

การให้คำปรึกษา



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

การให้คำปรึกษา



สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



สภามศษนพ

การให้คำปรึกษา

ปีที่พิมพ์	พ.ศ. 2559
จำนวนพิมพ์	32,000 เล่ม
จัดพิมพ์โดย	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด 79 ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทร. 0-2561-4567 โทรสาร 0-2579-5101 นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

คำนำ

งานแนะแนวเป็นงานหลักที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดำเนินการควบคู่ไปกับการเรียนการสอนจึงจะสามารถจัดการศึกษาให้บรรลุผลตามเป้าหมายของหลักสูตรได้ แต่จากสภาพการณ์ที่ปรากฏ พบว่า มีปัจจัยซึ่งไม่เอื้อให้สถานศึกษาดำเนินงานแนะแนวที่เป็นผลต่อการจัดการเรียนรู้และพัฒนาผู้เรียนอย่างจริงจัง คือครูและบุคลากรทางการศึกษาขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตระหนักและมุ่งมั่นจะส่งเสริมให้ครู บุคลากรทางการศึกษาได้เพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในเรื่องจิตวิทยาการแนะแนวมากขึ้น สามารถนำความรู้สู่การปฏิบัติให้เกิดผลเชิงประจักษ์ ยังประโยชน์ต่อผู้เรียนทั่วทุกถิ่นไทย ครูจะศึกษาได้ด้วยตนเองในเวลาไม่นาน และนำไปปฏิบัติได้จริง โดยได้จัดทำเอกสารชุด “แนะแนวเพื่อเยาวชนไทย” ประกอบด้วยเอกสาร 9 รายการ ดังนี้

- เล่ม 1 การแนะแนวแบบมุ่งอนาคต
- เล่ม 2 มาตรฐานการแนะแนว
- เล่ม 3 หลักการบริการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้น สำหรับครูและผู้บริหารการศึกษา
- เล่ม 4 ระบบการแนะแนวในโรงเรียน
- เล่ม 5 การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน
- เล่ม 6 บริการแนะแนวและเครื่องมือทางจิตวิทยา
- เล่ม 7 การพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน
- เล่ม 8 การให้คำปรึกษา
- เล่ม 9 การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารชุดนี้จะช่วยให้ครูและบุคลากรทางการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้องมีความรู้ ความเข้าใจ และมั่นใจที่จะนำไปปฏิบัติในการพัฒนาเยาวชนได้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำจากสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย ที่ทุ่มเททั้งกำลังกาย ใจ เวลา กำลังสติปัญญา ความสามารถ และทุกท่านที่มีส่วนร่วมดำเนินการจัดทำเอกสารจนสำเร็จลุล่วง รวมทั้งขอขอบคุณเจ้าของต้นฉบับ เอกสาร สื่อต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการค้นคว้า และเป็นส่วนเสริมสร้างเนื้อหาสาระให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น



(นายกมล รอดคล้าย)

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจง	ค
บทนำ	ง
บทที่ 1 การศึกษาเชิงจิตวิทยา	1
บทที่ 2 ทักษะเบื้องต้นของการศึกษาเชิงจิตวิทยา	20
บทที่ 3 การศึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล	33
บทที่ 4 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม	51
บทที่ 5 การศึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว	74
บรรณานุกรม	107
คณะผู้จัดทำ	109



คำชี้แจง

เอกสารชุดแนะแนวเพื่อเยาวชนไทยเกิดขึ้นได้ด้วยความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด้านงบประมาณ ปี 2558 โดยศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานกับสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย จัดโครงการพัฒนาบุคลากรผู้รับผิดชอบงานแนะแนวระดับเขตพื้นที่การศึกษาในรูปแบบกิจกรรม 2 กิจกรรม ดังนี้ คือ กิจกรรมที่ 1 จัดทำหลักสูตรและประชุมปฏิบัติการพัฒนาศึกษานิเทศก์ผู้รับผิดชอบงานแนะแนวทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาทุกเขตพื้นที่การศึกษา เขตละ 1 คน รวม 225 คน เพื่อให้ศึกษานิเทศก์ได้มีความรู้ ความเข้าใจด้านจิตวิทยาการแนะแนว มีแนวทางในการชี้แนะ (Coaching) ให้แก่บุคลากรในสถานศึกษา เพื่อนำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ กิจกรรมที่ 2 จัดทำเอกสารชุดแนะแนวเพื่อเยาวชนไทย เพื่อให้ครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้องนำไปศึกษาเพิ่มเติม กระบวนการ หลักการ วิธีการแนะแนว เสริมสร้างความมั่นใจ ประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาเยาวชนให้บรรลุตามเป้าหมายของหลักสูตร และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ โดยสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย เป็นผู้คัดสรร จัดทำ เรียบเรียง ทั้ง 9 เล่ม ดังกล่าว

หวังว่าเอกสารชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเยาวชนไทย ให้เป็นพลเมืองและพลโลกที่มีคุณภาพต่อไป



(นายภัสกร พงษ์สิทธิากร)

หัวหน้าศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐาน



บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้าน เศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ ความคิดตลอดจนค่านิยม ของคนในสังคม ความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันที่เคยมีมาในอดีต เปลี่ยนเป็นต่างคนต่างอยู่ เห็นแก่ตัว แข่งขันและเอาเปรียบกันเพื่อความอยู่รอด นิยมวัตถุ สังคมว่าเหว่ การไปมาหาสู่กัน น้อยลง ครอบครัวมีขนาดเล็กและการหย่าร้างเพิ่มมากขึ้น สภาพดังกล่าวทำให้คนในสังคม เกิดความคับข้องใจ ขัดแย้งในใจ วิตกกังวล เหน็ดเหนื่อย ว้าวุ่น เครียดและเป็นทุกข์กับชีวิตมากขึ้น ดังนั้นการแสดงความสนใจ เข้าใจ เห็นใจ ห่วงใย เอื้ออาทรและให้ความช่วยเหลือกัน โดยการรับฟัง ปัญหา ปล่อยใจ ให้กำลังใจ ร่วมหาแนวทางแก้ไขปัญหาก็ช่วยคลายใจเป็นสิ่งที่มีคนทุกยุค ทุกวัย ต้องการ เพราะเป็นสิ่งที่จะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอยู่ได้

การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์หรือสับสน ทางอารมณ์และจิตใจ ให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถคิดและตัดสินใจในการหาทางออก และวางแผนแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ได้ด้วยตัวเอง สามารถพัฒนาตนและปรับตัวในการดำเนินชีวิต ได้อย่างเหมาะสม ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาจะไม่มีคำตอบสำเร็จรูปหรือวิธีการแก้ปัญหาที่เฉพาะเจาะจง สำหรับปัญหาต่าง ๆ แนวทางการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดยผู้รับการศึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เขาจะวิเคราะห์ ทำความกระจ่าง ในปัญหาและตรวจสอบแนวคิดการแก้ปัญหาของเขาเองโดยเน้นปัจจุบัน เพื่อให้เขาอยู่ในโลก ของความเป็นจริงและสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาก็เป็นไปได้ ในกระบวนการนี้ ผู้ให้การศึกษา จะใช้กลวิธีต่าง ๆ ซึ่งอาจใช้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล แบบกลุ่ม หรือแบบครอบครัว เพื่อเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การตัดสินใจ และการแก้ไข ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการปรับปรุงสัมพันธภาพ

ในเอกสารเล่มนี้ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 บท ดังนี้ คือ

บทที่ 1 การศึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ และลักษณะของการศึกษาเชิงจิตวิทยา ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผลที่เกิดจากการศึกษา เชิงจิตวิทยา ประเภทของการศึกษาเชิงจิตวิทยา หลักการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา จรรยาบรรณ ของผู้ให้การศึกษา ทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา และแนวทางการเลือกใช้ทฤษฎีการศึกษา เชิงจิตวิทยา

บทที่ 2 ทักษะเบื้องต้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย ทักษะการใส่ใจ ทักษะการนำ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการเงี่ยบ ทักษะการสะท้อนกลับ ทักษะการทวนซ้ำ ทักษะการให้กำลังใจ ทักษะการสรุปความ ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ และทักษะการชี้ผลที่ตามมา

บทที่ 3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล ประกอบด้วย ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล บทบาทหน้าที่และการเตรียมตัวของผู้ให้การปรึกษา ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และตัวอย่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่แสดงขั้นตอนและทักษะการปรึกษา

บทที่ 4 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ประกอบด้วย ความนำ การปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ขั้นตอนและเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อแก้ไขพฤติกรรมสุบบุหรีของนักศึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี และการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์

บทที่ 5 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ประกอบด้วย ความหมายของครอบครัว วงจรชีวิตครอบครัว ความหมายและความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว แนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ลำดับขั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว เทคนิคพื้นฐานที่สำคัญ ๆ ที่สามารถนำมาใช้ แนวคิดที่สำคัญที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวของเวอร์จิเนีย ซะเทีย (Virginia Satir) เทคนิคหรือเครื่องมือที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว และตัวอย่างหนังสือและแบบฟอร์มต่าง ๆ

บทที่ 1

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1) ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (The American Association, Division of Counseling Psychology, Committee on Definition, 1956, Cited in Thompson, Rudolph and Henderson, 2004) กำหนดความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เอาชนะอุปสรรค เพื่อการเจริญเติบโตส่วนบุคคล ด้วยการเผชิญกับอุปสรรคและพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล

Burks and Shefflre (1979 Cited in George & Cristiani, 1995) สรุปความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาคควรมีลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความรู้และทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจหรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะในการตัดสินใจและหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการด้วยการสนทนา

กรมวิชาการ (2545) กำหนดความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถรู้จัก เข้าใจและยอมรับตนเอง จนเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองสามารถวางแผนและหาแนวทางตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลด้วยการสนทนาหรือการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพที่ดี ตลอดจนถึงใช้ทักษะ ขั้นตอน และทฤษฎีของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้ผู้มีปัญหาหรือผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกอบอุ่นใจว่าได้รับการยอมรับ และเกิดความรู้สึกไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตน เกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่จนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

2) ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นแนวทางช่วยเหลือบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้ที่เผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเกิดแรงจูงใจที่จะแสวงหาแนวทางแก้ไขด้วยการที่ได้พูดคุยกัน จนทำให้เขาเข้าใจ และเห็นปัญหาของตนเอง มองเห็นแนวทางแก้ไขและดำเนินการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง เอื้อให้ผู้รับการปรึกษา วิเคราะห์ ทำความกระจ่างในปัญหาและตรวจสอบแนวคิดการแก้ปัญหาของเขาเอง มีอิสระในการเลือกและ สามารถปฏิเสธความช่วยเหลือของผู้ให้การศึกษาได้ ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่สำคัญ คือ ผู้รับการปรึกษาเจริญงอกงามและได้พัฒนาตน

3) วัตถุประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา

1. สำรวจตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจ
2. ลดระดับความเครียดและความไม่สบายใจที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
3. พัฒนาทักษะทางด้านสังคม ทักษะการตัดสินใจ และการจัดการกับปัญหาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
4. เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ เช่น มีความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ มากขึ้น มีพฤติกรรมการเรียนที่ดี และสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น

4) ลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีลักษณะดังนี้ คือ (จีน, 2538; กรมสุขภาพจิต, 2540; Gladding, 1996)

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วยผู้ให้การศึกษาและผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือหรือผู้รับการปรึกษา เป็นการตอบสนองในทันทีที่ผู้ขอรับการปรึกษาได้เล่าระบายเรื่องราวหรือปัญหาของตนจบลง
2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่คนปกติที่ต้องการความช่วยเหลือเรื่องส่วนตัว สังคม อาชีพการงานและการศึกษา โดยเน้นในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาใช้การสนทนาหรือการสื่อสารสองทางระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญของการปรึกษา
4. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเน้นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ โดยเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนต้องการเป็นคนดี รวมทั้งยอมรับศักยภาพว่ามนุษย์สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ด้วยตนเอง

5. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง โดยมีขั้นตอนของการให้ความช่วยเหลือและแต่ละขั้นตอนมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป ขั้นตอนอาจเรียงตามลำดับหรือไม่ก็ได้ บางขั้นตอนอาจต้องทำซ้ำหลายครั้งจนกว่าจะแก้ไขปัญหาได้เป็นที่พอใจ

6. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเน้นสัมพันธภาพที่ระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกไว้วางใจและกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งจะช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

7. การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีทฤษฎี ขั้นตอนและทักษะการปรึกษาให้เลือกใช้ได้ ตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและธรรมชาติของผู้รับการปรึกษา

8. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเน้นปัจจุบัน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอยู่ในโลกของความเป็นจริง และสามารถค้นหาแนวทางแก้ไขที่เป็นไปได้

9. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่มีคำตอบสำเร็จรูปตายตัว เพราะการปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ วิธีการแก้ปัญหาในแต่ละกรณีจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสภาพปัญหา โดยผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง

10. ผู้ให้การปรึกษาต้องให้เกียรติและยอมรับผู้ที่มาขอรับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ตัดสิน ไม่ประเมินและไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือตำหนิผู้รับการปรึกษา

11. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่องการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีทักษะในการปรึกษาและต้องเชื่อว่าผู้รับการปรึกษามีศักยภาพที่จะค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาของเขาได้เอง

นอกจากนี้ Burnard (1992) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับลักษณะเฉพาะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้ว่า ในกระบวนการปรึกษาจะต้องมีการพบกันของบุคคลอย่างน้อยสองคน คือ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา มีการติดต่อสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง โดยสองฝ่ายรับรู้ถึงสถานการณ์ของการปรึกษาและมีความตั้งใจที่จะติดต่อกัน สัมพันธภาพนี้ไม่ใช่เรื่องของการพบปะสังสรรค์ทางสังคม แต่เป็นการติดต่อเพื่อช่วยเหลือกันโดยวิชาชีพ รวมทั้งจะต้องมีสถานที่ให้การปรึกษาที่เหมาะสมผู้ที่สนใจจะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ควรตระหนักว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

- ไม่ใช่การให้คำแนะนำโดยผู้ให้การปรึกษา
- ไม่ใช่การบำบัดรักษา
- ไม่ใช่เครื่องมือในการเยียวยาคนที่เจ็บป่วยด้านสุขภาพจิตรุนแรง
- ไม่ใช่การที่คน 2 คน มาพบกัน แล้วก็พูดและพูด

คนโดยทั่วไปมักจะสับสนระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับการให้คำแนะนำ จึงขอกล่าวถึงรายละเอียดของการให้คำแนะนำไว้ด้วย เพื่อให้เข้าใจความแตกต่างของคำทั้ง 2 คำ ได้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

การให้คำแนะนำ ไม่มีหลักการ ขั้นตอนและจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ที่มีความทุกข์หรือไม่สบายใจนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองมาใช้แก้ไขปัญหา แต่เป็น

- การพูดปลอบใจ
- การให้คำแนะนำ ให้ข่าวสารข้อมูล
- การสอนสิ่งที่ดีงาม หรือสิ่งที่ผู้แนะนำคิดว่าถูกต้อง
- การแนะนำวิธีการแก้ไขปัญหาที่ผู้แนะนำเคยใช้กับผู้อื่น หรือที่ตนเองใช้แล้วได้ผลดี

จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น

- การแนะนำที่ผู้ให้ความช่วยเหลือมักจะเสนอความช่วยเหลือ ก่อนได้รับการร้องขอ
- การแนะนำอาจทำให้ผู้ที่มีความทุกข์หรือไม่สบายใจต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น

5) ระยะเวลาที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นบริการทางวิชาชีพมีทฤษฎี ทักษะและขั้นตอนที่กำหนดไว้ชัดเจน จึงจำเป็นต้องมีการกำหนดเวลาในการให้บริการไว้ เพื่อให้ผู้ให้การศึกษาสามารถให้บริการแก่ผู้รับบริการรายอื่นได้อย่างทั่วถึง นอกจากนี้การที่ผู้รับบริการปรึกษารู้ว่ามีเวลาเท่าใดในการปรึกษา จะทำให้ผู้รับบริการเห็นความสำคัญของการนำเสนอปัญหาในเวลาที่กำหนดไว้มากขึ้น และยังเป็นการช่วยให้การให้ปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

Petterson and Nisenholz (1995) ได้เสนอว่า เวลาที่ควรใช้ในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งไว้ ดังนี้

- การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแก่ผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 50 นาที ถึง 1 ชั่วโมง
- การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแก่เด็กควรใช้เวลา 20-30 นาที
- การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบครอบครัว

อยู่ระหว่าง 90 นาที ถึง 2 ชั่วโมง

George and Cristiani (1995) เสนอแนะระยะเวลาในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไว้ ดังนี้

- เด็กอายุ 5-7 ปี ควรใช้เวลา ประมาณ 20 นาที
- เด็กอายุ 8-12 ปี ควรใช้เวลา ประมาณ 30 นาที
- ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปีขึ้นไป ควรใช้เวลา ประมาณ 1 ชั่วโมง
- สำหรับการปรึกษาในโรงเรียน ควรใช้เวลา ประมาณ 1 คาบเรียน

นอกจากนี้ยังได้แสดงความเห็นว่าการให้การปรึกษาแต่ละราย ควรใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 1 เดือน แต่ไม่ควรเกิน 1 ปี

Meier and Davis (1993) เสนอแนะว่าควรใช้เวลาในการให้การปรึกษารายบุคคล ครั้งละประมาณ 45-50 นาที สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นควรใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที และการให้การปรึกษาแต่ละรายหรือกลุ่ม ควรอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่เกิน 3 เดือน

ส่วน Brown and Srebalus (1996) ให้ความเห็นว่า การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายบุคคล ควรใช้เวลาในการปรึกษาอยู่ระหว่าง 30-45 นาทีต่อครั้ง โดยให้คำนึงถึงอายุของผู้รับ การปรึกษาและเสนอแนะด้วยว่า ในการให้การปรึกษาแต่ละรายอาจใช้เวลา 1-3 สัปดาห์ นอกจากนี้ ยังเสนอความเห็นเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการปรึกษาควร อยู่ระหว่าง 6-8 คนและควรให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที ในการให้การปรึกษา แต่ละรายควรให้การปรึกษาในช่วงเวลา 6-8 สัปดาห์

จะเห็นได้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาได้เสนอแนะระยะเวลาในการให้การปรึกษา เชิงจิตวิทยา ทั้งแบบรายบุคคล แบบกลุ่มและแบบครอบครัวในแต่ละครั้ง และแต่ละรายไว้ ไม่แตกต่างกันมากนัก ดังนั้นครูผู้ให้การปรึกษา ควรใช้ดุลยพินิจว่าควรใช้ระยะเวลาเท่าใดจึงเหมาะสม กับนักเรียนแต่ละวัย ทั้งนี้ให้พิจารณาถึงลักษณะของปัญหาด้วยว่ามีความยุ่งยากซับซ้อนมากน้อย เพียงใด

6) ผลที่เกิดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Gavanaugh (1982 cited in การปรึกษาเชิงจิตวิทยา, 1996) ได้อธิบายถึงผล ที่ควรเกิดขึ้นจากการปรึกษาไว้ว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะต้องเป็นประสบการณ์ใหม่ของผู้รับ การปรึกษาที่ทำให้เขามองเห็นตนเองและชีวิตในแง่บวกที่ต่างจากเดิมทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ผลที่เกิดจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถจำแนกได้ดังนี้

1. ผู้รับการปรึกษาสามารถยอมรับความเป็นจริงได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ตนเองมีส่วน ที่ทำให้เกิดขึ้นซึ่งจะช่วยให้การแก้ปัญหาเป็นไปได้ง่ายขึ้น

2. ผู้รับการปรึกษามีความคิด ความเชื่อ หรือการกระทำที่ต่างจากที่เคยคิด เชื่อหรือทำ การเข้าใจปัญหาและสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอต่อการแก้ปัญหาแต่ต้องมีการปรับเปลี่ยน หรือพัฒนาความคิด ความเชื่อ พฤติกรรมเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น มีความกล้าตัดสินใจ ความเป็นตัวเองมากขึ้น รู้จักเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ เป็นต้น

3. บุคคลในสังคมแวดล้อมของผู้รับการปรึกษาควรให้กำลังใจ สนับสนุน และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เขาอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและเกื้อหนุนให้เขาพัฒนา ตนเองในด้านต่าง ๆ เพราะปัญหาของผู้ที่มาขอรับการปรึกษาจำนวนมากเกิดจากการขาดสัมพันธภาพ ที่ดีกับบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย

การให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพจะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา

- ได้แนวทางการแก้ไขปัญหที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง
- ลงมือปฏิบัติตามข้อสรุปหรือแนวทางแก้ไขปัญหที่ได้จากการปรึกษา
- ปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อและพฤติกรรมเพื่อพัฒนาตน

7) ประเภทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถแบ่งได้หลายประเภท ในเอกสารนี้จะกล่าวถึง 3 ประเภท ดังนี้

1. การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล คือ กระบวนการที่ช่วยให้มีการสำรวจและหาข้อสรุปเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวและสถานการณ์ที่เป็นความต้องการของแต่ละบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่มารับการปรึกษาเข้าใจตัวเองและโลกอย่างถูกต้องชัดเจน จากการที่ทั้งผู้ให้และผู้รับการปรึกษาศรัทธาความรู้สึกร่วม และพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาสำรวจสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ตลอดจนหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหและตัดสินใจเลือกให้ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา (Individual Counseling, 1995)

2. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการให้การช่วยเหลือแก่กลุ่มคนที่มีปัญหาในชีวิตที่คล้ายคลึงกัน ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะมุ่งประเด็นของความแตกต่างระหว่างบุคคลและปัญหาของสมาชิก นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มเองก็มีบทบาทในการพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามแนวทางที่ผู้นำกลุ่มวางไว้ ในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่มผู้นำกลุ่มมีบทบาทเด่นในการนำ เพื่อให้การปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ส่วนจำนวนสมาชิกในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่จะทำให้สมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ดีทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ ควรอยู่ระหว่าง 5 ถึง 8 คน (Jacobs, Masson & Harvill, 1998)

3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัวทั้งครอบครัว ไม่เฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่งที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมที่มีปัญหาเพราะถือว่าครอบครัวเป็นระบบ ๑ หนึ่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวจึงเป็นของส่วนรวมและเป็นความรับผิดชอบของทุกคนในครอบครัว ที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข โดยความช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษาที่มีคุณสมบัติส่วนตัวและวิชาชีพที่เหมาะสม เพื่อที่จะให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะที่สมดุล และทำหน้าที่ของครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นแนวทางที่จะพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารได้ดีและสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคมภายนอก (เมธินินทร์ ภิณญชน. 2539.)

การเลือกใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับคำปรึกษา ลักษณะของปัญหา และสถานการณ์ หากเป็นปัญหาส่วนตัวที่ลึกซึ้งและมีปัญหาอารมณ์ร่วมด้วยการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลน่าจะเหมาะสมมากกว่า เนื่องจากมีเวลาสำรวจปัญหาและสาเหตุอย่างเต็มที่ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่คล้ายคลึงกันและผู้รับการปรึกษาเป็นวัยรุ่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีความเหมาะสมกว่าเพราะวัยรุ่นชอบที่จะพูดคุยกับวัยรุ่นด้วยกันมากกว่าพูดคุยกับผู้ใหญ่ นอกจากนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มยังเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและเกิดการเรียนรู้มากขึ้นจากการฟังข้อคิดเห็นหรือแนวทางแก้ไขปัญหาจากสมาชิกอื่นในกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเป็นประโยชน์มากในการนำไปใช้ในสถานศึกษา ที่ผู้เรียนอยู่ในวัยรุ่น เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษา วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย เนื่องจากปัญหาที่หลากหลาย เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน เพราะสามารถช่วยผู้เรียนได้ครั้งละหลายคนพร้อม ๆ กัน

ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบครอบครัวไม่ได้มุ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เฉพาะผู้ที่ระบว่ามีปัญหาแต่จะช่วยให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ ก็ต่อเมื่อมีการช่วยเหลือให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง การแก้ไขการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวเองและกับระบบ ภายนอก เช่น เครือญาติ เพื่อนฝูง และที่ทำงาน เป็นต้น

8) หลักการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรจะได้ทำความเข้าใจกับหลักของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และยึดถือเป็นแนวทางในการช่วยเหลือบุคคล หลักสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยสรุปมีดังนี้

1. ยึดผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก
2. เน้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
3. เข้าใจและยอมรับในอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดของผู้รับการปรึกษา
4. ไม่ด่วนสรุปหรือตัดสินผู้รับการปรึกษา
5. เน้นที่ความเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
6. มีการโต้ตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงตามเหตุการณ์และสถานการณ์
7. ปัญหาแต่ละปัญหามีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันได้ เช่น ปัญหา

ด้านเศรษฐกิจอาจเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาครอบครัว ปัญหาการปรับตัวก็อาจเชื่อมโยงไปถึง ปัญหาการเรียนและปัญหาการเลือกอาชีพได้ เป็นต้น

8. ต้องคำนึงเสมอว่าปัญหาอย่างเดียวกัน แต่ต่างบุคคลและต่างสิ่งแวดล้อมกัน วิธีแก้ปัญหาย่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสาเหตุของปัญหา ความแตกต่างระหว่างบุคคลและความแตกต่างของสภาพแวดล้อม

9. ผู้รับการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ค้นหาสาเหตุของปัญหาตลอดจนหาแนวทางแก้ไข และตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาอาจช่วยชี้ทางออกหลาย ๆ ทางให้ แต่การตัดสินใจควรเป็นของผู้รับการปรึกษา

10. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะต้องกระทำไป โดยความสมัครใจของผู้มาขอรับการปรึกษา ไม่มีการบังคับหรือขอร้อง

11. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องยึดหลักในการให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ ปัญหาบางอย่างที่ไม่อยู่ในความสามารถของผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยแก้ไขได้ ก็ไม่ควรกระทำไปโดยขาดความมั่นใจ ต้องส่งให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทำหน้าที่ช่วยเหลือต่อไป

12. การให้การปรึกษาต้องให้แก่ทุกคนที่มีปัญหาและต้องการความช่วยเหลือ โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

9) จรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษา

สมาคมแนะแนวแห่งสหรัฐอเมริกาได้กำหนดจรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษาไว้ ดังนี้ (Ivery, 1980 อ้างถึงใน วัชร, 2533)

1. ให้เกียรติและความเมตตาช่วยเหลือผู้ขอรับคำปรึกษาอย่างเต็มความสามารถ
2. รักษาความลับของผู้รับการปรึกษา
3. ไม่ให้คำปรึกษาซ้อนกับผู้ให้การปรึกษาอื่น
4. ไม่ระบุชื่อ รายละเอียดที่อาจทำให้ผู้รับการปรึกษาเสียหาย ในข้อเขียน บทความ หรือการสอน
5. ชี้แจงวัตถุประสงค์ กระบวนการ กลวิธี และข้อจำกัดของการปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษา

นอกจากนี้ สมาคมการให้การปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Counseling Association : ACA) ได้กำหนดจรรยาบรรณสำหรับผู้ที่อยู่ในวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยยึดหลักการสำคัญ 2 ด้าน คือ 1) มาตรฐานทางด้านจรรยาบรรณ (Ethical Standards) 2) มาตรฐานทางด้านการปฏิบัติ (Standard of Practice) ซึ่งมีประเด็นสำคัญที่ผู้อยู่ในวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเทศไทยควรใส่ใจเป็นพิเศษ ดังนี้ (Neurug, 2003)

1. ต้องให้การปรึกษาที่อยู่ในขอบเขตความสามารถของตน บนพื้นฐานของการศึกษา การอบรม การฝึกปฏิบัติและประสบการณ์การปรึกษา

2. พึงหลีกเลี่ยงการปรึกษาเมื่อสภาวะของร่างกาย จิตใจและอารมณ์มีแนวโน้มที่จะเป็นอันตรายต่อผู้รับการปรึกษาและผู้อื่น

3. พึงหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข้อมูลที่เป็นความลับของผู้รับการปรึกษา การรักษาความลับของผู้รับการปรึกษาสามารถยกเว้นได้ เมื่อการเปิดเผยนั้นทำเพื่อป้องกันอันตรายที่มีความชัดเจนที่จะเกิดกับผู้รับการปรึกษาและผู้อื่น หรือเมื่อได้รับการร้องขออย่างถูกต้องตามกฎหมาย แต่การเปิดเผยข้อมูลนั้นต้องไม่เป็นอันตรายต่อผู้รับการปรึกษาและต่อสัมพันธภาพของการปรึกษา

4. พึงหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รับการปรึกษาทุกรูปแบบ และหลีกเลี่ยงการให้การปรึกษาแก่ผู้ที่ตนมีความสัมพันธ์ทางเพศด้วย

5. ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาต่อได้ จะต้องมีการส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปยังผู้เชี่ยวชาญอื่น

สำหรับประเทศไทยคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2553) ได้กำหนดจรรยาบรรณวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนวไว้ ดังนี้

1. ให้บริการด้วยความเต็มใจ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. ยอมรับและศรัทธาในวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนวและเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร
3. เอาใจใส่ ช่วยเหลือ ส่งเสริม ให้กำลังใจแก่ผู้รับบริการด้วยความบริสุทธิ์ใจ โดยเสมอหน้า
4. มีวิสัยทัศน์และพัฒนาตนเองด้านวิชาชีพ ให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก
5. ปฏิบัติงานตามหลักวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนว
6. รักษามาตรฐานและรับผิดชอบต่อการประกอบวิชาชีพจิตวิทยาการแนะแนว
7. ยุติการให้บริการที่นอกเหนือความสามารถของตนเองและส่งต่อไปยังบุคคลที่เหมาะสม
8. รักษาความลับของผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้อง
9. เคารพสิทธิและไม่แสวงหาผลประโยชน์จากผู้รับบริการ

10) ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยามีทฤษฎีการปรึกษามากกว่า 450 ทฤษฎี (Gabbard, 1995) Neukrug (2003) ได้จัดกลุ่มทฤษฎีการปรึกษา โดยรวมแนวคิดของทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่าง ๆ และจำแนกเป็น 4 กลุ่มแนวคิด ดังนี้

1. กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychodynamic Approaches)
2. กลุ่มมนุษยนิยม-ภวนิยม (Existential-Humanistic Approaches)
3. กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approaches)
4. กลุ่มการรู้คิด (Cognitive Approaches)

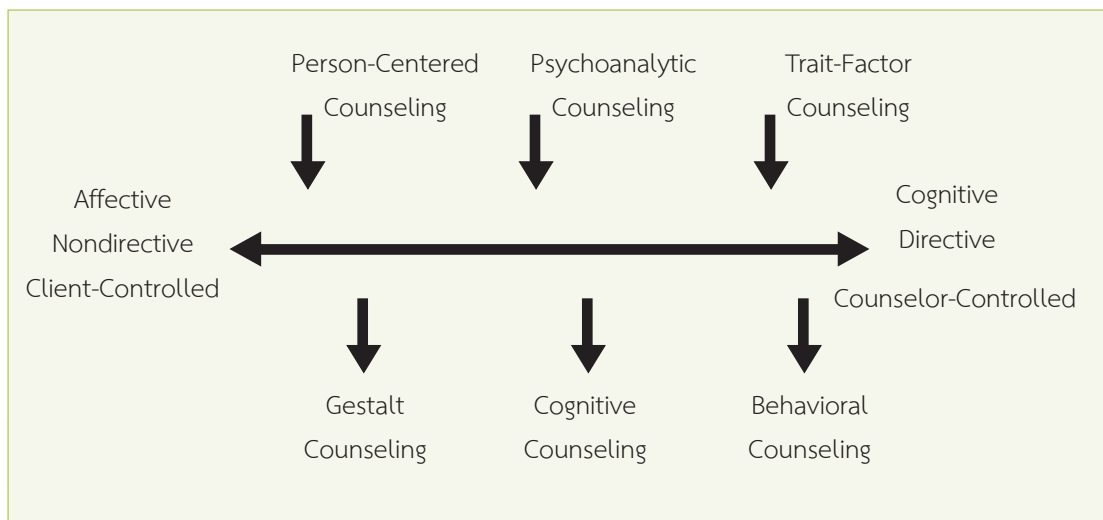
Patterson and Welfel (2000) ได้เสนอความเห็นที่เห็นว่า ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่สำคัญและใช้กันอย่างแพร่หลายนั้นมี 6 ทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling)
2. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Counseling)
3. ทฤษฎีวิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม (Trait-Factor Counseling)
4. ทฤษฎีเกสทอล (Gestalt Counseling)
5. ทฤษฎีการรู้คิด (Cognitive Counseling)
6. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling)

