนั้น วิธีการนี้แตกต่างจากการบอกให้สมาชิกลงมือแสดง (enactment) ตรงที่ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นเสมือนผู้กำกับการแสดง บอกสมาชิกว่า ต้องแสดงอย่างไรให้สมบทบาท (Yontef & Jacobs, 2000) ตัวอย่างเช่น สมาชิกเป็นผู้ที่มีเสียงพูดอ่อนเหมือนเด็กโดยที่ไม่รู้ตัว ผู้นำขอให้เธอจงใจพูดเสียงอ่อนของเด็กเล็กๆ ยิ่งขึ้น อีกตัวอย่าง ขอให้สมาชิกที่ขี้อายทดลองพูดอย่างมั่นใจและแสดงอำนาจ ผู้นำกลุ่มต้องกำกับจนสมาชิกมีพฤติกรรมที่สมบทบาท ถ้าสมาชิกที่ถูกกำกับแสดงไม่สมจริง ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกคนอื่นแสดงเป็นตัวแบบ การทดลองแสดงพฤติกรรมตามกำกับ จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในบุคลิกภาพของสมาชิกมากขึ้น และเปิดโอกาสให้มีการปรับปรุงตนเองมีพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพใหม่ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นถึงบุคลิกภาพใหม่ที่ต้องการเห็นในเพื่อนสมาชิก และให้ผลัดเปลี่ยนกันแสดงบทบาทเพื่อเลียนแบบ

2) การใช้จินตนาการ (use fantasy) จินตนาการถูกนำมาใช้เพื่อให้สมาชิกติดต่อสัมผัส (make contact) และจัดการกับเรื่องราวที่ต่อต้านอารมณ์ บุคลิกลักษณะบางอย่างบุคคลที่ไม่สามารถติดต่อได้ สถานการณ์ที่ค้างค้ำหรือสิ่งที่ไม่ทราบ ระหว่างที่จินตนาการ สมาชิกมีโอกาสปลดปล่อยพลังของอารมณ์ ตัวอย่างหนึ่งของการใช้จินตนาการ คือ การติดต่อสัมผัสกับบิดามารดาที่เสียชีวิตแล้ว ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ผู้เป็นสมาชิกจินตนาการว่าบิดาที่เสียชีวิต นั่งอยู่ตรงข้ามโดยใช้เก้าอี้ว่างเปล่าเป็นตำแหน่งสมมติของบิดา สมาชิกสมมุติการสนทนากับผู้ตาย โดยเฉพาะให้พูดถึงความรู้สึก ความคิดที่อยากจะพูดแต่ไม่ได้พูด ผู้นำกำหนดให้สมาชิกพูดในสิ่งที่ชอบก่อน และถึงพูดสิ่งที่รู้สึกขุ่นเคือง หรือความรู้สึกผิด หรือความรู้สึกอื่น ๆ และสุดท้ายกำหนดให้สมาชิกพูดอำลาผู้ตาย ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการปล่อยวางจากผู้ตาย (let go) สมาชิกมักรู้สึกได้ปลดปล่อยความเศร้าโศกจากการสูญเสีย และอาจรู้สึกมีความสงบในจิตใจเพราะเรื่องราวที่ค้างค้ำกับผู้ตายได้รับการจัดการ หลังที่

สมาชิกได้แสดงการจินตนาการ ผู้นำกลุ่มขอให้เพื่อนสมาชิก ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก

