

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องสัมฤทธิ์ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม : กรณีศึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นการศึกษาที่นำเอากระบวนการกลุ่มมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาให้เกิดการแก้ไขปัญหของบุคคลได้ โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่าการรวมกลุ่มก่อให้เกิดพลังแห่งการเรียนรู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงทัศนคติความคิดเห็น อันก่อให้เกิดทักษะใหม่ที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของสมาชิกกลุ่ม คณะผู้วิจัยได้แบ่งการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ไว้ดังนี้

- 2.1 พัฒนาการวัยรุ่น และปัญหาวัยรุ่น
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตนเองและสังคมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่
 - 2.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง
 - 2.3.2 การมีระเบียบวินัย และการวางแผนชีวิต
 - 2.3.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
 - 2.3.4 การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.1 พัฒนาการวัยรุ่น และปัญหาวัยรุ่น

2.1.1 พัฒนาการวัยรุ่น

ในทศวรรษที่ผ่านมา นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญพัฒนาการของบุคคลได้แบ่งช่วงของความ เป็นวัยรุ่นไว้ประมาณอายุ 12-24 ปี เพราะต้องศึกษาเล่าเรียนอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การ เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องใช้เวลาออกไประยะวัยรุ่นเป็นช่วงที่มี พัฒนาการสำคัญๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของความเป็น เด็กและผู้ใหญ่ จึงต้องเป็นช่วงระยะเวลาการปรับตัวที่ยาวนาน

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะพ้นจากความเป็นเด็กมีร่างกายเป็นผู้ ใหญ่ เด็กต้องยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ ส่วนด้านอารมณ์ของวัยรุ่นโดยทั่ว ๆ ไป มี ลักษณะอ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว กลุ่มเพื่อนร่วมวัยทั้งต่างประเทศและเพศเดียวกันมีความ สำคัญต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา ค่านิยม อุดมคติ และการปรับตัวของวัยรุ่น วัยรุ่น มักมีข้อขัดแย้งกับผู้ใหญ่ผู้ปกครอง ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การที่ผู้ใหญ่ยังไม่ยอม

รับว่าวัยรุ่นเริ่มเป็นผู้ใหญ่และยังคงปฏิบัติต่อวัยรุ่นอย่างที่ปฏิบัติต่อยุวเด็ก เด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ ซึ่งทำให้ผู้ใหญ่เกรงว่าจะมีพฤติกรรมทางเพศก่อนวัยอันควร เป็นต้น วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สนใจแสวงหาอุดมการณ์ อุดมคติและปรัชญาชีวิต ตลอดจนสำนักทางการเมือง วัยรุ่นมักแสวงหาและทำตามผู้ที่ตนยึดถือเป็นวีรบุรุษ มีความคิดทางศีลธรรมจรรยา มักห่วงวาทเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของตนเอง มีความคิดว่าตนคือใคร พยายามค้นหาและเรียนรู้เอกลักษณ์ของตนเอง วัยรุ่นเป็นพัฒนาการประจำวัยที่สำคัญมาก ช่วงที่ผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่ต้องมีการปรับตัวเข้ากับสังคม การเลือกอาชีพเพื่อเลี้ยงดูตนเองในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นที่ได้รับการประคับประคองช่วยเหลือให้ผ่านช่วงสำคัญของชีวิตได้จะเป็นวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวเป็นผู้ใหญ่ได้ดี หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการประจำวัยของตนเองจะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาซึ่งจะมีผลต่อวัยรุ่นใหญ่ต่อไป วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวไม่ถูกวิธีกลายเป็นวัยรุ่นที่เป็นปัญหา ซึ่งทำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและครอบครัวหรือสังคม

2.1.2 ปัญหาของวัยรุ่น

ปัญหาของวัยรุ่นมีหลากหลาย อาทิ วัยรุ่นที่ไม่มีความสุขกับการเรียน เนื่องจากเป็นช่วงระยะสุดท้ายหรือเกือบสุดท้ายของการเรียนแบบทางการในสถานศึกษา ก่อนเข้าสู่โลกอาชีพและการตั้งครอบครัวใหม่ ดังนั้นการเรียนในระยะนี้เป็นการศึกษาที่หนัก จริงจัง และแข่งขันกันมากสำหรับวัยรุ่นอาจทำให้เกิดความเครียด ไม่มีความสุขกับการเรียน โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งมีความด้อยความสามารถทางการเรียน เด็กที่ไม่มีความสุขกับการเรียนมักจะหนีเรียน ไม่ยอมทำงานที่ได้รับมอบหมาย ผ่าฝืนกฎระเบียบ การเรียนเลวลง สอบตก วัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่ใช่เด็กโง่ รู้ดีว่าอะไรควรอะไรไม่ควร ไม่ชอบตัวเองและเกลียดชังผู้อื่น เมื่อไม่อยากทำอะไรไม่รู้จะทำไปทำไม ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ทอดอาลัยมองไม่เห็นว่าจะเปลี่ยนคนให้เป็นคนดีมีความรับผิดชอบได้อย่างไร

ปัญหาวัยรุ่นอันธพาล วัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาแบบนี้ อาจเกิดมาจากสาเหตุหลายประการทั้งด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และครอบครัว ซึ่งผู้เชี่ยวชาญการแก้ไขปัญหามักมีความเห็นว่าวัยรุ่นอันธพาล วัยรุ่นที่ขาดความรับผิดชอบนั้นเริ่มต้นมาจากครอบครัวซึ่งมีสภาพไม่อบอุ่นในครอบครัว เช่น เด็กเป็นที่รองรับอารมณ์เครียดของผู้ใหญ่ เด็กที่พ่อแม่ ผู้ปกครองไม่ต้องการ เด็กที่ถูกความใจมากจนเกินไป ฯลฯ เมื่อเด็กเริ่มเติบโตเป็นวัยรุ่นมีอิสระเป็นตัวของตัวเองเขาจะระเบิดความแค้นเคืองในครอบครัวออกมาเป็นความก้าวร้าวหรือไม่สนใจอะไร ไม่มีความรับผิดชอบ เด็กเหล่านี้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ

วัยรุ่นเหลือขอ ได้แก่ วัยรุ่นที่ชอบทำทนาย ชอบหักล้างอำนาจหรือระเบียบข้อบังคับเพราะเห็นว่าจะเบียดกฎเกณฑ์เหล่านั้น เป็นสิ่งคุกคามความเป็นอิสระเสรีส่วนบุคคล ความเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นเหล่านี้มักมาจากครอบครัวที่เลี้ยงดูแบบเข้มงวด เจ้าระเบียบ ตั้งความหวังไว้กับบุตรสูงเกินความสามารถของเด็ก เมื่อถูกบังคับให้ทำตามความคาดหวังของบิดามารดา เด็กยังมีปฏิกริยา ทำทนาย

ทำในสิ่งที่ตรงข้าม กลายเป็นคนประชดชีวิต ประชดสังคม ไม่มีการวางแผนชีวิตหรืออนาคตให้กับตนเอง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 376) ปัญหาวัยรุ่นติดยาหรือสารเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญในสังคมปัจจุบันที่มีการแพร่หลายของสารเสพติด โดยเฉพาะยาบ้า มหันตภัยตัวร้ายของสังคมไทย เด็กและวัยรุ่นทรพยากรสำคัญของสังคมกำลังเผชิญกับปัญหายาเสพติดอย่างรุนแรงและกว้างขวางสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดเกิดจากสภาพจิตใจของวัยรุ่นและสภาพแวดล้อม วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรอง อยากรู้อยากเห็น อยากรมีประสบการณ์ตรงกับตัวเอง บางครั้งอาจเป็นเพราะวัยรุ่นเป็นช่วงที่อ่อนไหวต่อการมีกลุ่มเพื่อน ทนไม่ได้รับการ ไม่มีเพื่อนวัยเดียวกันคิดว่าการเสพยาเสพติดเป็นการสร้างไมตรี และการผูกมัดจิตใจระหว่างเพื่อน ให้ความรู้สึกว่าเป็นกลุ่มเดียวกัน เป็นต้น

ปัญหาที่กล่าวมานี้เป็นเพียงปัญหาส่วนหนึ่งที่วัยรุ่นอาจต้องเผชิญในช่วงชีวิตหนึ่งของพัฒนาการส่วนบุคคล ซึ่งสามารถสรุปได้ว่าปัญหาวัยรุ่นส่วนหนึ่งเกิดขึ้นจากตัวของวัยรุ่นเอง หากวัยรุ่น รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าและมีความภาคภูมิใจต่อตนเอง มีแผนการดำเนินชีวิตสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียด รู้จักตัดสินใจแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ตลอดจนสามารถสร้างสัมพันธ์และการสื่อสารกับบุคคลรอบข้างได้ดี วัยรุ่นก็สามารถปรับตัวให้ข้ามพ้นปัญหาเหล่านี้ได้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่ม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถสรุปความสำคัญและนำไปสู่กรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังนี้

2.2.1 ความหมายของ "กลุ่ม"

กลุ่มประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมีการพึ่งพาอาศัย และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความพึงพอใจ มีการยอมรับและเคารพในความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. 2542 : 3)

กลุ่ม หมายถึง การที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปรวมตัวกัน โดยมีจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ร่วมกัน สมาชิกในกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน มีแบบแผนพฤติกรรมทางสังคมและบทบาทหน้าที่ของคนในกลุ่ม และที่สำคัญมีกิจกรรมที่นำไปสู่สมาชิกทุกคนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันจนเกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2542 : 24)

แนวคิดกลุ่มมีหลากหลายแนวคิด แต่ละแนวคิดมีจุดสนใจแตกต่างกันอยู่กับลักษณะของปัญหาของกลุ่ม ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้เลือกทำแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (Human-potential Group) ของนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษย์นิยม ซึ่งได้แก่ Carl Rogers และ Abraham Maslow

Rogers ได้เน้นลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ไว้ 5 ประการ คือ (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา . 2542)

1. มนุษย์เป็นผู้มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า มีความสามารถในการพัฒนาคุณค่าของตนเองตามแบบฉบับอย่างมีเหตุผล เพื่อให้ดำเนินชีวิตตามอัธยาศัยได้อย่างมีความสุข
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาพฤติกรรมทางด้านจิตใจ เช่น ความเป็นตัวของตัวเอง การปรับตัว การรู้จักตนเอง
3. มนุษย์เป็นคนดี เชื่อถือและไว้วางใจได้ โดยที่มนุษย์มีความมุ่งมั่นที่จะมีความสัมพันธ์อย่างมีความหมาย และในทางสร้างสรรค์กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น
4. มนุษย์มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อม ตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และการที่บุคคลรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะมีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคล เช่น พ่อแม่รักเรา เราก็จะรักคนอื่นและสังคมด้วย
5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากคนอื่น

Maslow ได้กล่าวถึงมนุษย์ในลักษณะคล้ายคลึงกับ Rogers ว่า มนุษย์มีศักยภาพ มนุษย์มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีความรับผิดชอบ มีความสามารถในการมองเห็นปัญหา และนำมาแก้ไขปัญหาคด้วยตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้น หากมนุษย์ได้รับการสนับสนุน และการตอบสนองตามความต้องการภายในของมนุษย์ ได้แก่ (จิราภา เต็งไทรรัตน์ และคณะ. 2543)