และหลังจากศึกษาทบทวนในรายละเอียดของทฤษฎีการปรึกษาแล้ว Patterson and Welfel ได้สรุปว่า ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้ง 6 ทฤษฎี สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ซึ่งเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่นำทาง ที่เน้นการให้ความสำคัญแก่ผู้รับการปรึกษา

2) ทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับความคิดซึ่งเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบนำทาง ที่เน้นการให้ความสำคัญแก่ผู้ให้การปรึกษา โดยแต่ละทฤษฎีมีความต่อเนื่องกัน ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 Continuum of Counseling Theories (Patterson & Welfel, 2000)

ในที่นี้จะกล่าวโดยสรุปถึงทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน สามารถใช้ได้ง่ายและมีการนำไปใช้อย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ตามข้อสรุปของ Patterson and Welfel (2000) จำนวน 6 ทฤษฎี โดยจะกล่าวถึงใน 3 ประเด็นหลัก ตามแนวคิดของ Scissons (1993) คือ 1) ปรัชญาและเป้าหมายของการปรึกษา 2) กระบวนการของการปรึกษา และ 3) เทคนิคการปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการนำทฤษฎีการให้การศึกษาไปใช้ ดังต่อไปนี้

ทฤษฎี	ปรัชญาและเป้าหมาย	กระบวนการ	เทคนิค
1. ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling)	<p>ปรัชญา</p> <ul style="list-style-type: none"> - มนุษย์เป็นผู้ที่มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีมีความปรารถนาที่จะพัฒนาตนให้เจริญสูงสุด - มนุษย์มีเหตุผล มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจด้วยตนเอง หากเขาได้รับการยอมรับและมีความไว้วางใจ <p>เป้าหมาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่วยผู้รับการปรึกษาค้นหาความหมายที่น่าพึงใจในชีวิตของตนเอง 2. พัฒนาตนในด้านอื่น ควบคู่ไปกับการช่วยแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ 3. ยอมรับอารมณ์และความรู้สึกทุกซ์ กังวล สับสนและขัดแย้งของตนเองได้มากขึ้น 4. ยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งตั้งความคาดหวังจากทั้งคนอื่นและตนเองที่เป็นจริงได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร และปลอดภัย เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษา <ol style="list-style-type: none"> ก. สำรวจชีวิต/เหตุการณ์ที่ทำให้ต่อต้านหรือหลอกตัวเอง ข. ยอมรับความแตกต่างของการรับรู้ของเขากับความเป็นจริงที่เขาเผชิญอยู่ ค. แสดงอารมณ์/ความรู้สึกผิด กลัว วิทกกังวล และอารมณ์/ความรู้สึกด้านลบอื่น ๆ 2. ใส่ใจ/ให้ความสำคัญกับการรับรู้ตนเองและการรับรู้โลกของผู้รับการปรึกษา 3. ไม่กำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงให้แก่ผู้รับการปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การฟังอย่างใส่ใจ และแปลความหมายในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการสื่อ 2. การใช้ภาษาท่าทางที่แสดงถึงความใส่ใจ เช่น การสบตา 3. แสดงการยอมรับ การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข 4. การสะท้อนผล เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยและยอมรับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

ทฤษฎี	ปรัชญาและเป้าหมาย	กระบวนการ	เทคนิค
2. จิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Counseling)	<p>ปรัชญา</p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก - มนุษย์กำจัดความทุกข์ ความผิดหวังและความเจ็บปวดที่รุนแรงที่ไม่สามารถทนได้ไปในจิตไร้สำนึก โดยใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง เช่น การเก็บกด เพื่อให้พ้นจากการตระหนักรู้ โดยที่สาเหตุของความทุกข์หรือความผิดหวังยังไม่ได้รับการแก้ไข <p>เป้าหมาย</p> <p>เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจสาเหตุของพฤติกรรมตนเองที่เกิดจากความขัดแย้งในจิตใจ ลดความวิตกกังวล และลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง 2. ใช้เหตุผลในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริง 3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การพูดคุยอย่างอิสระเพื่อสำรวจสภาพการณ์ของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความ คิด ความรู้สึก และเหตุการณ์ที่เจ็บปวดขัดแย้งที่เก็บกดไว้ 2. การกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาจัดหรือแก้ไขประสบการณ์ที่เจ็บปวดหรือความขัดแย้งที่อยู่ในจิตไร้สำนึกด้วย 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การตีความหมาย 2. การวิเคราะห์ความฝัน 3. การวิเคราะห์คำพูดที่พลั้งเผลอ 4. การเชื่อมโยงเสรี
3. วิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม (Trait-Factor Counseling)	<p>ปรัชญา</p> <ul style="list-style-type: none"> - มนุษย์มีสติปัญญาสามารถพัฒนาความคิดทักษะพิเศษ ความสนใจ และทัศนคติที่จะนำไปใช้ในการตัดสินใจได้เอง 	<p>ใช้วิธีการแก้ปัญหาด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ 6 ขั้นตอน คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการรวบรวมและตรวจสอบข้อมูลของผู้รับการปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การรวบรวมข้อมูล 2. การแนะนำ 3. การอภิปราย 4. การกระทำร่วม

ทฤษฎี	ปรัชญาและเป้าหมาย	กระบวนการ	เทคนิค
	<p>- การรู้จักวิเคราะห์คุณลักษณะของตนเองและความต้องการของโลกจะทำให้มนุษย์สามารถวางแผนและมีชีวิตที่ดีและเป็นประโยชน์</p> <p>เป้าหมาย ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. รู้จักวิธีสำรวจตนเอง 2. รู้จักแสวงหาข้อมูลจากสิ่งแวดล้อม 3. ได้เรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ แก้ปัญหาและการวางแผนโครงการอนาคตอย่างมีระบบ ผ่านการคิดวิเคราะห์โดยถี่ถ้วน 	<ol style="list-style-type: none"> 2. การสังเคราะห์ข้อมูลเป็นการสรุปข้อมูลที่รวบรวมได้เพื่อให้เห็นภาพโดยรวมของผู้รับการปรึกษา 3. การวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุของปัญหา 4. การทำนายการพัฒนาการในอนาคตเกี่ยวกับความเจริญงอกงามของผู้รับการปรึกษา 5. การให้การปรึกษาเพื่อพัฒนาและช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดแนวทางการปรับตัว การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม การพัฒนาทักษะใหม่ ๆ รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนเจตคติ 6. การติดตามผลเพื่อเฝ้าดูการเจริญงอกงามของผู้รับการปรึกษาและให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถพัฒนาต่อไปได้ 	
<p>4. เกสทอล (Gestalt Counseling)</p>	<p>ปรัชญา</p> <p>- มนุษย์ไม่สามารถจัดการกับอดีตและอนาคตได้แต่สามารถจัดการกับปัจจุบันได้</p> <p>- มนุษย์มีความสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้</p> <p>เป้าหมาย</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาตน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การให้ผู้รับการปรึกษาสนใจความรู้สึกของตนเอง 2. การให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3. การให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงจุดแข็งของตนเองและใช้จุดแข็งนั้นให้เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การเผชิญหน้า 2. กลวิธีที่นี้และเดี่ยวนี 3. การแสดงบทบาทสมมติ 4. กลวิธีเก้าอี้ว่างเปล่า 5. การแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม 6. การใช้สรรพนามส่วนบุคคล “ฉัน” และ “เธอ”

ทฤษฎี	ปรัชญาและเป้าหมาย	กระบวนการ	เทคนิค
	2. กระตุ้นให้ผู้รับ การปรึกษาพิจารณา ความแตกต่างที่เกิดขึ้น ในการคิดและความรู้สึก เกี่ยวกับชีวิตที่นำไปสู่ ประสบการณ์ และความก้าวหน้า ที่ถูกสกัดกั้น 3. กระตุ้นให้ผู้รับ การปรึกษาตระหนักใน ภาวะปัจจุบันของตนเอง		
5. การรู้คิด (Cognitive Counseling)	และพึ่งตนเอง ปรัชญา - ความคิด อารมณ์ และ การกระทำของมนุษย์ มีความสัมพันธ์และเป็นเหตุ เป็นผลกัน - มนุษย์เกิดมาพร้อมกับ ความคิดที่มีและไม่มีเหตุผล - ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เป็นเหตุให้มนุษย์ เกิดความทุกข์ - มนุษย์มีความสามารถ ที่จะเปลี่ยนกระบวนการคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อลดความทุกข์ เป้าหมาย ช่วยผู้รับการศึกษา 1. เปลี่ยนความเชื่อที่ไม่มี เหตุผลซึ่งเป็นเหตุของการ เกิดอารมณ์ทางลบ 2. ยอมรับความไม่สมบูรณ์ แบบของตนเองและการ ทำสิ่งที่ผิดพลาดได้ 3. เรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่ อย่างสงบด้วยตัวเอง	1. การมอบหมายงาน เกี่ยวกับการคิดและการ กระทำให้ 2. ใช้จินตนาการ 3. การแสดงบทบาทสมมติ 4. การสอนให้คิดอย่างมี เหตุผล 5. การไม่สนใจพฤติกรรม ในอดีตและการแสดง อารมณ์ 6. การยอมรับผู้รับ การปรึกษาและต่อต้าน ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล	1. มุ่งที่ความเชื่อที่ไร้ เหตุผลว่าเป็นเหตุของ พฤติกรรมที่เป็นทุกข์ 2. การท้าทายผู้รับ การปรึกษาให้คิด เป็นเหตุเป็นผล 3. ใช้คำถามปลายเปิด 4. การสอนให้คิดอย่าง เป็นเหตุเป็นผล 5. การวางเงื่อนไขพฤติกรรม 6. มอบหมายงาน/ การบ้านให้ทำ 7. ใช้การจินตนาการ สถานการณ์และบทบาท สมมติ 8. การสาธิตให้ผู้รับ การปรึกษาเข้าใจธรรมชาติ ของการคิดที่เป็นเหตุเป็นผล

ทฤษฎี	ปรัชญาและเป้าหมาย	กระบวนการ	เทคนิค
6. พฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling)	<p>4. คิดอย่างมีเหตุผล</p> <p>ปรัชญา</p> <ul style="list-style-type: none"> - พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้และมนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ - พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดจากการเรียนรู้แบบผิด ๆ <p>เป้าหมาย</p> <p>เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 2. คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดก่อนหรือหลังการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. สำรวจเพื่อทำความเข้าใจสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 2. กำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา 3. กำหนดกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน ระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา 4. ประเมินผลการให้การปรึกษา เพื่อให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมและยุติการให้การปรึกษา 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การนำเสนอตัวแบบ 2. การวางเงื่อนไขการเรียนรู้ใหม่ โดยกลวิธีเสริมแรง 3 .การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 4. การใช้กลวิธีจัดความรู้สึกรีดก้างวลอย่างเป็นระบบ

11) แนวทางการเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาพึงยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติในประเด็นที่เกี่ยวกับจุดประสงค์ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา บทบาทของผู้ให้การปรึกษากลวิธีที่ใช้ในการให้การปรึกษา (วัชรวิ, 2549) ซึ่ง Combs (1989, อ้างถึงใน กรรณิการ์, 2544) เสนอเกณฑ์ในการพิจารณาทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพไว้ ดังนี้

1. มีความรอบด้านสมบูรณ์
2. มีความแม่นยำ
3. เข้าใจได้ง่ายและเป็นระบบ
4. มีความคงเส้นคงวา
5. เหมาะสมในการแก้ปัญหา
6. ตอบสนองต่อข้อมูลและสภาพการณ์ใหม่

การที่ผู้ให้การศึกษาจะเลือกใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งสำหรับการศึกษานั้น ควรพิจารณาถึงความเหมาะสม และสอดคล้องของทฤษฎีกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา รวมทั้ง ลักษณะหรือธรรมชาติของผู้รับการปรึกษา และอาจต้องพิจารณาในเรื่องความถนัด หรือความชำนาญของผู้ให้การศึกษาในการใช้ทฤษฎีนั้น ๆ ด้วย ผู้ให้การศึกษาไม่ควรเลือกใช้ทฤษฎีที่ยุ่งยากเกินไป นอกเสียจากว่าใช้ทฤษฎีที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนแล้วไม่ได้ผล

นักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยาให้ข้อคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการศึกษาไว้ว่า ไม่มีทฤษฎีใด ที่สมบูรณ์และสามารถแก้ไขได้ทุกเรื่อง ในหลายกรณีจึงอาจต้องผสมผสานหลายทฤษฎี เข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา จึงเป็นที่มาของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสานแนวคิดของหลาย ๆ ทฤษฎีเข้าด้วยกัน Scissons (1993) ให้ความหมายคำว่า ผสมผสาน (Eclectic) ว่าหมายถึง “การดึงมาจากหลายแหล่ง” และเขาเสนอความเห็นว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบผสมผสาน (Eclectic Orientation) หมายถึง การศึกษาที่มีการนำปรัชญา เป้าหมาย กระบวนการและเทคนิคของการศึกษาจากหลาย ๆ แนวคิดทฤษฎี มาใช้ให้มีความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ดังที่ได้กล่าวถึงไปแล้วเกี่ยวกับแนวคิดของ Patterson and Welfel (2000) ที่ได้แบ่ง ทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ ซึ่งเป็นการให้การศึกษาแบบไม่นำทางที่เน้นการให้ความสำคัญแก่ผู้รับการปรึกษา และ 2) ทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับความคิด ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบนำทางที่เน้นการให้ความสำคัญแก่ผู้ให้การศึกษา ในที่นี้จึงขอกล่าวถึงทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยาทั้ง 2 ประเภท เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน กล่าวคือ ในการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ว่าผู้ให้การศึกษาจะใช้แนวคิดหรือทฤษฎีใด ก็ตาม สิ่งที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกัน คือ กระบวนการศึกษาที่มีลักษณะของการนำโดยตรงของผู้ให้การศึกษา ได้แก่ การสืบค้นข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา โดยการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพูด เล่า อธิบายหรือแสดงความรู้สึกออกมา สนับสนุนให้หาแนวทางการแก้ไขปัญหา การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และให้พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ เป็นต้น ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบนำทาง แต่ในส่วนของ การตัดสินใจเลือกแนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหา ผู้ให้การศึกษาจะมอบหมายให้เป็นหน้าที่ของผู้รับการปรึกษา แม้ว่าในบางกรณีผู้ให้การศึกษาจะพิจารณาแล้วแน่ใจว่า แนวทางหรือวิธีการแก้ไขปัญหานั้นถูกต้องควรทำอย่างไรก็ตาม สิ่งที่ผู้ให้การศึกษาสามารถทำได้คือการเข้าไปมีส่วนร่วมในการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาโดยที่ไม่ได้ตั้งใจจะเข้าไปแทรกแซง แต่เข้าไปแทรกแซงเพราะเป็นแนวทางหรือแนวคิดของทฤษฎีการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Scissons, 1993)

เพื่อให้การนำแนวคิดทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้วิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่นำทางในระยะแรกของการปรึกษา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกและความคับข้องใจเกี่ยวกับปัญหาของตนอย่างอิสระและใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบไม่นำทางในขั้นของการหาแนวทางแก้ไขปัญหา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ค้นหาแนวทางที่เหมาะสมกับลักษณะของปัญหา รวมทั้งการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง ยกเว้นในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีศักยภาพเพียงพอ ผู้ให้การปรึกษาก็อาจใช้วิธีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบนำทางร่วมด้วย แต่พึงระลึกไว้เสมอว่า ควรใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบนำทางในสถานการณ์ที่จำเป็นและใช้ในขอบเขตที่จำกัดเพียงเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้เท่านั้น เช่น กรณีที่ผู้รับการปรึกษามีปัญหายุ่งยากมากในการปรับตัว ไม่สามารถแก้ไขปัญหาดได้ด้วยตนเอง เป็นต้น

ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละทฤษฎี มีปรัชญา เป้าหมาย กระบวนการและเทคนิคที่แตกต่างกันไปในแต่ละทฤษฎี การเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงควรพิจารณาให้เหมาะสมและความสอดคล้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา ลักษณะหรือธรรมชาติของผู้รับการปรึกษา และอาจพิจารณาในเรื่องความถนัดหรือความชำนาญของผู้ให้การปรึกษาด้วย

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). **การให้คำปรึกษาเรียนรู้-ครูทำได้**. กรุงเทพฯ : คุรุสภา
ลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2540). **คู่มือการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์**. กรุงเทพฯ :
ม.ป.ส.
- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2544). **ทฤษฎีการบำบัด**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). **ชุดฝึกอบรมแนะแนว โครงการยกระดับ
คุณภาพครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิน แบร์รี่. (2538). **คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2554). **เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ขอนแก่น :
คลังนานาวิทยา.
- เมธินันท์ ภิญญชน. (2539). **การให้คำปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น**. ภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Brown, D. & Srebalus, D. J. (1996). **Introduction to Counselling Profession**. Boston :
Allyn.
- Gabbard, G. D. (1995). **Are all Psychotherapies Equally Effective? The Meaning
Letter**, Journal of Counselling Psychology 3 (1), 1-2.
- George, R. L. & Cristiani, T. S. (1995). **Counseling : Theory and Practice**. 4th ed.
Boston : Allyn and Bacon.
- Gladding, S. T. (1996). **Counseling : A Comprehensive Profession**. New Jersey :
Merrill.
- Jacobs, Ed E., Masson R. L. & Harvill, R. L. (1998). **Group Counseling : Strategies &
Skills**. 3rd ed. London : Brooks/Cole.
- Meier, S. T. & Davis, S. R. 1993. **The Elementary of Counseling**. 2nd ed. California :
Brooks/Cole.

- Neukrug, E. (2003). **The World of the Counselor**. 2nd ed. Australia; Pacific Grove, California : Brooks/Cole.
- Patterson, L. E. & Welfel, E. R. (2000). **The Counseling Practice**. 5th ed. Australia : Brooks/Cole.
- Peterson, J. V. & Nisenholz, B. (1995). **Orientation to Counseling**. 2nd ed. Massachusetts : Allyn & Bacon.
- Scissons, E. H. (1993). **Counseling for Results: Principles and Practices of Helping**. California : Brooks/Cole.
- Thomson, C. L., Rudolph, L. B., & Henderson, D. (2004). **Counseling Children**. 6th ed. Belmont : Brooks/Cole.

บทที่ 2

ทักษะเบื้องต้นของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ ความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูดซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือผู้รับการปรึกษาให้

- ไว้วางใจและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้การปรึกษาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
- เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตัวเอง
- แสวงหาแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึก และการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ทักษะการปรึกษาที่เป็นทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย ทักษะต่อไปนี้

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

การใส่ใจ เป็นพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูด หรือภาษาท่าทางที่บ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. แสดงความสนใจเห็นความสำคัญและให้เกียรติผู้รับการปรึกษา
2. แสดงความกระตือรือร้นที่จะให้ความช่วยเหลือ
3. ช่วยเพิ่มความอบอุ่นใจให้ผู้รับการปรึกษา

การใส่ใจ สามารถแสดงออกด้วยภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งภาษาท่าทาง ประกอบด้วย การประสานสายตาและการแสดงออก

1) ประสานสายตากับผู้รับการปรึกษา แต่ไม่ควรจ้องมองมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัดได้

2) การแสดงออกทางสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวและระยะห่าง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่นเป็นมิตรและสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

- การโน้มตัวเข้าหาผู้รับการปรึกษาเล็กน้อย เป็นการแสดงความตั้งใจและใส่ใจ
- การแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางที่มีความสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา
- การนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาที่พอเหมาะ

แนวทางปฏิบัติ

1. ขณะฟังควรประสานสายตากับผู้รับการปรึกษาและอาจผงกศีรษะรับคำตามความเหมาะสม
2. ตอบรับสั้น ๆ หลังจากผู้รับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ ค่ะ อืม” หรือพูดซ้ำประโยคที่ผู้รับการปรึกษากล่าวไว้
3. ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับการปรึกษาโดยไม่ขัดจังหวะ
4. นั่งโน้มตัวไปข้างหน้าพอสมควรและมีท่าที่ผ่อนคลาย

2. ทักษะการนำ (Leading Skill)

การนำ เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพุดนำผู้รับการปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้การปรึกษาคิดว่าจะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุดในการมาขอรับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะพูดคุยมมากขึ้น
2. เปิดประเด็นปัญหาของผู้รับการปรึกษา
3. ให้ผู้รับการปรึกษาเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการปรึกษา
4. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจปัญหาและนำเสนอความรู้สึกของตัวเองมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการนำให้ชัดเจน ว่าต้องการนำโดยให้อิสระแก่ผู้รับการปรึกษาในการพุดถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามที่เขาต้องการ หรือต้องการนำในประเด็นใดประเด็นหนึ่งเป็นการเฉพาะเจาะจง
2. ใช้ประโยคบอกเล่า เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพุด
3. ใช้ประโยคคำถาม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นหรือรายละเอียดอื่น ๆ เพิ่มเติม

ตัวอย่าง**การนำด้วยการใช้ประโยคบอกเล่า**

“หนูจะเริ่มต้นเล่าสาเหตุของการที่หนูมาพบครูในตอนนี้ได้เลยนะ”

“ขอรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง.....เพิ่มเติมอีกสักหน่อยซิ”

“เมื่อกี้หนูพูดว่า.....”

“ลองยกตัวอย่างการกระทำของแม่ที่ทำให้เธอรู้สึกเสียใจสัก 1-2 ตัวอย่างซิครับ”

การนำด้วยการถาม

“วันนี้หนอยากคุยเรื่องอะไรคะ”

“เราจะเริ่มที่เรื่องไหนก่อนดี ”

“มีอะไรอีกไหมที่หนอยากพูดถึง”

“เธอบอกว่ามีเรื่องกังวลอยู่หลายเรื่อง แล้วเรื่องไหนที่เธอกังวลมากที่สุดและอยากพูดถึงก่อนเป็นอันดับแรก”

3. ทักษะการฟัง (Listening Skill)

การฟัง เป็นการรับรู้ความรู้สึก ความคิดและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาด้วยความสนใจใส่ใจ โดยแสดงออกด้วยภาษาท่าทางหรือคำพูด มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ทำความเข้าใจความรู้สึก ความคิดและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา
2. รวบรวมข้อมูลของผู้รับการปรึกษาเพื่อสะท้อนให้เขาเข้าใจตนเองและหา

แนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

แนวทางปฏิบัติ

1. แสดงความใส่ใจด้วยภาษาท่าทาง เช่น มองหน้า สบตา ผงกศีรษะรับคำ
2. สังเกตสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงของผู้รับการปรึกษา
3. ตอบรับสั้น ๆ เช่น อืม ค่ะ ครับ
4. พยายามทำความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่าและแสดงออก
5. ไม่รีบตีความ ตัดสินหรือสรุปเรื่องราวที่ฟังก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเล่าเรื่องจบ
6. ไม่น้อมน้าว ชัดแย้ง หรือแนะนำผู้รับการปรึกษา
7. คิดตาม จับประเด็นสำคัญของเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาเล่า

4. ทักษะการถาม (Question Skill)

การถาม เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อ การถามแบ่งเป็น การถามเปิด และถามปิด โดยถามเปิด เมื่อต้องการให้ผู้รับการปรึกษาได้พูด เล่าความรู้สึกหรือเรื่องราวของเขาอย่างอิสระมักจะลงท้ายประโยคด้วย “อะไร อย่างไร” และถามปิด เมื่อต้องการคำตอบสั้นและเฉพาะเจาะจงมักจะลงท้าย

ประโยคด้วย “ไหม” “หรือ” “หรือไม่” “หรือยัง” “รีเปล่า” การถามมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรึกษา

2. ให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและคิดถึงเรื่องราวของตนเอง เพื่อเข้าใจตนเองมากขึ้น

3. ให้ได้ข้อมูล แนวทางแก้ไขปัญหา และแผนการแก้ไขปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

1. กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากผู้รับการปรึกษา โดยทั่วไปแล้วผู้ให้การปรึกษาควรใช้การถามเปิด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบตามที่ต้องการอย่างเต็มที่และไม่รู้สึกว่าถูกซักถามมากเกินไปจากการใช้คำถามปิด

2. สังเกตและฟังอย่างตั้งใจ หลังจากนั้นสรุปหรือทวนซ้ำประเด็นของข้อมูลและรายละเอียดที่ผู้รับการปรึกษาบอกก่อนแล้วจึงตั้งคำถาม

3. เมื่อถามแล้วให้ฟังคำตอบของผู้รับการปรึกษาอย่างใส่ใจ เพื่อรวบรวมข้อมูลของผู้รับการปรึกษาไว้

4. ไม่ควรถามบ่อยเกินไปเพราะอาจทำให้ผู้รับการปรึกษารำคาญและต่อต้านการให้การปรึกษาได้

5. หลีกเลี่ยงการถามด้วยคำถาม “ทำไม” เพราะมักจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองผิดและคิดหาคำตอบที่เหมือนเป็นการแก้ตัว

การถามปิด	การถามเปิด
“วันนี้เราคุยกันเรื่องเรียนของหนูก่อนดีไหม”	“วันนี้หนูอยากคุยเรื่องอะไร”
“หลังจากคุยกันครั้งก่อนหนูได้ทำ...แล้วหรือยัง”	“หลังจากคุยกันวันก่อนหนูทำอะไรไปบ้างแล้ว”
“เธอไม่ชอบเขาหรือ”	“เธอรู้สึกอย่างไรกับเขา”
“เธอไม่ต้องการให้เขาทำแบบนั้นใช่ไหม”	“เธอต้องการให้เขาทำอย่างไร”

ตัวอย่าง

ตัวอย่างการถามคำถาม “ทำไม”

นักเรียน : ผมโกรธมากจนทนไม่ไหวผมก็เลยผลักเขาล้มลง

ครู : ทำไมเธอไม่เดินหนีไป (เธอเป็นคนผิดที่ไม่หาวิธีแก้ปัญหายาอย่างอื่นที่สร้างสรรค์)

นักเรียน :ก็เขาแกล้งผม เขา.....(แก้ตัว)

5. ทักษะการเงียบ (Silence Skill)

การเงียบ เป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับการปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึกอยู่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้

1. ให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเองและทำความเข้าใจในสิ่งที่เขาพูดหรือรู้สึก
2. ให้ผู้รับการปรึกษาได้หยุดพักหลังจากแสดงอารมณ์โกรธ เสียใจ เช่น ร้องไห้ ฯลฯ
3. แสดงความใส่ใจ ร่วมรับรู้ และเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

แนวทางปฏิบัติ

1. เมื่อผู้รับการปรึกษานิ่งเงียบผู้ให้คำปรึกษาควรประเมินว่าเงียบ เพราะสาเหตุใด เช่น

- เศร้าสะเทือนใจจนพูดต่อไปไม่ได้
- เหนื่อยจากการร้องไห้หรือระบายความรู้สึกที่รุนแรง
- คิดทบทวนเรื่องราวของตัวเอง
- จบประเด็นหรือเรื่องราวนั้น ๆ แล้ว หรือกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป

ซึ่งเหตุผลดังกล่าวเป็นการเงียบที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรรบกวนความเงียบนั้น ควรรอจนกระทั่งผู้รับการปรึกษาร่วมที่จะพูดต่อไป ซึ่งอาจใช้เวลาในการรอคอย 5-10 วินาที หากผู้รับการปรึกษาเงียบนานพอสมควรแล้วและไม่พูดต่อผู้ให้คำปรึกษาอาจจะ

- พูดให้กำลังใจหรือแสดงความเข้าใจเห็นใจ เช่น “*คุณคิดว่าคุณเข้าใจความรู้สึกของคุณ*”
- สะท้อนเนื้อหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังพูดถึงก่อนที่จะมีการเงียบเกิดขึ้น เช่น “*เธอน้อยใจและก็มีผิดหวังที่พ่อทำอย่างนั้น*”
- ถามถึงความหมายของการเงียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเงียบไป เช่น “*พอเราคุยกันถึงเรื่อง.....เธอก็เงียบไปคุณไม่แน่ใจว่าที่เธอเงียบไปนี้มีนัยหมายถึงอะไร*”
- ถามถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขณะที่เงียบ โดยสรุปเนื้อหาที่พูดถึงก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเงียบไป เช่น “*เมื่อกี้เราพูดกันถึงเรื่อง.....แล้วหนูก็นิ่งเงียบไปตอนนี้หนูกำลังรู้สึกอย่างไรอยู่หรือ*”

หากผู้ให้การศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่า การที่ผู้รับการปรึกษาเจ็บไปนานนั้น อาจมีสาเหตุมาจาก

- ต่อต้านการมาพบผู้ให้การศึกษาเพราะถูกบังคับให้มา ผู้ให้การศึกษาควรแสดงความเข้าใจ เห็นใจ และพูดถึงความตั้งใจ ความใส่ใจ และเต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา รวมทั้งหลักการ วิธีการ และประโยชน์ของการให้การศึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการถูกเชิญพบ และประโยชน์ที่เขาจะได้รับจากการรับการปรึกษา เช่น

“ครูคิดว่าครูเข้าใจความรู้สึกของเธอที่อยู่ ๆ ครูก็ขอให้เธอมาพบ...ที่ให้เธอมาพบก็เพราะว่าครูได้รับทราบเกี่ยวกับ...(เรื่องราวของผู้รับการปรึกษา)...ครูเป็นห่วงและคิดว่าถ้าได้คุยกันจนได้ข้อมูลทั้งหมดแล้ว เราอาจจะช่วยกันหาแนวทางที่จัดการกับ...(ปัญหาของผู้รับการปรึกษา)...ได้จึงได้ตามเธอมาพบ”

- ประหม่าหรือหวาดกลัวต่อการถูกเรียกพบ ผู้ให้การศึกษาควรชวนพูดคุยเรื่องทั่วไป และแสดงท่าทางที่อบอุ่นเป็นมิตรเพื่อสร้างความเป็นกันเองให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลาย เช่น

“นั่งก่อนซิ กินข้าวแล้วหรือยัง (กรณีที่นั่งดพบตอนพักเที่ยง)”

“วันนี้เดินทางมาที่นี้ยังไงคะ”

2. ไม่ควรพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดของผู้ให้การศึกษาที่ทนให้มีการเจ็บเกิดขึ้น ในระหว่างการสนทนาไม่ได้ให้อดทนต่อความเจ็บและใช้การเจ็บให้เป็นประโยชน์ในการให้การศึกษา เพราะการฟังผู้รับการปรึกษาอย่างสงบ หรือนั่งอยู่กับเขาเจ็บ ๆ เมื่อผู้รับการปรึกษามีสภาพอารมณ์ที่รุนแรง เช่น โกรธมาก เสียใจมาก ร้องไห้ เป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้แสดงอารมณ์อย่างเต็มที่ โดยไม่มีการรบกวนและยังเป็นการแสดงว่าผู้ให้การศึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา จะเป็นผลดีกับการให้การศึกษามากกว่าการปลอมโยนหรือซักถามความรู้สึกในขณะนั้น

ตัวอย่าง

นักเรียน : ผมไม่แน่ใจว่าผมจะมีโอกาสตอบแทนบุญคุณของแม่ไหม...เพราะ...

ครู : (เงียบ).....

นักเรียน : ...หมอบอกว่า...แม่...แม่...อาจจะ...(น้ำตาไหล)

ครู : (เงียบ).....(ส่งกระดาษซับน้ำตาให้)....