3) การใช้ความฝัน (use dreams) ความฝันของผู้รับ การปรึกษาเป็นสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาแบบเกสโตลท์ให้ความสำคัญมากเช่นเดียวกับผู้บำบัดแบบจิตวิเคราะห์ โดยที่เกสโตลท์ให้ความสำคัญกับความฝันว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การบูรณาการส่วนต่างๆ ของบุคลิกภาพ Fritz Perls เชื่อว่าสิ่งที่ปรากฏในความฝันเป็นสิ่งที่แสดงลักษณะนิสัยต่างๆ ของผู้ฝันที่ฉายภาพออกมาปรากฏเป็นเนื้อหาในความฝัน การตระหนักรู้เกิดขึ้นได้โดยให้ผู้รับการปรึกษามุมิตตนเป็น สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในความฝัน และจัดการให้สิ่งที่ฝันปรากฏขึ้น ในปัจจุบันขณะที่อยู่ในห้องให้การปรึกษา ผู้นำกลุ่มใช้ความฝันกับสมาชิก โดยให้แต่ละคนเขียนเรื่องราวความฝันของตน ตัวอย่าง ก ได้ฝันถึงกระต่ายที่วิ่งหนีสุนัขจิ้งจอก ซึ่งไล่ล่ามาอย่าง กระชั้นชิดบนท้องทุ่ง กระต่ายหนีหลบมุดโนโพรงไม้ ผู้นำกลุ่มขอให้ ก สมมุติตนเป็นสิ่งที่ปรากฏในความฝันและให้ลองแสดงบทบาทของสิ่งที่สมมุติ ดังนั้น ก จะถูกขอให้แสดงบทบาทของกระต่ายที่อยู่ในสภาวะตื่นตระหนกเสียขวัญ บทบาทของสุนัขจิ้งจอกที่ข่มขู่อยากได้เหยื่อมาเป็นอาหารบทบาทของท้องทุ่งกว้าง และบทบาทของโพรงไม้ซึ่งให้ความคุ้มครอง ผู้นำกลุ่มกำหนดให้ ก แสดงทั้งความคิดและความรู้สึกของตัวเองละครทุกบทบาทที่เขาแสดง เช่น ในบทบาทของกระต่าย ก อาจแสดงความคิดและความรู้สึกว่า “ฉันเป็นกระต่ายที่กำลังวิ่งหนีการไล่ล่า ด้วยความรู้สึกตื่นกลัวว่าจะถูกจับกิน ฉันมักจะวิ่งหนีเพื่อหาที่หลบและปลอดภัยได้ทันเวลาเสมอ ฉันคิดว่าครั้งต่อไปฉันคงจะหนีไปทัน”

วิธีการเข้าถึงความหมายของความฝันแบบนี้ เน้นความรับผิดชอบและการควบคุมของผู้ฝันหรือสมาชิกมากกว่า การตีความของผู้นำกลุ่ม เปิดโอกาสให้สมาชิกมองความฝันว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ยังออกมาจากตัวเขา มีการตระหนักรู้เพิ่มขึ้นต่อความคิด และอารมณ์ที่สะท้อนได้จากความฝัน และเป็นหนทางสู่การบูรณาการลักษณะนิสัยต่างๆ ที่ปรากฏในตัวละครหรือสิ่งที่อยู่ในความฝัน ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นต่อการแสดงบทบาทของตัวละครต่างๆ ที่อยู่ในความฝัน การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นการตรวจสอบความตรงกันของการตีความในบุคลิกภาพของตัวละคร

ปกติเทคนิคของเกสโตลท์ที่นิยมนำมาใช้ในกลุ่มการปรึกษากลุ่มคือการใช้จินตนาการเพื่อจัดการกับเรื่องราวในอดีตที่ค้างคาใจ ผู้นำกลุ่มอาจขอให้สมาชิกเลือกเพื่อนในกลุ่มเป็นตัวแทนของผู้ที่เขามีอดีตค้างอยู่ในใจ การเลือกบุคคลในกลุ่มเป็นตัวแทนจะช่วยกระตุ้นให้หรือฟื้นฟูอดีตได้ดีขึ้น นอกจากนี้

ผู้นำอาจถามสมาชิกถึงความเหมือนของเพื่อนสมาชิกที่ถูกเลือกกับบุคคลในอดีต การแสดงการติดต่อกับบุคคลในอดีตยังช่วยกระตุ้นให้สมาชิกคนอื่น นึกถึงเรื่องราวของตนที่ค้างคาใจเช่นกัน สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยผลัดเปลี่ยนกันแสดงบทจินตนาการ