1. ความต้องการทางสรีรวิทยา เช่น อาหาร น้ำ ความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย เช่น ความมั่นคงทางกาย ทรัพย์สิน จิตใจ
3. ความรัก ความเป็นเจ้าของ ต้องการเป็นที่รัก และส่วนหนึ่งของสังคม
4. ความภูมิใจแห่งตนเอง ความรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรีเป็นที่ยอมรับนับถือ มีศักยภาพเป็นที่ชอบพอของคนอื่น
5. ความต้องการจะใช้ศักยภาพและประสบการณ์ที่ตนมีให้เกิดผลดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคม

จากแนวคิดของ Rogers และ Maslow พบว่าเน้นให้ความสำคัญกับมนุษย์ มองมนุษย์ในลักษณะที่ดี เชื่อว่ามนุษย์มีศักยภาพและมีเหตุผล ถ้าเผชิญความจริง มีความเฉลียวฉลาดในการปรับตัว เชื่อถือและไว้วางใจได้ ดังนั้น เมื่อเกิดการรวมกลุ่ม มีกิจกรรมเป็นสื่อกลางจะทำให้มนุษย์มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความคิดเห็น และปรับตัว ถ้าเผชิญกับปัญหาและความเป็นจริงในชีวิตได้

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่ากิจกรรมกลุ่มสามารถช่วยพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ต้องอาศัยการพึ่งพาซึ่งกันและกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีการยอมรับและเคารพกัน ซึ่งเป็นส่วนดีของมนุษย์ตามแนวคิดมนุษยนิยม

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม (Group Work) มีหลากหลายรูปแบบ เช่น กลุ่มช่วยเหลือตนเอง กลุ่มเรียนรู้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นต้น การเลือกใช้แต่ละรูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากเป็นกลุ่มซึ่งมีลักษณะที่สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันจนเกิดการพัฒนาศักยภาพในด้านการเรียนรู้ตนเองและสังคมมากขึ้น

2.2.2 การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้พัฒนาตนเอง ได้พัฒนาความสามารถ ยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ ช่วยลดความวิตกกังวล หงุดหงิด ความโกรธ ความซึมเศร้า หม่นหมอง และอื่น ๆ สมาชิกสามารถที่จะร่วมกันแสดงปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหามีจุดสนใจร่วมกัน โดยมีพื้นฐานของความสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นไปเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความอบอุ่น ความเข้าใจ ความรู้สึกยอมรับ เกิดความไว้วางใจ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน สมาชิกกลุ่มจะสามารถบอกเล่าความวิตกกังวลที่มีอยู่ในใจให้กลุ่มรับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ จะสะท้อนความคิดและความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และรับฟังความคิด ความรู้สึก เจตคติของผู้อื่นที่มีทั้งเหมือนและแตกต่างจากตน โดยให้ค้นพบปัญหาของตนเอง ช่วยกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ โดยใช้พลังจากกลุ่ม ซึ่งกลุ่มให้คำปรึกษาที่ดีควรมีสมาชิกกลุ่มประมาณ 5-12 คน(กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2542 : 27)

2.2.3 ประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อถือไว้วางใจ การยอมรับ ความนับถือ ความอบอุ่น การสื่อสารต่อกัน และความเข้าใจเพื่อ

1. ช่วยเหลือให้สมาชิกได้เผชิญกับสิ่งที่เขาประสบ เรียนรู้ เข้าใจ และมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น
2. ช่วยให้สมาชิกได้อภิปรายอย่างเปิดเผยถึงความรู้สึกของแต่ละคนให้เรียนรู้จัดการยอมรับตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการกำหนดเป้าหมายของตน และดำเนินพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์
3. ส่งเสริมให้สมาชิก สามารถปรับคนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสภาพแวดล้อม ที่ก่อให้เกิดปัญหากับตนได้

จากความหมายและประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะพบว่าเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม คือ "กระบวนการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน" ดังนั้นหากวัยรุ่นได้มีการพูดคุย

แลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีความเข้าใจ ยอมรับสภาพปัญหา และเสนอแนะแนวทางต่อกันแล้ว จะเป็นผลดีต่อการพัฒนาตนเอง และการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

นอกจากนี้ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเกี่ยวข้องกับเรื่องของกลไกกลุ่ม ซึ่งกลไกกลุ่มเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์และการกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกทำให้เกิดพลังในกลุ่ม

กลไกกลุ่มเป็นพลังในกลุ่มที่ทำให้เกิดทั้งผลดี และผลเสีย ซึ่งเกี่ยวข้องกับธรรมชาติของกลุ่ม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกับผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการพัฒนาของกลุ่มโดยกลไกกลุ่ม จะเกิดขึ้นได้ 3 ลักษณะ คือ

1. อารมณ์
2. ความรู้ ความเข้าใจ
3. การแสดงออก

1. อารมณ์ จะแสดงออกได้ คือ

1.1 การยอมรับ เป็นบรรยากาศที่สมาชิกยอมรับ เห็นอกเห็นใจ ความเป็นมิตรอ่อน สั้น ผ่อนยาว และทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม

1.2 การเสียสละ เป็นการเห็นประโยชน์คนอื่นมากกว่าตนเอง โดยคิดว่า "ฉันลืมความทุกข์ยากของตนเอง เมื่อคิดถึงการช่วยเหลือผู้อื่น" นอกจากนี้ยังหมายรวมถึง การแนะนำตลอดจนการสนับสนุนในกลุ่ม การเสียสละ และสนใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม เป็นการแสดงออกถึงความรัก ความเห็นใจ และให้ข้อคิดเห็นแก่สมาชิก

1.3 เกิดความสัมพันธ์ทางอารมณ์ ในระหว่างสมาชิกด้วยกัน เช่น เกิดความชอบพอ มีความรักความต้องการเป็นมิตรต่อกัน

2. ความรู้ความเข้าใจ ได้แก่

2.1 เมื่อสมาชิกได้รับฟังปัญหาของผู้อื่นแล้วนำมาเปรียบเทียบกับปัญหาของตนเอง ทำให้มองเห็นว่าปัญหาของตนเองนั้นยังน้อยกว่าปัญหาของผู้อื่น เกิดความเข้าใจตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองขึ้น

2.2 ทำให้เข้าใจและรับรู้ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง ไม่ได้เกิดขึ้นกับเขาคนเดียว แต่เกิดขึ้นได้กับคนอื่น ๆ เช่นเดียวกัน เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้เสมอ ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความเข้าใจความทุกข์หรือความวิตกกังวลที่มีอยู่ลดลงได้

2.3 ปัญหาที่พูดคุยในกลุ่มเป็นการให้สมาชิกเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยใช้สติปัญญาของตัวเอง และคิดได้ว่าปัญหาที่ได้รับฟังในกลุ่ม เป็นปัญหาที่ไม่ได้คิดมาก่อน และใช้สติปัญญาของตนเองในการพิจารณาว่า จะเชื่อหรือไม่เชื่อ

3. การแสดงออก ได้แก่

3.1 การที่สมาชิกรวมกลุ่มกันต้องระมัดระวังทั้งคำพูด ท่าทาง ตลอดจนการแสดงออกเพื่อการเข้าสมาคมกับสมาชิกในกลุ่ม ปรับตนเอง โดยการหาแนวทางใหม่ ๆ ให้เข้ากับกลุ่มได้

3.2 ระบายความทุกข์หรือปัญหาทางอารมณ์ภายในจิตใจออกมา เพื่อให้ตนเองรู้สึกสบายขึ้น ไม่ใช่เป็นการแก้ปัญหา แต่เป็นการลดความตึงเครียดลง และต่อไปจะได้พิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ของตนและสิ่งแวดล้อมได้

3.3 การที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ต่าง ๆ จากคนหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่ง จะเกิดปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำกลุ่ม

2.2.4 กระบวนการหรือขั้นตอนในการจัดกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะสำเร็จผลตามเป้าหมายที่วางไว้ นั้นจะต้องมีวัตถุประสงค์และมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าอย่างมีระบบระเบียบ ซึ่งมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ จะต้องวิเคราะห์ความต้องการและความจำเป็นในการจัดการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มเป้าหมายและมีความเหมาะสมหรือไม่ที่จะใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมทั้งกำหนดเป้าหมายของกลุ่มซึ่งจะทำให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มรู้ว่ากำลังก้าวเดินไปในทิศทางใด และเป้าหมายของกลุ่มเป็นตัวกำหนดมาตรการในการประเมินผลของกลุ่ม

2. ขั้นตอนในการดำเนินงานเพื่อให้เกิดพัฒนาการของกลุ่ม มีพัฒนาการเกิดขึ้นตามลำดับ 5 ขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

2.2 ขั้นยอมรับกลุ่ม

2.3 ขั้นรับผิดชอบต่อตนเอง

2.4 ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง

2.5 ขั้นยุติการปรึกษา

ขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันและกลุ่มมิได้มีพัฒนาการที่แบ่งแยกตายตัว แต่กลับมีความยืดหยุ่นขึ้นอยู่กับพลังสร้างสรรค์ของสมาชิกกลุ่ม (กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ โรงพยาบาลศรีธัญญา. 2542 : 47-50)

กลุ่มคณะผู้วิจัยเลือกแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษยมาประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมกลุ่มให้คำปรึกษา โดยเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มให้คำปรึกษายังมิได้ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ โดยใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและสังคม อีกทั้งยังก่อให้เกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

2.3 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ตนเองและสังคมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

2.3.1 การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เป็นความรู้สึกยอมรับตนเอง มองตนในทางบวก หรือการมีภาพพจน์ต่อตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง และเป็นสุขใจ อีกทั้งการแสดงถึงความเชื่อมั่นในตนเองเป็นลักษณะนิสัยอย่างหนึ่ง ที่บุคคลแสดงออกมาในลักษณะการกระทำอย่างมั่นใจ กล้าแสดงออก ถึงแม้ว่าจะผิดหรือถูกก็ตาม มีความคิดที่อิสระ กล้าตัดสินใจที่จะแก้ปัญหาหรือทำสิ่งใดด้วยตนเอง มีเอกลักษณ์ของตัวเอง

มีผู้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง ไว้ดังนี้

Maslow (1970 : 45) ได้กล่าวว่า บุคคลในสังคมทุกคนต้องการการเห็นคุณค่าในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1) ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) คือ ต้องการเป็นผู้ประสบความสำเร็จ แข็งแรง มีความสามารถ และเชื่อมั่นที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ในโลก

2) ความต้องการเห็นคุณค่าจากผู้อื่น (Esteem from other people) คือ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับ ยกย่อง ให้เกียรติ ต้องการเป็นผู้มีอำนาจเหนือคนอื่น เป็นบุคคลสำคัญ เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น

บุชจรี ฉายีเนตร (2538 : 7) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการแสดงทัศนคติของบุคคลที่มีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเคารพยอมรับในตนเอง และสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุกลงไปด้วยดี

นริสา จิตรสมนึก (2540 : 4) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นเจตคติที่บุคคลมีต่อตนเอง และยอมรับในความสามารถของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการดำเนินชีวิต

ลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและมั่นใจในตนเอง

คนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะมองตนเองในแง่ลบ ดูถูกความสามารถของตนเอง เมื่อเติบโตขึ้นมักจะมีอิทธิพลต่อแนวความคิด อารมณ์ ความรู้สึก การตัดสินใจ รวมถึงการแสดงออกของพฤติกรรมในอนาคตด้วย แม้จะอยู่ในสภาพครอบครัวที่มีความพร้อมทางเศรษฐกิจ หรือความเป็นอยู่ที่ดี ก็อาจมีปัญหาในการปรับตัว ปัญหาการเรียนต่ำกว่าความสามารถ ปัญหาการคบเพื่อน การมีพฤติกรรมก้าวร้าวทำลาย การใช้สารเสพติดเป็นที่ยึดเหนี่ยว การประกอบอาชญากรรม และการฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า