นักเรียน : แม่...แม่อาจจะ...อยู่กับพวกเรา...ได้ไม่นาน...(ร้องไห้)

ครู : (เงียบ).....ครูเข้าใจความรู้สึกของเธอ.....ในเมื่อตอนนี้แม่ของเธอ
ยังอยู่ เธอคิดว่าเธอจะทำอะไรให้แม่ชื่นใจได้บ้างละ

6. ทักษะการสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้การศึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษา รู้สึกหรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้การปรึกษา การสะท้อนกลับ จะรวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึงหรือสิ่งที่ผู้ให้การศึกษาสังเกตเห็นจากกิริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษาโดยใช้คำพูดที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่าย โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกและเปิดเผยเรื่องราวของตนเองให้มากขึ้นหรือชัดเจนขึ้น
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา รวมทั้งสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้น ตลอดจนเข้าใจความรู้สึกของตนเองมากขึ้น
3. แสดงความสนใจและเข้าใจความรู้สึกและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. สังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาขณะให้การปรึกษา เช่น ลักษณะคำพูด น้ำเสียง สีหน้าท่าทาง
2. จับประเด็นสำคัญของสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด
3. รวมความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกและพูดถึงเข้าด้วยกันแล้วใช้คำพูดที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายโดยพูดออกไปทันทีเพื่อสะท้อนสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกหรือรับรู้ โดยอาจพูดความรู้สึกก่อนแล้วตามด้วยเนื้อหาหรือเริ่มด้วยเนื้อหาแล้วตามด้วยความรู้สึก ในการสะท้อนความรู้สึกผู้ให้การศึกษาควรหลีกเลี่ยงที่จะใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อย ๆ

ตัวอย่าง

นักเรียน : พ่อกับแม่ทะเลาะกันตลอดผมไม่รู้ว่ามีเมื่อไหร่ครอบครัวของผมจะอยู่กันอย่างสงบสุขแบบครอบครัวอื่นเขาบ้าง

กรณีที่ 1 สะท้อนความรู้สึกก่อน

ครู : เธอไม่มีความสุขที่ต้องอยู่ในท่ามกลางความขัดแย้งของพ่อแม่

กรณีที่ 2 สะท้อนเนื้อหาก่อน

ครู : การที่พ่อแม่ไม่ปรองดองกันทำให้เธอไม่มีความสุข

7. ทักษะการทวนซ้ำ (Paraphrasing Skill)

การทวนซ้ำ เป็นการที่ผู้ให้การศึกษาพูดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากล่าวอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหาหรือความรู้สึกไว้ตามเดิมและใช้คำพูดน้อยลง แต่ไม่ใช้การทวนซ้ำตลอดเวลา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. แสดงถึงความใส่ใจความเข้าใจผู้รับการปรึกษา
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
3. ย้ำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดชัดเจนยิ่งขึ้นจากการฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง
4. ตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกันของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังพูดถึง

แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำคำพูดทั้งหมดของผู้รับการปรึกษา โดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
2. ทวนซ้ำเฉพาะประเด็นสำคัญ
3. ไม่ควรทวนซ้ำบ่อยๆและไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาลงไป
4. สังเกตการตอบสนองของผู้รับการปรึกษา ถ้าทวนซ้ำได้ถูกต้องผู้รับการปรึกษาจะพยักหน้าตอบรับและพูดหรือขยายความต่อ แต่ถ้าไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองจากผู้รับการปรึกษาควรใช้ทักษะการถามเปิดต่อเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง

ตัวอย่าง

นักเรียน : ผมไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของผมต่อไปอย่างไรดี บางครั้ง
อยากจะทำอะไรบางอย่างทำให้ได้ประสบการณ์ก่อนขณะเดียวกัน
ก็คิดว่า...น่าจะเรียนให้จบ ๆ ไป แต่...ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม

กรณีที่ 1 ทวนซ้ำทั้งหมดเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม

ครู : เธอไม่รู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไรดีระหว่างออกไปทำงานเพื่อหา
ประสบการณ์กับเรียนต่อจนจบ แต่ก็ยังไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม

กรณีที่ 2 ทวนซ้ำโดยสรุปแต่คงสาระสำคัญไว้

ครู : เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้นทางไหนเหมาะกับตัวเธอ

8. ทักษะการให้กำลังใจ (Encouragement Skill)

การให้กำลังใจเป็นการแสดงความสนใจเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไปโดยใช้คำพูดหรือท่าทาง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากระตือรือร้นและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งตระหนัก
ในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง
2. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน

แนวทางปฏิบัติ

เมื่อผู้รับการปรึกษาเสนอความคิดหรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง เหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเองแต่ยังลังเลใจ ผู้ให้การปรึกษาก็อาจใช้การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้

1. มองหน้าสบตายิ้ม ผงกศีรษะตอบรับสั้น
2. ทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาพูดถึง รวมทั้งยิ้ม มองหน้าสบตาผู้รับการปรึกษา
3. ใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม และเป็นจริงได้
4. ไม่ควรสร้างความหวังและการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้

ตัวอย่าง

“น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอ ครูเชื่อว่าเธอจะสามารถจัดการกับเรื่องยุ่ง ๆ นี้ได้อย่างแน่นอน”

“ทำต่อไปเถอะแม้ผลจะออกมาไม่ใช่วางที่หวังทั้งหมดแต่ทุกอย่างก็คลี่คลายไปมากแล้ว”

9. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

การสรุปความ เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษา ก่อนจบหรือเริ่มการปรึกษาแต่ละครั้ง โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ย้ำประเด็นสำคัญให้มีความชัดเจนในกรณีที่มีการพูดคุยกัันหลายประเด็น
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเอง
3. ช่วยให้การปรึกษาแต่ละครั้งมีความต่อเนื่องกัน
4. ช่วยให้ผู้รับและผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้อย่างถูกต้องตรงกันและได้ใจความที่ชัดเจน

แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้รับการปรึกษาพูดถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ หลายประเด็น ผู้ให้การปรึกษาอาจสรุปแต่ละประเด็นก่อนที่ผู้รับการปรึกษาจะเริ่มประเด็นต่อไป
2. ขอให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปโดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยเสริมในส่วนสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษามีได้กล่าวถึง หรือขาดหายไป
3. สรุปก่อนจบและเริ่มการปรึกษาในแต่ละครั้งในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง
4. สรุปครั้งสุดท้ายก่อนยุติการปรึกษา

ตัวอย่างที่ 1 ผู้ให้การปรึกษาสรุป

ครู : จากที่เราคุยกันมาหนุกังวลเรื่อง.....เพราะ.....และหนอยาก (ต้องการ) ให้.....เรากำลังช่วยกันคิดวิธีการเพื่อให้เป็นไปอย่าง ที่ หนูต้องการเพียงจะคิดได้วิธีเดียวเองคือ.....แต่เวลาที่เราจะพูดคุยกัน หมดแล้วงั้นครูจะขอให้หนูมาพบครูอีกในวัน.....เวลา.....เพื่อเรา จะได้มาช่วยกันคิดหาวิธีการอื่น ๆ ต่อไป

ตัวอย่างที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาขอให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป

ครู : ก่อนที่จะหมดเวลาคุยกันในวันนี้ครูจะขอให้หนูสรุปว่าเราคุยอะไรกัน ไปบ้าง

10. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเกี่ยวกับข้อมูลหรือรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษา ส่วนการให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหามาให้ผู้รับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

การให้ข้อมูล

1. ให้ความรู้ ข้อมูล และรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเอง
3. ให้ผู้รับการปรึกษามีข้อมูลประกอบการตัดสินใจ
4. ให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกและแนวทางปฏิบัติที่เขาอาจจะนึกไม่ถึง

แนวทางปฏิบัติ

1. ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน และใช้ภาษาง่าย ๆ
2. ตรวจสอบความรู้เดิมในเรื่องที่จะให้ข้อมูลจากผู้รับการปรึกษา ก่อน เพื่อการให้ข้อมูล มีประสิทธิภาพ
3. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว ควรตรวจสอบว่าผู้รับการปรึกษา เข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยให้ผู้รับการปรึกษาทวนซ้ำ

การให้คำแนะนำ

- ให้คำแนะนำเมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น สำหรับผู้รับการปรึกษา และให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่าคำแนะนำนั้นเหมาะสมกับตนเอง สามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่ หรืออาจถามความคิดเห็น ความรู้สึกที่มีต่อคำแนะนำนั้น

ตัวอย่าง

- “ก่อนที่ครูจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับเรื่อง.....ครูอยากทราบว่าหนูเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่าอย่างไรบ้าง”
- “ในส่วนไหนของเรื่อง.....ที่หนูคิดว่ายังไม่รู้และต้องการรายละเอียดเพิ่ม”
- “สำหรับแนวทางที่จะจัดการเรื่อง.....ครูคิดว่าควรจะมี.....หนูคิดว่าอย่างไรคะ”

ข้อควรระวัง

การให้คำแนะนำ มีข้อควรระวังอยู่หลายประการ เช่น หากผู้รับการปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบต่อการปรึกษา หรือถ้าผู้รับการปรึกษาได้รับคำแนะนำ แล้วนำไปปฏิบัติและไม่ได้รับผลดีก็จะโทษผู้ให้การศึกษา หากได้รับผลดีผู้รับการปรึกษาก็จะมาใหม่อีกเป็นการสร้างความรู้สึกผูกพันและพึงพิง ผู้ให้การศึกษาต้องตระหนักไว้เสมอว่าผู้รับการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ตัดสินใจเลือกเอง

11. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา (Pointing Outcome Skill)

การชี้ผลที่ตามมา เป็นการเน้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลที่อาจตามมาจากการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้ อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่รุนแรงขึ้นหรือลดลง การชี้ผลที่ตามมาทำได้ 2 ทาง คือ การชี้ผลที่ตามมาในทางบวกเป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษากล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ ส่วนการชี้ผลที่ตามมาในทางลบเป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการคิด การตัดสินใจ การวางแผน และการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก
2. ให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แนวทางปฏิบัติ

- ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึก ก่อนให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจ หรือการปฏิบัติของตนเอง หรือผู้ให้การศึกษาเป็นผู้ชี้ผลที่ตามมา หากผู้รับการปรึกษาไม่สามารถชี้ผลที่ตามมาด้วยตนเองได้

ตัวอย่าง

นักเรียน : “ผมไม่เรียนแล้ว ผมเบื่อ.. เบื่อทุกอย่างเลย.. ผมจะไปจากทุกคน ไปตามทางของผม แล้วผมก็จะไม่ติดต่อกับใครเลย...และก็ไม่ไปที่บ้านด้วย อาจารย์คอยดูนะ”

กรณีที่ 1 ผู้รับการปรึกษาชี้ผลที่ตามมา

ครู : “ถ้าหนูทำอย่างที่บอก ลองคิดซิว่า พ่อกับแม่หนูจะเป็นอย่างไร”

กรณีที่ 2 ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมา

ครู : “ถ้าเธอทำอย่างที่บอก พ่อกับแม่เธอคงจะผิดหวังและเสียใจมาก”

ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ผู้ให้การปรึกษาควรเลือกใช้ทักษะการปรึกษาให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหา และควรใช้ทักษะให้หลากหลาย ไม่ใช่ทักษะใดทักษะหนึ่งบ่อยเกินไป

บรรณานุกรม

- คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2553). **ชุดฝึกอบรมแนะแนว โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็ง**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2554). **เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ขอนแก่น : คลังน่านาวิทยา.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้. (2551). **หลักสูตรพัฒนาครูจิตวิทยาแนะแนว โมดูลการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ หจก. เจเอ็นที.
- สุธีรพันธ์ กรลักษ์ณ์ และคณะ. ม.ป.ป. **การฝึกทักษะ การให้บริการปรึกษา**. (เอกสารอัดสำเนา.)

บทที่ 3

การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล

1) ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล

การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล คือ กระบวนการที่ช่วยให้มีการสำรวจและหาข้อสรุปเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวและสถานการณ์ที่เป็นความต้องการของแต่ละบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่มารับการปรึกษาเข้าใจตัวเองและโลกอย่างถูกต้องชัดเจน จากการทำหน้าที่ให้ผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาสำรวจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาสำรวจสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ตลอดจนหาทางเลือกในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจเลือกให้ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันของผู้รับการปรึกษา (Individual Counseling, 1995)

2) บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่สามารถช่วยผู้ที่มีความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีดังต่อไปนี้

1. ช่วยเหลือผู้มารับการปรึกษาด้วยความเต็มใจและเอาใจใส่
2. เข้าใจสภาพแวดล้อมและความแตกต่างของบุคคล
3. ฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ
4. พูดน้อยโดยพูดเท่าที่จำเป็นและเป็นประโยชน์ต่อผู้มารับการปรึกษา
5. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจในตัวเอง ว่าเขาสามารถใช้ศักยภาพของตัวเองในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้
6. ให้ผู้มารับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและยอมรับฟังความคิดเห็น
7. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจด้วยตนเองและปรับปรุงแก้ไขตนเอง
8. ส่งต่อหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ ในสาขานั้น ๆ เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่าไม่สามารถช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหาได้
9. จัดบันทึกทุกครั้งที่มีการให้การปรึกษาเพื่อประโยชน์ในการให้ความช่วยเหลือและการศึกษาค้นคว้า

นอกจากนี้ Geldard (1989) ได้เสนอแนะว่า อย่างน้อยที่สุดสิ่งที่คุณให้การศึกษาที่มีประสิทธิภาพควรจะทำให้เกิดขึ้นในการให้การศึกษา คือ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกดีขึ้นหรือสบายใจขึ้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นบทบาทหน้าที่ในเบื้องต้น ส่วนบทบาทหรือหน้าที่อื่น ๆ คือ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะพึงพอใจในตนเองมากขึ้น
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามั่นใจตัวเองและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นทุกครั้งที่มีปัญหา
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตเต็มตามศักยภาพของเขา

3) การเตรียมตัวของผู้ที่ให้การศึกษา

การเตรียมพร้อมของผู้ให้การศึกษามีส่วนช่วยให้การศึกษาประสบความสำเร็จ ผู้ให้การศึกษาจึงควรเตรียมพร้อมในเรื่องต่อไปนี้

การเตรียมตัวในเรื่องทั่วไป

1. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย
2. ศึกษาข้อมูลหรือรายละเอียดของผู้รับการปรึกษาไว้ล่วงหน้า (กรณีที่มีนัดหมายไว้)
3. เตรียมกระดาษทิชชูไว้สำหรับผู้รับการปรึกษาที่เกิดอารมณ์เศร้า สะเทือนใจแล้วร้องไห้
4. ตรงต่อเวลานัดหมายทั้งในช่วงของการเริ่มต้นและสิ้นสุดการให้การศึกษา
5. หลีกเลี่ยงการนัดหมายอื่นในเวลาเดียวกันกับที่มีนัดให้การศึกษา (กรณีที่คุณรับการศึกษานัดหมายไว้ล่วงหน้า)

การเตรียมสถานที่

สถานที่ให้การศึกษาที่เป็นสัดส่วน สามารถเก็บความลับได้ จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจและกล้าเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง รวมทั้งจัดสถานที่ให้สะอาด สงบ หากเก้าอี้ที่นั่งสบายวางไว้ในลักษณะที่เป็นมุมฉากกันระหว่างที่นั่งของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยจัดตั้งในระยะที่ไม่ห่างหรือใกล้กันมากนัก ระยะที่เหมาะสมควรอยู่ระหว่าง 3-5 ฟุต โดยอาจสังเกตจากท่าทางของผู้รับการปรึกษาว่า ระยะห่างเท่าใดที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกสบายและผ่อนคลาย ซึ่ง Geldard (1989) เสนอความเห็นว่าการจัดที่นั่งสำหรับการปรึกษาที่เหมาะสม คือ การจัดที่นั่งให้เป็นมุมฉากกันระหว่างที่นั่งของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยไม่ให้มีสิ่งกีดขวางเพื่อเอื้ออำนวยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังรายละเอียดในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การจัดที่นั่งสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

Thompson et al. (2004) ได้เสนอแนวทางการจัดที่นั่งสำหรับการปรึกษาไว้ 3 แบบ ดังรายละเอียดในภาพการจัดที่นั่งสำหรับการปรึกษา



การจัดที่นั่งแบบที่ 1



การจัดที่นั่งแบบที่ 2



การจัดที่นั่งแบบที่ 3

นอกจากนี้ Thompson et al. (2004) ยังสรุปว่า การจัดที่นั่งรูปแบบที่ 1 และ 2 เป็นการจัดที่นั่งสำหรับการให้การศึกษาที่ไม่ค่อยเหมาะสม เนื่องจากรูปการจัดที่นั่งแบบที่ 1 มีโต๊ะเป็นสิ่งที่กีดขวางการสื่อสาร ส่วนการจัดที่นั่งรูปแบบที่ 2 เป็นการจัดที่นั่งที่ผู้ให้และผู้รับการศึกษานั่งเผชิญหน้ากัน ซึ่งจะทำบรรยากาศของการให้คำปรึกษาตึงเครียดและอาจทำให้รับการศึกษาก่อเกิดความรู้สึกอึดอัดได้ การจัดที่นั่งรูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบที่เหมาะสม เอื้อให้การศึกษาดำเนินไปได้ด้วยดี เพราะการที่ผู้รับการศึกษานั่งบริเวณมุมโต๊ะจะช่วยให้ผู้รับการศึกษามีอิสระเปลี่ยนอิริยาบถหรือเคลื่อนไหวแขนขาได้อย่างอิสระพอสมควร ซึ่งจะทำให้ผู้รับการศึกษารู้สึกอึดอัด และอยู่ในระยะห่างที่ผู้ให้การศึกษาสามารถแสดงความเข้าใจ เห็นใจและปลอบโยน โดยการแตะหรือสัมผัสมือหรือแขนของผู้รับการปรึกษาได้

จะเห็นได้ว่าการจัดที่นั่งรูปแบบที่ 3 ตามแนวคิดของ Thompson et al. (2004) เป็นการจัดที่นั่งที่ค่อนข้างเหมาะสมกับอุปนิสัยของคนไทยที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออก โดยเฉพาะการเล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาของตนเองให้ผู้ฟัง ดังนั้น การจัดที่นั่งให้มีมุมของโต๊ะบังมือ ขา เท้า และร่างกายบางส่วนของผู้รับการปรึกษาไว้บ้าง จะช่วยทำให้ผู้รับการศึกษารู้สึกปลอดภัย และผ่อนคลายขึ้น โดยเฉพาะผู้รับการปรึกษาที่มีลักษณะนิสัยขี้อายหรือเป็นเด็ก แต่ในการปฏิบัติเพื่อให้การศึกษาในสถานการณ์จริงนั้น สถานที่ให้คำปรึกษาอาจต้องปรับเปลี่ยนไปตามสภาพการณ์ เช่น การศึกษาที่มานั่งบริเวณระเบียงอาคาร บริเวณม้าหินอ่อน ดังภาพที่ 2 แต่หลักการสำคัญของการเลือกสถานที่ในการปรึกษา คือ ควรเป็นสถานที่ไม่มีผู้อื่นได้ยินการสนทนาของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา



ภาพที่ 2 สถานที่ให้การปรึกษาตามสถานการณ์จริง

4) ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ขั้นตอนของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลให้การช่วยเหลือบุคคลสามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการปรึกษาได้เป็นอย่างดี เพราะขั้นตอนการปรึกษาเป็นตัวกำหนดแนวทางช่วยเหลือที่เป็นระบบและมีทิศทางที่ชัดเจน ช่วยให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมี 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ

การเริ่มต้นพบกันครั้งแรกของผู้ให้และผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะการเริ่มต้นพบกันที่เป็นไปด้วยความอบอุ่นเป็นกันเองจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกประทับใจและไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองและร่วมมือในการปรึกษา ทำให้การปรึกษาบรรลุเป้าหมายได้ง่ายขึ้น การสร้างสัมพันธภาพมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ลดความประหม่าและวิตกกังวลของผู้รับการปรึกษา
2. สร้างความรู้สึกคุ้นเคยและเป็นกันเองระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา
3. สร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
4. ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจต่อการปรึกษาและไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส
2. ลูกขึ้นต้อนรับหรือเดินไปรับ และเชิญให้นั่ง
3. แนะนำรายละเอียดของตัวเองสั้น ๆ เช่น ชื่อ บทบาทหน้าที่ เป็นต้น
4. ขอให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำข้อมูลส่วนตัวที่สำคัญ เช่น ชื่อ ชั้นเรียนที่กำลังศึกษา
5. พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ เหตุการณ์ที่กำลังเป็นที่สนใจ

สภาพหรือลักษณะการเรียน

6. ให้ผู้รับการปรึกษาเล่าสาเหตุที่มาขอรับการปรึกษา
7. แจ้งขอช่วย ลักษณะ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาตามความเหมาะสม
8. เน้นเรื่องการรักษาความลับ
9. ฟังและใส่ใจผู้รับการปรึกษา

ตัวอย่าง

นักเรียน : คุณครูขา ว่างมั้ยคะ

ครู : อ้าวจืด...(ยิ้ม)...ว่างค่ะ เข้ามานั่งก่อนซิ

นักเรียน : ขอบคุณค่ะ

ครู : ไม่ได้เจอกันตั้งหลายวัน เป็นยังไงบ้าง

นักเรียน : ก็ดีอยู่ค่ะ

ครู : ตะกี้ถามว่าครูว่างมั้ย มีอะไรจะคุยกับครูหรือคะ

2. ขั้นสำรวจ ทำความเข้าใจปัญหา ผลกระทบ ความต้องการ และกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้

เป็นขั้นตอนที่สำคัญและอาจต้องใช้เวลาค่อนข้างมาก เนื่องจากผู้รับการปรึกษาส่วนใหญ่จะมีความสับสนทางอารมณ์หรือมีการรับรู้ที่บิดเบือนจากความเป็นจริง เช่น ออกดีเข้าข้างตนเอง หรือใช้กลไกป้องกันตนเองสูง ไม่ยอมเปิดเผยข้อมูลและรายละเอียดส่วนตัว ในบางกรณีจึงอาจต้องใช้เวลาเพื่อดำเนินการในขั้นนี้มากกว่า 1 ครั้ง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาและสาเหตุที่แท้จริง รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้น
2. ให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาความต้องการและตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง
3. ให้กำลังใจและความมั่นใจในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าระบายความรู้สึกและเรื่องราวของตนเอง รวมทั้งผลกระทบของปัญหาที่ได้รับ
2. ให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้
3. เงียบ ฟัง สังเกต และใส่ใจ ทวนซ้ำ สะท้อนกลับ สรุปลง ให้กำลังใจ แสดงความเห็นอกเห็นใจ

ตัวอย่าง

- ครู : มีอะไรให้ครูช่วย ว่ามาเลยลูก
 นักเรียน :
- ครู : แล้วหนูคิดว่า เรื่องนี้มีสาเหตุมาจากอะไรหรอ
 นักเรียน :
- ครู : ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไปมันจะมีผลอย่างไรกับหนูบ้างละ
 นักเรียน :
- ครู : หนูอยากให้ครูช่วยยังไงละ
 นักเรียน :

3. ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

แนวทางแก้ไขปัญหาที่กำหนดโดยผู้รับการปรึกษาจะช่วยให้เขาเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ผู้ให้การปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดเองและตัดสินใจเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตัวเอง ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหามีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม สามารถทำได้จริง
2. หาข้อดี ข้อเสียของแนวทางแก้ไขปัญหา
3. ตัดสินใจเลือกแนวทางที่เหมาะสม

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดวิธีแก้ไขปัญหาหลาย ๆ วิธี
2. ผู้ให้การปรึกษาเสนอแนะวิธีแก้ไขเพิ่มเติม
3. ให้ผู้รับการปรึกษาบอกข้อดี ข้อเสียของวิธีแก้ไขปัญหาแต่ละวิธี ถ้าข้อมูลไม่เพียงพอ ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลเพิ่มเติม แล้วให้ผู้รับการปรึกษาเลือกวิธีที่เหมาะสม

ตัวอย่าง

- ครู : หนูคิดว่ามีวิธีไหนบ้างในการแก้ปัญหาเรื่องนี้
 นักเรียน :
- ครู : แต่ละวิธีมีข้อดีและข้อเสียอย่างไรบ้างละ
 นักเรียน :
- ครู : แล้ววิธีไหนที่ควรนำไปใช้มากที่สุดละ
 นักเรียน :

4. ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

การปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลือกไว้ในขั้นที่ 3 เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การให้การปรึกษามีคุณค่า และจะเป็นประโยชน์มากขึ้น ถ้ามีการทำข้อตกลงระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การศึกษาว่าจะปฏิบัติตามแผน เพราะจะช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตั้งใจและพร้อมที่จะลงมือปฏิบัติตาม ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อให้เป็นไปตามแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาเลือกไว้
2. กำหนดระยะเวลาที่จะใช้ในการแก้ไขปัญหา
3. กำหนดแนวทางการประเมินผลการแก้ไขปัญหา
4. สร้างความมั่นใจในการลงมือปฏิบัติตามแนวทางแก้ไขปัญหา

แนวทางปฏิบัติ

1. กระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหา
2. ให้กำลังใจ และช่วยทำความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนแก้ปัญหา
3. ชักชวนให้ทำข้อตกลงว่าจะปฏิบัติตามแผน

ตัวอย่าง

ครู : ถ้างั้น หนูจะไปคุยกับเพื่อนตอนไหน

นักเรียน :

ครู : หนูจะคุยประเด็นไหนบ้างละ

นักเรียน :

ครู : ดีมากเลย ครูเชื่อว่าหนูต้องทำได้อยู่แล้วละ

5. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

เมื่อการปรึกษาดำเนินไปจนหมดเวลาที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้ง/ในแต่ละราย หรือในกรณีที่ผู้รับการปรึกษามีท่าทีต่อต้าน/ไม่ร่วมมือในการปรึกษา ก็ให้ยุติการปรึกษา โดยให้ดำเนินการด้วยความนุ่มนวล อบอุ่น เป็นมิตร และแสดงความพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ ในโอกาสต่อไปถ้าผู้รับการปรึกษาต้องการ การยุติการปรึกษามีวัตถุประสงค์ เพื่อ

1. จบการปรึกษาในแต่ละครั้ง หรือแต่ละราย
2. ให้กำลังใจและความมั่นใจแก่ผู้รับการปรึกษา

แนวทางปฏิบัติ

1. ส่งสัญญาณว่าใกล้จะหมดเวลา เช่น ดุนาฬิกา บอกจำนวนเวลาที่เหลือตามที่กำหนดไว้ เมื่อเหลือเวลาประมาณ 5-10 นาที
2. ให้ผู้รับการปรึกษาสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกันมา โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยเพิ่มเติมส่วนที่ขาดหายไป
3. ให้กำลังใจและแสดงความมั่นใจว่า ผู้รับการปรึกษาจะจัดการกับปัญหาได้
4. ในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ก็เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษานัดหมายกำหนดวัน เวลาในการปรึกษาครั้งต่อไป
5. ในกรณีที่ปัญหาไม่ได้รับการคลี่คลายให้ส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปยังผู้เชี่ยวชาญ โดยให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาในการขอรับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

ตัวอย่าง

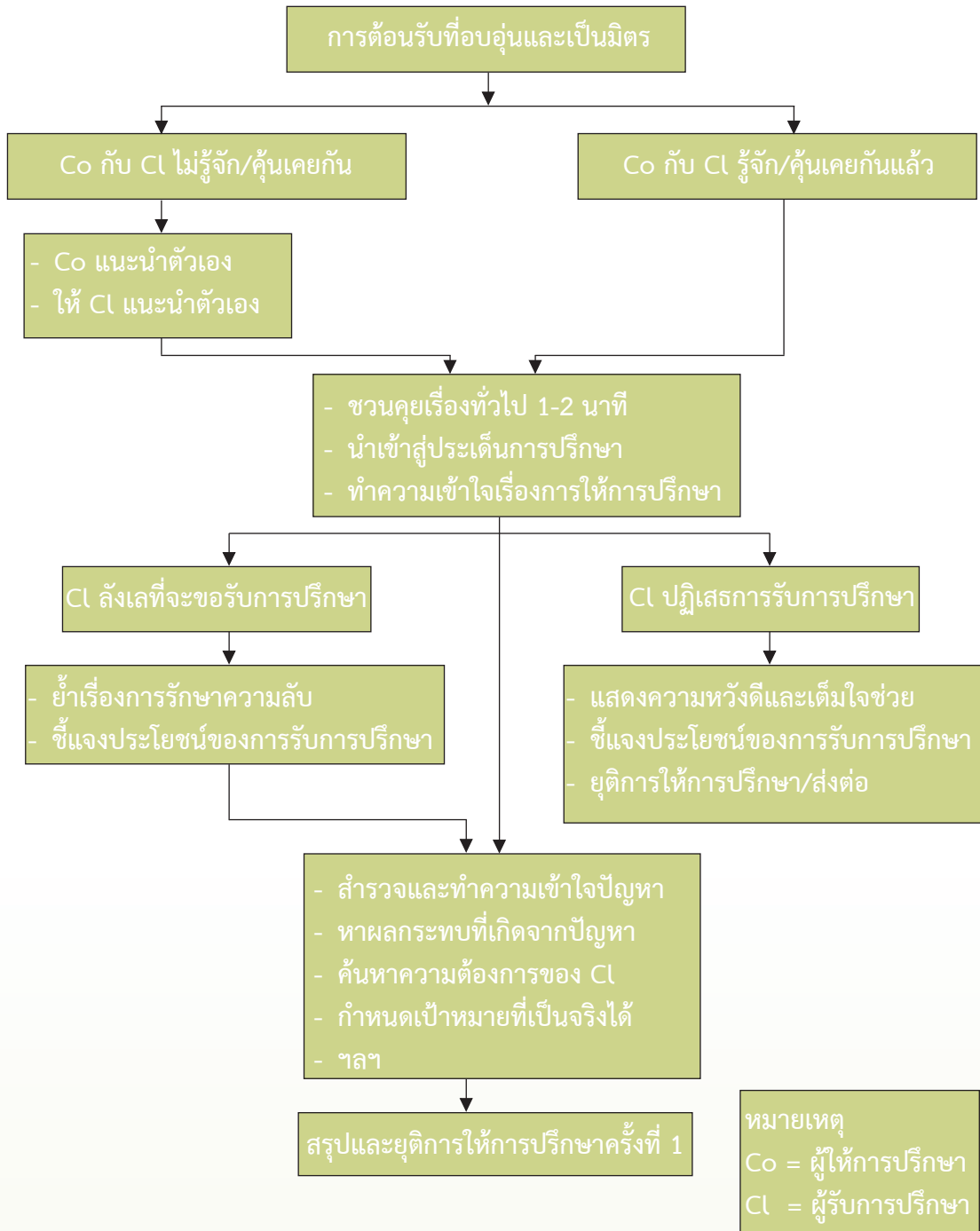
- ครู : (ดูนาฬิกา) เออละ ตอนนี้เรามีเวลาเหลือประมาณ 5 นาที
เท่าที่เราคุยกันมา หนูช่วยสรุปหน่อยซิ เพื่อให้เราเข้าใจตรงกัน
- นักเรียน :
- ครู : ดีมากค่ะ ครูเชื่อว่าหนูต้องทำได้แน่ ๆ ครูเป็นกำลังใจให้นะ
ถ้าได้ผลอย่างไร มาเล่าให้ครูฟังบ้างนะคะ

ในหลายกรณี ปัญหาของผู้ขอรับการปรึกษาสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาให้เสร็จสิ้นภายในการปรึกษาครั้งเดียว หากไม่สามารถดำเนินการให้เสร็จสิ้นในครั้งเดียวได้ ในการปรึกษาครั้งต่อไป ควรเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธภาพ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ขอนำเสนอรายละเอียดของการปรึกษาในแต่ละครั้งตามแผนภูมิการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไปนี้

