

การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling)

ปริศนา จันทศักดิ์

หัวหน้างานครูที่ปรึกษา

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า ช่วงชีวิตวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นวัย เชื่อมต่อจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้มีความยุ่งยากในการปรับตัว จึงมีผู้กล่าวว่าเป็น “วัยวิกฤติ” (CRITICAL PERIOD) การศึกษาเกี่ยวข้องในสังคม ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยรุ่น จะช่วยให้ผู้ศึกษาสามารถอยู่ร่วมกับวัยรุ่นได้ดีขึ้น

ปัจจุบันนี้ ปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาที่สำคัญมากจะเห็นได้จากข่าวคราวตามหน้า หนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ล้วนแล้วแต่สื่อให้สังคมได้รับทราบว่าวัยรุ่นในปัจจุบันมีปัญหามาก ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย การหนีเรียน การตั้งครรภ์ในวัยเรียน ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้เป็นกระแสสังคมในปัจจุบัน โดยวัยรุ่นได้เลียนแบบกันโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ดังนั้นครูซึ่งได้ชื่อว่าเป็นพ่อแม่คนที่ 2 ของเด็ก จึงมีบทบาทที่จะช่วยให้เด็กผ่านพ้นช่วงวิกฤติไปได้ ครูจึงต้องศึกษาหลักการให้คำปรึกษาอย่างถ่องแท้ และจะต้องศึกษาจิตวิทยาวัยรุ่น เพื่อจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ในการแก้ปัญหาของตนเองอย่างฉลาด โดยมีการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ประกอบด้วยเหตุผลบนพื้นฐานความเป็นจริง และปราศจากความมัวเมาทางอารมณ์ หรือความเกรงกลัวเกรงใจผู้อื่นจนขาดความเป็นตัวของตัวเอง

ครูสามารถให้คำปรึกษาเด็กได้ 2 แบบ คือ การให้คำปรึกษารายบุคคล (INDIVIDUAL COUNSELING) และการให้คำปรึกษากลุ่ม แต่เนื่องจากปัจจุบันวัยรุ่นมักจะเลียนแบบกัน และมักอยู่เป็นหมู่พวก ฉะนั้นครูจึงควรศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มให้ถ่องแท้ เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาให้กับวัยรุ่นได้

การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ (NORMAL PEOPLE) ให้สามารถยอมรับปัญหาต่างๆ ของตนเอง และพยายามแก้ปัญหาต่างๆ เหล่านั้นให้หมดสิ้นไปก่อนที่จะช่วยบุคคลในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั้งหลายที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

- เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึก และปัญหาต่างๆ ที่เก็บไว้ ออกมาโดยมีผู้รับฟัง และคอยให้ความช่วยเหลือ
- เพื่อให้สมาชิก คิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง ภายใต้การช่วยเหลือของกลุ่ม และการเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ
- เพื่อช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้มแข็ง สามารถที่จะยืนหยัดและแก้ปัญหา อย่างมีสติ

- เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะรักษาสิ่งที่ได้รับการแก้ไขหรือการช่วยเหลือจากกลุ่มให้มีความคงทน และยั่งยืนต่อไป

หลักการจัดกลุ่มสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่ม

- จะต้องคัดเลือกบุคคลที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันเข้าร่วมเป็นสมาชิกเพื่อรับการช่วยเหลือ
- จะต้องเป็นสมาชิกกลุ่มที่เต็มใจเข้าร่วมกลุ่มโดยมิได้ถูกบังคับ
- สมาชิกในกลุ่มควรมีลักษณะที่แตกต่างกันบ้าง เพราะจะสร้างสรรค์บรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่มดีขึ้น การมีสมาชิกที่มีลักษณะเหมือนกัน จะทำให้กลุ่มมีบรรยากาศที่มีลักษณะเฉพาะที่ไม่เอื้อต่อการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

ขนาดของกลุ่ม

จำนวนของสมาชิกในกลุ่ม หรือขนาดของกลุ่ม มีความสำคัญมากในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะมีผลต่อกระบวนการและความสำเร็จของการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นจะต้องคำนึงถึงหลักการนี้เสมอ จำนวนสมาชิกในกลุ่มที่เหมาะสมไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหา และความต้องการความเข้มข้นในการช่วยเหลือ อย่างไรก็ตามที่นิยมในปัจจุบัน สมาชิกที่เหมาะสมจะอยู่ระหว่าง 6 – 15 คน อยู่ในดุลยพินิจของผู้ให้คำปรึกษา

จำนวนเวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ควรจะดำเนินการกลุ่มจำนวนประมาณ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ และในการพบกันแต่ละครั้งควรใช้เวลาระหว่าง 1 – 1.30 ชม. เพราะจะช่วยให้สมาชิกทุกคนได้มีเวลาเพียงพอกับการร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหา ถ้าใช้เวลาน้อยไปอาจไม่เพียงพอสำหรับสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นของตน แต่ถ้ามากเกินไป อาจทำให้สมาชิกเบื่อหน่าย หรือเหน็ดเหนื่อยจนไม่อยากอยู่ในกลุ่มต่อไป

วิธีการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้ให้คำปรึกษาและระหว่างสมาชิกด้วยกัน ในระยะเริ่มต้นควรพูดคุยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อให้สมาชิกรู้สึกที่สามารถไว้วางใจบุคคลในกลุ่มได้แล้วจึงจะเริ่มเปิดเผยและแสดงความรู้สึกออกมา ผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจรับฟังปัญหาของสมาชิก และต้องรู้จักใช้เทคนิคการใช้คำปรึกษาต่าง ๆ ได้ตามความเหมาะสม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องใช้ศักยภาพของสมาชิกทุกคนในกลุ่มในการแก้ปัญหานั้นที่เหมาะสม และจะต้องเอาใจใส่ต่อแนวคิดของแต่ละคนไม่ละเลยความคิดของคนใดคนหนึ่ง และในที่สุดสมาชิกแต่ละคนก็จะได้รับแนวทางที่เป็นของตนเองเพื่อไปแก้ไขปัญหาต่อไป

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นเรื่องไม่ยากเกินกว่าที่ครูที่ปรึกษาจะดำเนินการได้ ทั้งนี้ครูที่ปรึกษาส่วนใหญ่ก็ล้วนแต่ไม่เคยผ่านประสบการณ์การให้คำปรึกษามาแล้ว จึงไม่เป็นการยากเกินไปเลยที่ครูที่ปรึกษาจะลองให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้สามารถช่วยเหลือกลุ่มวัยรุ่นในยุคปัจจุบันให้มีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุขปราศจากปัญหาต่าง ๆ ได้

อ้างอิง

คมเพชร นัตรศุกกุล. (2530). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิต.

เจียรนัย ทรงสิยกกุล. (2533). **จิตวิทยาพื้นฐานในการให้คำปรึกษา**. (เอกสารการสอน). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. อัดสำเนา.

ปริศนา จันทศักดิ์. (2547). **คู่มือการให้คำปรึกษาสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยาลัยเทคนิคราชบุรี**. สารนิพนธ์ศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.