สติต วงศ์สุวรรณ (2540 : 207) ได้กล่าวว่า คนที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำเป็นคนที่ชอบดูถูกตนเอง เขามีความรู้สึกต่อสภาพของตนเองบิดเบือนไปจากความเป็นจริงจากบวกไปเป็นลบ คนประเภทนี้มักจะเป็นทุกข์ใจ มีความกังวลใจ หวาดหวั่นพรันใจอยู่เสมอ ความมั่นใจในตนเองแทบจะ

ไม่มีเลข ตัดสินใจอะไรก็ได้ ต้องคอยไต่ถาม ทำตามแบบคนอื่น จำเป็นต้องอาศัยการแนะนำ ชี้แจง เหตุผลจากคนอื่นเสมอ โดยเฉพาะสังคมไทยเรามีลักษณะการเลี้ยงเด็กในแบบที่ว่าเห็นเด็กเป็นเด็ก อยู่รู้ไป ไม่มีความสามารถที่จะคิดจะทำอะไรเอง พ่อแม่มักจะเป็นผู้คิดและตัดสินใจแทน ไม่ยอมรับ ฟังความคิดเห็นเด็ก เป็นต้น การอบรมเช่นนี้ทำให้เด็กมีความเคารพตนเองต่ำ ไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ต้องพึ่งผู้อื่น ไม่มีความสามารถที่จะคิดจะทำอะไรเอง

ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ จะพะวงถึงปมด้อยของตนเอง แสดงความขลาด หลาด กลัว ไม่กล้า เสร้าซึมในบางครั้ง ไม่สามารถจะมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขาดความสามารถในการคบเพื่อนใหม่ และไม่สามารถเข้าร่วมในการอภิปรายกลุ่ม

ส่วนลักษณะคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตเพื่อไปสู่เป้าหมาย ด้วยความสุขและความสำเร็จในชีวิต บุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้โดยไม่ย่อท้อ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ และสร้างความหวังใหม่ในชีวิต ย่อมจะประสบความสำเร็จในสถานการณ์ทางสังคม มีความวิตกกังวลต่ำ มีพฤติกรรมมุ่งทำลายต่ำจะเป็นคนที่ไม่ค่อยจะปล่อยตัวปล่อยใจ มักประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียน การทำงาน มีการตัดสินใจที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิ และความรู้สึกของบุคคลอื่น และมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพา หรือหาที่ยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น เหล้า ยาเสพติด เป็นต้น

เบญจพร ปัญญาขง (2541 : 26-27) ได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองและมั่นใจในตนเอง จะพูดกับตัวเองว่า

- ฉันมั่นใจในความสามารถของฉัน
- ใคร ๆ ก็รักฉัน
- ฉันมีความสุขที่ได้อยู่กับคนอื่น ๆ
- ฉันภูมิใจในผลการเรียนของฉัน
- ฉันรู้ว่าควรจะทำอะไรกับใคร

แต่เมื่อไม่เห็นคุณค่าในตนเองและไม่มั่นใจในตนเอง ก็มักจะกล่าวถึงตนเองด้วยคำพูดที่ว่า

- ฉันต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองหลาย ๆ อย่าง
- ฉันไม่สามารถตัดสินใจอะไรได้ด้วยตนเอง
- ฉันมักยอมแพ้กับอุปสรรคเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ฉันรู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไม่มีใครชอบฉันเลย
- ฉันมักเสียใจกับการกระทำที่ผ่านมาจากฉันเสมอ
- ฉันมักพบแต่ความล้มเหลว
- คนอื่น ๆ รอบข้างทำให้ฉันรู้สึกเป็นคนไม่ดีและไม่มีค่าพอ
- ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใคร ๆ

เทคนิคการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองและมั่นใจในตนเอง

วิธีการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองมีเป้าหมายหลักเพื่อให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีประโยชน์ มีความสำคัญ มีคุณค่าและสามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่พอใจของตนเองและเป็นที่ยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

ศูนย์สุขวิทยาจิต (2542 : 51-52) ได้กล่าวว่าคนที่ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง มักมองเห็นแต่ข้อด้อยของตนเอง ดังนั้น การสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองควรเริ่มต้นที่การสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้แก่

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมาย ข้อดีและความถนัดของตนเอง
2. การทำงานชิ้นใดก็ตาม ควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. ควรมองตัวเองและคนอื่นในแง่ดี
4. ควรจำไว้เสมอว่า บางครั้งบุคคลก็อาจทำผิดพลาดหรือล้มเหลวได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป แต่เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า
5. ให้เวลาและโอกาสดับตัวเองในการเริ่มต้นใหม่ ด้วยความอดทนและอดทน เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ตนเอง
6. จงใช้คำพูดที่ดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนมีเสน่ห์น่ารัก เป็นต้น
7. ควรกำหนดเป้าหมายของการทำงานให้ชัดเจน คึงศักยภาพและความสามารถของตนเอง เพื่อความสำเร็จของงานที่ตนเองชอบและสนใจ
8. ควรเริ่มต้นทำงานที่ง่าย ๆ และมีโอกาสสำเร็จก่อน เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสะสมความภาคภูมิใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ พร้อม ๆ กับการทำงานที่ยากขึ้นตามลำดับ
9. พยายามรับฟังคำพูดที่ดี ๆ จากบุคคลหรือสิ่งต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนในครอบครัว เพื่อน เทป บทเพลง หนังสือดี ๆ ถ้ากลอน ที่รับรู้แล้วทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเอง
10. ข้อสำคัญ คือ บอกตัวเองว่าเป็นคนมีคุณค่า เพราะเราเป็นมนุษย์คนหนึ่งเท่านั้น ไม่ใช่เพียงเพราะการประสบความสำเร็จเพียงอย่างเดียว

วิธีการสร้างความสำเร็จในการทำงานให้ตนเอง

1. สำรวจตนเองว่ามีความสามารถแค่ไหน
2. ยอมรับความสามารถนั้น
3. ควรตั้งวัตถุประสงค์ในการทำงานนั้นให้เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง
4. ทำสิ่งที้ง่ายที่สุด เมื่อทำสิ่งง่าย ๆ เสร็จควรบอกกับตัวเองว่า "อ้อ! วันนี้ฉันทำเสร็จแล้ว" เช่น วันนี้จัดสิ่งของบนโต๊ะทำงานให้เป็นระเบียบได้ ให้คิดถึงสิ่งที่เป็นความสำเร็จ วันต่อไปอาจจะจัดหมวดหมู่ของเครื่องใช้ เมื่อทำเสร็จจึงบอกกับตัวเองว่า "วันนี้ฉันทำสำเร็จแล้ว"

5. เพิ่มความยากของงานทีละน้อย ๆ เช่น เราอาจจะเริ่มจากการจัดหมวดหมู่ของหนังสือแต่ละชนิดบนโต๊ะทำงาน ในตู้หนังสือ หรือจัดห้องใหม่ให้ดูสวยงามสะอาดตาแล้วค่อยทำงานอื่น ๆ ที่ยากขึ้น ความรู้สึกสบายใจ ภูมิใจจะเกิดขึ้น ความมั่นใจก็จะตามมา

6. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

7. มุ่งมั่นและตั้งใจทำงานนั้น ๆ อย่างจริงจัง สม่ำเสมอ

Girdano and Everly (1979:146-149 อ้างถึงใน อัญชลี เลียงพรหม. 2542 : 47) ได้เสนอวิธีการ 3 ประการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผล ดังนี้

1. การใช้ภาษาเชิงบวก หมายถึง กระบวนการที่บุคคลให้การเสริมแรงภาพลักษณ์ตนเอง (Self-Image) โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพที่เป็นลักษณะเด่นหรือบุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ

2. การยอมรับคำยกย่องชมเชย คือ เมื่อมีบุคคลโดยยกย่องชมเชย ก็แสดงการยอมรับโดยปราศจากท่าทีหรือคำตอบที่แสดงการถ่อมตน แต่ควรใช้ประโยคแสดงความยินดีแทน วิธีนี้จะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลประทับใจ และมองตนเองในทางบวกมากขึ้น

3. การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวก Sasse (1978 : 48) เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการดังนี้

1. การสร้างความมั่นใจในตนเอง โดยพยายามนึกถึงความสำเร็จในวันข้างหน้าของชีวิต

2. การระลึกถึงงานที่ตนทำได้สำเร็จแล้วให้รางวัลเป็นสินน้ำใจ หรือชมเชยตนเอง หรือให้สิ่งที่มีความหมายแก่ตน สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ติดองานที่ทำมากขึ้น

3. บันทึกความสำเร็จที่ได้รับสิ่งที่ทำได้ดีเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลายๆ เดือนสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและความมั่นใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกว่าคุณค่ามีคุณค่า สามารถค้นพบตนเองและภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง โดยบุคคลที่เห็นคุณค่าและมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็งในการดำเนินชีวิตและสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้ ยอมรับความผิดหวัง และสร้างกำลังใจหรือมีเทคนิควิธีการที่จะส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองขึ้นมาได้เสมอ

2.3.2 การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้สร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ (2535 : 51) โดยได้ให้ความหมายของการมีวินัยว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง ตามกฎระเบียบของสังคม แม้จะมีสิ่งเร้าจากภายนอก เช่น บุคคลอื่น หรือสิ่งเร้าภายในตนเอง เช่น อุปสรรค หรือความปรารถนาก็ตาม ก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรืออารมณ์ที่มุ่งหวังไว้

สมบูรณ สุขสำราญ (2541 : 102 – 104) กล่าวเพิ่มเติมว่า

- วินัย เป็นจิตสำนึก (นามธรรม) และแนวทางปฏิบัติ
 - วินัย เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นกิจวัตรของบุคคลที่มีต่อกลุ่ม
 - วินัย คือ กฎระเบียบที่ดีทางสังคม ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างชาติ
 - วินัย เป็น เครื่องมือให้บุคคลมีจิตสำนึก และปฏิบัติตามภาระหน้าที่อย่างเคร่งครัดและ
- ยกตัวอย่างว่าประเทศญี่ปุ่นเป็นสังคมที่มีลักษณะการสอนที่เป็นกระบวนการทางสังคม (socialization) โดยเน้นความมีระเบียบวินัย ความสะอาดทั้งภายนอกและภายใน มีการเสริมสร้างให้คนในครอบครัว นักเรียนในโรงเรียน เป็นคนขยันหมั่นเพียร มีวินัยตรงต่อเวลา เป็นผลให้ประชาชนของญี่ปุ่นมีจิตสำนึกต่อการสร้างชาติด้านวัฒนธรรม เกษตร เทคโนโลยี และธุรกิจต่างๆ อย่างมีคุณภาพ

วินัย ในพระไตรปิฎก หมายถึงอุบายสำหรับฝึกหัดกายวาจา ส่วนวินัยในการดำเนินชีวิต คือกระบวนการปฏิบัติเป็นอุบายฝึกหัดกายวาจาและใจ ตามหลักพุทธศาสนาแบ่งวิธีฝึกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ฝึกจากภายนอกเข้าสู่ภายใน เป็นกระบวนการฝึกกายวาจาใจซึ่งจะส่งผลไปยังจิต และ 2) ฝึกจากภายในออกสู่ภายนอก เป็นการฝึกจิตศึกษาโดยตรง ฝึกจิตให้มีกรรมฐานสติ จนเกิดความสังวรระวัง จะได้ทำอะไรไม่ผิดพลาด (พระเมธีธรรมาภรณ์, 2541 : 7)