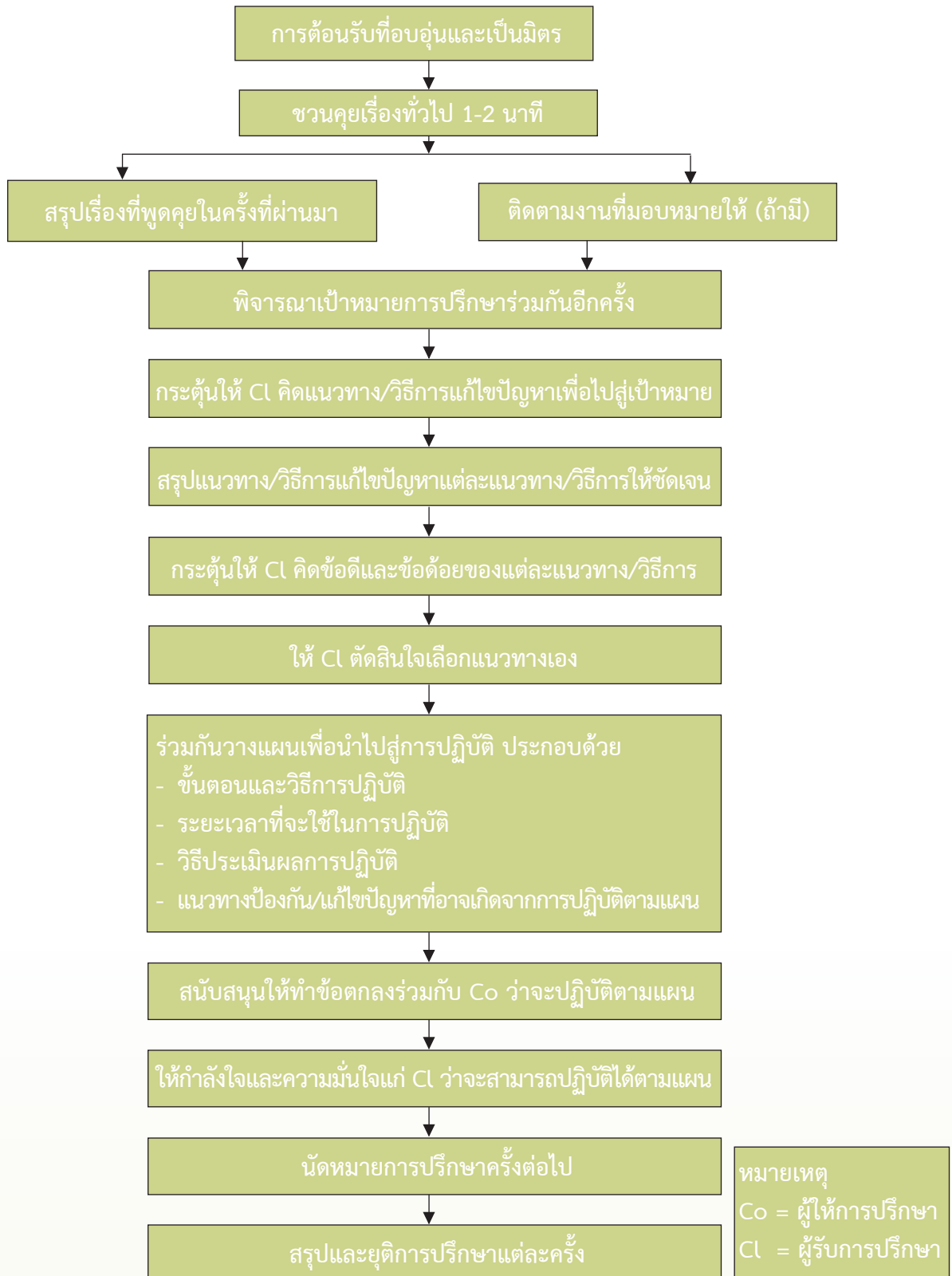
แผนภูมิการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

- กรณีที่ไม่สามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาให้เสร็จสิ้นในครั้งเดียว

แผนภูมิการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ครั้งที่ 1

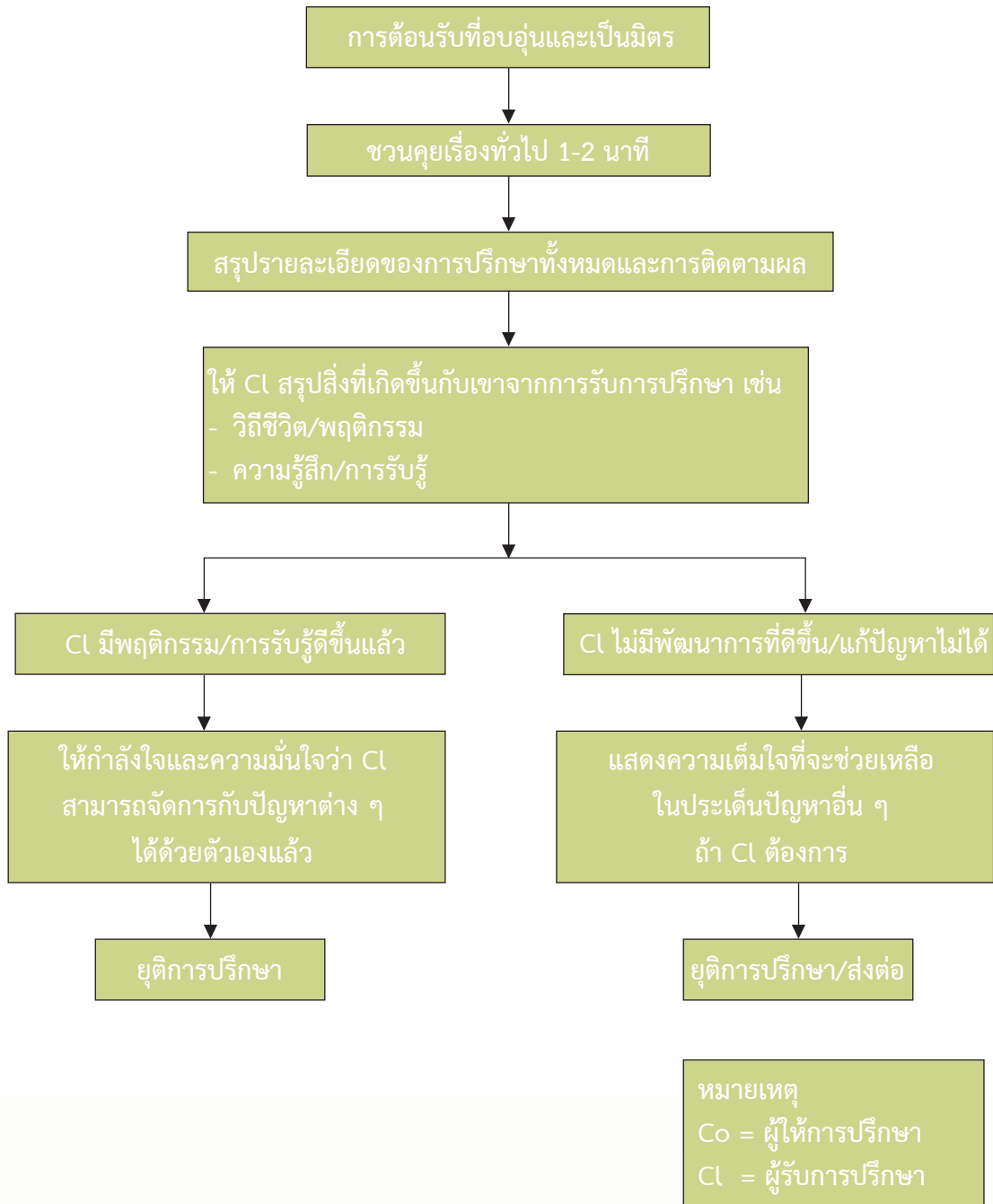


แผนภูมิการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ครั้งที่ 2-ก่อนสุดท้าย

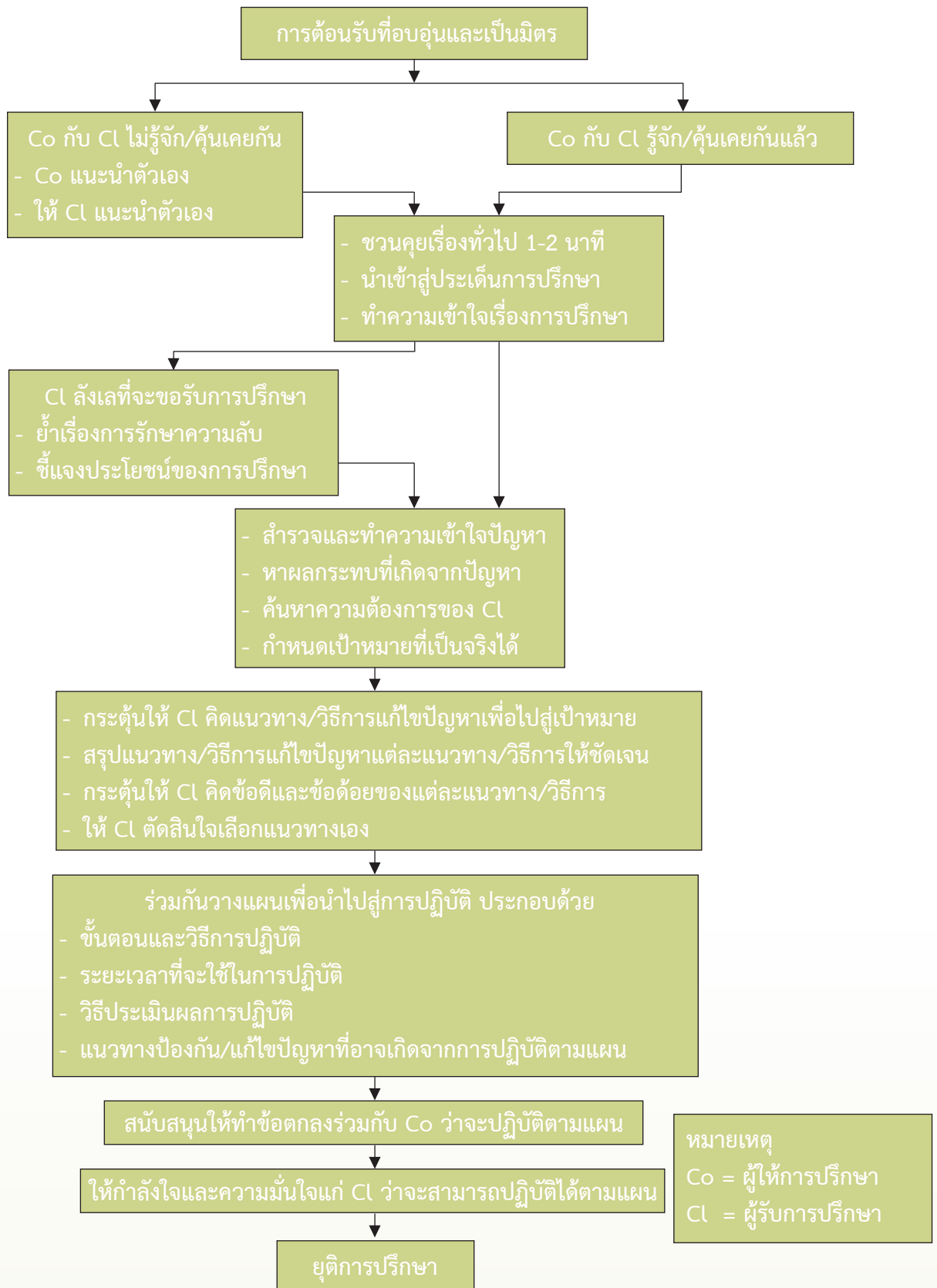


ก่อนยุติการปรึกษาแต่ละครั้งสรุปและให้กำลังใจว่า CL จะบรรลุตามเป้าหมายได้

แผนภูมิการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งสุดท้าย



- กรณีที่สามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาให้เสร็จสิ้นในครั้งเดียว



5) ตัวอย่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่แสดงขั้นตอนและทักษะการปรึกษา

สถานการณ์ครูประจำชั้นสังเกตเห็นว่านักเรียนในห้องคนหนึ่งมีพฤติกรรมเปลี่ยนไป คือขาดเรียนบ่อย ไม่ส่งงาน และผลการเรียนลดลง จึงเรียกนักเรียนพบ

ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

นักเรียน : สวัสดีค่ะอาจารย์

ครู : จ๊ะ นังก่อนซิ (ยิ้ม จี๋ที่เก๋อิ๊ : ทักษะการใส่ใจ)

นักเรียน : อาจารย์ ให้เพื่อนไปตามหนูมา มีอะไรหรือคะ

ครู : ครูอยากคุยด้วยนะ เป็นยังไงบ้างช่วงนี้ สบายดีหรือเปล่า (ทักษะการใส่ใจและการถาม)

นักเรียน : ก็สบายดีค่ะอาจารย์

ครู : อ้อ ครูนึกว่าหนูไม่สบายเห็นไม่ค่อยมาโรงเรียน (ทักษะการใส่ใจ)

นักเรียน : เออ...ที่จริงก็..ไม่ค่อยสบายนัก...

ครู : ไม่ค่อยสบายเป็นอะไรหรือ (ทักษะการทวนซ้ำและการถาม)

นักเรียน : คือ..ก็ไม่ได้ป่วยอะไร..ตอนนี้..หนู...

ครู :(ทักษะการเงียบ)

นักเรียน : คือ...หนู...

ครู : เธออาจจะกำลังลังเลว่าควรเล่าหรือไม่ แล้วแต่เธอนะ แต่ถ้าเธอกลับเรื่องการรักษาความลับ ครูรับรองว่าจะไม่นำเรื่องของเธอไปเปิดเผยให้ใครฟังอย่างแน่นอน และการได้เล่าเรื่องที่เราไม่สบายใจให้ใครสักคนที่เป็นห่วงและหวังดีต่อเรา มันจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น เพราะอย่างน้อยก็มีคนรับฟัง (ทักษะการให้ข้อมูล)

นักเรียน : หนู..ก็..มีเรื่องไม่ค่อยสบายใจนิดหน่อยนะค่ะ

ครู : ที่ว่ามีเรื่องไม่ค่อยสบายใจ มีอะไรที่ครูพอจะช่วยให้ครูก็ยินดีนะ (ทักษะการทวนซ้ำและการใส่ใจ)

ขั้นสำรวจและทำความเข้าใจปัญหา ความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงได้

นักเรียน : คือ..ว่าตอนนี้หนู...ไม่ค่อยสบายใจเรื่องทางบ้านค่ะ

ครู : ไม่สบายใจเรื่องที่บ้าน มีอะไรหรือ (ทักษะการทวนซ้ำและการถาม)

นักเรียน : คือว่า...คุณพ่อของหนูต้องไปทำงานที่ต่างจังหวัดนะค่ะ หนูเลยต้องอยู่บ้านกับคุณแม่ 2 คน แต่ที่นี้ คุณแม่เป็นคนที่ชอบออกสังคม ไม่ค่อยได้อยู่บ้าน เวลาตอนเย็นหนูกลับบ้านก็ไม่ค่อยได้เจอคุณแม่เลย ข้าვენหนูก็ต้องหากินเองคนเดียว เข้ามาคุณแม่ก็ไปทำงาน

- ครู : แล้วหนูรู้สึกอย่างไร (ทักษะการถาม)
- นักเรียน : หนูก็...เหงา เซ็ง เบื่อ ก็เลยออกไปข้างนอกไปอยู่ที่หอเพื่อน จะได้มีเพื่อนคุย มีเพื่อนกินข้าว
- ครู : ที่คุณแม่มไม่ค่อยอยู่บ้าน หนูต้องกินข้าวคนเดียวบ่อย ๆ มันทำให้หนูเหงา ก็เลยต้องออกไปหาเพื่อน (ทักษะการสะท้อนกลับ)
- นักเรียน : ค่ะ
- ครู : ไปอยู่กับเพื่อนแล้วเป็นอย่างไรบ้าง (ทักษะการถาม)
- นักเรียน : ก็ดีค่ะ แต่บางทีหนูก็...เกรงใจเค้า แบบว่าบางทีแฟนเค้าก็มาหา หนูคิดว่าเค้าอาจจะอยากมีความเป็นส่วนตัวบ้าง แล้วเค้าก็ชอบออกไปเที่ยวกลางคืนกับแฟนเค้าด้วย เวลาเค้าไปเค้าก็ชอบชวนหนูไปด้วย หนูก็ไม่อยากไปแต่ไม่รู้ว่าจะปฏิเสธเค้ายังไง จะอยู่คนเดียวก็เหงาก็เลย... ไปก็ไป พอตอนเช้าหนูก็ตื่นมาโรงเรียนไม่ไหว...แล้วเค้าก็ยังแนะนำเพื่อนของแฟนให้รู้จักกับหนู เค้าบอกหนูว่า...ให้หนูรีบมีแฟนจะได้ไม่ต้องเหงาอยู่คนเดียว
- ครู : แล้วหนูมีความคิดว่ายังกังกับคำแนะนำของเขาจะ (ทักษะการถาม)
- นักเรียน : ก็ดีนะคะอาจารย์ หนูเห็นเวลาเค้าอยู่ด้วยกันเค้าก็มีความสุขดี แต่อีกใจหนึ่งหนูก็ว่าไม่ดี เวลาเค้าทะเลาะกันก็น่ากลัว แบบว่า...เค้าโดนแฟนตีด้วยนะคะอาจารย์ แล้วเพื่อนเค้าแต่ละคนที่แนะนำให้หนูรู้จักเนี่ย น่ากลัวกว่าแฟนเพื่อนหนูอีก หนูไม่แน่ใจว่าจะมีแฟนดีไหม
- ครู : จากที่หนูเล่ามาทั้งหมด หนูคิดว่าถ้าหนูใช้ชีวิตอย่างนี้ต่อไปจะเป็นยังไงจะ (ทักษะการชี้ผลที่ตามมา)
- นักเรียน : ก็.....
- ครู :(ทักษะการเจียบ)
- นักเรียน : ก็คง.....จะต้องเข้าไปอยู่ในกลุ่มเที่ยว กินเหล้า สูบบุหรี่ ความจริงแล้วเพื่อนหนู...แต่ก่อนเค้าก็ไม่ได้เป็นแบบนี้หรอกค่ะ เค้าเพิ่งมาเป็นตอนคบกับแฟนคนนี้แหละ
- ครู : นั่นซิ ถ้าหนูยังไปหาเพื่อนคนนี้ ไปเที่ยวตอนกลางคืนแล้วก็อยู่ในกลุ่มนี้บ่อย ๆ...(ทักษะการทวนซ้ำ)
- นักเรียน : หนู...คง...แย่...เพราะตั้งแต่หนูไปเที่ยวกับพวกเค้า โรงเรียน...ก็ไม่ค่อยได้มา มีการบ้าน มีงานค้างเยอะไปหมด คะแนนของหนูก็แยกลงแทบจะทุกวิชา

- ครู : ครูดีใจนะที่หนูคิดได้แบบนี้ แล้วหนูคิดว่าหนูจะอย่างไรต่อไปละ
(ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)
- นักเรียน : หนูว่าจะเลิกไปหาเค้าที่หอ แล้วก็....อยู่บ้านแทน
- ครู : เป็นความคิดที่ดีมากเลย เออ..แต่ว่า หนูบอกครูว่า...ที่ออกไปหาเพื่อน
เพราะว่าเหงาต้องอยู่บ้านคนเดียว แล้วถ้าหนูไม่ออกไปหาเค้า...จะอยู่บ้าน
หนูจะเป็นยังไง
(ทักษะการให้กำลังใจ การสรุปความ และการถาม)

นักเรียน : ก็คงจะเหงา..แล้วก็เหงามากด้วยค่ะ...

ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา

- ครู : นั่นสิ อยู่บ้านก็เหงา ไปหาเพื่อนก็ดูจะอันตราย แล้วหนูคิดว่าจะทำ
อย่างไร (ทักษะการสรุปความและการถาม)
- นักเรียน : ก็คงดูทีวี ฟังเพลง ไปตามภาษา เรื่อยเปื่อย
- ครู : ดูทีวี ฟังเพลง แล้วหนูคิดว่าจะหายเหงาไหม (ทักษะการทวนซ้ำและการถาม)
- นักเรียน : มันก็...ไม่หายเหงาหรอกค่ะอาจารย์ ที่หนูไปเที่ยวผับกับเพื่อน ๆ ความจริง ก็ดี
หายเหงา เพื่อนเยอะดี อยู่บ้านแล้วเซ็ง ไปค้ำหอเพื่อนบ้างก็ดี
- ครู : ไปเที่ยวผับ แล้วก็ไปค้ำหอเพื่อนต่อ ถ้าพ่อแม่กลับมาแล้วรู้ว่าหนู
ไม่อยู่บ้านหนูคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้น (ทักษะการทวนซ้ำและการชี้ผลที่ตามมา)
- นักเรียน :(เงิบ)...พ่อกับแม่คงโมโหมาก เพราะเคยบอกว่าอย่าไปไหน
ตอนกลางคืน ไม่ให้ไปค้ำบ้านคนอื่น...หากไม่ได้ขออนุญาต อ่า...ทำไงดีคะ
- ครู : นั่นสิ ทำไงดีละ (ทักษะการถาม)
- นักเรียน : ช่างเหอะ จะได้ว่ามั้งว่า คนเราก็เหงา ก็กลัวเป็นเหมือนกันที่ต้องอยู่คนเดียว
- ครู : ฟังดูเหมือนกับว่า ที่หนูไปเที่ยวกับเพื่อนดี ๆ ดึ้น ๆ เนี่ยะ นอกจาก
จะเหงาแล้วหนูยังกลัวที่ต้องอยู่คนเดียวตอนกลางคืน แล้วก็ประชด
คุณแม่ด้วย (ทักษะการสรุปความ)
- นักเรียน :(เงิบ ก้มหน้า น้ำตาไหล)
- ครู :ส่งกระดาษซับน้ำตาให้.....(ทักษะการเงิบและการใส่ใจ)
- นักเรียน : หนูเหงา...(สะอื้น) หนูอยากให้...แม่มีเวลาให้หนูบ้าง
- ครู :ส่งกระดาษซับน้ำตาให้.....(ทักษะการเงิบและการใส่ใจ).....
หนูเคยบอกหรือทำอะไรให้คุณแม่รู้บ้างว่า...หนูเหงา แล้วก็อยากให้เขา
อยู่กินข้าวด้วยในตอนเย็น (ทักษะการถาม)
- นักเรียน : ไม่ค่ะ..
- ครู : ที่ไม่บอกเนี่ยะ เพราะอะไรเหรอ (ทักษะการทวนซ้ำและการถาม)

นักเรียน : ทำไมต้องให้บอกด้วย แม่ก็ต้องรู้ว่า ลูกที่ไหน ๆ เขาก็อยากให้แม่อยู่ด้วย
ทั้งนั้นแหละ

ครู : เป็นไปได้ไหมที่คุณแม่จะคิดว่าหนูอยู่เองคนเดียวได้ เขาจึงออกงานสังคม
บ่อย ๆ แล้วอีกอย่าง...ตัวหนูเองก็ไม่เคยบอกหรือทำให้เขารู้ว่าอยากให้
เขาอยู่ด้วย (ทักษะการถามและการสรุปความ)

นักเรียน : หนู..ไม่รู้

ครู : แล้วหนูคิดยังไง ถ้าจะบอกความต้องการให้คุณแม่รู้ (ทักษะการถาม)

นักเรียน : ก็...น่าจะ...ดีเหมือนกันค่ะ

ขั้นวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ

ครู : ถ้าดี.....หนูจะลองบอกคุณแม่ดูไหม แล้วถ้าจะบอกหนูอยากจะทำบอก
คุณแม่ว่ายังไงดีล่ะ (ทักษะการทวนซ้ำและการถาม)

นักเรียน : ก็...บอกว่า... หนูอยากให้คุณแม่ออกงานตอนเย็นให้น้อยลง และมีเวลา
ให้หนูบ้าง กินข้าวเย็นกับหนูบ้าง แค่อาทิตย์ละ 2-3 วันก็พอแล้ว

ครู : ดีค่ะ..(ยิ้ม ผงกศีรษะ).. แล้วความรู้สึกของหนูที่ต้องอยู่คนเดียวล่ะ
จะบอกไหม (ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักเรียน : บอกดีไหมคะ...บอกดีกว่าหนูจะบอกว่า...หนูเหงาแล้วก็กลัวด้วยที่ต้อง
อยู่คนเดียว

ครู : อ้อ... ถ้าหนูพูดแบบนี้กับคุณแม่ หนูคิดว่าคุณแม่จะว่ายังไง
(ทักษะการถาม)

นักเรียน : คุณแม่ก็คง...จะอยู่บ้านกับหนูมากขึ้น เพราะหนูก็ไม่ได้เรียกร้องอะไร
มากมาย

ครู : อืม...ครูก็คิดอย่างนั้นแหละแล้วตอนนี้รู้สึกยังไงบ้าง
(ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักเรียน : ก็ดีค่ะ โลง ๆ ดี ขอขอบคุณมากนะคะอาจารย์

ครู : ครูว่าถ้าหนูทำตามอย่างที่หนูคิด ทุกอย่างน่าจะดีขึ้น แล้วจะพูดกับคุณแม่
วันไหนดีล่ะ (ทักษะการให้กำลังใจและการถาม)

นักเรียน : เย็นนี้เลยคะอาจารย์ คุณแม่กลับดีก็ยังไงหนูก็จะรอ

ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ครู : ดีแล้วค่ะ รีรอไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร ได้ผลเป็นยังไงก็มาเล่าให้ครูฟังนะ
(ทักษะการให้กำลังใจและการใส่ใจ)

นักเรียน : ค่ะ...อาจารย์ ขอขอบคุณมากนะคะ สวัสดีค่ะ

ครู : ไม่เป็นไรจ๊ะ ครูยินดี

บรรณานุกรม

- มัลลวีร์ อตุลวัฒน์ศิริ. (2554). **เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้**. พิมพ์ครั้งที่ 4. ขอนแก่น : คลังน่านาวิทยา.
- Faiver, C., Eisengart, S. & Colonna, R. (1995). **The Counselor Intern's Handbook**. California : Brooks/Cole.
- Geldard, D. (1989). **Basic Personal Counseling : A Training Manual for Counselors**. New York : Prentice-Hall.
- Meier, S. T. & Davis, S. R. (1993.) **The Elementary of Counseling**. 2nd ed. California : Brooks/Cole.
- Thomson, C. L., Rudolph, L. B., & Henderson, D. (2004). **Counseling Children**. 6th ed. Belmont : Brooks/Cole.

บทที่ 4

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

ผศ.ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์*

1) ความนำ

การปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) ได้ถูกนำมาปรับใช้เป็นพื้นฐานทางจิตวิทยาในการดำเนินการเสริมสร้างหรือการเปลี่ยนพฤติกรรม จากการสร้างความสัมพันธ์ (relationship) การสังเกต (observation) การกระตุ้นความสนใจ (stimulation) การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (encouragement) เพื่อช่วยให้ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมตระหนักรู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมเก่า และมีความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า ซึ่งในบทนี้กล่าวถึงการปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้รับการปรึกษา ขั้นตอนและเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อแก้ไขพฤติกรรมสุขุบบุหรือของนักศึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี และการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์

2) การปรึกษาแบบกลุ่ม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลปกติ (Ohlsen, 1977) ที่มีปัญหาในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน (Shertzer & Stone, 1981) และมีจำนวนสมาชิกไม่มากเกินไป (Gladding, 1998) โดยให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมความรู้สึก เข้าใจตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ จึงเป็นกระบวนการเพื่อการป้องกันและการเยียวยา (Corey, 2008) การดำเนินการเป็นความลับของกลุ่มจะไม่เปิดเผยต่อบุคคลอื่น

*อาจารย์สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

การปรึกษาเชิงแบบกลุ่มจึงเป็นกระบวนการช่วยเหลือสมาชิกที่มีปัญหาในลักษณะเดียวกัน โดยผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความเข้าใจในกระบวนการและเทคนิคของการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มร่วมตัดสินใจ ร่วมความรู้สึก ความคิดเห็น และมีพฤติกรรมตามความมุ่งหมายของแต่ละกลุ่ม เป็นการปรึกษาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแก้ไขปัญหาตัวเองได้โดยการมีส่วนร่วม และสนับสนุนการแก้ไขปัญหาหรือพฤติกรรม (Venkatach, 2007)

คำอธิบายดังกล่าวทำให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม มีลักษณะของสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

1) สมาชิกกลุ่มจำนวนไม่มากได้รวมตัวกันด้วยความสมัครใจ และให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือแนวความคิดที่ดีกว่า ดังนั้น นักจิตวิทยา แกรดดิ้ง (Gladding, 1994) จึงเห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มทางจิตวิทยาเป็นพื้นฐานในการรวมกลุ่มเพื่อให้การปรึกษาทางจิตวิทยาไม่ว่าจะเป็นกลุ่มฝึกอบรม กลุ่มการเรียนรู้ กลุ่มจิตบำบัด กลุ่มเปลี่ยนพฤติกรรม โดยวิธีการบำบัดทางจิตวิทยาเกสตัลท์ (gestalt therapy) พฤติกรรมปัญญานิยม (cognitive behaviour) พฤติกรรมแสดงออกทางอารมณ์ที่มีเหตุผล (rational emotive behaviour) หรือละครบำบัด (psychodrama) เหล่านี้เป็นวิธีการเทคนิคทางจิตวิทยา (Corey, 2008)

2) สมาชิกกลุ่มมีปัญหาในลักษณะคล้ายคลึงกันและไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อีกทั้งการเข้ากลุ่มเพื่อต้องการจะปรับปรุงตนใหม่ ดังนั้น ลักษณะของสมาชิกกลุ่มจึงต้องมีปัญหาในลักษณะเหมือนกันและคล้ายคลึงกันด้วย ในการนี้ตามผลงานการวิจัยของนักจิตวิทยา (Xiao & Wu, 2006) ได้นำแบบจำลองข้ามทฤษฎีมาใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ จึงได้คัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่มีปัญหาในลักษณะเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน

3) การปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งหมายให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการยอมรับพฤติกรรมตนเอง มีการพัฒนาตัวเองและแก้ไขปัญหาจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยตรงในสมาชิกกลุ่มที่เข้าร่วมกัน

4) การปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งให้สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจกันและยอมรับในการเข้าร่วมปรึกษาของกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเองและผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรม แนวความคิดและความรู้สึกในทางที่ดีขึ้น จึงทำให้เห็นว่าสมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการแสดงออกซึ่งความคิดเห็นต่าง ๆ ในพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยสามารถแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้ แสดงว่าการปรึกษาแบบกลุ่มสมาชิกของกลุ่มแต่ละคนมีความรู้สึกนึกคิดและสภาพจิตใจอยู่ในสภาพปกติเหมือนกับบุคคลทั่วไป โดยมีได้เป็นบุคคลที่เป็นโรคจิตหรือจิตบกพร่องแต่อย่างใด

ด้วยเหตุนี้ จึงมีการนำเอาการปรึกษาแบบกลุ่มมาปรับใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งกลุ่มบุคคลที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา มีใจกลุ่มบุคคลที่เป็นโรคจิตหรือจิตบกพร่องแต่อย่างใด ดังปรากฏตามผลงานวิจัยของนักวิชาการและนักจิตวิทยา (Jonsdottir, Geirsdottir, & Sveinsdottir, 2004; Department of Nursing Studies, 2005) ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง ในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี

3) ลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม

การปรึกษาแบบกลุ่มเริ่มจากกิจกรรมของกลุ่มต่าง ๆ โดยจัดตั้งองค์กรขึ้น เรียกว่า สมาคมให้การปรึกษาอเมริกัน (American Counseling Association) ในปี ค.ศ. 1973 อีกทั้ง องค์กรในกลุ่มต่าง ๆ และในมหาวิทยาลัย ในภาควิชาจิตวิทยาและภาควิชาสังคมสงเคราะห์ได้ใช้ การปรึกษาแบบกลุ่มแก่กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มมีปัญหาทางสังคมและพฤติกรรม กลุ่มติดยาและกลุ่ม ติดยา (กาญจนา ไชยพันธุ์, 2541. 2549; สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2546) การปรึกษาแบบกลุ่ม ได้มีการวิวัฒนาการขึ้นในเรื่องหลักเกณฑ์ กระบวนการให้การปรึกษา เทคนิคในการให้การปรึกษา ต่าง ๆ ตามความมุ่งหมายของกลุ่มและปัญหาของสมาชิกกลุ่มมากขึ้น (Corey, 2008)