การประเมินทฤษฎี ข้อดีของทฤษฎีนี้ได้แก่ เป็นทฤษฎีที่มีเป้าประสงค์หลักเพื่อคืนอำนาจพลังแก่ผู้รับการปรึกษา โดยการบูรณาการส่วนต่างๆ ของบุคลิกภาพ ทำให้เกิดการใช้บุคลิกภาพอย่างสมดุล เป็นบุคลิกภาพที่ช่วยสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมได้ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ให้ความสำคัญกับการมีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา ส่งเสริมให้เกิดการมีสติและตระหนักรู้เพิ่มขึ้นเกี่ยวกับตนเอง (Austad, 2009) สำหรับข้อจำกัด ได้แก่ การใช้เทคนิคต่างๆ ของเกสโตลที่มีแนวโน้มที่จะนำไปสู่การแสดงอารมณ์อย่างเข้มข้นถ้าผู้ให้การปรึกษาไม่มีประสบการณ์ที่พอเพียง ผู้รับการปรึกษาอาจจะรู้สึกท้อหรือหมดหวังให้อารมณ์ที่ค้างคาและมีแนวโน้มที่ลดการบูรณาการยิ่งกว่าก่อนที่จะระบายความรู้สึก (Woldt & Toman, 2005) และสำหรับผู้รับการปรึกษาที่ไม่สามารถใช้สัญลักษณ์หรือการจินตนาการสมมติมีแนวโน้มที่จะไม่ค่อยได้ประโยชน์จากเทคนิค (Austad, 2009)

การนำทฤษฎีไปใช้ การศึกษาพบว่า การใช้การแสดงบทบาทสมมติของเกสโตลที่เพื่อลดผลกระทบจากเรื่องราวที่กระทบกระเทือนจิตใจ ให้ผลในระยะยาวดีกว่าการช่วยเหลือที่มุ่งให้ความรู้ทางจิตวิทยาหรือปรับความคิด (Elliott, Greenberg, & Lietaer, 2004) ประสิทธิภาพยังพบในการเพิ่มความภาคภูมิใจและความมีสมรรถนะแห่งตนของสตรีที่หย่ากับสามี (Saadati, & Lashani, 2013) การเพิ่มอารมณ์บวกและลดความรู้สึกเหงาของสตรีที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุที่มีอาการอัลไซเมอร์ (Saadati, Shoae, Pouryan, Alkasir, & Lashani, 2014)

การปรึกษาแบบเน้นคำตอบ (Solution-focused counseling)

การปรึกษาแบบเน้นคำตอบจัดอยู่ในคลื่นที่สี่ พัฒนาขึ้นในราวปี ค.ศ. 1980s ผู้บุกเบิกและก่อตั้งทฤษฎีนี้คือ สตีฟ เดอชาเซอร์ (Steve de Shazer) และ อินซู คิม เบิร์ก (Insoo Kim Berg) ภรรยาซึ่งเกิดในประเทศเกาหลี เดิมคนทั้งสองได้ก่อตั้ง Brief Family Therapy Center ที่เมืองมิลวอกี (Milwaukee) มลรัฐวิสคอนซิน มาก่อน ชาเซอร์ ภรรยาและเพื่อนร่วมงาน ได้ปรับขยายวิธีการบำบัดครอบครัวระยะสั้นโดยเลือกเฟ้นเอาเฉพาะวิธีการที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งได้แก่ วิธีการสื่อสารที่ช่วยให้

ผู้รับบริการตระหนักถึงข้อดีของตน การจินตนาการมองเห็นเป้าหมายที่ต้องการและรับรู้ถึงความเป็นไปได้ที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าเพื่ออนาคตที่ได้ตั้งไว้ จึงกล่าวได้ว่า การปรึกษาแบบเน้นคำตอบมีส่วนพัฒนามาจากการบำบัดครอบครัวระยะสั้นชาเซอร์ ได้เผยแพร่วิธีการบำบัด โดยเขียนหนังสือ และเริ่มจัด workshop ในปี ค.ศ. 2002 เขาเสียชีวิตลงในปี ค.ศ. 2005 ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย (Cade, 2007) หลังจากนั้น 16 เดือนถัดมา ผู้เป็นภรรยาก็ได้เสียชีวิตเช่นกัน