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2541 : 61-62) กล่าวว่า วินัย คือสมรรถภาพในการควบคุมพฤติกรรมให้เป็นไปตามความประสงค์ (purposive behavior) โดยหมายถึงการควบคุมกาย วาจา ใจ และพฤติกรรมทั้งหมดของคนให้ดำรงอยู่ หรือให้เคลื่อนไหวอย่างมีวินัยหรือมีแบบแผนที่เหมาะสมที่จะทำให้อบรมวุฒิคุณประสงค์ วิธีการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมนั้นต้องเข้าใจเจตนารมณ์และเข้าใจคุณค่า

การมีวินัยในตนเอง (self-discipline) เป็นสิ่งประเสริฐสุด ถ้าคนมีวินัยในตนเอง ควบคุมพฤติกรรม ความคิด กาย วาจา ใจ ของตัวเองได้ดีแล้วจะเป็นฐานสำคัญที่จะสร้างวินัยที่เป็นมติมหาชนได้ สร้างวินัยนี้เป็นวัฒนธรรมความร่วมมือและเป็นวินัยของสถาบันประชาคมแต่ละแห่งได้

โทม อารีธา (2541 : 93-94) ได้กล่าวว่าวินัยมี 2 ส่วน คือวินัยภายนอกและวินัยภายใน

- วินัยภายนอก หมายถึงการเคารพกฎกติกาต่างๆที่บังคับใช้ และการเคารพเชื่อถือผู้ที่มีอำนาจ

- วินัยภายใน จำแนกเป็น 2 ระดับ คือ

1) ระดับปัจเจกบุคคล หมายถึง วินัยในตนเอง คือ สติ วิจารณ์ญาณ จิตสำนึก ความละเอียดอ่อนปาล ฯลฯ

2) ระดับสังคม คือการที่มีความรู้สึกเป็นพลเมือง (citizen) คนทุกคนมีหน้าที่

บาทหลวงไฟโรจน์ สมงาม (2541 : 39) กล่าวว่า วินัยคือ โครงสร้างของความเป็นคน ควบคุมสิ่งที่คิดงานจะได้ไม่ต้องเสียหายเพราะความไม่ดี ซึ่งเป็นสิ่งตรงข้าม รู้จักขอบเขตของตนเอง เอาชนะอะไรก็ได้แต่อยากให้อาชนะตนเอง เป็นชัยชนะที่ดีที่สุด หมายความว่ารู้คุณค่าของตนเอง และของผู้อื่น

โกวิท ประวาลพุกภัย (2541 : 123-124) กล่าวว่า วินัย เป็นค่านิยมที่มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เลือกอย่างชาญฉลาด
2. การลงมือปฏิบัติเป็นประจำ
3. ความรู้สึก โดยการแสดงออกอย่างชื่นชม ยินดีด้วยความภาคภูมิใจ

องค์ประกอบทั้ง 3 จะต้องปรากฏอยู่ในการแสดงพฤติกรรม เช่นการรักษาความสัตย์ซื่อที่ไว้ไว้กับตนเอง และปฏิบัติด้วยตนเองด้วยความภาคภูมิใจ ดังนั้นความมีวินัยคือการรักษาคุณธรรมที่เป็นความดีงามสูงสุดโดยที่ไม่ต้องมีใครมาบังคับ โดยที่ไม่ต้องมีใครมากำหนดแค่เป็นการรักษาคุณธรรมด้วยใจของตนเอง

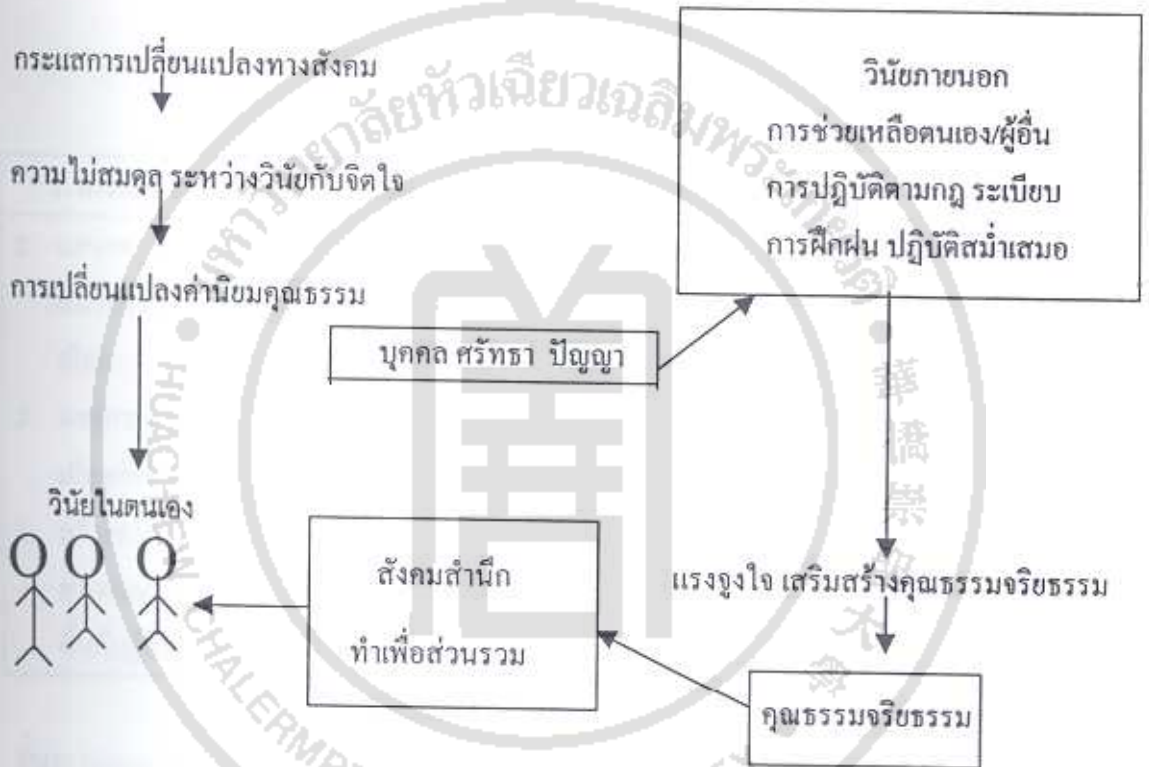
คุณลักษณะและพฤติกรรมของความมีวินัยในตนเอง

นิสิตปริญญาโท การวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (2535 : 51-52) ได้สร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ โดยกล่าวถึงคุณลักษณะและพฤติกรรมของความมีวินัยในตนเอง ดังนี้

1. ความรู้สึกรับผิดชอบ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความเอาใจใส่ จดจ่อ และรับเป็นภาระต่อหน้าที่การงาน การดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของตนและผู้อื่นในความดูแลตลอดจนสังคม พยายามทำหน้าที่ต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค
2. ความมีระเบียบ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความพยายามในการควบคุมพฤติกรรมของตนให้เป็นไปตามตั้งใจไว้ หรือตามกฎเกณฑ์ของสังคม
3. ความอดทน หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่แสดงพฤติกรรม หรืออารมณ์ด้วยความจริงจัง ตั้งใจ เพื่อให้ได้รับความสำเร็จแม้จะใช้เวลาและแรงงานมากก็ไม่ย่อท้อ
4. การเคารพในสิทธิของผู้อื่น หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ยอมรับฟังความคิดเห็น โดยไม่ละเมิดอำนาจโดยชอบธรรมของผู้อื่น
5. ความมีเหตุผล หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ไม่เชื่อสิ่งใดจนกว่าจะมีหลักฐานมายืนยัน
6. ความซื่อสัตย์ หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการกระทำหรือความรู้สึกที่คิดและกระทำดังนี้ คือ ไม่หลอกลวง ไม่ทุจริต ไม่หาผลประโยชน์ในทางมิชอบ มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่รวมทั้งปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนดไว้

วิชัช วงษ์ใหญ่ (2541 :161) ได้กล่าวถึงการพัฒนาวินัยในตนเองดังรายละเอียดตามรูปภาพข้างล่าง แสดงให้เห็นว่าการเกิดวินัยในตนเองนั้นเป็นการต่อสู้ระหว่างจิตใต้สำนึกเพื่อส่วนรวมของตนเองกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ความไม่สมดุลระหว่างวินัยกับจิตใจ การเปลี่ยนแปลงค่านิยมคุณธรรม

ภาพที่ 2.1
การพัฒนาวินัยในตนเอง



ที่มา : วิชัช วงษ์ใหญ่. 2541 : 161

หากมีความสามารถในการผสมผสานกลไกของระบบต่าง ๆ แล้วไม่ต้องการวินัย คือ การที่บุคคลกระทำสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นสัจจะและกระทำด้วยจิตใจทั้งหมด ไม่เกิดข้อขัดแย้งในใจ ไม่คล้อยตามสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม แต่เป็นความถูกต้องทุกสถานการณ์เกิดขึ้นภายใต้สภาพการณ์ทุกอย่าง (โสรัจ โปธิแก้ว. 2539 : 150)

จากการกล่าวถึงความมีวินัยข้างต้น หมายถึง การเรียนรู้ตนเองและเกิดมีจิตสำนึกและการปฏิบัติที่เรียนรู้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยคุณธรรมโดยไม่มีใครบังคับ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ๆ ก็ตาม ผู้ที่มีวินัยจะต้องมีความรับผิดชอบ มีระเบียบ อุดมทุน รู้จักกาลเทศะ เคารพในสิทธิของผู้อื่น มีเหตุผล และซื่อสัตย์เสมอ

2.3.3 การวางแผนชีวิต

การวางแผนชีวิต คือ การกำหนดแนวทางปฏิบัติเพื่อเป้าหมายของชีวิต และแนวทางการปฏิบัติที่คัดสรรด้วยคุณค่าที่บุคคลกำหนด

การอธิบายคุณค่าและแนวทางกำหนด Sidney Simon (อ้างถึงใน ประภาศรี สิหอำไพ. 2543 : 37) ได้กล่าวว่าวิธีการระบุคุณค่าหรือปฏิบัติเป็นขั้นตอน 7 ลำดับขั้น จำแนกเป็นแนวทางการอธิบายคุณค่า 3 ประการ ตามลำดับ คือ

ตารางที่ 2.1

แนวทางการอธิบายคุณค่า

1. การเลือก (Choosing)	2. การตีราคาคุณค่า (Prizing)	3. การปฏิบัติ (Acting)
1. แสวงหาทางเลือกหลายแนวทางเพื่อเผชิญหน้าทางเลือก 2. มองการณ์ไกลดูความต่อเนื่องก่อนจะเลือก 3. สร้างทางเลือกด้วยตนเองหลายแนวทางโดยไม่ให้ขึ้นกับผู้อื่น	4. พิจารณาในอคติของตนเองเพื่อพิจารณาคุณค่าของค่านิยม 5. ยืนยันการเลือกต่อสาธารณชนด้วยความเต็มใจ	6. ปฏิบัติไปตามการตีราคาคุณค่าที่ตนเลือกอย่างไม่เปลี่ยนแปลง 7. ปฏิบัติตามจนเป็นแบบแผนของชีวิตได้

ที่มา : Sidney Simon อ้างถึงใน ประภาศรี สิหอำไพ. 2543 : 37)