จำนวนสมาชิกกลุ่ม : จอร์จ และคริสเตียนี นักจิตวิทยา (George & Cristiani, 1990) เห็นว่าการปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการรวมตัวกันของสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป ส่วนผู้เชี่ยวชาญ การปรึกษาแบบกลุ่ม แกลดดิ้ง (Glading, 1994) เห็นว่าการให้การปรึกษาแก่สมาชิกที่มีปัญหา คล้ายคลึงกัน ควรมีขนาดกลุ่ม 8-12 คน อย่างไรก็ตาม ในยุคของการพัฒนาทางจิตวิทยาด้วยการ ปรึกษาแบบกลุ่มสมัยใหม่ คอเรีย (Corey, 2008) นักจิตวิทยาเห็นว่าขนาดสมาชิกกลุ่มในการปรึกษา มีจำนวนเท่าใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ ลักษณะของกลุ่ม ปัญหาของกลุ่ม และประสบการณ์ของผู้ให้การปรึกษาในการกำหนดจำนวนและขนาดกลุ่มตามวัตถุประสงค์ของ การคำปรึกษานั้น ๆ

ระยะเวลาของการปรึกษา : แกรดดิ้ง (Glading, 1994) ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา เห็นว่า การปรึกษาแบบกลุ่มควรใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที ในแต่ละสัปดาห์ และควรให้การปรึกษา จำนวน 10 ถึง 12 ครั้ง สถานที่และห้องให้การปรึกษาต้องมีความเงียบและมีไว้เพื่อกิจกรรม การให้การปรึกษาแบบกลุ่มโดยเฉพาะ ควรจัดกลุ่มในรูปวงกลมเพื่อสมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะได้แสดง ความคิดเห็น มีความรู้สึกร่วมกันและตระหนักในคุณค่าของการปรึกษาร่วมกัน ส่วน คอเรีย (Corey, 2008) เห็นว่าระยะเวลาการให้การปรึกษาย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่ม ปัญหาของกลุ่มและ ความชำนาญของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งการปรึกษาสัปดาห์ละครั้งเป็นแบบที่ใช้กันในการให้การปรึกษา แบบกลุ่มโดยทั่วไป แต่สำหรับเด็กหรือกลุ่มวัยรุ่นสมควรให้การปรึกษาถี่ขึ้นเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง โดยใช้เวลาให้การปรึกษาสั้น ๆ ไม่ใช่เวลานาน สำหรับผู้ใหญ่สมควรให้การปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง ใช้เวลา 90 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์

4) บทบาทหน้าที่ของผู้ให้การศึกษา

ผู้ให้การศึกษาที่มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการให้การศึกษาแบบกลุ่ม มีความจำเป็น ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการและเทคนิคของการศึกษาเป็นอย่างดีในด้านการสร้างความสัมพันธ์ (relationship) การสังเกต (observation) การกระตุ้นความสนใจ (stimulation) การให้กำลังใจและการส่งเสริม (encouragement) โดยมีบทบาทสำคัญในการให้การศึกษาจูงใจ ให้สมาชิกกลุ่ม ได้เห็นถึงปัญหาตนเองที่ต้องแก้ไข ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีปัญหาในเริ่มแรก และไม่สามารถ แก้ไขปัญหาตนเองได้ จนกว่าผู้ให้การศึกษาจะใช้เทคนิคของกระบวนการให้การศึกษา เพื่อให้ ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมตระหนักรู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมเก่าที่เกิดขึ้น และมีความพร้อมในการ เปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า และไม่ย้อนกลับสู่พฤติกรรมเดิม (Corey, 2008)

นอกจากนี้ ผู้ให้ศึกษายังมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการให้สมาชิกกลุ่ม มีส่วนร่วมในการให้การศึกษาแบบกลุ่ม ซึ่ง คอเรีย (Corey, 2008) ได้เสนอแนะและสรุปบทบาท หน้าที่ของผู้ให้การศึกษาที่พึงปฏิบัติไว้ ดังนี้

- 1) สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม ให้มีการรับฟัง การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน และการเปิดเผย ความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่ม
- 2) ประมุขให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ แนวทางปฏิบัติในการมีส่วนร่วม ในการรับคำปรึกษา การรักษาความลับ และการแสดงความจริงใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน
- 3) สร้างพลังกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่มีความจริงใจ เป็นกันเอง มีความเชื่อมั่น ไว้วางใจและเป็นที่ยอมรับของสมาชิกกลุ่ม
- 4) ผู้ให้การศึกษาต้องมีทักษะสำคัญในการฟัง มีความสนใจ และใส่ใจในความ รู้สึกนึกคิดของสมาชิกที่แสดงออก
- 5) ผู้ให้การศึกษาแจ้งขั้นตอนในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทราบในขั้นตอนแต่ละขั้น

5) บทบาทหน้าที่ของผู้รับการศึกษา

สมาชิกกลุ่มมีบทบาทสำคัญต่อการศึกษาแบบกลุ่มทางจิตวิทยา จากการศึกษา ทางวิชาการของ คอเรีย (Corey, 2008) พบว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม โดยธรรมชาติแล้วมี 4 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือ (helping behaviour) พฤติกรรมต่อต้าน (resisting behaviour) พฤติกรรมควบคุมชักใยผู้อื่น (manipulating behaviour) และพฤติกรรมเชิงอารมณ์ (emotional behaviour) ซึ่งสมาชิกกลุ่มควรมีความเข้าใจ ในพฤติกรรมสมาชิกกลุ่มเหล่านี้ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ของกลุ่มและได้รับประโยชน์จากกลุ่ม

บทบาทหน้าที่ของผู้รับการศึกษาในการสร้างความสัมพันธ์พูดคุยกันระหว่างสมาชิก สร้างความไว้วางใจและการยอมรับกันในกลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ในการร่วมกันแก้ไขปัญหา ของสมาชิก เนลสัน (Nelson, 1993) ได้เสนอแนวทางที่เป็นบทบาทหน้าที่สมาชิกกลุ่มไว้ดังนี้ คือ

1) การตั้งใจรับฟัง (deep listening) เป็นการฟังโดยมีความเข้าใจสิ่งที่สมาชิกกลุ่ม ได้พูดและพิจารณาว่าสมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกอย่างไร มีความเห็นอย่างไร เป็นการฟังทั้งเนื้อหา และความรู้สึกของสมาชิก

2) การช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พูด (helping another to talk) สมาชิกกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้พูดและแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกโดยเปิดเผย

3) การอภิปรายพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (discussing problem or concerns) ของกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มได้อภิปรายถึงปัญหาในพฤติกรรมตนเองและให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นอภิปรายถึงปัญหา เดียวกันดังกล่าวและวิธีการแก้ปัญหา

4) การพูดเกี่ยวกับความรู้สึก (discussing feeling) เป็นการแสดงออกถึงความรู้สึก ในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งมีวิธีการแก้ไขอยู่ก่อนแล้วหรือมีวิธีการแก้ไขโดยแนวทางอื่น

5) การกล่าวยืนยัน (confirming) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้กล่าวมาแล้ว จะให้สมาชิกคนอื่น ในกลุ่มหยิบยกขึ้นพูดกล่าวอีกครั้งเพื่อทบทวนเรื่องราวที่เป็นปัญหาอีกครั้งหนึ่ง

6) การวางแผน (planning) เป็นวิธีการที่ทำให้สมาชิกมีแผนในการแก้ไขปัญหาหรือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า

6) ขั้นตอนและเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญในการ ให้การปรึกษาแบบกลุ่มในเบื้องต้น เป็นกระบวนการที่ช่วยเหลือผู้รับการศึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน หรือมีความต้องการเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีลักษณะเดียวกัน (Counseling Center, 2007) เป็นการ มุ่งหมายให้ผู้รับการศึกษาได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีกว่า โดยผู้รับการศึกษามีโอกาสสำรวจ ตนเอง แสดงความรู้สึกและความคิดเห็น การเผชิญหน้า และรับการปรึกษาจากผู้ให้การปรึกษา หรือความเห็นของสมาชิกกลุ่มที่มีความอบอุ่น จริงใจ การยอมรับ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีความไว้วางใจกัน (Gladding, 1994; George & Christiani, 1990)

คอเรย์ (Corey, 2008) ได้อธิบายถึงขั้นตอนการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนการจัดกลุ่ม ขั้นตอนเริ่มต้น ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ขั้นตอน ดำเนินการ และขั้นตอนสุดท้ายการยุติกลุ่ม ดังนี้

1) ขั้นตอนการจัดกลุ่ม : ผู้ให้การปรึกษาจะกำหนดประเภทของสมาชิกกลุ่ม ลักษณะของกลุ่ม การจัดหาสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ขนาดจำนวนของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่ม และหลักเกณฑ์ข้อบังคับของกลุ่ม

เวนคาเทช (Venkatech, 2007) เสนอแนะขั้นตอนการจัดกลุ่มเป็น 3 แนวทาง ดังนี้ คือ

- 1) ดำเนินการให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบเกี่ยวกับกลุ่ม โดยคำแนะนำ ประกาศ หรือป้ายโฆษณา
- 2) การคัดเลือกสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาในลักษณะคล้ายคลึงกัน
- 3) ทำให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ปัญหาของกลุ่ม วิธีการดำเนินการของกลุ่ม และผลของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

2) ขั้นตอนเริ่มต้น : เป็นขั้นตอนของการปรับเข้ากับสถานะของสมาชิกกลุ่มให้มีความคุ้นเคยกัน และสมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม อย่างไรก็ตาม ในขั้นตอนเริ่มต้นสมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวล (anxiety) และมีความรู้สึกไม่ปลอดภัย (insecurity) ทำให้เกิดสภาพการป้องกันตนเองและแรงต่อต้าน และเกิดลังเลใจ (tentative) ในการเปิดเผยตนเองมากขึ้นเพียงใด และจะไม่ใช่ยอมรับของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ หรือเข้าใจตนเองผิดแปลกไปได้ จึงต้องมีพื้นฐานความไว้วางใจ ความคุ้นเคยภายในกลุ่ม และความรับผิดชอบของกลุ่ม (Corey, 2008)

ความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม การสร้างความไว้วางใจภายในสมาชิกกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญของความเข้าใจซึ่งกันและกันในกลุ่ม ทำให้เกิดความเชื่อใจไม่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาในทางลบ และเป็นการส่งเสริมให้ความร่วมมือระหว่างสมาชิกกลุ่ม การสร้างความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่มจึงเป็นขั้นเริ่มต้นที่มีความสำคัญต่อการดำเนินการให้การปรึกษาให้เป็นไปอย่างราบรื่นและต่อเนื่อง (Corey, 2008)

ความคุ้นเคยภายในกลุ่ม เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มให้รู้จักคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกด้วยกัน ทำให้เกิดความเข้าใจกันไม่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาที่ตอบสนองในเชิงลบ สมาชิกที่เข้าร่วมมีความอบอุ่นและรู้สึกมีความปลอดภัย และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างเปิดเผยเป็นกันเอง การสร้างความคุ้นเคยภายในกลุ่มจึงเป็นพื้นฐานสำคัญเริ่มต้นในการสร้างความสัมพันธ์และความมั่นคงปลอดภัยในการให้การปรึกษากลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง (Trotzer, 1989)

ความรับผิดชอบของกลุ่ม เป็นการพัฒนาสมาชิกกลุ่มให้มีการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่ง ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1989) เห็นว่าการรับผิดชอบนั้นได้รวมถึงการยอมรับตนเองและความรับผิดชอบตนเองในการแก้ไขปัญหาเข้าด้วยกันเป็นทางให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกต่อการให้การปรึกษากลุ่ม ด้วยเหตุนี้ คอเรีย (Corey, 2008) จึงเห็นว่าความรับผิดชอบกลุ่มมีความสำคัญและเป็นบทบาทสำคัญของผู้ให้การปรึกษาที่ต้องทำให้เกิดภายในกลุ่ม

3) **ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง** : เป็นระยะที่สมาชิกกลุ่มเกิดความวิตกกังวล ความขัดแย้ง และการควบคุม การทำร้ายผู้นำกลุ่ม และการต่อต้าน จึงเป็นบทบาทสำคัญของผู้ให้การศึกษา ในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว (Venkatech, 2007)

ความวิตกกังวล จะเกิดขึ้นในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงภายในความรู้สึกของสมาชิกมีการป้องกันตนเอง สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวลและสร้างคำถามในใจว่าสมาชิกคนอื่น ๆ จะไม่เข้าใจตนเอง มีความวิตกกังวลในการแสดงออก การเปิดเผยตนเอง และมีความกลัวว่าการประเมินหรือการตัดสินใจ การแสดงออกของตนเองอาจไม่ถูกต้องหรือสร้างความเข้าใจผิดแก่สมาชิกคนอื่น ๆ (Corey, 2008)

ความขัดแย้งและการควบคุม ความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการแยกตัว ออกจากกลุ่ม การปิดบังความรู้สึกไว้ สมาชิกจะมีความรู้สึกขัดแย้งด้วยวิธีการติติงเสนอแนะ คุณค่าสมาชิกคนอื่นตลอดเวลา ทั้งนี้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากความต้องการแสดงตัวเป็นผู้นำ การแข่งขัน การอวดรู้ด้วยการคุกคาม เสนอแนะผู้อื่น โดยไม่เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง และสร้างสถานการณ์ควบคุมซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกัน (Trotzer, 1989)

ความท้าทายผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มมักตกอยู่ในความสงสัยของสมาชิกกลุ่มว่า ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษา มีความรู้ความสามารถทางวิชาชีพ และความรู้ความสามารถ จะช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มโดยการให้การศึกษาจริงหรือไม่ (Corey, 2008) จึงมีความจำเป็นที่ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาต้องให้การเผชิญหน้า ด้วยวิธีการพูดคุยถึงความรู้สึกของผู้นำกลุ่ม และแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มอย่างเปิดเผยหรือให้สมาชิกกลุ่ม แสดงความคิดเห็น วิพากษ์วิจารณ์ได้โดยตรง หรือการถามหรือให้ตอบคำถามแสดงความคิดเห็นได้ (Trotzer, 1989)

ความรู้สึกต่อต้าน เป็นความรู้สึกส่วนลึกของสมาชิกกลุ่มในระยะเริ่มแรกที่สมาชิก มีความวิตกกังวล ความลังเลใจ การสร้างภูมิป้องกันตนเองไม่ยอมเปิดเผยตนเอง การหลีกเลี่ยง การแสดงความรู้สึกส่วนลึก ความรู้สึกต่อต้านผู้นำกลุ่ม ทำให้เกิดการไม่ยอมเข้าร่วมกลุ่มกับ สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จึงเป็นบทบาทสำคัญของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาในการใช้การเผชิญหน้า (confrontation) ด้วยการยอมรับในความรู้สึกต่อต้านของสมาชิกกลุ่มเป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติ ซึ่งผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาต้องแสดงออกอย่างเปิดเผยให้รู้ถึงการให้การศึกษาเพื่อการ แก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่มอย่างจริงจัง เพื่อการแก้ไขปัญหาร่วมกันโดยปราศจากความวิตกกังวล ไม่ลังเลใจ มีความไว้วางใจกัน มีความคั่นเคยกัน เป็นกันเองในการแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย (Corey, 2008)

4) **ขั้นตอนดำเนินการ** : เป็นขั้นตอนของการดำเนินการที่ได้รวมประสบการณ์ ในปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาในขั้นตอนริเริ่มในการสร้างความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม การสร้างความคั่นเคยของสมาชิกกลุ่ม การรับผิดชอบของกลุ่ม และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในระหว่าง

การผ่านขั้นตอนเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมความรู้สึกส่วนลึกกรวมเข้ากับกลุ่มว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เหมือนเป็นการรวมความรู้สึกของกลุ่มเป็นความคิดเดียวกัน และการนำผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Venkatech, 2007; Corey, 2008)

การให้การปรึกษาในขั้นตอนการดำเนินการ นักจิตวิทยาเคอเรย์ (Corey, 2008) ได้เสนอแนะเทคนิค ดังนี้

ความไว้วางใจและการยอมรับ : สมาชิกในขั้นดำเนินการเกิดความไว้วางใจในระหว่างสมาชิกกลุ่มด้วยกันและผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษา ความไว้วางใจจึงเป็นปัจจัยเชิงประจักษ์ในการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม และการยอมรับตามความเต็มใจไม่มีท่าทีของการต่อต้านในความรู้สึกนึกคิดที่แสดงออกของสมาชิกกลุ่มอย่างเปิดเผย และมีความจริงใจต่อกัน ในการแก้ไขปัญหา ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในความรู้สึกที่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความรู้สึกสบายใจและมีความปลอดภัยในการเข้ากลุ่ม สมาชิกกลุ่มยอมรับโครงสร้างของกลุ่มและบทบาทของผู้นำกลุ่มในการขึ้นการดำเนินงานของกลุ่ม

การมีส่วนร่วมในความรู้สึก : สมาชิกกลุ่มจะมีส่วนร่วมในความรู้สึกของสมาชิกอื่นในประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยมีความสนใจและยอมรับในประสบการณ์ที่ผ่านมาของสมาชิกซึ่งมีส่วนร่วมในความรู้สึกนั้น มีความสงสาร ให้การสนับสนุน ให้ความอบอุ่น ให้ความเห็นอกเห็นใจ และมีความรู้สึกร่วมกันในการเผชิญหน้ากับปัญหาเหล่านั้นเพื่อการแก้ไขปัญหาที่สมาชิกมีอยู่

ความคุ้นเคยสนิทสนม : ในขั้นตอนของการดำเนินการ ซึ่งสมาชิกกลุ่มสร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน จะให้ความร่วมมือกัน มีความต้องการในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นผลผูกพันให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มในปัญหาเดียวกันหรือคล้ายคลึงที่เป็นภาระหน้าที่ภายในกลุ่มในการอภิปรายปัญหาของสมาชิกกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหา

ความหวัง : ความหวังของสมาชิกกลุ่มนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่มีอยู่ของสมาชิกที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในอดีต ความหวังการเข้ากลุ่มของสมาชิกจึงเป็นวิธีการก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในขั้นดำเนินการเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่า ซึ่งสมาชิกจะได้ผลประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หากเข้าใจในสิ่งที่เป็นความหวังสำหรับตนเองและสิ่งที่ตนได้คาดหวังไว้จากผู้อื่นก่อนการตัดสินใจเป็นแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการแก้ไขปัญหาได้

ความอิสระในประสบการณ์ : ความแตกต่างในประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนที่แตกต่างกัน แต่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาตนเองได้ ซึ่งสมาชิกที่มีประสบการณ์สูงกว่าย่อมเป็นแนวทางของสมาชิกที่มีประสบการณ์ที่ต่ำกว่าและนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้

การระบายอารมณ์ : การระบายอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มด้วยการแสดงความคิดเห็นเป็นการคลายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ เพื่อได้ระบายอารมณ์ด้วยการพูด การแสดงออกอย่างเปิดเผยเป็นการปลดปล่อยทางอารมณ์ในความรู้สึกที่มีอยู่ ซึ่ง แอลอม (Yalom, 2005) เห็นว่าเป็นการบำบัดทางจิตโดยการระบายอารมณ์ความเครียดออกมาของสมาชิกแต่ละคน เป็นการแสดงออกทำให้ได้เข้าใจในประสบการณ์จากสมาชิกและได้เป็นพื้นฐานนำไปปรับการตัดสินใจแก้ไข ปัญหาจากประสบการณ์ที่ได้มา

การสร้างปัญญาขึ้นใหม่ : การรับรู้หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์เป็นแรงจูงใจ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเรียนรู้ทางปัญญา (cognitive) จึงเป็นสาระสำคัญที่ประกอบด้วย การอธิบาย (explaining) การทำให้กระจ่าง (clarifying) การแปลความหมาย ซึ่งโครงสร้างต่าง ๆ ในการเรียนรู้ทางปัญญามีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลง การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา (Corey, 2008)

ข้อผูกพันการเปลี่ยนแปลง : ในการเปลี่ยนแปลงสมาชิกกลุ่มต้องมีความเชื่อมั่น ในการเปลี่ยนแปลง แต่ความหวังว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงนั้นไม่เพียงพอ สมาชิกกลุ่มต้องตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนอะไรและจะเปลี่ยนอย่างไร จึงต้องมีแผนงานในการดำเนินการแก้ไขปัญหา และมีข้อผูกพันที่สมาชิกต้องยอมรับว่าต้องการความช่วยเหลือในการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขปัญหานั้น ข้อผูกพันจึงเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น (Corey, 2008)

การเปิดเผยตนเอง : การเปิดเผยตนเองของสมาชิกกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น การพูดเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย ทำให้ได้รับประโยชน์จากกลุ่ม คือ ได้รับรู้ปัญหาทางอารมณ์ของตน เป็นการลดการป้องกันตนเอง อีกทั้งก่อให้เกิดความไว้วางใจ ในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

การเผชิญหน้า : เป็นการแสดงออกโดยมีความจริงใจอย่างตรงไปตรงมา ในลักษณะที่เป็นการหยั่งรู้ไม่ได้มีการขู่เข็ญบังคับ ทำให้สมาชิกแก้ไขปัญหาของการต่อต้านหรือ การทำร้ายของสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง อันเกิดจากปฏิกิริยาสะท้อนกลับจากสมาชิกภายในกลุ่ม การเผชิญหน้าจึงช่วยให้สมาชิกมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน เกิดการยอมรับการเรียนรู้และยอมรับความช่วยเหลือ ทำให้เกิดการยอมรับและไว้วางใจกันมากขึ้น

การป้อนคำถามกลับ : เป็นบทบาทของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาใช้เป็น กลยุทธ์ในการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยสมาชิกคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้น ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษาจะไม่ตอบคำถามเอง แต่จะป้อนคำถามกลับให้สมาชิกคนอื่นตอบหรือป้อนคำถามกลับไปให้สมาชิกที่ตั้งคำถามเป็นผู้ตอบเองว่ามีความคิดหรือความเห็นอย่างไร (Claiborn, Goodyear & Horner, 2002) วิธีการดังกล่าวเป็นการสร้างพื้นฐานในการส่งเสริมการเรียนรู้ระหว่างสมาชิกด้วยกัน และเกิดปฏิกิริยาภายในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Moran, Stockton & Wittngham, 2004)

5) **ขั้นตอนสุดท้ายและการยุติกลุ่ม** : เป็นขั้นตอนการให้การปรึกษาที่สนับสนุนให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาภายในกลุ่มได้ เพื่อสมาชิกนำไปใช้ในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีกว่าภายนอกกลุ่ม จึงเป็นบทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษาที่จะช่วยให้สมาชิกมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนพฤติกรรมและสมาชิกต้องดำเนินการตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงสำเร็จไปได้ก่อนมีการยุติกลุ่ม (Corey, 2008 : Haslam & Lawrence, 2004)

เวนคาเทช (Venkatesh, 2007) เห็นว่าในขั้นตอนสุดท้ายและการยุติกลุ่มเป็นการสรุปการรวมกลุ่มและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มและสมาชิกกลุ่มอาจมีความรู้สึกกังวลจากการที่ต้องออกจากกลุ่ม อย่างไรก็ตาม สมาชิกต้องมีการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการที่สมาชิกได้เข้ากลุ่มในการเรียนรู้พฤติกรรมและปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ขั้นตอนแรกและนำไปปรับใช้ภายนอกกลุ่ม ซึ่งผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรม

7) ตัวอย่างกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

นักจิตวิทยา (Corey, 2008) เห็นว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มสามารถเป็นพื้นฐานนำมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางจิตวิทยาในด้านต่าง ๆ ดังนั้น เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจกระบวนการ ขั้นตอน และมีแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเฉพาะ และเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่าง ๆ ผู้เขียนจึงขอยกตัวอย่างงานวิจัยที่ได้ทดลอง ประยุกต์ใช้กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมสุบบุหรี่ของนักศึกษา และเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์ ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

7.1 การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เพื่อแก้ไขพฤติกรรมสุบบุหรี่ของนักศึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี

ตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษานั้น ซึ่งตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (trans-theoretical model) เป็นกระบวนการในการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีลักษณะเฉพาะที่ให้ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้เปลี่ยนพฤติกรรมตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง โดยการผลักดันให้ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมมีความพร้อมในการเคลื่อนไปแต่ละขั้น ตั้งแต่ขั้นก่อนการพิจารณาที่ไตร่ตรองจนถึงขั้นการรักษาสุขภาพ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่งในแต่ละขั้นตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนพฤติกรรม (Prochaska, Norcross, 2007; Carlo, Diclemente, & Scott, 2007) ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดหรือการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling) หรือรายบุคคล (individual counseling) ตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (Jonsdottir, Geirsdottir, & Sveinsdottir, 2004)

ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม บุคคลที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมต้องมีความพร้อม (readiness) ความสมัครใจและความเต็มใจ (willingness) ในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงจากขั้นหนึ่งไปสู่อีกขั้นหนึ่ง (Prochaska, Norcross, 2007; Carlo, Diclemente, & Scott, 2007) โดยมีขั้นตอนการให้การปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี ดังนี้

7.1.1 ขั้นตอนคัดเลือกกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้การปรึกษาแก่สมาชิกที่มีปัญหา พฤติกรรมที่มีปัญหา ในเรื่องที่คล้ายคลึงกัน ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่ต้องเป็นบุคคล ที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยกัน แมลลิน (Mallin, 2002) เห็นว่าในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม คุณลักษณะของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ จำต้องคัดเลือกสมาชิกที่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และมีปัญหา อย่างเดียวกันโดยใช้มาตรวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ เคจ (CAGE questionnaire of smoking) ซึ่งเป็นผลงานการศึกษาวิจัยของนักวิชาการ (Lairson, Harrist, Martin, Ramby, Rustin & Swint, 1996) เพื่อให้ได้ลักษณะของสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ที่คล้ายคลึงกัน

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีตามผลงาน การศึกษาวิจัย (Jonsdottir, Geirsdottir, & Sveinsdottir, 2004) ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นการศึกษาระบบกึ่งทดลอง ในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับผู้ป่วยโรคปอดจากการสูบบุหรี่ จำนวน 85 คน กลุ่มละ 10-15 คน และให้การปรึกษาเฉพาะกับผู้ป่วยที่มีความพร้อมและสมัครใจ เท่านั้น การให้การปรึกษาเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีใช้เวลา 30 ถึง 60 นาที และมีการติดตามผลทุกสัปดาห์โดยทางโทรศัพท์

ผลงานการศึกษาวิจัย (Department of Nursing Studies, 2005) ในการศึกษาการเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของผู้ปกครอง เป็นการศึกษาเชิงกึ่งทดลองมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมโดยการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีและใช้เวลาให้การปรึกษา 30 นาที ในเวลา 1 เดือน และติดตามผลทางโทรศัพท์ภายหลังจากหนึ่งสัปดาห์และมีการทดสอบผล ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

7.1.2 ขั้นเริ่มต้นดำเนินการ

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี ดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการและเทคนิคของการให้การปรึกษา เป็นอย่างดีในด้านการสร้างสัมพันธภาพ (relationship) การสังเกต (observation) การกระตุ้น ความสนใจ (stimulation) การให้กำลังใจและการส่งเสริม (encouragement) โดยมีบทบาท ที่สำคัญในการให้การปรึกษาจูงใจให้ผู้ซึ่งจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้เห็นถึงปัญหาของพฤติกรรมตนเอง ซึ่งผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะเริ่มแรกจะไม่รู้และไม่เข้าใจพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จนกว่าผู้ให้ การปรึกษาจะใช้เทคนิคของกระบวนการให้การปรึกษาตามโปรแกรมของแบบจำลองข้ามทฤษฎี

(Jonsdottir, Geirsdottir, & Sveinsdottir, 2004) เพื่อให้ผู้ที่เปลี่ยนพฤติกรรมตระหนักถึงปัญหาในพฤติกรรมเก่าที่เกิดขึ้น และมีความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษายังมีบทบาทสำคัญในการดำเนินการให้ผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการได้ผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงแต่ละขั้นตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (Canadian Pharmacists Association, 2006) โดยผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มต้องมีความสมัครใจและความเต็มใจ (willingly) ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจึงมีบทบาทในการเสริมสร้างความพร้อม (readiness) แก่ผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมอันเป็นสาระสำคัญในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี (Prochaska & Norcross, 2007) ด้วยการสร้างการยอมรับและความเชื่อมั่นไว้วางใจ (trust and acceptance) การแสดงความรู้สึกร่วมกัน และความเอาใจใส่ (empathy and caring) ความคุ้นเคยใกล้ชิด (intimacy) การมีความหวัง (hope) การระบายอารมณ์ (catharsis) การมีข้อผูกพัน (commitment) มีความรับผิดชอบ (responsibility) ความรู้สึกปลอดภัย (security) ในการปรึกษาแบบกลุ่มเบื้องต้น (Haslam & Lawrence, 2004)

7.1.3 ขั้นตอนการให้การปรึกษา

1) ขั้นก่อนการพิจารณาที่ไตร่ตรอง

ในขั้นก่อนการพิจารณาที่ไตร่ตรอง (pre-contemplation) เป็นการให้การปรึกษาเพื่อการยกระดับจิตสำนึก ที่ทำให้ผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมได้เข้าใจและเรียนรู้ข้อเท็จจริงในปัญหาพฤติกรรมจากข้อมูล ข่าวสาร แนวความคิดและการแนะแนวที่สนับสนุนการเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยวิธีการของการสังเกต การเผชิญหน้า การตีความ การชักประวัติบำบัด

การผ่อนคลายความรู้สึก (dramatic relief) เป็นการให้การปรึกษาที่ทำให้อารมณ์ในทางลบจากประสบการณ์ที่ผ่านมาให้หมดไปโดยวิธีการละครบำบัด การปลดปล่อยความโศกเศร้า การแสดงบทบาทสมมติ

การประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่ (environmental reevaluation) เป็นการให้การปรึกษาที่ทำให้ได้รับรู้ผลสะท้อนจากสังคมว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเป็นการทำลายสิ่งแวดล้อมและบุคคลใกล้ชิด เป็นการกระตุ้นให้สำนึกรับผิดชอบต่อสังคมและคิดเลิกพฤติกรรมเก่า โดยการฝึกฝนใส่ใจในข้อมูล (empathy training documentaries) ถึงพิษภัยของปัญหาพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2) **ขั้นการพิเคราะห์ที่ไตร่ตรอง**

ขั้นการพิเคราะห์ที่ไตร่ตรอง (contemplation) เป็นการให้การปรึกษาด้วยการให้ประเมินตนเองใหม่ เพื่อให้ผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรมตระหนักว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมมีความสำคัญเป็นเอกลักษณ์ส่วนหนึ่งของบุคคลโดยวิธีการสร้างความชัดเจนในคุณค่า การจินตนาการ ประสบการณ์ทางอารมณ์ที่แก้ไขได้

3) **ขั้นการเตรียมการ**

ขั้นการเตรียมการ (preparation) เป็นการให้การปรึกษา เพื่อปลดปล่อยตนเองและกระตุ้นให้กำหนดวันแน่นอนเลิกพฤติกรรมเก่าที่เป็นปัญหาในวันสำคัญ โดยการทำข้อตกลงผูกพันที่จะเลิกสูบบุหรี่โดยใช้กระบวนการตัดสินใจและสัญลักษณ์บำบัด

4) **ขั้นการกระทำ**

ขั้นการกระทำ (action) เป็นการให้การปรึกษาในการจัดการเสริมแรง เพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้เปลี่ยนพฤติกรรมทั้งการให้รางวัลเมื่อมีการเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางบวก และมีการงดรางวัลเมื่อมีการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางลบ เป็นการให้การเสริมแรงภายในและภายนอก (overt and covert reinforcement) และการให้รางวัลแก่ตนเอง

สัมพันธภาพในการช่วยเหลือ (helping relationship) เป็นการให้การสนับสนุนทางสังคมเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีการให้การสนับสนุน โดยบุคคลผู้ใกล้ชิดผู้เปลี่ยนพฤติกรรม หรือผู้บำบัด (therapeutic alliance) ผู้ให้การปรึกษา (counselor) การสนับสนุนทางสังคม (social support) การให้ความช่วยเหลือโดยกลุ่มเพื่อน (self-help groups)

การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน (counter conditioning) เป็นการทำพฤติกรรมอื่นที่เหมาะสมทดแทนพฤติกรรมเก่าที่ไม่ดี เช่น การผ่อนคลาย การลดความเคียดชัง การยืนยันข้อผูกพัน การสร้างความรู้สึกลงในทางบวกให้กับตนเอง การใช้มือทำกิจกรรมอื่นแทนพฤติกรรมเก่า