การให้การปรึกษาแบบเน้นคำตอบ ให้ความสำคัญกับการสำรวจ การนำเอาทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวผู้รับการปรึกษามาใช้ ซึ่งได้แก่ ข้อดี ข้อเข้มแข็งที่มีอยู่ และแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือ ผู้ให้การปรึกษาหาวิธีการที่จะเปลี่ยนการเน้นปัญหาเป็นการมุ่งหาคำตอบ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย เนื่องจากผู้รับการปรึกษาเคยชินกับการอยู่กับปัญหามานาน การปรึกษาแบบเน้นคำตอบจึงใช้เทคนิคเพื่อสร้างการคิดใหม่ที่มีฐานของการหาคำตอบให้กับปัญหาและอนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น ทฤษฎีการปรึกษานี้มีหลักการความเชื่อว่าทุกปัญหามีข้อยกเว้น (คือมีคำตอบนั่นเอง) จากการสำรวจข้อยกเว้นร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา จะทำให้ได้มุมมองที่ชัดเจนต่ออนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น การสำรวจข้อยกเว้น คือ การดึงเอาจุดแข็งของผู้รับการปรึกษาออกมาเพื่อทำให้เกิดผลในอนาคต การปรึกษาแบบเน้นคำตอบเกิดขึ้นในยุคหลังทันสมัย (postmodern) ที่มองว่า ผู้รับการปรึกษา คือ ผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่องราวชีวิตตนเอง ดังนั้นคำตอบก็จะมิอยู่ในตัวบุคคลและเครือข่ายทางสังคมของผู้นั้น ผู้ให้การปรึกษาลดบทบาทจากการสำรวจปัญหา เปลี่ยนเป็นเครือข่ายทางสังคมหนึ่งของผู้รับการปรึกษาและช่วยดึงเอาคำตอบที่มีอยู่มาทำให้เกิดผลในอนาคต (O' Connell, 2005)

สมมุติฐานพื้นฐานของทฤษฎีนี้ คอร์รี่ สรุปลงไว้ดังนี้ (Corey, 2012)

1. มีข้อดีอย่างมากต่อการให้ความสำคัญกับเรื่องบวกและคำตอบในอนาคต การเน้นจุดแข็งและการพูดคุยเพื่อหาคำตอบจะช่วยร่นระยะเวลาการให้การปรึกษา
2. ผู้ที่ขอรับการปรึกษาเป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ความสามารถนี้อาจถูกขัดขวางชั่วคราวจากความคิดทางลบ
3. ทุกปัญหามีข้อยกเว้น
4. ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มการนำเสนอปัญหาเพียงด้านเดียว ผู้ให้การปรึกษาแบบเน้นคำตอบทำหน้าที่เชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษามองปัญหาจากด้านอื่นๆ
5. การเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงที่มากขึ้น

6. ผู้รับการปรึกษาต้องการการเปลี่ยนแปลง เป็นผู้ที่มีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและกำลังทำอย่างดีที่สุดเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

7. แต่ละคนมีลักษณะที่เป็นตัวของตนเอง ไม่เหมือนใคร มีลักษณะเฉพาะดังนั้นทุกคำตอบของแต่ละคนก็มีลักษณะเฉพาะเช่นกัน

การใช้การปรึกษาแบบเน้นคำตอบในการปรึกษากลุ่ม
เมทคาล์ฟ (Metcalf, 1998) สรุปหลักการของผู้นำกลุ่มไว้ดังนี้

1. ดำเนินการสนทนาและอภิปรายโดยปราศจากประเด็นพยาธิสภาพของสมาชิก

2. เปลี่ยนวิธีมองปัญหาใหม่ เปิดโอกาสให้เข้าถึงความเป็นไปได้ของการแก้ไขปัญหานั้น

3. มองว่า ปัญหาที่มีข้อบกพร่อง กล่าวคือ ต้องจัดการได้

4. ให้พูดถึงข้อดีของสมาชิกและวิเศษปัญหา

5. หลีกเลี่ยงการพยายามวิเคราะห์ปัญหาเพื่อเข้าใจแบบที่ยังไม่รู้

6. เน้นพฤติกรรมทางบวก

7. มองสมาชิกว่า เป็นผู้ที่ยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์ในชีวิต ไม่ใช่ผู้ที่มีปัญหาท่วมท้น

8. ช่วยเหลือให้สมาชิกค้นพบคำตอบที่ง่าย

9. ส่งเสริมให้สมาชิกค่อยๆ เข้าสู่อการค้นหาคำตอบให้กับปัญหา ผู้นำกลุ่มแบบค้นหาคำตอบ จะคำนึงถึงบรรยากาศของกลุ่มเพื่อให้สอดคล้องกับหลักการที่กล่าวมา ผู้นำกลุ่มเน้นการช่วยเหลือกันของสมาชิกในการค้นหาคำตอบ สมาชิกจะไม่ซักถามถึงอดีตเพื่อความเข้าใจปัญหา แต่จะร่วมด้วยช่วยกันสำรวจ โอกาสและความเป็นไปได้ของคำตอบในปัญหา คำถามที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ เพื่อให้สมาชิกพุ่งความสนใจไปยังเป้าหมาย ข้อดี จุดแข็ง และความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ (Linton, Bischof, & McDonnell, 2005)