การจัดเวลาทางสังคมของนักสังคมวิทยาการศึกษา มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์ของสังคมหรือถือเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกัน การเรียนรู้ระเบียบสังคมดำเนินไปตลอดชีวิต การศึกษาตลอดชีวิตคือการจัดเวลาทางสังคม คนที่ได้รับการจัดเวลาอย่างต่อเนื่อง จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข มีวิถีชีวิตอยู่ในวัฒนธรรมอย่างมีแบบแผนและมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลิกภาพของคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง วางตนอยู่ในกาลเทศะที่เหมาะสม (ประภาศรี สิหอำไพ. 2543 : 40)

การวางแผนชีวิต หรือการจัดการกับเวลาที่ชีวิตดำรงอยู่ในสังคมเป็นสิ่งจำเป็นเพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่หายากจึงต้องวางแผนการใช้ให้ชัดเจน ดังที่ ปรีดา ลีมถวิล(2537 : 5) และ ปานอนันต์ เทพบุษย์ (ม.ป.ป. : 66-128) กล่าวไว้ว่า ประเด็นที่ต้องพิจารณาในการวางแผนการใช้เวลา คือ

1. ย่อรายการทำกิจกรรมที่จะดำเนินการ

- เขียนสิ่งที่ต้องการทำในวันรุ่งขึ้น

- ใส่ตัวเลขลงในรายการตามลำดับความสำคัญ

- สิ่งแรกที่ต้องทำคือ รายการที่หนึ่ง เมื่อทำเสร็จจึงทำรายการที่ 2 อย่างข้ามลำดับจนกว่าจะ
ทำเสร็จหรือจนกว่าจะรู้สึกว่ามีมากพอสมควร หลังจากนั้นทำรายการที่สามและต่อไปเรื่อย ๆ ถ้า
ไม่สามารถทำทุกอย่างเสร็จตามตารางได้ ไม่ต้องกังวลอย่างน้อยที่สุดก็ได้ทำในสิ่งที่สำคัญที่สุดแทน
สิ่งที่สำคัญน้อยกว่า

2. การมีจุดมุ่งหมายอย่างชัดเจน ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีพื้นฐาน
จากแนวความคิดในการดำเนินชีวิตที่ได้ใคร่ครองอย่างรอบคอบแล้ว จะช่วยให้มีมุมมองได้อย่างถูก
ต้องในระหว่างสิ่งที่สำคัญในชีวิตประจำวัน แม้แต่ในสภาวะที่ต้องเผชิญกับภาระงานที่แสนหนัก
เขาเหล่านี้จะยังคงจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างถูกต้อง และจะรู้วิธีที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เท่าที่ความสามารถของตัวเองมีอยู่เพื่อบรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการอย่างรวดเร็ว
และมั่นใจ สิ่งเหล่านี้ใช้ได้กับชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว และชีวิตครอบครัว

3. สิ่งที่ต้องทำให้สำเร็จ

- ฝึกการเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำให้เป็นนิสัย

- นึกถึงความจริงและรู้ความจำกัดของเวลา

- อย่าจัดตารางให้ล้นจนเกินไป

- จัดให้มีช่วงเวลาพักผ่อนบ้าง

4. สมุดโน้ตการวางแผน

- อนาคตประสงค์ บันทึกที่กระจายซ้ำจากควรถูกกำจัดทิ้งไป บางคนต้องทนอยู่กับสมุดนัด
หมาย เพิ่มเดือนความจำ ปฏิทินฉบับกระเป๋ ปฏิทินตั้งโต๊ะ และเศษกระดาษที่จดแนวความคิดหรือ
บทสนทนาไว้ สิ่งเหล่านั้นมันมากเกินไป ใช้เพียงสมุดวางแผนเล่มเดียวก็พอแล้ว

- เป็นส่วนตัว ไม่มีใครจัดเวลาให้ได้ ดังนั้น วางแผนให้เหมาะสมกับตัวเอง

- สะดวก บางคนใช้ที่วางแผนฉบับกระเป๋ เวลาอยู่นอกสำนักงาน และใช้ขนาดเท่าโต๊ะ
เวลาอยู่ที่บ้าน อันที่จริงแล้วที่วางแผนควรติดตัวได้ทุกที่

- มีระเบียบ บางคนวางแผนรูปแบบของแต่ละวันถึงสองหน้ากระดาษเต็ม

5. ข้อดีของการวางแผนการใช้เวลา/ชีวิต

หลักการสำคัญคือการเขียนแผนงานที่ทำไว้ลงในกระดาษเพราะจะเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้วางแผน
คือ

- ควบคุมกำหนดการ : กำหนดการที่อยู่ในความทรงจำจะควบคุมได้ยากและมีโอกาสที่จะ
ลืมได้

- ลดภาระงาน : การเขียนลงกระดาษจะช่วยลดภาระที่จะต้องใช้ความทรงจำ
- กระตุ้นตัวเอง : การเขียนแผนการทำงานลงกระดาษมีผลทางจิตวิทยาที่ช่วยกระตุ้นในการทำงาน กิจกรรมที่ทำประจำวันจะต้องมีเป้าหมาย ซึ่งจะทำให้คุณมีแนวโน้มที่จะอยู่กับงานในแต่ละวัน
- มีสมาธิ : ผลลัพธ์คือจะใส่ใจในการทำงานได้ง่ายขึ้นและจะใช้เวลากับงานจนสำเร็จได้มากกว่าการไม่มีอะไรเป็นแนวทางในรูปของกำหนดการรายวัน
- ตรวจสอบ : ด้วยการตรวจสอบผลการทำงานทุกวัน จะได้ว่างานใดที่ยังทำไม่เสร็จ ซึ่งจะต้องเลื่อนไปทำในวันอื่น
- ความสำเร็จ : จะประสบความสำเร็จมากขึ้นจากการที่ประมาณเวลาได้ดีขึ้น ความสำเร็จและด้วยการเผื่อเวลาสำหรับทำงานที่ไม่ได้คาดคิดเอาไว้

- เอกสาร : การเขียนกำหนดการและเก็บไว้ในแฟ้มจะเป็นการทำเอกสารบันทึกการทำงานที่แล้วมาอย่างอัตโนมัติ ซึ่งจะเป็นการบันทึกและเป็นหลักฐานในการทำงานในภายหลัง

สรุปได้ว่า การวางแผนชีวิต คือการมองชีวิตหรือเวลาที่เรายังมีชีวิตอยู่เพื่อทำสิ่งต่าง ๆ ที่สำคัญต่อชีวิต ดังนั้นเวลาจึงเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในชีวิต การวิจัยครั้งนี้ได้ให้ความสำคัญสำหรับการเรียนรู้ตนเองเกี่ยวกับการวางแผนชีวิตหรือการวางแผนการใช้เวลาที่มีชีวิตอยู่ทั้งในระยะสั้น การวางแผนแบบวันต่อวันต่อไป และระยะยาว คือการวางแผนการใช้เวลาตลอดชีวิต หรือการวางแผนการใช้เวลาในระดับที่กว้างออกไปจากการดำเนินชีวิตประจำวัน

การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิตในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง การเรียนรู้ตนเองด้วยจิตสำนึกในทางที่ถูกต้อง การวางแผนดำเนินชีวิตตนเองอย่างชัดเจนและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมด้วยคุณธรรมโดยมีความเป็นอิสระจากการบังคับไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม ผู้มีวินัยและมีการวางแผนชีวิตชัดเจนจะต้องดำเนินชีวิตด้วยความรับผิดชอบ ความมีระเบียบ ความอดทน การรู้จักกาลเทศะ และเคารพในสิทธิของผู้อื่น ความมีเหตุผล และความซื่อสัตย์ เป็นต้น

2.3.4 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

Michal (1991) ได้ให้ความหมาย “ความเครียด” ว่าเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในการปรับตัวต่อสิ่งที่เป็นความกดดันทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ สถานการณ์ บุคคลหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่บุคคลนั้นรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เครียด

Rice (1992) ได้แบ่งความหมายของความเครียด ออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอก หมายถึง เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาเหตุให้บุคคลรู้สึกกดดันหรือถูกคุกคาม
2. ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หมายถึง กระบวนการจัดการภายในจิตใจ

ของบุคคลซึ่งเป็นเรื่องของกระบวนการตีความ การปรับตัวทางด้านอารมณ์ การป้องกันตนเองและกระบวนการปรับตัวของบุคคล กระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาทางด้านจิตใจ และวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิดความบีบคั้นทางจิตใจ

3. ความเครียดที่เกี่ยวกับปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสิ่งเร้าที่พึงพอใจหรือสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หากเป็นสิ่งเร้าที่พึงพอใจ จะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวต่อการกระทำที่เพิ่มมากขึ้น และยังช่วยให้เกิดพลังทั้งทางด้านจิตใจ และพฤติกรรมในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ด้วย

วีระ ไชยศรีสุข (2539 : 177) ความเครียด คือ สถานการณ์ที่คับแค้นที่มีผลทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์ ความเครียดจะเกิดเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล บางครั้งความเครียดอาจเกิดขึ้นกับร่างกาย เมื่อมีการใช้พลังงานมาก และมีการเปลี่ยนแปลงต่อขบวนการทางสรีรวิทยาของร่างกาย เช่น การอยู่ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงมาก ๆ หรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนาน ๆ ซึ่งจะเป็นตัวเร่งความเครียดให้เกิดขึ้น

จะเห็นว่า มีผู้ให้ความหมายเกี่ยวกับความเครียดมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่มีความหมายไปในทำนองเดียวกันที่ว่า ความเครียดเป็นความรู้สึก และเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย และจิตใจของตัวบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์อันไม่พึงปรารถนา ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเน้นถึงความเครียดอันเป็นความรู้สึก และเป็นปฏิกิริยาตอบสนองทางร่างกาย และจิตใจของตัวนักศึกษาที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ อันไม่พึงปรารถนา เช่น การปรับตัวในการอยู่หอพัก การเรียน และเพื่อน เป็นต้น เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดจากสภาพของสถานการณ์ต่าง ๆ หากความเครียดเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว และสามารถทำความเครียดนั้นให้หายไปได้ การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปตามปกติ แต่ถ้าความเครียดเกิดขึ้นบ่อย ๆ นาน ๆ และติดต่อกันไปเรื่อย ๆ เมื่อไม่สามารถจัดได้ก็จะทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้นนักศึกษาก็ควรรู้จักวิธีการลดและขจัดความเครียด

แนวทางการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พิมพ์มาศ คาปัญญา (2540 : 8-9) ได้สรุปแนวทางในการจัดการกับความเครียดไว้ว่าประกอบด้วย 3 ด้านใหญ่ ๆ คือ

1. ด้านร่างกาย เมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดก่อตัวขึ้นมาและหายใจได้ถูกต้อง สภาพผ่อนคลายจะช่วยให้ความเครียดกลับหายไป การฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกัน ไม่ให้เครียดจนเกินไป เมื่อเราผ่อนคลายได้ ความเครียด ความตกใจต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เท่ากับเราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกผ่อนคลายการหายใจ การฝึกสมาธิ โยคะ มวยจีน เป็นต้น รวมทั้งการรักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมดุลอยู่เสมอ

2. ด้านพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมของการรู้จักรับมือกับปัญหาต่าง ๆ รวมถึงวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ ตัวอย่างเช่น การมีทักษะทางสังคม เช่น ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นต้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยทำให้ได้รับความรักจากคนรอบข้าง ซึ่งนับเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการช่วยเหลือตนเองให้สามารถจัด

การกับความเครียดได้ นอกจากความเห็นอกเห็นใจแล้ว ยังมีความกล้าแสดงออก การใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย การกินอาหารที่ไม่ทำให้เครียด ไม่ติดยาเสพติด ไม่ก้าวร้าวรุนแรง การปรับสิ่งแวดล้อม และการปรับบุคลิกภาพ เป็นต้น