การควบคุมสิ่งกระตุ้น (stimulus control) เป็นการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยวิธีการกำหนดสิ่งแวดล้อมของตนเอง (restructuring one's environment) การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง (avoiding high risk cues)

ส่วนการปลดปล่อยทางสังคม (social liberation) จะใช้กับทุกขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงเป็นการทำให้รู้ว่าบรรทัดฐานทางสังคมเป็นตัวกำหนดการพฤติกรรม เป็นต้นว่า การไม่สูบบุหรี่ โดยวิธีการให้สิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ในการเรียกร้องตามข้อกฎหมาย (advocating for rights of repressed) การให้อำนาจ (empowering) การให้นโยบายการแทรกแซง (policy intervention) การจำกัดพื้นที่ในการสูบบุหรี่ไม่สูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

5) **ขั้นการรักษาสภาพ**

ขั้นการรักษาสภาพ (maintenance) เป็นการให้การปรึกษาในการจัดการเสริมแรงเพื่อเป็นกำลังใจแก่ผู้เปลี่ยนพฤติกรรมทั้งการให้รางวัลเมื่อมีการเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางบวกและมีการตรงรางวัลเมื่อมีการเปลี่ยนพฤติกรรมในทางลบ เป็นการให้การเสริมแรงภายในและภายนอก (overt and covert reinforcement) และการให้รางวัลแก่ตนเอง

สัมพันธภาพในการช่วยเหลือ เป็นการให้การสนับสนุนทางสังคมเพื่อสนับสนุนการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวิธีการให้การสนับสนุนโดยผู้บำบัด (therapeutic alliance) ผู้ให้การปรึกษา (counselor) การสนับสนุนทางสังคม (social support) การให้ความช่วยเหลือโดยกลุ่มเพื่อน (self-help groups)

การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน เป็นการทำพฤติกรรมอื่นที่เหมาะสมทดแทนพฤติกรรมเก่าที่ไม่ดี เช่น การผ่อนคลาย การลดความเคียดขื่น การยืนยันข้อผูกพัน การสร้างความรู้สึกลงใจในทางบวกให้กับตนเอง การใช้มือทำกิจกรรมอื่นแทนพฤติกรรมเก่า

การควบคุมสิ่งกระตุ้น เป็นการหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยวิธีการกำหนดสิ่งแวดล้อมของตนเอง (restructuring one's environment) การหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีความเสี่ยงสูง (avoiding high risk cues)

ส่วนการปลดปล่อยทางสังคม จะใช้กับทุกขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นการทำให้รู้ว่าบรรทัดฐานทางสังคมเป็นตัวกำหนดการพฤติกรรม โดยวิธีการให้สิทธิของผู้อื่นในการเรียกร้องตามข้อกฎหมาย (advocating for rights of repressed) การให้อำนาจ (empowering) การให้นโยบายการแทรกแซง (policy intervention) การจำกัดพื้นที่ห้ามไว้ในที่สาธารณะ

7.1.4 **ผลการประยุกต์ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี**

ผลการประยุกต์ใช้การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในการวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักศึกษาพบมีการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองในการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง คุณภาพในการตัดสินใจและสมรรถนะส่วนบุคคลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .000$) ซึ่งจากการทดลองดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่า

1) เทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ การให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงและกระบวนการเปลี่ยนแปลง มีความสัมพันธ์กันและมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาหลังการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้นักศึกษาได้เปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลง สูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาและกลุ่มควบคุม ซึ่งในขั้นก่อนการพิเคราะห์ไตรตรง ผู้เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่รู้ถึงปัญหาพฤติกรรมตนเองและได้รู้ถึง

ปัญหาพฤติกรรมการสูบบุหรี่คิดจะเปลี่ยนพฤติกรรมในชั้นการพิจารณาที่ตรงต่อและกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ในชั้นการเตรียมการ โดยได้เลิกหรือลดการสูบบุหรี่ตามวันที่กำหนดเลิกสูบบุหรี่ในชั้นการกระทำและการป้องกันการย้อนกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ในชั้นรักษาสภาพ จึงเห็นว่าการรักษาแบบกลุ่มเป็นพื้นฐานการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีมีเทคนิคและกลยุทธ์ต่าง ๆ เป็นกระบวนการที่ทำให้มีการเปลี่ยนพฤติกรรมตามขั้นตอนจากพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า

จากการทดลองชี้ให้เห็นว่าหลังการให้การรักษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลองหลังการทดลองได้เปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .000$)

2) การเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ด้วยการให้การรักษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีมีกลยุทธ์ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง ด้วยการกำหนดวันที่แน่นอนในการเลิกสูบบุหรี่โดยการทำข้อตกลงผูกพันตนเองและได้เลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ตามวันที่กำหนดไว้ในข้อตกลงผูกพันและมีการวางแผนที่แน่นอนชัดเจนว่าเมื่อเลิกสูบบุหรี่มีแผนการป้องกันการย้อนกลับมาสูบบุหรี่อีกด้วยวิธีใดเพื่อให้บุคคลที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้เสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถนะส่วนตนโดยการได้รับการรักษาและข้อเสนอแนะในการเปลี่ยนพฤติกรรมกระบวนการดังกล่าวนี้เป็นกระบวนการสำคัญนำไปสู่การเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้

นอกจากนี้ กลยุทธ์สัมพันธ์สภาพการช่วยเหลือ การจัดการเสริมแรง การกระทำเงื่อนไขต่อต้านและการควบคุมสิ่งกระตุ้น ตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงทำให้บุคคลผู้จะเปลี่ยนพฤติกรรม มีการป้องกันการย้อนกลับมาสูบบุหรี่อีก คงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่ตามแนวทางการให้การรักษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีอย่างเป็นรูปธรรมได้ จึงเห็นได้ว่าหลังการทดลองให้การรักษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในกลุ่มทดลองผู้เปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้เปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .000$)

7.2 การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ของมนุษย์ (Nelson, 1993) ซึ่งความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นการเสริมสร้างความฉลาดภายใต้พลังจิตในระบบประสาทของสมองภายในเป็นศูนย์กลางของเข่าหรือความฉลาด แสดงออกถึงการเป็นตัวตนมนุษย์ที่ใช้แก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดการสร้างสรรค์ การเปลี่ยนแปลงกฎเกณฑ์ การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ พฤติกรรมความคิด การเรียนรู้ ความรู้สึก ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจ เห็นคุณค่าชีวิต (Zohar & Marshall, 2000) การมีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงย่อมสามารถเข้าใจตนเองจากภายในสู่ภายนอกในการประเมินประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องในการแก้ไขปัญหามากกว่าผู้อื่น

(Nelson, 2010) ซึ่งประกอบด้วย การคิดวิจาร์ณญาณ (critical existential thinking) การสร้างความหมายบุคคล (personal meaning production) การตระหนักรู้ความจริง (transcendental awareness) และการเปิดกว้างจิตสำนึก (conscious state expansion)

ส่วนการให้การปรึกษาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและความรู้สึกผู้อื่น เป็นการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเองและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตน เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่ตนเองในการบริหารจัดการอารมณ์ หรืออารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ (Goleman, 1998) สร้างแรงกระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสร้างสรรค์การทำงานและการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุข (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000) ซึ่งประกอบได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) การคุมอารมณ์ตนเอง (self-regulation) ทักษะทางสังคม (social skill) การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (empathy) และ แรงจูงใจ (motivation)

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์ ให้แก่สมาชิกที่มีความพร้อม (readiness) ความสมัครใจและความเต็มใจ (willingness) และมีความเชื่อมั่น มีขั้นตอน ดังนี้

7.2.1 ขั้นตอนคัดเลือกกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นการให้การปรึกษาแก่สมาชิกที่มีปัญหาพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน เป็นต้นว่าพฤติกรรมการณ์เรียนของนักศึกษา ซึ่งคุณลักษณะของกลุ่มเป็นเรื่องสำคัญ จำต้องคัดเลือกสมาชิกที่มีเกรดการณ์เรียนต่ำใกล้เคียงกันในลักษณะการณ์เรียนที่ไม่แตกต่างกัน โดยการคัดเลือกด้วยวิธีการให้ตอบคำถามในพฤติกรรมการณ์เรียนและเกรดการณ์เรียน และทำการคัดเลือกกลุ่มด้วยวิธีการสุ่มกระจายทางสถิติตามจำนวนของสมาชิกที่ต้องการให้การปรึกษา

7.2.2 ขั้นตอนเริ่มต้นดำเนินการ

การดำเนินการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในกระบวนการและเทคนิคของการให้การปรึกษาเป็นอย่างดีในด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ (relationship) การสังเกต (observation) การกระตุ้นความสนใจ (stimulation) การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (encouragement) โดยมีบทบาทที่สำคัญในการให้การปรึกษาจูงใจให้ผู้ซึ่งจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้เห็นถึงปัญหาของพฤติกรรมตนเอง ซึ่งผู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะเริ่มแรก จะไม่รู้และไม่เข้าใจพฤติกรรม จนกว่าผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคของกระบวนการให้การปรึกษาตามโปรแกรม (treatment) ของการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์ (Wigglesworth, 2003) เพื่อให้สมาชิกตระหนักรู้ในพฤติกรรมที่ดีกว่า

นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษายังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความพร้อม (readiness) และความเชื่อมั่น (trust) แก่สมาชิก อันเป็นสาระสำคัญในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์ (Wigglesworth, 2003) ด้วยการสร้างการยอมรับและความเชื่อมั่นไว้วางใจ (trust and acceptance) การแสดงความรู้สึกร่วมกัน

และความเอาใจใส่ (empathy and caring) ความคุ้นเคยใกล้ชิด (intimacy) การมีความหวัง (hope) การระบายอารมณ์ (catharsis) การมีข้อผูกพัน (commitment) มีความรับผิดชอบ (responsibility) ความรู้สึกปลอดภัย (security) ในการปรึกษาแบบกลุ่มเบื้องต้น (Corey, 2008)

7.2.3 เทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์เป็นการปรึกษากลุ่มสมาชิกในชั้นความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

1) ขั้นตอนเบื้องต้น

ในเบื้องต้น ผู้ให้การปรึกษาร่วมกันสร้างความสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกกลุ่มและสร้างพลังกลุ่มในการร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ คือ

(1) ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ และให้กลุ่มสมาชิกเข้าใจการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์โดยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

(2) ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงหลักเกณฑ์ กฎ ข้อบังคับระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ สัปดาห์ละกี่ครั้งรวมทั้งสิ้นกี่ครั้ง ครั้งละกี่นาทีในทุก ๆ ของวันใดของทุกสัปดาห์ อีกทั้งรายละเอียดต่าง ๆ ในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

(3) การสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกด้วยกัน การให้สมาชิกแนะนำตนเองเพื่อให้เป็นที่รู้จักคุ้นเคยระหว่างสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

(4) การสร้างความไว้วางใจและการยอมรับระหว่างสมาชิกด้วยกัน เกี่ยวกับความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม

(5) การสร้างบรรยากาศที่ดีมีความเป็นกันเองในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกที่เข้ากลุ่มกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมาให้ทุกคนได้รับฟังเพื่อปรึกษาแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกัน

(6) การสร้างพลังกลุ่มในการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องร่วมมือกันช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยความจริงใจ สมาชิกกลุ่มต้องสนใจและตั้งใจฟังโดยเปิดโอกาสให้เพื่อนสมาชิกทุกคนได้พูด แสดงความคิดเห็นและความรู้สึกและได้รู้ถึงปัญหาที่คล้ายคลึงกันจนเกิดความไว้วางใจระหว่างสมาชิกด้วยกัน

2) ขั้นตอนการดำเนินการ

การดำเนินการในการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพื้นฐานการสร้างพลังกลุ่มตามกลยุทธ์และเทคนิคในขั้นของความฉลาดทางอารมณ์ และความฉลาดทางจิตวิญญาณ ดังนี้

(1) ในขั้นความฉลาดทางอารมณ์

การให้การศึกษาในขั้นความฉลาดทางอารมณ์ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ตนเองและความรู้สึกผู้อื่น เป็นการจัดการควบคุมอารมณ์ตนเอง และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตน เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่ตนเองในการบริหารจัดการอารมณ์หรืออารมณ์ที่เกิดจากความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ (Goleman, 1998) การสร้างแรงกระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสร้างสรรค์การทำงานและความสำเร็จในชีวิตอย่างมีความสุข (Mayer, Salovey, & Caruso, 2000) และเป็นตัวเร่งเสริมความสำเร็จในชีวิต ความสำเร็จในการศึกษา ในหน้าที่การงาน อันประกอบด้วย การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) การคุมอารมณ์ตนเอง (self-regulation) ทักษะทางสังคม (social skill) การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (empathy) และแรงจูงใจ (motivation) คือ

การตระหนักรู้ตนเอง : เป็นการให้การศึกษาและการแนะแนวในการปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึกในทางบวก เป็นความสามารถส่วนตนในการรู้ความรู้สึกนึกคิดตนเองที่แท้จริงเพื่อเป็นแนวทางในการบูรณาการความรู้สึกของคนอื่นเป็นกลยุทธ์ทำให้เข้าใจและเรียนรู้ความรู้สึกและอารมณ์ตนเอง ในการประเมินตนเองและปรับ และความเชื่อมั่นตนเองในการปรับความรู้สึกและอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์

การควบคุมอารมณ์ตนเอง : เป็นการให้การศึกษาและการแนะแนวในการควบคุมอารมณ์ตนเอง หรือการปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่สับสนรุนแรง และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปในเหตุการณ์ตึงเครียดและรุนแรงได้ การควบคุมอารมณ์ตนเองจึงเป็นการควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยการควบคุมอารมณ์ตนเองจากความวิตกกังวล ความผิดหวัง ตกใจ หรือความกลัว ความรุนแรง ความตึงเครียดที่เผชิญหน้า และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อหาทางแก้ไข

ทักษะทางสังคม : เป็นการให้การศึกษาและการแนะแนว ในการให้ข้อมูลให้เกิดทักษะทางสังคมในการจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่นไปในทิศทางที่ต้องการ มีทักษะในการสื่อสารความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นความสามารถที่รู้ถึงการรับมือต่อสังคมในแง่ดีและรู้จักจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้น มีความเข้าใจสถานการณ์นั้นเป็นกลยุทธ์ทำให้การมองโลกในแง่ดีในการสื่อสารความสัมพันธ์กับผู้อื่นไปในทิศทางที่ต้องการอย่างมีทักษะ ในลักษณะความเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลงหรือการประสานงานเพื่อทำงานร่วมหรือความร่วมมือหรือการทำงานเป็นทีม

การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น : เป็นการให้การปรึกษาและการแนะนำในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเมื่อมีการตัดสินใจในสิ่งใด ๆ เพื่อความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและการร่วมมือกับบุคคลอื่นในการทำงาน เพื่อบรรลุความสำเร็จที่ตั้งใจไว้ การเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นจึงเป็นเรื่องการรู้และเข้าใจความต้องการของผู้อื่น และปรับตัวเข้าความรู้สึกนั้น ในการดำเนินการเพื่อความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ในการดำเนินการให้เป็นไปโดยตลอด จึงเป็นตัวเชื่อมต่อกันภายในไปสู่ภายนอกในการดำเนินการสู่เป้าหมายทุกอย่าง

แรงจูงใจ : เป็นการให้การปรึกษาและการแนะนำแรงผลักดันจูงใจให้เกิดประโยชน์ และความสำเร็จในการนั้น เป็นการสร้างแรงจูงใจตนที่ยึดมั่นในเป้าหมายเพื่อประโยชน์บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจไว้ แรงจูงใจจึงเป็นตัวเร่งเร้าที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นพลังสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์จากภายในมาสู่ภายนอกด้วยการกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จตามความมุ่งหมายแห่งชีวิต

(2) ในชั้นความฉลาดทางจิตวิญญาณ

ความฉลาดทางจิตวิญญาณเป็นความฉลาดภายใต้พลังจิตในระบบประสาทของสมองภายใน เป็นศูนย์กลางของเขว้าหรือความฉลาด แสดงออกถึงการเป็นตัวตนมนุษย์ที่ใช้แก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ซึ่งการมีความฉลาดทางจิตวิญญาณสูงย่อมสามารถเข้าใจตนเองจากภายในสู่ภายนอกในการประเมินประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องในการแก้ไขปัญหามากกว่าผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย การคิดวิจารณ์ญาณ (critical existential thinking) การสร้างความหมายบุคคล (personal meaning production) การตระหนักรู้ความจริง (transcendental awareness) และการเปิดกว้างจิตสำนึก (conscious state expansion) กล่าวคือ

การคิดวิจารณ์ญาณ : เป็นการให้การปรึกษาและการแนะนำในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ใช้ความคิดไตร่ตรองความหมายหรือวัตถุประสงค์หรือการดำรงอยู่ตามหลักความเป็นจริงและสิ่งต่าง ๆ มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถประเมินแยกแยะได้ไม่ว่าปรากฏการณ์นั้นจะเกิดขึ้นในชีวิต เป็นการใช้สมาธิ หรือวิจารณ์ญาณในการวิเคราะห์การประเมินข้อมูลที่รวบรวมจากการเรียนรู้หรือเกิดขึ้นจากการสังเกต ประสบการณ์ การสะท้อนเหตุผลหรือการเชื่อมต่อสื่อสาร นำไปสู่ข้อสรุปที่น่าเชื่อถือมากขึ้นจากความฉลาดทางจิตวิญญาณ

การสร้างความหมายบุคคล : เป็นการให้การปรึกษาและการแนะนำให้มีความสามารถในการสร้างเป้าหมาย วัตถุประสงค์ ทั้งทางมโนจิตและประสบการณ์ทางกายภาพของสรรพสิ่งรอบข้าง อันสะท้อนถึงความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นกลยุทธ์ทำให้สามารถกำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายในชีวิต และแผนการดำเนินการ อีกทั้งเป็นการแนะนำให้กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายชีวิตที่จะมีขึ้นในอนาคต

การตระหนักรู้ความจริง : เป็นการให้การปรึกษาและการแนะแนวให้มีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจภายในมิติจิตวิญญาณ (spiritual dimension) ตามปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น การรู้ความเป็นจริงจึงอยู่กับการตระหนักรู้และประสบการณ์ในส่วนกลางของจิตวิญญาณความฉลาดของตัวเองภายใต้เป้าหมายขอบเขตของความมุ่งหมายที่ได้บูรณาการของแต่ละบุคคล เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ความจริงภายในจิตสำนึก เป็นความฉลาดทางจิตวิญญาณ จึงเป็นกลยุทธ์ทำให้จิตวิญญาณในเชิงลึกในการรับรู้ความจริง การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ และดำเนินการให้เป็นจริงในสถานการณ์นั้น และการแนะแนวให้ฝึกความคิดตนเองให้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นจริง การยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การเปิดกว้างจิตสำนึก : เป็นการให้การปรึกษาและการแนะแนว ให้มีความสามารถในการเข้าถึงคุณลักษณะของตนเองอย่างเป็นกลางและบริสุทธิ์ใจเพื่อความถูกต้องตามสถานการณ์รอบข้างที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการมองเห็นการณ์ไกลและรับรู้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อดำเนินการตามเป้าหมายของความฉลาดทางจิตวิญญาณ เป็นกลยุทธ์ทำให้มีจิตสำนึกการรอบรู้ ด้วยจิตสำนึกที่เป็นกลางบริสุทธิ์ ในการใช้เหตุผลและการตัดสินใจ เพื่อการเผชิญหน้า ในการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์นั้น ๆ

7.2.4 ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์

การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพื้นฐานสำคัญในการประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างความฉลาดทางจิตวิญญาณ (SQ) และความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งจากการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง การให้การปรึกษาแบบกลุ่มสอดแทรกกลยุทธ์และเทคนิคกลไกของความฉลาดทางจิตวิญญาณและความฉลาดทางอารมณ์ได้ผลว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองการปรึกษาแบบกลุ่มดังกล่าว มีความฉลาดทางจิตวิญญาณ ความฉลาดทางอารมณ์ และพฤติกรรมการเรียนไปในทางที่ดีกว่าและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

8) บทสรุป

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้ถูกนำมาปรับใช้ในการดำเนินการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการสอดแทรกกลยุทธ์และเทคนิค (treatment) ต่าง ๆ ดังตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว อีกทั้งนำมาปรับใช้ตามวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ ทางจิตวิทยาได้ การปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นกระบวนการพื้นฐานที่จัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือบุคคลปกติที่มีปัญหาในลักษณะที่คล้ายคลึงกันและมีจำนวนสมาชิกไม่มากเกินไป สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กันมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมความรู้สึก เข้าใจตนเอง และสามารถแก้ไขปัญหาตัวเองได้ โดยการมีส่วนร่วมและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมโดยผู้ให้การปรึกษา จึงเป็นกระบวนการเพื่อการเสริมสร้าง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันและการเยียวยาทางจิตวิทยา

ผู้ให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีบทบาทสำคัญในการให้การปรึกษาช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงปัญหาตนเองที่ต้องแก้ไขซึ่งสมาชิกกลุ่มมีปัญหาในเริ่มแรกและไม่สามารถแก้ไขปัญหาตนเองได้ จนกว่าผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคของกระบวนการให้การปรึกษาเพื่อให้ผู้ที่เปลี่ยนพฤติกรรมตระหนักรู้ถึงปัญหาในพฤติกรรมเก่าที่เกิดขึ้น และมีความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า ส่วนผู้รับการปรึกษาที่เป็นสมาชิกมีบทบาทหน้าที่ในการสร้างความสัมพันธ์พูดคุยกันระหว่างสมาชิกและสร้างความไว้วางใจและการยอมรับกันในกลุ่มเป็นปฏิสัมพันธ์ในการร่วมกันแก้ไขปัญหาของสมาชิกในการเปลี่ยนพฤติกรรม

การดำเนินการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นขั้นตอนการจัดกลุ่มกำหนดประเภทของสมาชิกกลุ่ม ลักษณะของกลุ่ม การจัดหาสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน ขนาดจำนวนของกลุ่ม วัตถุประสงค์ของกลุ่มและหลักเกณฑ์ข้อบังคับของกลุ่ม ก่อนขั้นตอนเริ่มต้นต้องให้สมาชิกกลุ่มมีความคุ้นเคยกัน และสมาชิกได้เรียนรู้หน้าที่และวัตถุประสงค์ของกลุ่ม อย่างไรก็ตามในขั้นตอนเริ่มต้น สมาชิกกลุ่มจะมีความวิตกกังวล และมีความรู้สึกที่ว่าตนไม่ปลอดภัย ทำให้เกิดสภาพการป้องกันตนเองและแรงต่อต้าน และเกิดลังเลใจในการเปิดเผยตนเองมากขึ้นเพียงใด และจะไม่เป็นที่ยอมรับของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ หรือเข้าใจตนเองผิดแปลกไปได้ จึงต้องมีการสร้างพื้นฐานความไว้วางใจ ความคุ้นเคยภายในกลุ่ม และความรับผิดชอบของกลุ่ม

ในขั้นตอนการดำเนินการเป็นขั้นตอนของการดำเนินการที่ได้รวมประสบการณ์ในปัญหาต่าง ๆ ที่ผ่านมาในขั้นตอนริเริ่มในการสร้างความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคยของสมาชิกกลุ่ม การรับผิดชอบของกลุ่ม และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในระหว่างการผ่านขั้นตอนเหล่านี้ สมาชิกกลุ่มได้ร่วมความรู้สึกส่วนลึกรวมเข้ากับกลุ่มว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเหมือนเป็นการรวมความรู้สึกของกลุ่ม เป็นความคิดเดียวกัน และนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม ของสมาชิกกลุ่มอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม สำหรับขั้นตอนสุดท้ายเป็นขั้นตอนการให้การปรึกษาที่สนับสนุนให้สมาชิกสามารถแก้ไขปัญหาภายในกลุ่มได้และวางแผนเพื่อให้สมาชิกนำไปใช้ในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีกว่าภายนอกกลุ่ม

บรรณานุกรม

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counselling)**. กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พรีนติ้งเฮ้าส์.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2541). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2546). **คู่มือการให้คำปรึกษาขั้นพื้นฐาน**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- Canadian Pharmacists Association. (2006). **Helping your patients quit smoking**. Retrieved September 10, 2006, from <http://www.cancer.ca/tobacco/>
- Carlo, C., Diclemente, C. C., & Scott, W. C. (2007). **Stages of change : Interactions with treatment compliance and involvement**. Baltimore Country : University of Maryland.
- Corey, G. (2008). **Theory and practice of group counseling**. CA : Tomson Learning.
- Counseling Center. (2007). **What is group counseling**. Retrieved September 9, 2006, from <http://www.counsel.ufl.edu/base.asp?include=groupCounseling.inc>
- Department of Nursing Studies. (2005). **A randomized controlled trial of an individualized motivational intervention on smoking cessation of parents of sick children : A pilot study**. Applied Nursing Research, 18 (2), 178-181.
- George, L. R., & Christiani, S. T. (1990). **Counseling theory and practice**. NJ : Prentice Hall Inc.
- Gladding, S. T. (1994). **Counseling a comprehensive profession**. NJ : Prentice Hall.
- Gladding, S. T. (1998). **Effective group counseling ERIC/CASS digest**. Retrieved August 20, 2007, from <http://www.ericdigests.or/1994/group.htm>
- Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York : Bantam.
- Haslam, C., & Lawrence, W. (2004). **Health-related behavior and beliefs of pregnant smokers**. Health Psychology, 23, 486-491.
- Jonsdottir, H., Geirsdottir, T., & Sveinsdottir, K. (2004). **Multicomponent individualized smoking cessation intervention for patients with lung disease**. Journal of Advanced Nursing.

- Lairson, D. R., Harrist, R., Martin, DW., Ramby, R., Rustin, TA., & Swint, JM. (1996). **The CAGE**. *J. Drug Education*, 22, 337-352.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). **Models of emotional intelligence**. In R. J. Sternberg (Ed.). *Handbook of Intelligence*. Cambridge, England : Cambridge University Press.
- Mallin, R. (2002). **Smoking cessation : Integration of behavioral and drug therapies**. Charleston, South Carolina : Medical University of South Carolina.
- Nelson, E. A. (2010). **Spiritual intelligence**. Grand Rapids, Michigan : Baker Books Publishing Group.
- Nelson, R. J. (1993). **Practical counseling skills : A psychological skills approach for the helping professions and for voluntary counsellors**. London : Holt Rinehart.
- Ohlsen, M. (1977). **Group counseling**. (2nd. ed.). Chicago : Holt Rinehart and Winston. Inc.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2007). **Systems of psychotherapy : A transtheoretical analysis**. (6th. ed.). CA : Thomson Brooks/Cole.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C., & Diclemente, C. C. (1994). **Changing for good**. NY : Avon Books.
- Shertzer, B., & Stone, S. C. (1981). **Fundamentals of counseling**. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Trotzer, J. P. (1989). **The counselor and the group : Integrating theory, training, and practice**. Indiana : Accelerated Development.
- Venkatech, S. (2007). **Group counseling**. Retrieved September 26, 2007, from <http://changingminds.org/articles/articles/group.counseling.htm>
- Wigglesworth. C. (2012). **The twenty-one skills of spiritual intelligence**. New York : Select Books.
- Xiao, J. J., & Wu, J. (2006). **Encouraging behavior change in credit counseling : An application of the transtheoretical model of change (TTM)**. Tucson, Arizona : University of Arizona.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2004). **SQ : Spiritual captial : Wealth we can live by**. San Francisco : berrett-Koehler Publisher.