1. คำถามปาฏิหาริย์ (miracle question) คำถามนี้ใช้เพื่อกำหนดเป้าหมายของสมาชิกในกลุ่ม ตัวอย่าง สมมุติว่า ในคืนหนึ่งขณะที่สมาชิกนอนหลับได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น คือ ปัญหาที่สมาชิคนำมาพูดคุยในกลุ่มนั้นได้รับการแก้ไข สมาชิกจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง ตั้งคำถามทำนองปาฏิหาริย์ เป็นการสร้างความชัดเจนว่า สมาชิกต้องการให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างอย่างไร สมาชิกอาจต้องการเวลาในการตอบคำถามปาฏิหาริย์ เพราะต้องเปลี่ยนกับความเคยชินเดิมต่อการจมอยู่กับปัญหา ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่นที่ไม่ได้เป็นผู้นำปัญหามาเสนอในวันนั้น คิดตามไปด้วย

2. คำถามยกเว้น (exception question) การมีมุมมอง

ใหม่ว่า ปัญหาที่ตนมี ไม่ใช่ปัญหา หรือถ้าใช่ ก็เป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามากสำหรับผู้ที่กำลังกังวลกับปัญหาของตน ผู้นำกลุ่มใช้คำถามยกเว้นเพื่อลดการให้ความสำคัญกับพฤติกรรมรุนแรงของสมาชิก ตัวอย่างคำถามยกเว้น

2.1 ช่วยเล่าเหตุการณ์ ช่วงเวลาที่สมาชิกสามารถควบคุมความรู้สึกโกรธได้

2.2 ช่วยเล่าเหตุการณ์ที่สมาชิกคิดว่า ต้องควบคุมอารมณ์ไม่ได้แน่ แต่จริงๆ แล้ว ก็ทำได้

2.3 การควบคุมอารมณ์ได้ เกิดขึ้นบ่อยครั้งแค่ไหน

2.4 อะไรเป็นตัวช่วยที่จะทำให้เราควบคุมอารมณ์ได้บ่อยขึ้น

2.5 อะไรคือจุดเริ่มต้นเล็กๆ ที่คิดว่า น่าจะทำได้ในสัปดาห์นี้ ให้ควบคุมอารมณ์ได้

2.6 ลองคิดถึงช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิต

2.7 มีอะไรเกิดขึ้นในช่วงนั้นที่ทำให้รู้สึกดี

2.8 วันที่รู้สึกดี เรา รู้สึกดี เกิดขึ้นล่าสุดเมื่อไหร่

คำถามยกเว้น จะช่วยให้สมาชิกมองปัญหาแตกต่างออกไป คำถามเน้นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อช่วยให้สมาชิกบรรลุเป้าหมาย

3. คำถามสเกล (scaling questions) บางครั้งสมาชิกมีความยากลำบากที่จะใช้คำตอบตรงกับจิตใจต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ การให้บอกเป็นตัวเลขแทนคำตอบ จะช่วยสมาชิกได้มาก ตัวอย่างคำถามสเกลเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกคิดถึงการเปลี่ยนแปลง

3.1 จากคะแนน 1-10 ในเรื่องของความต้อการ ให้สมาชิกประเมินว่า ความต้อการของตนในการเปลี่ยนแปลง อยู่ตรงคะแนนอะไร

3.2 จากคะแนน 1-10 ในเรื่องของความมั่นใจให้สมาชิกประเมินว่า มีความมั่นใจแค่ไหนต่อความสำเร็จใน 2 สัปดาห์

3.3 จากคะแนน 1-10 ในเรื่องของความมั่นใจให้สมาชิกประเมินว่า เพื่อนๆ ของสมาชิก มีความมั่นใจเพียงใดต่อความสำเร็จของสมาชิก