3. ด้านความคิดและอารมณ์ เมื่อเรียนรู้เรื่องความเครียดเรขาคณิตถึงความสำคัญของความคิดต่อพฤติกรรม ความเครียดต่าง ๆ มักจะเกิดจากทัศนคติที่เรามีต่อสิ่งต่าง ๆ การรับรู้ของเรามีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของเราทั้งหมด ความคิดก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ ได้แก่ การใช้จินตภาพซึ่งเป็นวิธีที่สอนให้เรานำเอาความคิดมาใช้สปร่างกาย การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจและการบริหารเวลา เป็นต้น

แนวปฏิบัติ 5 ประการเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน (กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข อ้างถึงใน วันชัย ไชยสิทธิ์ (2532 : 109-115)

1. พูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ

การพูดคุยเป็นวิธีการที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญ กับพบและจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ได้ในระดับหนึ่ง ช่วยให้เราสามารถแสดงความรู้สึกที่มีอยู่ภายในออกมาได้โดยไม่ต้องเก็บกดเอาไว้ ช่วยให้เราสื่อหรือแสดงทัศนคติที่มีอยู่ออกมาให้คนอื่นได้รับรู้และยังช่วยให้เราได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นอีกด้วย ในขณะที่เราแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมานั้น นับเป็นการช่วยให้มีโอกาสระบายความรู้สึกที่อัดอั้นออกมา รวมทั้งเป็นการช่วยให้เราได้แสดงอารมณ์รัก ผูกพัน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ไปในตัวด้วยเพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ไม่ว่าบุคคลเหล่านั้นจะเป็นผู้คุ้นเคย เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว การพูดคุยจึงเป็นวิธีการตอบสนองความต้องการทางสังคมขั้นพื้นฐานดังกล่าวได้ทางหนึ่ง นอกจากนี้ การพูดคุยยังช่วยให้เราทบทวนความคิดของตนเองให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบุคคลที่เราพูดคุยด้วยนั้นเป็นบุคคลที่เป็นผู้รับฟังที่ดี และเป็นบุคคลที่เราไว้วางใจได้

แนวทางปฏิบัติ

- พูดคุยสิ่งที่รบกวนจิตใจในขณะนี้ หรือพูดถึงสิ่งที่สร้างความกดดัน อึดอัด ไม่สบายใจออกมาให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง
- หาโอกาสสื่อสาร พูดคุยกับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและในที่ทำงานให้มากขึ้น
- หาโอกาสพบปะสนทนากับบุคคลที่เราชอบ และพูดคุยด้วยได้
- พยายามทำความเข้าใจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลอื่น โดยการแสดงความสนใจต่อสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก รวมทั้งเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเองออกมาให้คนอื่นได้รับรู้
- หากพบว่าการดำเนินชีวิตในขณะนี้มิสิ่งรบกวน และมีข้อขัดแย้งที่ไม่สามารถจัดการ

หรือคลี่คลายด้วยตนเองได้ ควรหาโอกาสพูดคุยปรึกษากับนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาซึ่งจะเป็นบุคคลที่รับฟังเรื่องราวและปัญหาต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ ไม่ตัดสินหรือติเตียน แต่จะเป็นผู้รับฟังที่ดี ที่จะช่วยให้เราค้นหาแนวทางและทางออกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมด้วย

2. ฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

ในสภาวะที่เกิดความเครียดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อความเครียดเกิดขึ้นนั้นส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และทำให้รู้สึกไม่มีความสุข เราจำเป็นต้องจัดสรรเวลาสำหรับการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจให้ได้ การที่เราเผชิญหรือได้ตอบกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันสูงนั้น อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายก็มีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองตามไปด้วยเสมอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความตึงเครียดขึ้นตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายได้ การฝึกผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำ และสม่ำเสมอ จะช่วยลดความตึงเครียดลงได้ รวมทั้งเป็นวิธีการป้องกัน มิให้ความตึงเครียดทางร่างกายสะสมมากขึ้นจนเกิดเป็นอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น การฝึกผ่อนคลายนับเป็นวิธีการเติมและเพิ่มพลังงานให้กับตัวเราเองได้ดีมากทางหนึ่ง ซึ่งทำได้โดยการหาเวลาสำหรับทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่เป็นสุขให้เกิดขึ้น นับตั้งแต่การเดินเล่นในที่ที่สงบ หรือการอ่านหนังสือที่ดูใจสักเล่มหนึ่ง รวมไปถึงการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน

แนวทางปฏิบัติ

- ฝึกปฏิบัติวิธีผ่อนคลายวิธีง่าย ๆ ต่อไปนี้ บ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายสะสมความตึงเครียดให้เพิ่มพูนมากขึ้น
- สังเกตและพิจารณาทุกส่วนตามร่างกาย หากพบว่าส่วนใดของร่างกายมีความตึงเครียดก็ให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นทันที
- เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณมือและเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆ ผ่อนลงช้า ๆ
- ผ่อนคลายบริเวณแขนและไหล่ทั้งสองข้าง
- หายใจช้า ๆ และลึกๆ
- หายใจช้าๆ และลึกๆ 2-3 ครั้ง และสลับกับหายใจปกติ
- ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสายตาโดยหลับตา หรือเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่งในระยะไกลๆ
- หาเวลาว่างในแต่ละวัน เพื่อฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกเอาวิธีฝึกสมาธิที่สะดวกและง่ายในการฝึก นอกจากการฝึกสมาธิแล้วยังสามารถฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธี อาทิเช่น การนวด การฝึกโยคะ และการทำวารีบำบัด เป็นต้น
- หาเวลาเติมหรือเพิ่มพลังให้กับตนเอง โดยการหาวันหยุดพักผ่อนจากงานประจำ ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เดินเล่นหรือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขและเกิดความพึงพอใจอย่างแท้จริง

3. ทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผลการสำรวจของสภาการกีฬา และสุขศึกษาของประเทศอังกฤษที่รายงานไว้ ปี ค.ศ. 1992 พบว่า ผู้ชาย 7 ใน 10 คน และผู้หญิง 8 ใน 10 คน ระหว่าง 16-74 ไม่ได้มีกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย

เพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี เป็นที่ยอมรับกัน โดยทั่วไปแล้วว่าถ้าสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง ก็เป็นการยากที่เราจะเผชิญหรือต่อสู้กับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่กระตุ้นให้เกิดขึ้น โดยความกดดัน หรือ ความเครียด และไม่มีทางระบายออก นอกจากนี้ ยังเป็นทางระบายอารมณ์หรือความรู้สึกกับข้อใจที่สะสมอยู่ภายในออกมาได้ด้วยดีซึ่งทางหนึ่ง

การใช้เวลาในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องอาศัยพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นอย่างมากในเวลาเดียวกัน จะช่วยให้เราหลุดออกมา จากความคิดหมกมุ่น อยู่กับปัญหา หรือความตึงเครียดได้ชั่วคราว ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดสติ และมองเห็นทางออกในการจัดการกับปัญหาได้

แนวทางปฏิบัติ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละสองครั้ง โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายที่พอใจทำแล้วสนุก และสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน
- หาโอกาสเดินหรือขี่จักรยานแทนการขับรถหรือขึ้นรถประจำทางเมื่อสามารถทำได้
- การว่ายน้ำช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายเกิดการผ่อนคลายและช่วยให้จิตใจแจ่มใสด้วย
- การออกกำลังกายโดยการเดินรำช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินจากเสียงเพลงและการมีกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นด้วย
- เรียนรู้กีฬาใหม่ๆ ที่ไม่เคยเล่นมาก่อน
- ทำสวนกริ้ว ปลูกต้นไม้ ตัดหญ้า นับเป็นวิธีการที่ช่วยให้จิตใจเพลิดเพลินและได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย

4. ทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ

คนที่สามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ มักเป็นคนที่มีสนใจในสิ่งต่าง ๆ ที่หลากหลาย เป็นความสนใจที่ไม่จำเพาะเจาะจงอยู่กับหน้าที่การงานเท่านั้น และเป็นความสนใจที่ตัดสินใจเลือกด้วยความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ สิ่งที่เราสนใจทำอาจเป็นกิจกรรมที่ทำได้ตามลำพังไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นเลย หรืออาจเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับคนอื่นก็ได้ การทำกิจกรรมที่เราสนใจจะช่วยพัฒนาทักษะและลดความสามารถที่อาจไม่เกี่ยวข้องโดยตรงในการปฏิบัติหน้าที่การงาน แต่จะตอบสนองต่อความต้องการส่วนบุคคลได้เป็นอย่างดี ความสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับดนตรี ศิลปะและวรรณคดีจะช่วยให้สามารถสัมผัสกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและช่วยให้ปลดปล่อยความรู้สึกต่าง ๆ ออกไปได้อย่างเสรี

- อ่านหนังสือชนิดใดก็ได้ที่เราสนใจและชื่นชอบ
- ไปดูละคร ภาพยนตร์ ดนตรีหรือการแสดงผลงานด้านศิลปะ
- เลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และอยู่ในความสนใจของเราอย่างแท้จริง เช่น เขียน

หนังสือ แดงโคลงกลอน ประพันธ์คนตรี หรือวาทุโอะไรก็ได้ที่ทำแล้วเกิดความเพลิดเพลิน ฟังพอใจและไม่เป็นการสร้างความเครียดเพิ่มเติมให้เกิดขึ้นกับตนเอง

- เลือกดูรายการที่เราสนใจทางโทรทัศน์หรือเลือกฟังรายการที่เราสนใจทางวิทยุ
- เลือกงานอาสาสมัครทางสังคมที่จะมีโอกาสทำประโยชน์ให้แก่สังคม ชุมชนและยัง

ช่วยให้เกิดความรู้สึที่ดีต่อตนเองด้วยในเวลาเดียวกัน

5. ดูแลสุขภาพทางร่างกายและอารมณ์

การดูแลสุขภาพทางร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับสภาพพื้นฐานและเงื่อนไขเฉพาะของแต่ละบุคคล สิ่งสำคัญก็คือแต่ละคนจะต้องทดลองและแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมและสร้างความสมดุลให้แก่ตนเองมากที่สุด เพราะในแต่ละช่วงวัยมีความต้องการที่แตกต่างกันไป หลักสำคัญก็คือเราจะต้องตระหนักว่าอาหารหรือสารชนิดใดบ้างที่ควรบริโภคซึ่งจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ หลาย ๆ คนดูแลสุขภาพทางอารมณ์และจิตใจของตนเอง จากการพูดคุยสนทนากับคนอื่น ฟีก่อนคลายความเครียดอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ฟังพอใจและสอดคล้องกับความสนใจ รวมถึงการให้รางวัลแก่ตนเอง แม้ว่าในบางครั้ง เราอาจจะไม่ได้รับรางวัลจากคนอื่น แต่เราก็สามารถให้รางวัลแก่ตัวเราเองได้โดยการทำอะไรก็ได้ที่ตัวเราเองชื่นชอบ และโปรดปราน ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งที่มียาราคาแพงเสมอไป

แนวทางปฏิบัติ

- เลือกโภชนาการที่เหมาะสมกับสภาพทางร่างกายและวิถีชีวิตของตัวเองให้มากที่สุด
- โปรดแน่ใจว่าในแต่ละวันได้รับประทานผักและผลไม้สดมากเพียงพอ
- ดื่มน้ำชา กาแฟ ช็อกโกแลตหรือน้ำอัดลมไม่เกิน 3 แก้วต่อวัน ในกรณีที่ไม่สามารถเลิก