บทที่ 5

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

1) ความหมายของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีมนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เป็นสถาบันหลัก และเป็นสถาบันแรกในการพัฒนาคน

สำหรับความหมายของคำว่า ครอบครัว ตามนโยบายและแผนงานในการพัฒนา สถาบันครอบครัว (สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี. 2541 : 6) ได้ระบุไว้ว่า ครอบครัว คือ “กลุ่มบุคคลที่มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจในการดำเนินชีวิตร่วมกัน รวมทั้งการพึ่งพิงกัน ทางสังคมเศรษฐกิจและมีความสัมพันธ์กันทางกฎหมาย หรือทางสายโลหิต ครอบครัวบางครอบครัว อาจมีลักษณะที่เป็นข้อยกเว้นบางประการจากดังกล่าวก็ย่อมได้” ซึ่งข้อยกเว้นอาจหมายถึงรวมถึง ครอบครัวที่มีสมาชิกข้ามช่วงอายุอาศัยอยู่ด้วยกัน เช่น ปู่ย่า ตายาย อาศัยอยู่กับหลาน เป็นต้น นอกเหนือจากการเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งที่ประกอบด้วย พ่อแม่ ลูก และครอบครัวขยาย ซึ่งนอกจากจะมีพ่อแม่ลูกแล้ว อาจมีปู่ย่า ตายาย และญาติอาศัยอยู่ร่วมอยู่ด้วย

ทุกชีวิตในครอบครัวต่างปรารถนาชีวิตครอบครัวที่มีความสุข โดยจะต้องมีความรัก ความอบอุ่นระหว่างกันและกัน โดยพฤติกรรมที่แสดงความรัก ความอบอุ่นนั้น ต้องมีลักษณะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (Eric Fromm, อ้างอิงใน สายสุรี จุติกุล. 2540 : 15-23)

1. ต้องเอาใจใส่ดูแล และเอื้ออาทรกัน
2. ต้อง “รู้จัก” คนที่เรารัก
3. ต้องเคารพกันและกัน
4. ต้องมีความรับผิดชอบ
5. ต้องมีความไว้วางใจกันและกัน
6. ต้องให้กำลังใจกันและกัน
7. ต้องให้อภัยกันและกัน
8. ต้องรู้จักสื่อสารในครอบครัว
9. ต้องใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า และมีคุณภาพ

- 10. ต้องมีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว
- 11. ต้องรู้จักหน้าที่ในครอบครัว และช่วยเหลือกันและกัน
- 12. มีความใกล้ชิดทางสัมผัสด้วย

ลักษณะทั้ง 12 ประการดังกล่าวข้างต้น เป็นลักษณะสำคัญที่แสดงออกถึงความรักที่จะเพิ่มความอบอุ่นและความผูกพันแก่สมาชิกในครอบครัว

อย่างไรก็ตาม จากสภาพสังคมและเศรษฐกิจในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นสภาพครอบครัวที่มีทั้งครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น ต่างคนต่างอยู่ สมาชิกครอบครัวบางคนติดยาหรือเสพสารเสพติด ขาดความรัก ความใกล้ชิด ทำให้ครอบครัวไม่เข้มแข็ง อ่อนแอ ความกดดันต่าง ๆ เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุประการหนึ่งของปัญหาสังคมในปัจจุบัน

2) วงจรชีวิตครอบครัว

ตาราง 1 วงจรชีวิตครอบครัว

ระยะต่าง ๆ	ภารกิจที่สำคัญ	วิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุภารกิจ
1. เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว	แยกตัวจากครอบครัวเดิม	ก. เป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากครอบครัวเดิม ข. สร้างความสัมพันธ์ลึกซึ้งกับบุคคลใหม่ ค. ทำงานสร้างฐานะ
2. แต่งงานและสร้างครอบครัวใหม่	อุทิศตนให้กับครอบครัวใหม่	ก. สร้างความสัมพันธ์แบบสามี-ภรรยาที่เหมาะสม ข. ปรับความสัมพันธ์ที่มีกับครอบครัวเดิมและเพื่อนฝูงเพื่อช่วยให้คู่สมรสอยู่ในระบบครอบครัวใหม่อย่างมีความสุข
3. ครอบครัวที่มีลูกเล็ก	ต้อนรับสมาชิกใหม่ (ลูก) เข้าสู่ครอบครัว	ก. ปรับความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยาเพื่อต้อนรับสมาชิกใหม่ (ลูก) ข. ปฏิบัติหน้าที่ให้เหมาะสมกับบทบาทของพ่อแม่ ค. ส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติกับลูกของตน

ตาราง 1 (ต่อ)

ระยะต่าง ๆ	ภารกิจที่สำคัญ	วิธีปฏิบัติเพื่อให้บรรลุภารกิจ
4. ลูกโตเป็นวัยรุ่น	ส่งเสริมให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง	<p>ก. ปรับความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก เพื่อให้วัยรุ่นเป็นอิสระจากครอบครัวมากขึ้น</p> <p>ข. หันกลับมาให้ความสนใจในคู่สมรสและอาชีพการงานอีกครั้งหลังจากที่ได้ทุ่มเทให้ลูกมาเป็นเวลานาน</p> <p>ค. ดูแลพ่อแม่ซึ่งย่างเข้าสู่วัยชรา</p>
5. ลูกแยกไปจากครอบครัว	ยอมรับการแยกจากไปของสมาชิกเก่า (ลูก) และการเข้ามาของสมาชิกใหม่ (เขย-สะใภ้)	<p>ก. สร้างความสัมพันธ์แน่นแฟ้นกับคู่สมรสของตน</p> <p>ข. ปรับความสัมพันธ์ที่มีต่อลูกให้เป็นแบบผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่</p> <p>ค. ต้อนรับเขย-สะใภ้ และหลานเข้าสู่ครอบครัว</p> <p>ง. ยอมรับความเสื่อมสมรรถภาพที่ค่อย ๆ เกิดขึ้นรวมทั้งการจากไปของพ่อแม่</p>
6. สู่บั้นปลายของชีวิต	ยอมรับการเปลี่ยนแปลงไป บทบาทของตน เนื่องจากย่างเข้าสู่วัยชรา	<p>ก. จัดการกับความสูญเสีย (การตายของคู่สมรส ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง) ขณะเดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจสำหรับวาระสุดท้ายของชีวิตตนเอง</p>

วงจรชีวิตครอบครัวนี้ ช่วยให้แต่ละครอบครัวได้นำไปสำรวจครอบครัวตัวเองว่าในแต่ละระยะได้ดำเนินการภารกิจในแต่ละระยะสมบูรณ์มากน้อยเพียงใด พร้อมเสนอแนวทางวิธีปฏิบัติให้บรรลุภารกิจในแต่ละระยะ

ระยะที่ 1 เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว

ระยะที่ 1 เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว แยกตัวจากครอบครัวเดิมเป็นตัวของตัวเองและเป็นอิสระจากครอบครัวเดิมสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกับบุคคลอื่นทำงานสร้างฐานะ แต่บางครอบครัวมีลักษณะตรงข้ามกับที่กล่าวมา คือ พยายามผลักดันให้ลูกก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่เร็วเกินไป โดยที่ลูกยังไม่พร้อม เช่น พ่อแม่ต้องการให้ลูกที่ยังเรียนไม่จบออกไปหางานทำเพื่อช่วยจุนเจือครอบครัวหรือให้แต่งงานออกไปเพื่อไม่ให้เป็นภาระกับครอบครัวอีก การออกจากบ้านเร็วเกินไปโดยไม่พร้อมจะทำให้ลูกรู้สึกถูกปฏิเสธ รู้สึกขมขื่น และโกรธ เกิดเป็นการตัดขาดทางอารมณ์ (emotional cut off) ซึ่งจะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่-ลูก มีปัญหาอยู่เป็นเวลานานก็ได้

สิ่งสำคัญในระยะนี้คือ การช่วยให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับลูกแบบ “ผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่” ส่งเสริมให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบตนเองได้อย่างเต็มที่ และพร้อมที่จะรับผิดชอบครอบครัวใหม่ของตนในอนาคต ช่วยให้ลูกแยกออกจากครอบครัวได้ โดยไม่เกิดการตัดขาดทางอารมณ์ ช่วยให้ลูกมีความผูกพันที่เหมาะสมกับครอบครัวเดิมของตน เพื่อสามารถสร้างความผูกพันที่เหมาะสมกับครอบครัวใหม่ได้ต่อไป การจากครอบครัวเดิมไปด้วยความสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยให้ลูกนำประสบการณ์และความทรงจำที่ดีเกี่ยวกับครอบครัวเดิม รวมทั้งค่านิยมและแบบอย่างของพ่อแม่ไปใช้ในครอบครัวใหม่ของตนในอนาคต นับเป็นการถ่ายทอดคุณค่าแห่งชีวิตจากคนรุ่นพ่อแม่ไปสู่รุ่นลูก และรุ่นหลานต่อไปได้อย่างดี

ระยะที่ 2 แต่งงานและสร้างครอบครัวใหม่

ระยะแต่งงานใหม่โดยที่ยังไม่มีลูก เป็นเวลาที่คู่สมรสจะเรียนรู้จักกันและปรับตัวเข้าหากันได้ดีที่สุด ทั้งนี้เพราะยังไม่มีภาระและความเครียดจากการที่ต้องเลี้ยงดูลูก แม้ว่าในปัจจุบันคู่สมรสใหม่มีแนวโน้มที่จะแยกออกไปตั้งครอบครัวใหม่มากขึ้นก็ตาม แต่คู่สมรสส่วนใหญ่ยังคงอยู่กับพ่อแม่ในระยะแรก โดยเฉพาะผู้ที่มีความจำกัดทางเศรษฐกิจ

การอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ อาจทำให้การใช้ชีวิตในฐานะคู่สมรสมีปัญหา ถ้าไม่มีขอบเขต (boundary) ที่ชัดเจนระหว่างคู่สมรสใหม่กับเครือญาติของแต่ละฝ่าย เครือญาติอาจเข้ามายุ่งวุ่นวายกับชีวิตของคู่สมรสใหม่มากเกินไป โดยคู่สมรสใหม่ไม่กล้ากำหนดขอบเขตที่ตนเองต้องการ ทั้งนี้เพราะความเกรงใจ หรือความรู้สึกว่าตนยังต้องพึ่งพิงครอบครัวเดิมอยู่ บางครั้งขอบเขตที่ไม่ชัดเจนนี้ เกิดเนื่องมาจากความผูกพันที่มากเกินไปกับครอบครัวเดิม และไม่ได้รับการแก้ไขให้เหมาะสมในระยะที่ 1 เช่น ผู้ชายที่มีความผูกพันกับแม่มาก เมื่อแต่งงานแล้วก็ยังไปหลุกอยู่กับแม่จนไม่มีเวลาให้ภรรยา เป็นต้น

คู่สมรสส่วนใหญ่มักจะเข้ามาอยู่ในครัวเรือนของพ่อแม่ฝ่ายหญิง พ่อแม่ฝ่ายชายอาจรู้สึกว่าคุณเองถูกตัดขาดจากลูกชาย โดยเฉพาะแม่อาจมีความรู้สึกสูญเสียเกิดขึ้น ส่วนลูกชายเองก็อาจมีความผูกพันกับครอบครัวเดิมของตนน้อยลง จนดูเหมือนว่าครอบครัวใหม่นี้มาแทนที่ครอบครัวเดิม ปัญหาประเภทแม่ผิว-ลูกสะใจ อาจเกิดขึ้นได้ถ้าคู่สมรสไม่จัดการความสัมพันธ์ที่มีกับพ่อแม่ของแต่ละฝ่ายเหมาะสม และปัญหานี้จะทำให้ครอบครัวใหม่ขาดการประคับประคองที่ควรได้รับจากเครือญาติและอาจมีผลเสียต่อคนรุ่นหลานต่อไป

การแยกครัวเรือนออกไปอยู่อย่างอิสระเป็นทางเลือกที่ดี トラบเท่าที่ครอบครัวใหม่ยังคงความสัมพันธ์เหมาะสมกับครอบครัวเดิม คู่สมรสหลายคู่มีปัญหา “ตัดขาดทางอารมณ์” จากครอบครัวเดิม นั่นคือ แยกออกไปโดยไม่ยุ่งเกี่ยวหรือติดต่อกับครอบครัวเดิมเลย การตัดขาดแบบนี้มักทำให้เกิดผลเสียต่อหลายฝ่าย เช่น ครอบครัวใหม่จะขาดการช่วยเหลือจากครอบครัวเดิมในยามจำเป็น และครอบครัวเดิมซึ่งพ่อแม่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ ก็ขาดการดูแลและเอาใจใส่ที่ควรได้รับจากลูก นอกจากนี้คนรุ่นหลาน (ลูกของครอบครัวใหม่ที่กำลังจะเกิดมา) ก็ขาดความสัมพันธ์กับปู่ย่า ตายาย ทั้ง ๆ ที่ความสัมพันธ์แบบนั้นเป็นประสบการณ์ที่ดีและมีคุณค่า ถ้าได้รับการส่งเสริมให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ระยะที่ 3 ครอบครัวที่มีลูกเล็ก

ระบบความสัมพันธ์จากที่เคยมีเพียงสองคน (dyad) เปลี่ยนมาเป็นสามคน (triad) เมื่อมีสมาชิกใหม่เข้ามาในครอบครัว ความเครียดอาจเกิดขึ้นได้ถ้าคู่สมรสไม่ได้เตรียมตัวมาอย่างเพียงพอสำหรับบทบาทและภาระในฐานะพ่อแม่ ปัญหาที่พบบ่อยในระยะนี้คือ การแบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบในการเลี้ยงดูลูก รวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับคู่สมรสด้วยตนเองและกับลูก

ในต่างประเทศการแต่งงานในปัจจุบันเป็นแบบ companionate marriage คือ หญิงและชายแต่งงานด้วยความรู้สึกรักใคร่ชอบพอกัน และใช้ชีวิตคู่อย่างมีสิทธิค่อนข้างเท่าเทียมกัน ต่างจากการแต่งงานในสมัยก่อน (traditional marriage) ที่ทำไปด้วยเหตุผลเชิงเศรษฐกิจ และชายมีอำนาจสูงสุดในบ้าน อย่างไรก็ตาม เมื่อมีลูกดูเหมือนความสัมพันธ์ของชายหญิงจะกลับเป็นแบบสมัยก่อน (Cowen และ Cowen 1985) โดยหญิงต้องทำงานหนักทั้งงานบ้านและงานเลี้ยงลูก และชายไม่ได้ช่วยเหลือเลย แม้ในบางครอบครัวสามีจะช่วยเหลืองานบ้านบ้างก็ตาม แต่ก็ยังเป็นเพียงส่วนน้อย ภาระส่วนใหญ่ยังคงอยู่กับภรรยาซึ่งมักจะต้องทำงานนอกบ้านด้วย ผลที่ตามมาก็คือ ความขุ่นข้องหมองใจ และความขัดแย้งกันระหว่างคู่สมรส เพราะภรรยาจะมีความรู้สึกว่าคุณเปรียบเสมือนไม่มีน้ำใจและขาดความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสจะแย่งลง ภรรยาอาจเกิดปัญหาทางอารมณ์ เช่น เป็นโรคซึมเศร้า และสามีก็อาจใช้เวลาอยู่นอกบ้านมากขึ้น เพื่อเลี่ยงความขัดแย้งทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น การนอกใจภรรยา เป็นต้น

การที่แม่ต้องเลี้ยงลูกโดยที่พ่อแม่ไม่ค่อยมีบทบาทนั้น ทำให้เกิดปัญหาหลายอย่าง เช่น ลูกติดแม่มากเกินไปและเมื่อโตขึ้นอาจไม่ยอมไปโรงเรียน การไม่ได้ใกล้ชิดพ่อ ทำให้พัฒนาการทางอารมณ์และสังคมของเด็กไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร เด็กจะขาดความมั่นคงในตนเอง ขาดทักษะในการเข้าสังคมและการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในเด็กชายอาจมีการพัฒนาเอกลักษณ์ทางเพศผิดปกติ เนื่องจากใกล้ชิดแม่มากเกินไปและไม่ได้เรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมของเพศชายจากพ่อ ส่วนพ่อก็ขาดความมั่นใจในการเลี้ยงลูกจึงทำตัวห่างเหิน ผลที่ตามมาคือ ความผูกพันระหว่างพ่อ-ลูกก็ลดลง เกิดการเข้าหากันระหว่างแม่-ลูก และพ่อถูกกีดกันออกไปให้อยู่คนเดียว

ในหลายครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรสอาจแย่งเพราะต่างฝ่ายต่างไม่มีเวลาให้กันอย่างเพียงพอ แน่นนอนที่ว่าเวลาอยู่ร่วมกันก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสัมพันธ์ที่ดีของทั้งสองฝ่าย ถ้าภรรยาใช้เวลาเลี้ยงลูกมากเกินไป ดูแลลูกอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง แต่ไม่มีเวลาให้สามีเลย สามีก็อาจรู้สึกถูกทอดทิ้ง ความรู้สึกนี้จะทำให้ความสัมพันธ์กับลูกและภรรยาแย่ง ในอีกแง่หนึ่ง ถ้าทั้งคู่ต่างก็ทุ่มเทให้ลูกจนไม่มีเวลาให้กันและกัน ความรู้สึกรักใคร่สนิทสนมที่เคยมีในระยะที่ 2 ก็จะมีจิตใจลง ชีวิตเต็มไปด้วยภาระ ไม่มีโอกาสที่จะมีความสุขตามประสาคู่สมรส ความพึงพอใจในชีวิตคู่จะลดลง และเกิดปัญหาได้ ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างพ่อแม่จะทำให้การเลี้ยงดูลูกและการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) เป็นไปอย่างบกพร่อง

นอกจากสภาพครอบครัวและวิธีการเลี้ยงดูลูกจะมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของเด็กแล้ว ตัวเด็กเองก็มีความสำคัญด้วย ลูกที่มีปัญหาหาก็มักจะทำให้ครอบครัวมีปัญหา เด็กที่มีพื้นอารมณ์แบบเลี้ยงยาก (difficult temperament) จะทำให้พ่อแม่หงุดหงิดใจ การปฏิบัติหน้าที่ในฐานะคู่สมรสและในครอบครัวโดยรวมจะแย่งด้วย

การวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงวงจรชีวิตจากระยะที่ 2 ไปสู่ระยะที่ 3 มักจะทำให้ความพึงพอใจ ในชีวิตสมรสน้อยลง ภรรยาจะมีความรักและนับถือตนเองน้อยลง สิ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือครอบครัว ในระยะนี้ก็คือ ช่วยให้มีสามีและภรรยาแบ่งหน้าที่และภาระงานที่เพิ่มขึ้นได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้มีเวลาและพลังงานเพียงพอที่จะดูแลความต้องการของตนเองและคู่สมรส มีทักษะในการเลี้ยงลูก และช่วยให้พ่อแม่มีบทบาทในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น

ระยะที่ 4 ลูกโตเป็นวัยรุ่น

ระยะนี้ลูกมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ทั้งยังมีการกิจทางพัฒนาการหลายประการที่ต้องทำให้สำเร็จ โดยเฉพาะการสร้างเอกลักษณ์ที่มั่นคงและความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy) ครอบครัวก็มีการกิจทางพัฒนาการที่ต้องกระทำเช่นกัน นั่นคือ ครอบครัวต้องปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ บรรทัดฐาน ค่านิยม และความคาดหวังให้เหมาะสม ต้องมีการตกลงประนีประนอมกับวัยรุ่นในเรื่องที่มีความเห็นขัดแย้งกันได้ ถ้าทำในจุดนี้ไม่ได้ก็จะเกิดความตึงเครียดภายในครอบครัว และส่งผลเสียถึงการพัฒนาบุคลิกภาพของลูกและการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพจิตที่ดีของวัยรุ่น

เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ความผูกพันแน่นแฟ้นที่เคยมีกับพ่อแม่จะลดลง ลูกจะเริ่มห่างจากครอบครัวและไปสร้างความผูกพันใหม่กับผู้อื่น เช่น เพื่อนฝูงและครู เป็นต้น การสร้างความผูกพันใหม่นี้เป็นสิ่งจำเป็น เพราะจะทำให้วัยรุ่นมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น มีประสบการณ์ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และที่สำคัญคือ มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงครอบครัวมากเกินไป

การศึกษาในต่างประเทศ พบว่า เด็กวัยรุ่นมักมีอาการและความรู้สึกแปรปรวนได้ง่าย ร้อยละ 40 ของเด็กอายุ 14-15 ปี เคยมีความรู้สึกเศร้า อยากร้องไห้ และอยากอยู่คนเดียว ร้อยละ 20 รู้สึกว่าตนเป็นคนไม่มีค่า และร้อยละ 8 เคยมีความคิดอยากตาย การศึกษาในนักเรียนมัธยมต้นในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,264 คน โดยใช้แบบสอบถามอาการซึมเศร้า The Children's Depression Inventory (CDI) ฉบับภาษาไทย พบว่า ร้อยละ 75.4 รู้สึกไม่มีใครรัก ร้อยละ 22.6 มีความรู้สึกเศร้า และร้อยละ 0.8 เคยคิดฆ่าตัวตาย ความแปรปรวนทางอารมณ์ ประกอบกับความตึงเครียดหลายประการทำให้วัยรุ่นมีปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าในวัยเด็ก อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นส่วนใหญ่พัฒนาไปสู่ผู้ใหญ่ได้เป็นอย่างดี

สติปัญญาของวัยรุ่นพัฒนามากขึ้นกว่าวัยเด็ก ความสามารถในการคิด วิเคราะห์หาเหตุผลมีมากขึ้น ความช่างคิด ช่างสงสัยในกฎระเบียบ บรรทัดฐานและค่านิยมของครอบครัว โรงเรียนและสังคม บวกกับความรู้สึกที่รุนแรงในวัยนี้ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย (generation gap) ความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่โดยเฉพาะพ่อแม่จะมีความตึงเครียดสูง บางครั้งวัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมแบบต่อต้านไม่เชื่อฟัง (negativism) ดูถูกความคิดเห็นของพ่อแม่ และไม่ต้องการให้พ่อแม่เข้ามายุ่งวุ่นวายเรื่องของตน แต่บางทีวัยรุ่นก็ทำตัวเหมือนเด็กเล็ก ๆ ที่ต้องการให้พ่อแม่สนใจ การเปลี่ยนแปลงในสัมพันธภาพแบบนี้มักเกิดขึ้นบ่อยในชีวิตประจำวัน จนทำให้พ่อแม่เกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติต่อลูกอย่างไรดี อย่างไรก็ตาม การวิจัยพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ยังคงนับถือบรรทัดฐานและค่านิยมของพ่อแม่ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของครอบครัว และมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ในเกณฑ์ดี

ขณะที่ลูกกำลังเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ก็กำลังเข้าสู่ระยะวิกฤติของชีวิตที่เรียกว่า midlife crisis การช่วยเหลือครอบครัวในระยะนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เป้าหมายสำคัญคือช่วยให้พ่อแม่ควบคุมพฤติกรรมของลูกให้อยู่ในขอบเขต มีการอบรมระเบียบวินัยที่สมควร ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป และให้โอกาสลูกพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองอย่างเพียงพอ ทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อพ่อแม่-ลูกมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและมีเวลาให้กันอย่างเพียงพอ การใช้เวลาร่วมกันจะทำให้แต่ละคนรู้จักกันมากขึ้น สามารถแบ่งปันความรู้สึกนึกคิด ประสบการณ์ และความใฝ่ฝันที่ตนมี ทำให้เกิดความผูกพันแน่นแฟ้นขึ้นในครอบครัว ปัญหาวิกฤติที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็คือ ในขณะที่ลูกกำลังต้องการพ่อแม่ พ่อแม่ก็ไม่มีเวลาให้ลูกเพราะกำลังอยู่ในช่วงชีวิตที่ต้องก่อร่างสร้างตัว ความขัดแย้งในความต้องการของคนสองรุ่นนี้ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติในวงจรชีวิต อย่างไรก็ตาม ในการช่วยเหลือครอบครัว จำเป็นต้องช่วยให้ครอบครัวตระหนักถึงผลกระทบดังกล่าวและช่วยให้ครอบครัวสามารถบริหารเวลาได้อย่างถูกต้อง

ระยะที่ 5 ลูกแยกไปจากครอบครัว

ในระยะนี้ลูกเติบโตเป็นผู้ใหญ่และแยกออกไปตั้งครอบครัวของตนเอง หรือไม่ก็ออกไปอยู่ตามลำพังเพื่อการทำงานหรือการศึกษาต่อ ระยะนี้เป็นสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นในวงจรชีวิตของสังคมยุคใหม่ ในอดีตครอบครัว ไม่ต้องเผชิญกับสภาพ “รังร้าง” (empty nest) เช่นปัจจุบัน เพราะครอบครัวมักมีลูกหลายคน และลูก ๆ ก็มักจะอยู่กับครอบครัวแม้จะแต่งงานไปแล้วก็ตาม แต่ในสังคมยุคใหม่ครอบครัวมีลูกน้อย และลูกมักจะแยกครัวเรือนออกไปเมื่อแต่งงาน ความก้าวหน้าทางการแพทย์ก็ทำให้มีอายุยืนกว่าแต่ก่อน ระยะนี้จึงกลายเป็นระยะที่ยาวนานยิ่งกว่าระยะอื่น ๆ

การที่ลูกจากไปอาจทำให้พ่อแม่รู้สึกเหงาและถูกทอดทิ้ง หลายคนทำใจไม่ได้และพยายามยึดลูกเอาไว้ด้วยวิธีต่าง ๆ แม้ซึ่งมีความใกล้ชิดลูกมากกว่าพ่อแม่ อาจเกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ซึมเศร้า หรือเจ็บป่วย ทางกายโดยหาสาเหตุไม่ได้ เมื่อลูกเห็นพ่อแม่มีปัญหาก็ไม่กล้าแยกจากครอบครัวไป เช่น ลูกบางคนอาจหยุดโครงการไปศึกษาต่อต่างประเทศ หรือหยุดแผนการแต่งงานไว้ก่อนจนกว่าพ่อแม่จะอาการดีขึ้น

เมื่อลูกแยกจากไป สามภรรยาที่ต้องมาอยู่ด้วยกันตามลำพังอีกครั้งหนึ่ง บางคู่อาจรู้สึกอึดอัดที่ต้องมาอยู่ใกล้ชิดกันมากขึ้น ความขัดแย้งที่เคยถูกซ่อนไว้ หรือรอยร้าวที่ลูกเคยช่วยประสานไว้ อาจมาถึงขั้นแตกหัก ทำให้การหย่าร้างเกิดขึ้นบ่อยในระยะนี้ ผู้ชายเมื่อหย่าร้างไปแล้วก็อาจแต่งงานใหม่เพราะต้องการคนดูแล ส่วนผู้หญิงมักไม่ค่อยแต่งงานใหม่เพราะไม่ต้องการมีภาระเหมือนที่เคยเป็นมาในอดีต

ชายและหญิงเข้าสู่ระยะนี้ด้วยความรู้สึกที่แตกต่างกัน แม่เคยทำหน้าที่เลี้ยงดูลูกโดยไม่ทำงานนอกบ้านด้วย อาจเกิดความรู้สึกด้อยค่า เพราะไม่ได้มีความสำเร็จทางการทำงานที่น่าภาคภูมิใจเหมือนผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน แต่ผู้หญิงหลายคนอาจภูมิใจที่ตนเลี้ยงดูลูกจนเติบโตเป็นฝั่งเป็นฝาไปได้ และเข้าสู่ระยะนี้ด้วยความสุข เพราะรู้ว่านี่เป็นโอกาสที่จะได้พักผ่อนและทำสิ่งที่ตนอยากทำมานานโดยไม่ต้องมีภาระในการเลี้ยงดูอีก

ผู้ชายในวัยนี้อาจรู้สึกเสียดายเวลาในอดีตที่ตนไม่ได้ใกล้ชิดครอบครัว เพราะมัวยุ่งอยู่กับอาชีพการงาน แม้จะมีเวลามากขึ้นในระยะนี้เนื่องจากอาชีพมีความมั่นคงแล้วก็ตาม แต่ลูกก็เติบโตออกจากบ้านไปแล้ว และไม่มีโอกาสจะเข้ามาใกล้ชิดสนิทสนม เหมือนตอนเป็นเด็กได้อีก ความสัมพันธ์กับภรรยาก็อาจมีความห่างเหิน เมื่อต้องมาอยู่ด้วยกันตามลำพังอีกครั้ง ก็อาจรู้สึกเหมือนเป็นคนแปลกหน้า ผู้ชายหลายคนเริ่มแสวงหาการดูแลเอาใจใส่จากคนภายนอก เช่น ไปมีความสัมพันธ์กับหญิงที่อายุน้อยกว่า เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงที่เป็นภาระอีกประการหนึ่งในช่วงนี้ก็คือ การเจ็บป่วยและเสียชีวิตของเครือญาติที่สูงอายุ เมื่อหยุดจากการเลี้ยงลูก สามภรรยาที่จะต้องมาคอยดูแลพ่อแม่ที่กำลังเข้าสู่วัยชราและต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ระยะนี้อาจมีความเครียดจากเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลซึ่งแพงขึ้นอย่างมากในปัจจุบัน

แม้ว่าจะมีความเครียดหลายอย่าง แต่ระยะนี้ก็เป็โอกาสดีที่จะเริ่มต้นชีวิตอย่างมีความสุขขึ้น เพราะภาระในการเลี้ยงลูกหมดไป การเงินคล่องตัวขึ้นเพราะลูกก็พึ่งตนเองได้แล้ว เวลาว่างมากขึ้น แต่ละคนมีโอกาสที่จะแสวงหาประสบการณ์ใหม่ ๆ หรือทำในสิ่งที่ตนเองชอบ เช่น ไปท่องเที่ยวยังที่ต่าง ๆ เป็นต้น ที่สำคัญคือ ระยะนี้เป็นโอกาสที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคู่สมรสให้ดีขึ้น สร้างความรู้สึกเป็นเพื่อนที่จะพึ่งพาอาศัยกันในวัยชรา ซึ่งจะมาถึงในระยะต่อไป

ระยะที่ 6 สู่บั้นปลายของชีวิต

ครอบครัวในระยะนี้ต้องเผชิญกับปัญหาหลายอย่าง ที่สำคัญคือ การเกษียณอายุ และการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด

การเกษียณอายุทำให้เกิดความเครียดสำหรับผู้ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน หลายคนอาจเกิดความรู้สึก ไร้คุณค่า ไม่มีประโยชน์ และไม่เป็นที่ต้องการของใคร สภาพที่ไม่ม้งานทำ ไม่มีโอกาสสร้างผลงานและไร้ซึ่งตำแหน่ง ทำให้ความมั่นคงในตนเองและเอกลักษณ์ของบุคคลสิ้นคลอนได้ ความสัมพันธ์กับคู่สมรสจะแย่ง และอาจเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา

การสูญเสียญาติพี่น้องและเพื่อนฝูงจะเกิดขึ้นบ่อยในระยะนี้ และจะเป็นเครื่องเตือนว่า บั้นปลายชีวิตของตนเองก็กำลังจะมาถึงในไม่ช้าเช่นกัน ในบรรดาการสูญเสียทั้งหมดที่อาจเกิดขึ้นนั้น การเสียชีวิตของคู่สมรสทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด โดยทั่วไปผู้ชายสูญเสียภรรยา จะมีปัญหาในการปรับตัวมากกว่าผู้หญิงที่สูญเสียสามี ทั้งนี้เพราะผู้ชายขาดการดูแลเอาใจใส่ที่เคยได้รับจากภรรยา และไม่สามารถจะดูแลตนเองได้ดี ในขณะที่ผู้หญิงสามารถดูแลตนเองได้ดีกว่า เพราะเคยทำหน้าที่ดูแลผู้อื่นมาตลอดเวลา

สุขภาพที่ไม่ดีในวัยนี้ จะเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้ ทั้งนี้เพราะรายได้ลดลงเนื่องจากเกษียณอายุ ร่างกายเสื่อมถอยและความสามารถทางสติปัญญาที่ลดลง (เช่น สมองเสื่อม หรือ senile dementia) ทำให้ความมั่นคงทางจิตใจลดลงด้วย ผู้สูงอายุหลายคนมีความวิตกกังวล ซึมเศร้า และมีพฤติกรรมถดถอย ความกลัวว่าจะถูกลูกหลานทอดทิ้งอาจทำให้ผู้สูงอายุพยายามรักษาอำนาจของตนเองเอาไว้ เช่น ผู้ที่มีตำแหน่งผู้บริหารในระดับสูงอาจไม่ยอมสละตำแหน่งให้ลูกชาย ทั้งที่ตนก็ไม่สามารถบริหารงานได้ เพราะเกรงว่าตนเองจะกลายเป็นคนไร้ความหมายและไม่มีใครสนใจ

แม้จะมีปัญหาหลายอย่างแต่ระยะนี้ก็อาจนำมาซึ่งประสบการณ์ที่ดี โดยเฉพาะประสบการณ์กับคนรุ่นหลาน ผู้สูงอายุหลายคนกลายเป็นปู่ย่า ตายาย ที่หลาน ๆ โปรดปราน การเลี้ยงหลานในระยะนี้จะเป็นไปอย่างผ่อนคลาย ต่างจากการเลี้ยงลูกในอดีตซึ่งเต็มไปด้วยภาระหนัก

การช่วยเหลือครอบครัวในระยะนี้ก็คือ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความหนักแน่นทางจิตใจและเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การเจ็บป่วยและความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น มีการดูแลสุขภาพและการจัดการเงินที่ดี สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำตนให้เป็นประโยชน์ โดยใช้ประสบการณ์ในอดีตของตนมาชักนำคนรุ่นต่อไป ในการช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุนั้นสังคมจะต้องมีบทบาทด้วยเช่นกัน การจัดให้มีบริการด้านต่าง ๆ เช่น บริการทางสุขภาพ และการจัดให้มีที่พักอาศัยอันเหมาะสม ในกรณีที่ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน

คุณสมบัตินี้จะช่วยให้อุปกรณ์ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถจัดการไม่ให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นรุนแรงจนกลายเป็นวิกฤติการณ์ มีดังนี้

- มีการจัดองค์กรภายในครอบครัว (family organization) อย่างเหมาะสม
- มีความสมดุลระหว่างความเป็นอิสระและการพึ่งพากัน
- มีขอบเขตระหว่างรุ่น (generational boundary) ที่ชัดเจน
- สมาชิกในครอบครัวมีความรู้สึกมั่นคง และมีความภาคภูมิใจในครอบครัวของตน
- มีการส่งเสริมให้สมาชิกพึ่งตนเองได้ และมีความนับถือตนเอง
- รู้จักมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดี (ใช้ reframing)
- มีความยืดหยุ่นในบทบาท
- สมาชิกสามารถประนีประนอมกันในข้อขัดแย้งและความต้องการของแต่ละฝ่าย
- สื่อสารกันอย่างมีประสิทธิภาพ
- อุทิศตนให้แก่งาน และสามารถให้การประคับประคองทางอารมณ์แก่กันและกันได้
- เคารพนับถือซึ่งกันและกัน และตระหนักถึงคุณค่าของกันอย่างแท้จริง
- มีโอกาสใช้เวลาร่วมกัน
- มีการนับถือศาสนาอย่างแน่นแฟ้น
- มีความสัมพันธ์ที่ดีกับระบบอื่น ๆ นอกครอบครัว

ทั้งหมดนี้เป็นลักษณะของครอบครัวที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญกับภาวะเครียดได้ โดยที่ไม่ทำให้หน่วยครอบครัวแตกสลาย

3) ความหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือครอบครัว ทั้งครอบครัวไม่เฉพาะสมาชิกคนใดคนหนึ่ง ที่ถูกกล่าวว่ามีพฤติกรรมที่มีปัญหาเพราะถือว่าครอบครัวเป็นระบบ ๆ หนึ่ง ปัญหาที่เกิดขึ้นในระบบครอบครัวจึงเป็นของส่วนรวมและเป็นความรับผิดชอบของทุกคนในครอบครัวที่จะต้องร่วมมือกันหาทางแก้ไข โดยความช่วยเหลือของผู้ให้การศึกษาที่มีคุณสมบัติส่วนตัวและวิชาชีพที่เหมาะสม เพื่อที่จะให้ครอบครัวอยู่ในสภาวะที่สมดุลย์ และทำหน้าที่ของครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นแนวทางที่จะพัฒนาสมาชิกในครอบครัวให้มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารได้ดี และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพและปรับตัวได้ดีทั้งในครอบครัวและสังคมภายนอก (เมธินันท์ ภิญโญชน. 2539 : 21)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวจึงเป็นการรวมเอาบุคคลที่มีความผูกพันกันในฐานะเป็นครอบครัวเข้ามารวมด้วย เป็นการให้การปรึกษาทั้งครอบครัวไม่ใช่ผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหาครอบครัว ในที่นี้ หมายถึง บุคคลที่มีความใกล้ชิด ซึ่งได้แก่ พ่อแม่ สามีนี หรือภรรยา ลูก ญาติพี่น้อง และอาจรวมถึงเพื่อนฝูงด้วย การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวไม่ได้เป็นเพียงการนำคนทั้งครอบครัว