เนื่องจากการให้การปรึกษาแบบมุ่งคำตอบ ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากกว่า สิ่งที่ไม่ได้ ผู้นำกลุ่มจะยอมรับหากสมาชิก ให้คำตอบเป็นตัวเลข จำนวนน้อย ยกตัวอย่าง เช่น จากคำถาม 3.2 ถ้าสมาชิกตอบว่า 3 ผู้นำกลุ่มควรตอบกับสมาชิกว่า นั้นเป็นตัวเลขที่สูงสำหรับการเริ่มต้นคำตอบเช่นนั้น สะท้อนว่า สมาชิกได้ดำเนินการบ้างแล้วต่อการแก้ไขปัญหานั้น

4. คำถามเผชิญปัญหา (coping questions) คำถามเผชิญปัญหาเป็นคำถามที่จะเป็นตัวช่วย ในกรณีที่สมาชิกปฏิเสธ

ความเป็นไปได้ในอนาคตหรือมองสถานการณ์ในแง่ลบ ตัวอย่างคำถามเช่น

- 4.1 อะไรที่ทำให้สมาชิกยังอยู่ได้ในทุกวันนี้
- 4.2 อะไรคือสิ่งที่สมาชิกทำอยู่ ที่พียงไม่ให้เหตุการณ์ร้ายแรง หรือทรุดลงไปกว่าเดิม
- 4.3 สมาชิกมาเข้ากลุ่มนี้ได้อย่างไร

เป้าหมายของคำถามเผชิญปัญหา คือ การเน้นการตระหนักถึงถึงความพยายามที่จะรักษาเหตุการณ์ให้อยู่ในระดับเดิม คำถามเผชิญปัญหายังเป็นการแสดงให้สมาชิกรับรู้ว่ามีกลุ่มเข้าใจถึงความพยายามอยู่กับปัญหาของสมาชิก และรู้ว่าสมาชิกไม่ได้อยู่เฉยๆ แต่ได้ใช้วิธีการบางอย่างแล้วในการเผชิญปัญหานั้น โดยสรุปการใช้หลักการและเทคนิคการตั้งคำถามของทฤษฎีการให้ความสำคัญกับคำตอบ จะช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงจุดแข็งมากกว่าจุดอ่อน และมองเห็นทางออกของปัญหา

เทคนิคการถามเพื่อให้สมาชิกพุ่งความสนใจไปยังเป้าหมาย ข้อดี จุดแข็ง และความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงนั้น จะหมุนเวียนไปกับสมาชิกทุกคน ทั้งนี้ผู้นำกลุ่มอาจกำหนดว่าครั้งนี้เป็นเรื่องราวของสมาชิก ก ที่เพื่อนร่วมกลุ่มจะต้องช่วยกันเป็นกำลังใจ ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อคำถามที่ผู้นำกลุ่มเจาะจงกับสมาชิกผู้นั้น ครั้งต่อไปให้สมาชิกอาสาสมัครที่จะค้นหาคำตอบกับเรื่องราวที่ไม่สบายใจ

การประเมินทฤษฎี ข้อดีของทฤษฎีได้แก่ เป็นการปรึกษาที่เหมาะสมกับการจัดการในเรื่องความสัมฤทธิ์ทางการศึกษา เช่น การสอบ การจัดการกับเวลา การตั้งสมาธิกับงาน เทคนิคของทฤษฎีสามารถนำมาใช้ได้ง่าย ซึ่งอาศัยทักษะที่มากของผู้ให้การปรึกษาด้วย และเป็นการศึกษาที่หลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดการพึ่งพิง ผู้รับการปรึกษาต้องทำงานหนักเพื่อการบรรลุเป้าหมายในระยะยาว (Young & Holdorf, 2003) ข้อจำกัด คือ การใช้ทฤษฎีนี้กับผู้รับการปรึกษาที่มีความผิดปกติเรื้อรังดูเป็นเรื่องที่ง่ายเกินไปและน่าจะเกิดอันตรายมากกว่าผลดี ผู้รับการปรึกษาบางคนจำเป็นต้องสำรวจอดีต การละเลยอดีตอาจสะท้อนถึงการไม่สนใจในประวัติของผู้รับบริการ (Stalker, Levene, & Coady, 1999) และทฤษฎีนี้ไม่ให้ความสำคัญกับความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี (Piercy, Lipchik, & Kiser, 2000)