ดื่มเครื่องดื่มดังกล่าวได้

- หากพบว่าตนเองกำลังอยู่ในสภาวะของการติดสุรา ยาหรือสารเสพติดอื่น ๆ ต้องรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป
- รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมกับวัย ความสูงและขนาดของร่างกาย
- ในกรณีที่เกิดความตื่นเต้น หรือเครียดแล้วมีเหงื่อออกมาก ควรดื่มน้ำมากกว่าปกติ
- หากทำได้ควรอาบน้ำอุ่น หลังจากการออกกำลังกายหรือการทำงานที่ต้องใช้พลังมาก
- พยายามทำสิ่งที่ตนเองฟังพอใจอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละวัน

นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2538 : 58-62) ได้กำหนดแนวทางการจัดการกับความเครียดในระดับต่าง ๆ ไว้ ดังนี้

1. ความเครียดในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก

แนวทางในการจัดการ

ให้ถามตัวเองว่าพอใจหรือไม่กับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ หากพอใจและสามารถดำเนินชีวิตทั้งด้านส่วนตัวและการทำงาน โดยไม่เคียดรื้อนก็สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าไม่พอใจควรปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต โดย

- หากกิจกรรมที่สนใจทำ เพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สัมผัสกับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น

- พิจารณาและกำหนดวางแผนเป้าหมายชีวิตที่ทำได้ และเหมาะสมให้กับตนเอง แล้วดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

2. ความเครียดในระดับปกติ

ความเครียดในระดับนี้ถือว่ามีประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นแรงจูงใจที่นำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต การมีความเครียดอยู่ในระดับนี้แสดงว่าสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีประสิทธิภาพ สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดี

3. ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย

แนวทางในการจัดการ

- สืบรวจตัวเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ ความคิดและการกระทำหรือไม่ เช่น ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิและกระสับกระส่ายเป็นครั้งคราว

- หากพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้น ให้พิจารณาว่าส่งผลกระทบต่อตนเองและบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหรือไม่

- การจัดการคลี่คลายความเครียดของตนเองให้ลดลง โดย

- ทำจิตใจให้สงบ โดยการสวดมนต์ ฟังสมาธิโดยวิธีที่สะดวก และง่าย รวมทั้งฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น ฝึกหายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ ส่วนที่รู้สึกตึงหรือปวดเมื่อยไว้สักครู่หนึ่งแล้วค่อยคลายออก เป็นต้น

- หากิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สัมผัสกับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น

- ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลินและเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน ดูรายการตลก เป็นต้น

- พุดคุย หรือปรึกษาสิ่งที่รบกวนใจกับคนที่ไว้วางใจได้

- พิจารณาและลงมือแก้ไขปัญหาคตามลำดับความสำคัญอย่างรอบคอบและมีสติ

4. ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติปานกลาง

แนวทางในการจัดการ

- สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการ คือ คลี่คลายความเครียดของตนเองให้ลดลง โดย
 - ทำจิตใจให้สงบ โดยการสวดมนต์ ฟังสมาธิ โดยวิธีที่สะดวกและง่าย รวมทั้งฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่น ๆ เช่น ฝึกหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อส่วนที่รู้สึกตึงหรือปวดเมื่อยไว้สักครู่หนึ่ง แล้วค่อยคลายออก เป็นต้น
 - หลังจากผ่อนคลายได้ระดับหนึ่งแล้วให้นึกภาพเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขหรือสบายใจสักครู่หนึ่ง และจดจำความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นไว้ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น
 - หากกิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สังสรรค์กับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น
 - ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน และเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน ดูรายการตลก เป็นต้น
 - พูดคุยหรือปรึกษาสิ่งที่รบกวนใจกับคนที่ไว้วางใจได้
 - ควรหาเวลาหยุดพักช่วงสั้น ๆ ในแต่ละวันเพื่อเติมพลังให้กับตนเองก่อนที่จะทำอะไรต่อไป
 - ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง
 - หาวิธีแก้ไขปัญหา หลาย ๆ วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลดีผลเสียของแต่ละวิธี
 - เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสถานะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
 - วางแผนแก้ไขปัญหานั้น เป็นลำดับขั้นคอนและลงมือแก้ปัญหา
 - หากไม่สามารถจัดการคลี่คลาย หรือแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองได้ ควรหาโอกาสพูดคุยปรึกษากับนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษาก็จะเป็นอีกทางหนึ่งที่จะช่วยให้มองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจน และเหมาะสมต่อไป

5. ความเครียดในระดับสูงกว่าปกติมาก

แนวทางในการจัดการ

- สิ่งแรกที่ต้องรีบจัดการ คือ คลี่คลายความเครียดของตนเองให้ลดลงด้วยการหาวิธีหยุดพักความคิด ความรู้สึกที่กำลังเครียดไว้ชั่วคราว โดย
 - : เริ่มด้วยการอยู่ในท่าที่สบาย หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้า ๆ เท่าที่ทำได้ (ประมาณ 8-10 ครั้ง) ถ้าสามารถหายใจเข้าได้ลึก ๆ และหายใจออกช้า ๆ ได้มากเท่าไรจะรู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้นเท่านั้น
 - ขอให้มุ่งความสนใจอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น
 - : ยืดเส้นยืดสายเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายของร่างกายและกล้ามเนื้อ โดย

ท่าที่ 1 บริหารดันคอ

- ก้มศีรษะให้คางจรดบริเวณหน้าอกให้มากที่สุด แล้วเงยขึ้นให้อยู่ในท่าปกติ ทำ 5-8 ครั้ง บริเวณไหล่ และต้นคอจะรู้สึกผ่อนคลาย
- เอียงศีรษะให้หูใกล้หัวไหล่ข้างหนึ่งมากที่สุด โดยไม่ให้ไหล่อีกข้างหนึ่งยกขึ้น นับในใจ 1-5 (5 วินาที) แล้วกลับไปท่าปกติ ทำเช่นนี้สลับกันกับอีกข้างหนึ่ง 5-8 ครั้ง

ท่าที่ 2 บริเวณไหล่

- ยกไหล่ทั้ง 2 ข้าง ให้สูงขึ้นมากที่สุด โดยแขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตรง นับในใจ 1-5 (5 วินาที) แล้วค่อย ๆ ปล่อยกลับเข้าที่เดิม ทำเช่นนี้ 5-8 ครั้ง

ท่าที่ 3 บริเวณลำตัว

- ยืนกางแขน และแยกขาออกจากกัน หมุนลำตัวไปด้านข้าง 5-8 ครั้ง ย่ำเท้าอยู่กับที่ และแกว่งแขนเป็นจังหวะ ทำเช่นนี้ 10-15 ครั้ง

: ทำจิตใจให้สงบโดยการสวดมนต์ ฟังสมาธิ โดยวิธีสะดวก และง่าย รวมทั้งฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่น ๆ

- หลังจากผ่อนคลายได้ระดับหนึ่ง แล้วให้นักภาพเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขหรือสบายใจสักครู่หนึ่งและจดจำความรู้สึกที่เป็นสุขนั้นไว้ ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายได้มากขึ้น
- หากกิจกรรมที่สนใจทำเพื่อเพิ่มพลังให้กับตนเอง เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นกีฬา อ่านหนังสือ สักการะกับเพื่อน ออกกำลังกาย เป็นต้น
- ทำสิ่งที่สนุกสนาน เพลิดเพลินและเกิดอารมณ์ขัน เช่น อ่านหนังสือการ์ตูนขำขัน ดูรายการตลก เป็นต้น
- พูดคุยหรือปรึกษาสิ่งที่รบกวนใจกับคนที่ไว้ใจใจได้
- ควรหาเวลาหยุดพักช่วงสั้น ๆ ในแต่ละวันเพื่อเติมพลังให้กับตนเองก่อนที่จะทำอะไรต่อไป
- หาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี พร้อมทั้งพิจารณาผลเสียของแต่ละวิธี โดยเน้นการปรับวิถีคิดของตนเอง ให้มองโลกในแง่มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้จิตใจสบายขึ้น
- เลือกวิธีที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเองมากที่สุด ทั้งนี้ต้องไม่สร้างปัญหาให้เพิ่มขึ้นหรือทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน
- วางแผนแก้ไขปัญหาลำดับขั้นตอนและลงมือแก้ปัญหา
- วิธีสุดท้าย หากไม่สามารถจัดการคลี่คลายหรือแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้ จำเป็นต้องไปปรึกษากับนักวิชาชีพผู้ให้การปรึกษา หรือใช้บริการปรึกษาสุขภาพจิตทางโทรศัพท์ ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นปัญหาและแนวทางแก้ไขที่ชัดเจน และเหมาะสมต่อไป

โดยสรุปในการวิจัยครั้งนี้ ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ว่าเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเลือกใช้วิธี

การจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

2.3.6 การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นลักษณะนิสัยอย่างหนึ่งของบุคคลที่แสดงออกมาโดยการสนใจปัญหาและความต้องการของผู้อื่น เป็นการนำความรู้สึกของคนอื่นมาใส่ใจ เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อประสบความทุกข์ยาก การไม่เห็นแก่ตัว ไม่มุ่งทำลายผู้อื่น เคารพในสิทธิของผู้อื่น การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ในทางที่เข้าใจความรู้สึกหรือรับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่นที่แตกต่างกับเรา

Benjamin (1974 : 64 อ้างถึงใน อำพัน จารุทัสนางกูร. 2541 : 34) กล่าวว่าบุคคลหนึ่งอาจเข้าใจบุคคลอื่นได้ 3 แบบ แบบแรกคือเข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลผู้นั้น เช่น จากการอ่านเรื่องราวของเขา จากการได้ยินผู้อื่นพูดถึงเขา ซึ่งเป็นความเข้าใจเรื่องราวของเขาในฐานะที่มาจากการมองจากสายตาและความคิดเห็นของผู้อื่น ความเข้าใจแบบนี้ไม่ดีนักเพราะห่างจากบุคคลนั้นถึง 2 ชั้น ความเข้าใจแบบที่ 2 ได้แก่การเข้าใจบุคคลนั้น ๆ จากความเห็นของเราเอง โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่ การรับความคิด ความรู้สึก ความรู้และทักษะของเรา เป็นความเข้าใจหรือไม่เข้าใจในทัศนะของเรา ในโลกทัศน์ส่วนตัวของเรา ความเข้าใจแบบนี้ดีกว่าแบบแรก ความเข้าใจแบบที่ 3 ซึ่งเป็นที่พึงปรารถนามากที่สุด คือความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น โดยที่เราต้องกำจัดโลกภายในของเราเองออกไปชั่วคราว และรับเอาโลกของเขามาโดยปราศจากการประเมิน แต่เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ มีความหมายอย่างไรต่อเขา เป็นการมีความรู้สึกหรือมีส่วนร่วมในโลกส่วนตัวของอีกบุคคลหนึ่งโดยยังคงเป็นตัวของตัวเองอยู่ ความเข้าใจแบบนี้คือ ความเข้าใจและเห็นใจ

อำพัน จารุทัสนางกูร (2541 : 42-44) ได้กล่าวไว้ว่าการสร้างความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นสามารถแสดงออกได้ ดังนี้