การนำทฤษฎีไปใช้ มีการประยุกต์ใช้กับกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เช่น การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของเด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน (Corcoran, 2012) การป้องกันการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นหญิงที่มีปัญหาหมกกับการติดยา (Froeschle, Smith, & Ricard 2007) การแก้ไขโรคอ้วนในเด็ก (Rudolf, Christie, McElhone, Sahota, Dixey, Walker, & Wellings, 2006)

สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ เช่น การเพิ่มพลัง ทักษะและความสำเร็จของการดูแลบุตรที่ความบกพร่องทางสติปัญญา (Lloyd & Dallos, 2008)

สรุป

ทฤษฎีการปรึกษาที่นำมาใช้ในกลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสโตลท์ และทฤษฎีการปรึกษามุ่งเน้นคำตอบ ผู้นำกลุ่มเลือกหลักการของทฤษฎีการปรึกษามาใช้กับสมาชิกตามความเชื่อ ความสนใจ ความถนัดและประสบการณ์ทางวิชาชีพ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมให้ความสำคัญกับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ว่าส่งผลต่อความรู้สึก ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกเรียนรู้การสร้างความคิดใหม่ต่อเหตุการณ์เพื่อเปลี่ยนความรู้สึก โดยใช้วิธีการต่างๆ ทฤษฎีการปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ให้ความสำคัญกับความต้องการที่รับผิดชอบของสมาชิกโดยการเลือกที่อยู่ในหลักของความเป็นจริง ผู้นำกลุ่มประเมินความต้องการ พฤติกรรมปัจจุบัน การตกลงใจเปลี่ยนแปลง ตลอดจนการวางแผนของสมาชิก เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติซึ่งเน้นแผนการที่ง่ายทำได้ทันที และไม่ให้ความสำคัญกับการพูดคุยอดีตหรือความรู้สึก ในทางกลับกัน ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสโตลท์ เน้นการจัดการกับเรื่องราวในอดีต เน้นการบูรณาการความคิด ความต้องการและบุคลิกภาพที่ปฏิเสธไม่ยอมรับ ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้จัดการกับอดีตรวมทั้งบูรณาการส่วนของบุคลิกภาพให้เป็นองค์รวม ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นคำตอบให้ความสำคัญกับข้อดีของสมาชิก และมุ่งหาคำตอบเพื่ออนาคตที่ต้องการ ผู้นำกลุ่มมีหลักคิดว่า สมาชิกคือผู้ที่เชี่ยวชาญในชีวิตของเขา ทุกปัญหา มีข้อยกเว้น คือ มีคำตอบ ผู้นำกลุ่มร่วมเป็นเครือข่ายทางสังคม สนับสนุนสมาชิก และใช้เทคนิคการถามแบบต่างๆ เพื่อให้สมาชิกออกจากปัญหาเข้าสู่คำตอบ

เอกสารอ้างอิง

- ดวงมณี จงรักษ์. (2556). *ทฤษฎีการปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ในเครือสมาคมส่งเสริมการศึกษาเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- American Psychological Association. (2012). Recognition of psychotherapy effectiveness. *Psychotherapy, 50*, 102-109.
- Austad, C. S. (2009). *Counseling and psychotherapy today: Theory, practice, and research*. New York: McGraw Hill.

- Cade, B. (2007). A history of the brief solution-focused approach. In T. Nelson & F. Thomas (Eds.), *Handbook of solution focused brief therapy: Clinical applications* (pp. 25-64). New York: The Haworth Press.
- Corcoran, J. (2012). Review of outcomes with children and adolescents with externalizing behavior problems. In C. Franklin, T. S. Trepper, W. J. Gingerich, & E. E. McCollum (Eds.), *Solution-focused brief therapy: A handbook of evidence based practice* (pp. 121-129). New York: Oxford University Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Belmont, CA : Brooks/Cole. Cengage Learning.
- _____. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Elliott, R., Greenberg, L., & Lietaer, G. (2004). Research on experiential therapies. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed.) (pp. 493-539). New York: Wiley.
- Ellis, A. (2000). Rational emotive behavior therapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed.) (pp. 168-204). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Ellis A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living* (Rev. ed.) North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Froeschle, J., Smith, R., & Ricard, R. (2007). The efficacy of a systematic drug prevention program for adolescent girls. *Professional School Counseling, 10*, 498-505.
- Fuller, G. B. (2015). Reality therapy approaches. In H. T. Prout & A. L. Fedewa (Eds.), *Counseling and psychotherapy with children and adolescents: Theory and practice for school and clinical settings* (pp. 217-277). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy*. New York: Harper & Row, Pub.
- _____. (1972). *The identity society*. New York: Harper & Row, Pub.
- _____. (1980). Reality Therapy. In N. Glasser (Ed.), *What are you doing?* (pp.68-80). New York, NY: Harper & Row.
- _____. (1998). *Choice theory: A new psychology of personal freedom*. New York: Harper Collins.
- _____. (2000). *Reality therapy in action*. New York: Harper Collins.
- _____. (2011). *Take charge of your life: How to get what you need with choice theory psychology*. Bloomington, IN: Universe.
- Hendricks, G. (1977). What do i do after they tell me how they feel? *Personnel and Guidance Journal, 55*, 249-252.
- Ivey, A. E., D'Andrea, M. J., & Ivey, M.B. (2012). *Theories of counseling and psychotherapy: A multicultural perspective* (7th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Law, F. M., & Guo, G. J. (2015). The impact of reality therapy on self-efficacy for substance-involved female offenders in Taiwan. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 6*(59), 631-653.
- Linton, J. M., Bischof, G. H., & McDonnell, K. A. (2005). Solution-oriented treatment groups for assaultive behavior. *Journal for Specialists in Group Work, 30*(1), 5-22.
- Lloyd, H., & Dallos, R. (2008). First session solution-focused brief therapy with families who have children with severe intellectual disabilities: Mother's experiences and views. *Journal of Family Therapy, 30*, 5-28.
- McGovern, T. E., & Silverman, M. (1986). A review of rational-emotive therapy from 1977 to 1982. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (Vol. 2, pp.81-102). New York: Springer.
- Masson, R. L., Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Schimmel, C. (2012). *Group counseling: Intervention and techniques* (7th ed.) Canada: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Metcalf, L. (1998). *Solution focused group therapy: Ideas for groups in private practice, schools, agencies, and treatment programs*. New York: The Free Press.
- O' Connell, B. (2005). *Solution focused therapy*. London: Sage Publications.
- Passaro, P. D., Moon, M., Wiest, D. J., & Wong, E. H. (2004). A model for school psychology practice: addressing the needs of students with emotional and behavioral challenges through the use of an in-school room and reality therapy. *Adolescence, 39*(155), 503-517.
- Piercy, F., Lipchik, E., & Kiser, D. (2000). Miller and de Shazer's article on "Emotions in Solution-Focused Therapy". *Family Process, 39*, 25-33.
- Rudolf, M., Christie, D., McElhone, S., Sahota, P., Dixey, R., Walker, J., & Wellings, C. (2006). Watch it: A community based programme for obese children and adolescents. *Archives of Disease in Childhood, 91*, 736-739.

- Saadati, H., & Lashani, L. (2013). Effectiveness of Gestalt therapy on self-efficacy of divorced women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84(20), 1171-1174.
- Saadati, H., Shoaee, F., Pouryan, A, Alkasir, E., & Lashani, L. (2014). Effectiveness of Gestalt therapy on loneliness of women caregivers of Alzheimer patients at home. *Iranian Rehabilitation Journal*, 12(22), 54-58.
- Stalker, C., Levene, J., & Coady, N. (1999). Solution-focused brief therapy-one model fits all? *Families in Society*, 80, 468-477.
- Trip, S., Vernon, A., & McMahon, J. (2007). Effectiveness of rational-emotive education. A quantitative meta-analytical study. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 81-94.
- Yontef, G., & Jacobs, L. (2000). Gestalt therapy. In R.J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (6th ed.) (pp. 303-339). Itasca, IL: F.E. Peacock.
- Young, S., & Holdorf, G. (2003). Using solution-focused brief therapy in individual referrals for bullying. *Educational Psychology in Practice*, 19(4), 271-282.
- Woldt, A. L. S., & Toman, S. M. (2005). Gestalt therapy: History, theory, practice. Newbury, CA: SAGE Publication.
- Wubbolding, R. E. (1995). Reality therapy theory. In D. Capuzzi & D. R. Gross (Eds.), *Counseling and psychotherapy: Theories and intervention* (pp. 385-424). Englewood Cliffs, NJ: Merrill.
- _____. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. New York: Brunner/Mazel.
- _____. (2011). *Reality therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.