1. การแสดงออกที่มีใจวางใจ
2. การแสดงออกทางวาจาหรือคำพูด

1. การแสดงออกที่มีใจวางใจ

1.1 การแสดงออกทางสีหน้า เป็นภาษาท่าทางที่สำคัญที่สุด นักมนุษยวิทยาเชื่อว่า การแสดงออกทางสีหน้าเป็นผลของปฏิกิริยาดามธรรมชาติดของกล้ามเนื้อ เส้นประสาทของใบหน้า และการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งจะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ ลักษณะพื้นฐานของการแสดงออกทางใบหน้ามี 6 ลักษณะ คือ รังเกียจ ประหลาดใจ มีความสุข โกรธ เสียใจ และกลัว

การแสดงออกทางสีหน้าจะแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจฟังและสนใจในความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้ผู้นั้นรู้สึกอบอุ่น ซึ่งการแสดงออกทางสีหน้าจะใช้ประกอบขณะที่ฟัง และมีการตอบสนองทางวาจา โดย

- การประสานสายตา เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสนใจ ความเอาใจใส่ และความเข้าใจ
- การพยักหน้า สามารถบอกได้ว่า กำลังตั้งใจฟังและเข้าใจในสิ่งที่เขาพูด หรือให้การยอมรับ ไม่พยักหน้านานเกินไป ควรใช้เป็นบางครั้งควบคู่ไปกับการประสานสายตาจะช่วยให้กำลังใจ
- ความมีชีวิตชีวาในการแสดงสีหน้าในลักษณะต่าง ๆ เช่น การยิ้ม การขมวดคิ้ว การไม่แสดงความคิดเห็น ฯลฯ จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัว กระตือรือร้น

1.2 ระยะทางและท่าทาง เป็นวิธีการสื่อสารอันหนึ่ง ช่วงระยะที่บุคคลหนึ่งยืนหรือนั่งห่างจากบุคคลหนึ่งในระยะที่ติดต่อสื่อสารกัน จะบอกให้ทราบถึงสัมพันธภาพของบุคคลทั้ง 2 ฝ่าย จะบอกได้แน่ชัดถึงความรู้สึกหรือสัมพันธภาพ การที่ยืนหรือนั่งและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยในระยะพอสมควรจะแสดงถึงความไว้วางใจ ความอบอุ่น ขอมรับในพฤติกรรม

1.3 น้ำเสียง จะบอกถึงความหมายที่แตกต่างกัน น้ำเสียงที่สูงต่ำ เน้นหนัก เบา การทอดเสียง และจังหวะในการพูด จะช่วยบอกถึงสภาวะอารมณ์ว่ากำลังโกรธ พอใจ สนใจ หรือคับข้องใจ น้ำเสียงจึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการแสดงออกถึงความรู้สึกที่มีต่อกัน

2. การแสดงออกทางวาจา

การสื่อทางวาจาหรือคำพูด ประกอบด้วยส่วนประกอบ 2 ส่วน คือ ส่วนเนื้อหา และความรู้สึก อีกทั้งการแสดงออกของความเข้าใจและเห็นใจทางวาจาต้องอาศัยทักษะการสะท้อนกลับที่แสดงออกให้รู้ว่าไม่เพียงแต่ได้ยินสิ่งที่พูดเท่านั้น แต่ยังเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในใจของเขาด้วย การสะท้อนกลับอาจจะเน้นในด้านเนื้อหาของคำพูดหรือความรู้สึก เป็นการนำเอาสิ่งที่อยู่ในใจของเขาออกมาด้วยคำพูดที่ชัดเจน

สรุปได้ว่า ความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น คือ การที่บุคคลสามารถเข้าถึงและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น ผลของความรู้สึกสามารถแสดงให้เห็นได้โดยพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทาง

แนวทางการสร้างความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

การสร้างความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น คือ การเอาใจเราไปใส่ใจเขา โดยพยายามทำความเข้าใจต่อความรู้สึก การรับรู้ต่างๆ ในขณะนั้นว่าเขาคิด หรือรู้สึกอย่างไร และนำมาวิเคราะห์อย่างละเอียด และมีเหตุผล ซึ่งในการช่วยเหลือผู้อื่นมีผลตอบแทนที่ดีที่สุด คือ เมื่อใดก็ตามที่ได้พยายามให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ก็ถือว่าเป็นการช่วยตัวเองด้วยเพราะการกระทำนั้นจะก่อให้เกิดการเคารพนับถือตนเองอย่างแท้จริง และรู้สึกว่าตนเองเป็นคนสำคัญอยู่ในจิตใจ

ความขัดแย้งระหว่างบุคคลอาจจะเกิดขึ้นได้เสมอ ดังนั้นการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นที่สำคัญอีกประเด็นหนึ่ง คือการให้อภัย

การให้อภัยเป็นการละลายความบาดหมางและฟื้นฟูความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง โดยผ่านมุมมองของดวงดาวพิเศษ (แก้วปวงคำ วงไชย. 2537 :10)

กระบวนการของการให้อภัยประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ความปวดร้าว เป็นความเจ็บปวดที่ฝังลึก ลึบไม่ได้ เกิดอาการแน่นหน้าอก อึดอัดทุกครั้งเมื่อคิดขึ้นมา และรู้สึกไม่เป็นธรรมที่เกิดเรื่องนี้กับตัวเอง นี่คือ ก้าวแรกที่จะเข้าไปสู่วิกฤติการณ์แห่งการให้อภัย

ขั้นที่ 2 ความเกลียด สิ่งที่มามากที่สุดคือ ความรู้สึกไม่หวังดี รู้สึกเกลียดบุคคลที่ทำให้เราต้องเป็นทุกข์ ไม่มีทางที่เราจะรู้สึกดีกับคน ๆ นั้น ได้อีก และยังคงภาวนาให้เขาได้เจอกับสิ่งที่ทำกับเราเช่นกัน

ขั้นที่ 3 การเขี้ยว “ควงควายเศษ” จะเข้ามามีบทบาทในขั้นนี้ปรับเปลี่ยนมุมมองที่เรามองผู้อื่นที่ทำให้เราปวดร้าว และพร้อมที่จะให้อภัยผ่านแง่มุมใหม่ ช่วยเขี้ยวความทรงจำ ช่วยให้หลุดพ้นเป็นอิสระจากความปวดร้าว

ขั้นที่ 4 คินดีขั้นตอนนี้ขึ้นอยู่กับอีกฝ่ายหนึ่งด้วยว่าต้องการที่จะกลับมาสานต่อความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหรือไม่ แต่ก็สมบูรณ์เพียงพอแล้ว เมื่อเราอมให้บุคคลที่สร้างความเจ็บปวดนี้กลับเข้ามาในชีวิตได้อีกครั้ง

สรุป การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึง การเรียนรู้สังคมของบุคคลที่แสดงความสนใจปัญหาและความต้องการของผู้อื่นด้วยความจริงใจ ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อประสบความลำบาก ไม่เห็นแก่ตัวให้อภัยและไม่มุ่งร้าย เคารพในสิทธิของผู้อื่นอยู่เสมอ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสัมฤทธิ์ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

งานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการเรียนรู้ตนเองและสังคม ผู้วิจัยสามารถค้นคว้านำมาอ้างอิง ได้ดังนี้

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2531) ได้ศึกษาผลของการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่าง 20 คน โดยสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน จัดให้กลุ่มทดลองเข้ารับโปรแกรมการให้ความช่วยเหลือแบบกลุ่ม เป็นจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลา 15 ชั่วโมง โดยมีเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม จำนวน 2 คน ซึ่งผ่านการฝึกทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษารับหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith ฉบับที่ใช้กับนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนรับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม และสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม

จันทร์ฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย ที่อาสาสมัครเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธและแบบสอบถามประเมินผลการจัดโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออกมีผลต่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ศุภฤทัย มุขวงศา (2532) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยมีแนวคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีอยู่ต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดพิจารณาความเป็นจริง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวม 16 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษาใดๆ และเมื่อนำผลของแบบสำรวจนิสัยและทัศนคติในการเรียนก่อนและหลังการทดลอง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบสำรวจนิสัย และทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นกว่าคะแนนที่วัดก่อนการทดลอง และสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นาถธิดา ศรีทิพศิริศิลป์ (2533) ศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิสารพิทยากร กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มมีนักเรียน 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที พบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 6 สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของกลุ่มทดลองได้ และจากผลการวิจัยแสดงว่าภายหลังการทดลอง 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 2)กลุ่มทดลองมีการพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 3)ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

Abbott (1985 อ้างถึงใน นริสา จิตรสมนึก. 2540 : 40) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการบำบัดแบบพิจารณาความเป็นจริง (Reality Therapy) ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีซึ่งมีการเห็นในคุณค่าตนเองต่ำ กลุ่มตัวอย่าง 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ คือ The Coopersmith Self-Esteem Inventory และ The Jesness Behavior ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

S. Frank Miyamoto และ Sanford M.Dornbusch (อ้างถึงใน สถิติ วงศ์สวรรค์. 2540 : 207) ได้ทำการทดลอง ให้คนจำนวนหนึ่งตอบแบบสำรวจตนเอง และสำรวจผู้อื่นที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันซึ่งเขารู้จักดี ในเรื่องเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความคิดริเริ่ม ความโอปอ้อมอารี ความมั่นใจในตนเอง ความเฉลียวฉลาด ความสง่างาม ความน่าคบค้าสมาคมด้วย โดยให้ตัวเองลงคะแนนแก่ตนเองช่วงหนึ่ง และให้คนอื่น ๆ ลงคะแนนด้วยอีกช่วงหนึ่ง พบว่าคนที่ให้คะแนนแก่ตัวเองสูง จะมีคะแนนที่คนอื่นให้สูงตามไปด้วย และคนที่ให้คะแนนแก่ตัวเองต่ำ คะแนนที่คนอื่นให้ก็จะต่ำไปด้วย แสดงให้เห็นว่า คนให้คะแนนตัวเองสูง เป็นคนที่มี self-esteem สูง และการที่เขามี self-esteem สูงนั้นเองทำให้เขาได้รับ ความนิยมนับถือจากคนที่รู้จัก จึงทำให้คนรู้จักให้คะแนนแก่เขาสูงด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม การที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมจำเป็นต้องเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้สังคม โดยเฉพาะการเห็นคุณค่าในตนเองและมีความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต อีกทั้งต้องรู้จักจัดการกับอารมณ์และความเครียด ตลอดจนรู้จักเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง ผู้วิจัยมีความเชื่อว่ากระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากพลังของกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจและพัฒนาตนเอง จึงได้เลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นเทคนิควิธีที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและสังคม ทั้ง 4 ด้าน พร้อมทั้งสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม แม้ว่างานวิจัยที่ทบทวนมาแล้วนั้นยังไม่พบว่ามีการศึกษาวิจัยในประเด็นการเรียนรู้ตนเองและสังคมทั้ง 4 ด้าน ส่วนใหญ่มักทำการทดลองวิจัยเฉพาะด้าน เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การพัฒนาแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น ซึ่งผลของการวิจัยส่วนใหญ่ พบว่ากระบวนการกลุ่มรูปแบบต่างๆ ช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น ผู้วิจัยตระหนักว่าพัฒนาการทางความคิดและจิตใจของบุคคลจำเป็นต้องพัฒนาพร้อม ๆ กันในหลาย ๆ ด้าน จึงประสงค์ที่จะศึกษาทดลองสัมฤทธิ์ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีผลต่อ การเรียนรู้ตนเองและสังคมประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองและมีความมั่นใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยและการวางแผนชีวิต การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ดังแผนภาพที่ 2.2

แผนภาพที่ 2.2
กรอบแนวคิดการวิจัย