มานั่งพร้อมกัน และให้ความช่วยเหลือโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เท่านั้น แต่การให้คำปรึกษาครอบครัวเป็นแนวความคิดที่พัฒนามาอย่างเป็นระบบ ทำให้เกิดความเข้าใจใหม่ ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ เป็นแนวคิดที่แตกต่างไปจากเมื่อก่อนที่มองว่า ปัญหาอยู่ที่ภายในตัวบุคคลและต้องแก้ไขเฉพาะบุคคล การให้การปรึกษาร่วมมองว่า ปัญหาอยู่ที่ภายนอกตัวบุคคล คือ บริบท (context) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่แวดล้อมบุคคล และบริบทที่สำคัญที่สุดของบุคคล คือ ครอบครัว ดังนั้น การนำครอบครัวมาร่วมในการให้คำปรึกษาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง

เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว คือ การสร้างบริบทแห่งครอบครัวขึ้นใหม่ให้มีกฎ โครงสร้าง และระบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกว่าเดิม ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้มุ่งที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเฉพาะผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหา แต่จะช่วยให้ทั้งครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เป้าหมายเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อ มีการช่วยเหลือให้ครอบครัวเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมในด้านต่าง ๆ ในด้านการสื่อสาร การแก้ไขความขัดแย้ง การแก้ไขการปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวเอง และกับระบบภายนอก เช่น เครือญาติ เพื่อนฝูง และที่ทำงาน เป็นต้น

4) ความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

ครอบครัวเป็นสิ่งแวดล้อมแรกของบุคคล ประสบการณ์และความสัมพันธ์ในครอบครัว เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิด การมองโลก การมองตนเอง และการพัฒนาบุคลิกภาพ ตลอดจนการกำหนดคุณภาพความสัมพันธ์ที่บุคคลจะมีกับผู้อื่นในอนาคตอีกด้วย นอกจากบุคคลจะอยู่ภายใต้อิทธิพลของครอบครัวแล้ว ตัวบุคคลเองก็มีอิทธิพลต่อครอบครัวด้วย ในขณะเดียวกัน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นความสัมพันธ์สองทาง มีการโต้ตอบกันไปมา (reciprocal relationship)

เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การแก้ไขที่บุคคลเพียงอย่างเดียว อาจไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะไม่ได้คำนึงถึงบริบททั้งหมดที่เขาใช้ชีวิตอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้คำปรึกษาร่วมครอบครัว เนื่องจาก

1. พฤติกรรมที่เป็นปัญหา ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองตามลำพัง แต่เกิดขึ้นมาในบริบท โดยเฉพาะครอบครัว

2. บริบทเป็นตัวกำหนดว่า พฤติกรรมจะเป็นเช่นไร และเป็นตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งทำให้พฤติกรรมนั้นสิ้นสุดหรือดำเนินอยู่ต่อไปก็ได้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการได้ดียิ่งขึ้น ถ้าสามารถมองภาพรวมคือมองความสัมพันธ์ที่มีกับครอบครัวและให้ครอบครัวเป็นหน่วยที่สำคัญของการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาจึงไม่เพียงแต่ให้ผู้รับบริการเล่าเรื่องราวที่เกิดจากความคิด ความรู้สึกของตนเพียงฝ่ายเดียว แต่จำเป็นต้องได้ยินเรื่องราวจากสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ พร้อมทั้งสังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่เกิดขึ้นด้วย

โดยการพบทั้งครอบครัวนั่นเอง จึงถือว่าสมาชิกทุกคนมีส่วนรับผิดชอบต่อปัญหาร่วมกัน ปัญหาไม่ได้ อยู่ที่คนใดคนหนึ่ง ไม่มีใครถูกตำหนิว่าเป็นผู้ก่อปัญหาขึ้น เพราะการมองปัญหาไม่ได้มองในลักษณะ เหตุผล แต่มองในลักษณะวงจรที่มีการโต้ตอบกันไปมา (feedback loop) ผู้รับบริการและครอบครัว ต่างก็มีส่วนทำให้เกิดปัญหาด้วยกันทั้งสองฝ่าย การให้คำปรึกษาคครอบครัว เป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับบุคคลและครอบครัวคู่ขนานกันไป ให้คำปรึกษาร่วมกัน (parallel approach) ช่วยเหลือ ทุกคนไปพร้อม ๆ กัน ไม่มีใครถูกทอดทิ้ง ทุกคนมีโอกาสได้รับความช่วยเหลือ เป็นการช่วยเหลือ บุคคลในบริบท ไม่ใช่ดึงออกมาจากบริบท และให้คำปรึกษาแต่เพียงลำพัง เพราะการทำเช่นนั้น เป็นการให้คำปรึกษาในสถานการณ์สมมติ ในชีวิตจริงบุคคลไม่ได้อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังแต่อยู่ใน บริบท และบริบทที่สำคัญก็คือครอบครัว ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เป้าหมายของการให้การปรึกษาจึงอยู่ที่ ครอบครัวเป็นหลัก ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องวิเคราะห์ว่า ในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ใดบ้างที่ไม่เหมาะสม และจะให้ความช่วยเหลือด้วยวิธีการใดเพื่อให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ถือว่าเมื่อครอบครัว ทำหน้าที่ได้ดี ปัญหาของผู้ที่ถูกระบุว่ามีปัญหาก็จะดีขึ้นด้วย

5) แนวคิดเกี่ยวกับครอบครัว จะยึดกรอบแนวคิด 3 ประการ ได้แก่

1. ลักษณะที่เป็นพลวัต (dynamic) หมายถึง ครอบครัวมีคุณสมบัติ มีชีวิตในฐานะ ที่เป็นหน่วยพื้นฐานของชีวิต นั่นคือ มีกิจกรรมการเปลี่ยนแปลงและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ มีการเกิดการเติบโต การพัฒนาอย่างมีทิศทาง มีความทุกข์ความสุข มีการเริ่มต้น การถดถอยและการสิ้นสุด แต่ละครอบครัวต่างก็มีรายละเอียดบนหน้าประวัติศาสตร์ของตนเองโดยเฉพาะ ซึ่งแตกต่างไปจาก ครอบครัวอื่น ๆ อย่างมากมาย

2. ครอบครัวในลักษณะที่เป็นระบบ (system) หมายถึง ครอบครัวเกิดจากการ รวมตัวของบุคคลเข้าด้วยกันเกิดเป็นระบบใหม่ คือ ระบบครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยหลายระบบย่อย ได้แก่ ระบบย่อยของบุคคล ของสามีภรรยา ของพ่อแม่ และของพี่น้อง ภายในระบบย่อยจะบ่งบอก ถึงตำแหน่งของสมาชิกที่มีความสัมพันธ์กันกับตำแหน่งอื่น ๆ เมื่อหน่วยย่อยมีการเปลี่ยนแปลง ย่อมส่งผล ต่อหน่วยย่อยอื่น ๆ และระบบทั้งระบบมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย ในทำนองเดียวกันการเปลี่ยนแปลง ของระบบรวมก็จะส่งผลกระทบต่อหน่วยย่อยแต่ละหน่วยเช่นกัน ดังนั้น การเข้าใจครอบครัวอย่างลึกซึ้ง ก็ต้องพิจารณาสมาชิกแต่ละคน และความสัมพันธระหว่างสมาชิกนั้นกับสมาชิกอื่นภายในครอบครัวด้วย ระบบครอบครัวจัดเป็นระบบกึ่งปิด ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ครอบครัวไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว แต่จะมีการแลกเปลี่ยน ข้อมูล ข่าวสารกับสิ่งแวดล้อมอยู่ตลอดเวลา ครอบครัวจึงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ บทบาทของ สมาชิกครอบครัวจะได้รับผลกระทบจากระบบต่าง ๆ ภายในสังคม เช่น ระบบชุมชน ระบบโรงเรียน ระบบสถาบันศาสนา และระบบอื่น ๆ

3. เป็นแหล่งรวมบุคลิกภาพที่มีการปฏิสัมพันธ์ (interacting personality) หมายถึง การที่ครอบครัวมีสมาชิกมากกว่า 1 คนมาอยู่ร่วมกัน ทำให้เกิดความเชื่อมโยงของสภาพต่าง ๆ ที่สมาชิกเป็นอยู่ และกำลังกระทำอยู่ ซึ่งแต่ละคนก็ยังถือว่า มีลักษณะเฉพาะเป็นของตนเอง ครอบครัวจึงได้รับผลกระทบจากสมาชิกทั้งในปัจจุบันและในอนาคต การปฏิสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีลักษณะการโต้กลับไปกลับมา และมีกฎควบคุมชีวิตครอบครัวอยู่ทั้งที่เป็นสากล ยอมรับกันทั่วไปในทุกสังคม กฎที่ถือปฏิบัติเฉพาะกลุ่มชนและกฎพิเศษเฉพาะครอบครัว กฎเหล่านี้แม้ว่าเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่สามารถสังเกตรูปแบบได้จากการวิเคราะห์วิธีการ เมื่อสมาชิกมีการปฏิสัมพันธ์ต่อกัน การทำความเข้าใจการปฏิสัมพันธ์จะต้องคำนึงถึงบริบทด้านสังคมและวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน ภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ ของสังคมใหญ่ ทั้งนี้เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นตัวชี้นำ และบังคับให้สมาชิกในครอบครัว มีการตอบสนอง

6) แนวคิดพื้นฐานของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวมีแนวคิดพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีระบบ ดังนี้

1. เน้นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายนอกจิตใจมากกว่าภายในจิตใจ เพราะปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นในบริบท จะต้องวิเคราะห์บริบทร่วมไปด้วยในการให้ความช่วยเหลือ
2. เฟืองเล็งที่ระบบทั้งหมดไม่ใช่เฉพาะหน่วยย่อยบางหน่วย มองความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยย่อยในระบบ มองและช่วยเหลือบุคคลรวมไปกับครอบครัวด้วย
3. มองปัญหาแบบวงจรไม่ใช่มองแบบเส้นตรง
4. สนใจว่าปัญหาคำเนินอยู่ได้อย่างไร และมีบทบาทอย่างไรในครอบครัว
5. มุ่งที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากกว่าความเข้าใจตนเอง

ทฤษฎีในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว มีมากมายหลากหลายทฤษฎี เริ่มจากทฤษฎีระบบซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลมากในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์ทางสังคม โดยเฉพาะในหน่วยสังคมที่ซับซ้อน เช่น ครอบครัว ทฤษฎีโครงสร้าง ทฤษฎีแนวมนุษยนิยม สาระสำคัญของแต่ละทฤษฎีจะมีความเกี่ยวเนื่องสืบต่อกันมา แต่โดยส่วนใหญ่การให้การปรึกษาครอบครัวมีแนวคิดที่สำคัญว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมองปัญหาในลักษณะที่เป็นระบบ (systemic หรือ circular) และวางกลยุทธ์เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ส่วนความทุกข์ยาก ความเจ็บปวดหรือการแสดงออกส่วนบุคคลนั้น ถูกมองว่าเป็นเครื่องวัดอุณหภูมิของการปฏิบัติหน้าที่ในครอบครัว พฤติกรรมที่ผิดปกติอันเนื่องมาจากสมาชิกคนใดคนหนึ่งหรือครอบครัวนั้น เป็นตัวบ่งบอกถึงความไม่สงบภายในครอบครัว ดังนั้น ในการให้การปรึกษาครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษาจึงมุ่งไปที่ผลลัพธ์ต่าง ๆ ของรูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว และแนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ความเป็นกลาง เป็นแนวคิดที่สร้างรากฐานของทฤษฎีโดยรวมในเรื่องความเป็นกลางเกี่ยวกับการให้การปรึกษา (Counseling neutrality) ซึ่งเป็นการแยกผู้ให้

คำปรึกษาออกมาจากการถูกดึงเข้าไปสู่การประสาน และการโต้แย้งกันในครอบครัว ตลอดจน การใช้เวลาแก่ผู้ให้คำปรึกษาเพื่อประเมินพลังเคลื่อนไหวภายในครอบครัว ในความเป็นกลางนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่แนะนำว่าครอบครัวเป็นอย่างไร แต่กลับเป็นว่าช่วยให้ครอบครัวพัฒนา ความสามารถที่จะหาทางแก้ปัญหาให้กับตนเองได้

7) ลำดับขั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

ลำดับขั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว มีดังต่อไปนี้

1. **ขั้นเตรียมความพร้อม** ประกอบด้วย การสัมภาษณ์เพื่อสร้างสัมพันธภาพเพื่อชี้แจง จุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว เพื่อรวบรวมข้อมูลเบื้องต้น เพื่อประเมินครอบครัว เพื่อกำหนดสมมติฐานในการบำบัด และเพื่อกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา ครอบครัวครั้งต่อไป

1.1 การสัมภาษณ์

เป้าหมายที่สำคัญของการสัมภาษณ์ มีดังนี้ :

1) **เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และสร้างการเป็นพันธมิตรกับสมาชิกครอบครัว** และให้คำปรึกษาโดยยอมรับตามที่เขาเป็น รับฟังความคิดและความรู้สึกของทุก ๆ คนด้วยความเคารพ ด้วยความเข้าใจและให้การยอมรับตามที่เขาเป็น

2) **เพื่อชี้แจงจุดมุ่งหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว** ระยะเวลา ในการให้คำปรึกษา วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา และการรักษาความลับของผู้รับ คำปรึกษาและของสมาชิกครอบครัว ซึ่งเป็นจรรยาบรรณวิชาชีพของนักให้คำปรึกษา

3) **เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติของผู้รับคำปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง** โดยรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ จากผู้รับคำปรึกษา และสมาชิกครอบครัวหรือผู้ที่เกี่ยวข้องที่ละคนฟัง ด้วยความใส่ใจกับมุมมองของแต่ละคนในการเสนอปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ เพื่อจะได้รวบรวม ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดทั้งสังเกตและรับรู้เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกแต่ละคน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการกำหนดสมมติฐานที่คาดว่า จะเป็นไปได้เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการกำหนดวิธีทางในการให้คำปรึกษา

1.2 การประเมินครอบครัว :

เพื่อประเมินครอบครัวเกี่ยวกับบทบาทของสมาชิกครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ ระหว่างสมาชิกครอบครัว การสื่อสาร ความผูกพันทางอารมณ์ การตอบสนองทางอารมณ์ การแก้ไขปัญหา การเผชิญความขัดแย้งที่เกิดขึ้น สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว ตลอดทั้งบุคลิกภาพ ของผู้รับคำปรึกษาโดยการสัมภาษณ์ การเขียนแผนภูมิครอบครัวโดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เขียน

แผนภูมิครอบครัวที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติครอบครัว การใช้แบบประเมินการทำหน้าที่ครอบครัว และหรือการใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา เช่น การวาดภาพครอบครัว การวาดภาพ “บ้าน ต้นไม้ และคน” เป็นต้น

1.3 การกำหนดสมมติฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

เพื่อกำหนดสมมติฐานหรือแนวทางหรือวิถีทางที่คาดว่า จะเกี่ยวข้องจะเป็นไปได้ และจะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะประมวลข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับประวัติ และเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลที่ได้จากการประเมินครอบครัวที่ได้จากการตอบแบบประเมิน หรือการทดสอบทางจิตวิทยา มากำหนดแนวทางหรือวิถีทางในการให้คำปรึกษาต่อไป

1.4 การกำหนดวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา

เพื่อนัดวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา และสมาชิกครอบครัวได้เตรียมตัวและเห็นความสำคัญของการมารับคำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง จนกว่าจะสิ้นสุดหรือยุติการให้คำปรึกษา

2. ขั้นการให้การปรึกษา ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ ระยะแรกของการให้คำปรึกษา ระยะกลางของการให้คำปรึกษา ระยะสิ้นสุดหรือยุติการให้คำปรึกษา ดังสาระสำคัญต่อไปนี้

2.1 ระยะแรกของการให้คำปรึกษา (The Early Phase of Therapy)

2.1.1 เป้าหมายของระยะแรกของการให้คำปรึกษา คือ เพื่อตรวจสอบสมมติฐานที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากการประเมินครอบครัวในขั้นเตรียมความพร้อมว่า สอดคล้องกับสภาพปัญหาและเหตุแห่งปัญหาตามความเป็นจริงหรือไม่ อย่างไรก็ตาม สมมติฐานที่กำหนดจากขั้นเตรียมความพร้อมก็อาจจะปรับเปลี่ยนได้ หากมีข้อมูลต่าง ๆ ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องราวต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษามากที่สุด

2.1.2 ศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว และเหตุแห่งปัญหาครอบครัว ซึ่งส่วนมากจะเกี่ยวข้องกับประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. สภาพปัญหา : สภาพปัญหาส่วนมากที่ครอบครัวประสบ
2. เหตุแห่งปัญหาที่ครอบครัวประสบ ความอ่อนแอและสภาวะวิกฤตในครอบครัว ส่วนมากเกิดจากสาเหตุที่สำคัญ ๆ เช่น ความไม่พร้อมของบิดามารดา โดยเฉพาะการมีจิตใจที่ไม่มั่นคง มีปัญหาทางอารมณ์ มีปัญหาสุขภาพทางกาย มีอายุน้อยตอนมีบุตรธิดา หรือมีช่องว่างระหว่างวัยระหว่างบิดามารดา และบุตรธิดามีปัญหาทางสังคม ปัญหาด้านความรู้และความสามารถในการประกอบอาชีพ หรือปัญหาอื่น ๆ

8) เทคนิคพื้นฐาน (Basic Techniques) ที่สำคัญ ๆ ที่สามารถนำมาใช้

ในระยะแรกและทุก ๆ ระยะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้ทักษะ หรือเทคนิคพื้นฐานที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ได้แก่

- (1) การฟัง
 - (2) การใช้คำถามปลายเปิด
 - (3) การสะท้อนความรู้สึก
 - (4) การทวนคำหรือข้อความ
 - (5) การให้กำลังใจ
 - (6) การตีความเพื่อให้กระจ่างในปัญหา
 - (7) การแสดงบทบาทสมมติ
 - (8) การสนทนาโดยใช้เก้าอี้ว่างเปล่าให้เป็นตัวแทนของคู่สนทนา และการสลับบทบาท
 - (9) การสื่อสารที่ประสิทธิภาพ โดย
 - ใช้การสื่อสารที่สอดคล้องกัน หรือรับกัน หรือไปด้วยกัน
 - การสื่อสารโดยใช้สรรพนาม “ฉัน” หรือ “ชื่อเล่น” หรือ “ชื่อตนเอง”
- เพื่อแสดงความรับผิดชอบในคำพูดของตน และได้สัมผัสความรู้สึกตนเอง
- (10) การสรุปการสนทนาเป็นระยะ ๆ
 - (11) การสรุปสาระสำคัญ ๆ ก่อนยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง

9) แนวคิดที่สำคัญที่ใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวของเวอร์จิเนีย ซะเทีย (Virginia Satir)

ซะเทีย เป็นครู นำข้อดีของทฤษฎีต่าง ๆ มาผสมผสาน นอกจากสนใจระบบและโครงสร้างของครอบครัวแล้ว เธอหันมาให้ความสนใจกับการพัฒนาส่วนบุคคล ใช้กิจกรรมเป็นเทคนิคในการบำบัดรักษา มุ่งเน้นให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน เพิ่มคุณค่า เพิ่มความภาคภูมิใจในตนเอง เธอพบความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจกับการสื่อสาร เธอให้ความสำคัญกับครอบครัว อิทธิพลของการเลี้ยงดู กระบวนการสื่อสารและผลของความเครียด

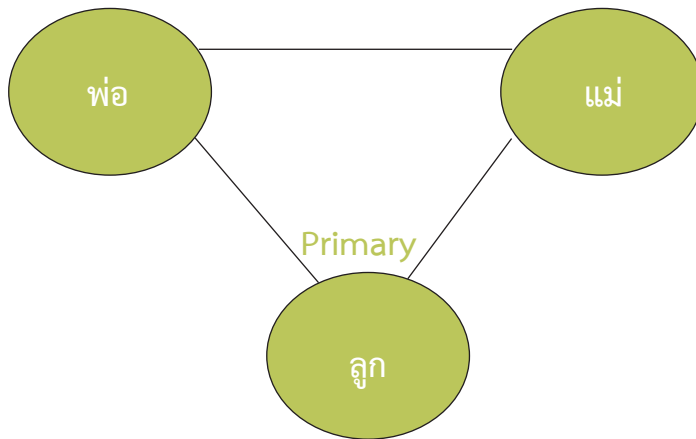
แนวคิดที่สำคัญ

1. 3 บุคคลแรกในชีวิต (The Primary Triad)

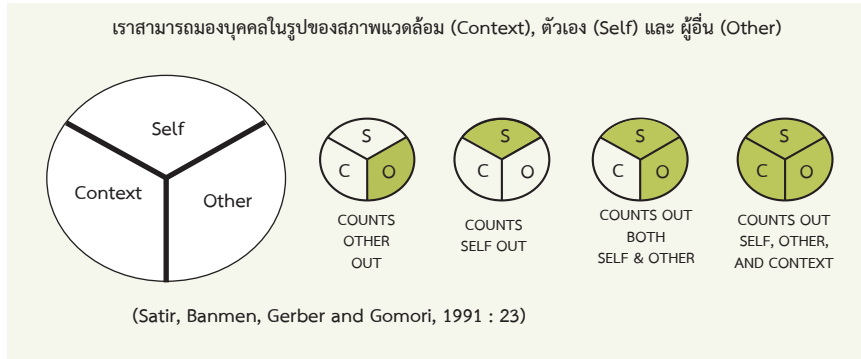
พ่อ แม่ ลูก 3 บุคคลแรกในชีวิต เป็นแนวความคิดพื้นฐานที่สำคัญ การรับรู้โลกครั้งแรกเกิดขึ้นในครอบครัว กลายเป็นโลกส่วนหนึ่งที่มาจาก Primary Triad : พ่อ แม่ และลูก กลายเป็นเครื่องมือแรกในระบบครอบครัว และมีอิทธิพลมากต่อระบบครอบครัว

พ่อแม่ได้สอนให้รู้ถึงกฎระเบียบของการกระทำ ลูกได้เรียนรู้กฎระเบียบของครอบครัว เกี่ยวกับความปลอดภัย, เกี่ยวกับร่างกายของลูก, ความรักที่ได้รับ และมีความรัก พ่อแม่คาดหวังและพูดเสมอว่าลูกควรทำอย่างไร แสดงการยอมรับ หรืออาจลงโทษ ลักษณะเฉพาะของลูก จะมีผลมาจาก Primary Triad การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในอันดับแรกของการพัฒนา

ลูกจะได้เรียนรู้จากสิ่งใหม่ที่จะเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์, ความเจ็บปวด, รวมทั้งความไม่เห็นด้วย และในที่สุด กฎระเบียบที่ได้รับการยอมรับในครอบครัว ก็จะกลายเป็นคุณค่า การอบรมสั่งสอน และหลาย ๆ สิ่งก็จะหล่อหลอมให้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในความเป็นมนุษย์



เมื่อมองลงไปในระดับบุคคลในครอบครัวแต่ละบุคคล เราสามารถมองบุคคลแต่ละบุคคลประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ตัวเอง (Self) ผู้อื่น (Other) สภาพแวดล้อม (Context)



ส่วนสีขาว บ่งบอก หรือแสดงถึง รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ หรือ OK ส่วน สีดำ บ่งบอก หรือแสดงถึง ไม่รู้จัก ไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับ หรือ NO OK

สีขาวทั้งสามส่วน แสดงว่า รู้จัก เข้าใจ ยอมรับ หรือ OK กับ ตัวเอง (Self) ผู้อื่น (Other) สภาพแวดล้อม (Context) สำหรับสมาชิกบางคนในครอบครัวอาจจะมีสีดำบางส่วน หรือ ทั้งสามส่วน นั้นแสดงให้เห็นถึงการไม่รู้จัก ไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับ หรือ NO OK กับ ตัวเอง (Self) ผู้อื่น (Other) สภาพแวดล้อม (Context) ผู้ให้คำปรึกษา หรือครอบครัวต้องช่วยกันทำให้สมาชิกคนนั้น ๆ พัฒนามุมมอง หรือทัศนะในการใช้ชีวิตใหม่ สู่เป้าหมาย I am OK and You are OK ชีวิตตนเอง ก็จะมีความสุข คนรอบข้างก็จะมีมีความสุข ครอบครัวก็จะมีมีความสุข

2. วงกลมที่มีระดับชั้น (The Mandala : SELF)

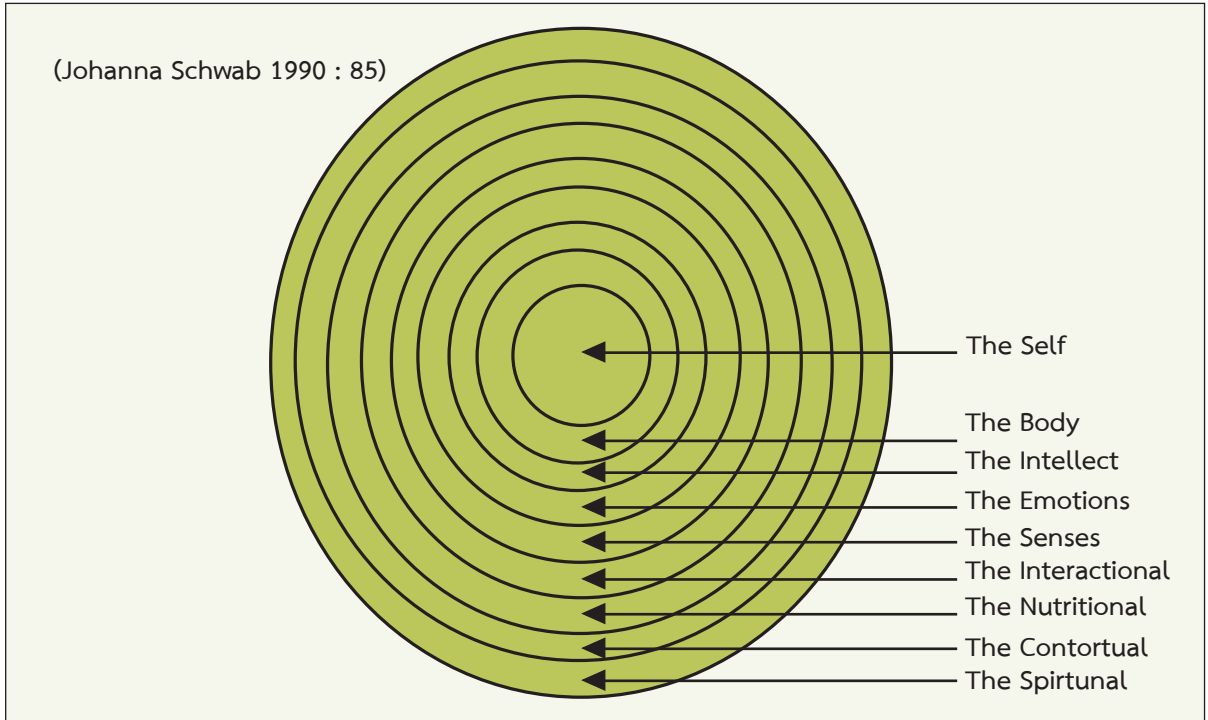
วงกลมที่มีระดับ หรือ Mandala เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สะท้อนได้แสดงให้เห็น ส่วนประกอบภายในและภายนอก มีผลต่อการกระทำของบุคคล พฤติกรรม ความคิดและสภาพร่างกาย ปกติมันไม่แสดงให้เห็น แต่เป็นความรู้สึกของตนเอง หรือตนเองรับรู้ได้

ความสมบูรณ์ของแต่ละบุคคล ความต้องการรับรู้ ได้พิจารณาและได้สำรวจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรารับรู้สิ่งที่ยากลำบาก หรือสถานการณ์ที่ต้องบังคับให้เลือกในเวลาใดเวลาหนึ่ง เราจะเห็นได้ชัดในส่วนของภายนอก ส่วนภายในหรือภูมิหลังเราอาจจะละเอียดหรือมองข้าม Mandala ของตนเอง ในขณะที่เรามีความคิดที่แตกต่าง ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตทั้งภายในและภายนอก เราจะพยายามปรับศูนย์กลางในวงกลมของเรา ให้เราเฝ้าสังเกตตนเอง

โครงสร้างของ Mandala เปลี่ยนแปลงได้ มีการเพิ่ม หรือลบวงกลมบางวง Mandala ทำให้เราเห็นชีวิตของตนเอง ซึ่งมี 8 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ร่างกาย (Physical)
2. สติปัญญา (Intellectual)
3. อารมณ์ (Emotional)
4. กระตุ้นความรู้สึก (Sensual)
5. การปฏิสัมพันธ์ (Interaction)

6. ที่เกี่ยวกับโภชนาการ (Nutritional)
7. ที่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อม (Contextual)
8. จิตวิญญาณ (Spiritual)



วงที่ 1 เป็นส่วนของร่างกายและระบบภายในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูก กล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน การหายใจหรือเกี่ยวกับระบบหมุนเวียน เป็นความแตกต่างของระบบที่ไปด้วยกัน เป็นการทำงานที่สวยงามและมีค่ามากของร่างกายและระบบภายใน ถ้าเราสามารถเข้าใจแต่ละส่วนของร่างกาย จะเป็นข้อมูลที่เราจะนำไปประยุกต์ใช้ได้ เมื่อเหนื่อย หิว เครียด หรือมีสัญญาณบางอย่างเตือนให้เราต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษ

วงที่ 2 เป็นส่วนของเขาวนปัญญา เป็นส่วนของการรับรู้จากสมอง บอกให้เราทราบเกี่ยวกับข้อมูลภายใน ที่เรามีความคิดและให้ความหมายแก่สิ่งนั้น เราควรได้รับรู้ถึงความดีเลิศในการเรียนรู้ของสมองของเรา

วงที่ 3 จะบอกถึงอารมณ์ของเรา ความรู้สึกของเรา เราสามารถจำได้และรับรู้ได้ ความรู้สึกของเรา เราสามารถควบคุมได้อย่างไร เราสามารถส่งต่อได้อย่างไร ความรู้สึกจะแสดงอุณหภูมิในปัจจุบัน ความรู้สึกจะบอกหรือแสดงควมมีคุณค่าในตัวเอง

วงที่ 4 แสดงให้เห็นประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของเรา เป็นเงื่อนไขของอวัยวะภายใน เป็นอิสระที่จะทำให้เราให้เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัส ได้รสชาติ ได้กลิ่น ซึ่งบรรจุภายในตัวเราอย่างสวยงาม

วงที่ 5 แสดงถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในโลก เรามีปฏิสัมพันธ์เป็นธรรมชาติหรือไม่ เราจะประเมินคุณภาพของความสัมพันธ์ได้อย่างไร เราได้พัฒนาจนกลมกลืนด้วยตัวเองหรือด้วยผู้อื่น เป็นเรื่องของสมาชิกในครอบครัว ทำให้เราสนุก ตลก มีอารมณ์ขัน ผู้อื่นมีชีวิตชีวาและมีความสุข

วงที่ 6 เกี่ยวกับโภชนาการ การกินและการดื่มเข้าไปในร่างกาย ท่านเข้าใจความต้องการของร่างกายของท่านหรือไม่ ปัจจุบันมีงานวิจัยที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกิน การดื่ม และความรู้สึกและการกระทำ

วงที่ 7 เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม การได้เห็น ได้ฟัง สัมผัส อุณหภูมิ แสงสว่าง สี คุณภาพอากาศ ช่องว่างในชีวิต และงาน แต่ละส่วนมีความสำคัญในชีวิต

วงที่ 8 เกี่ยวกับจิตวิญญาณ เป็นตัวแทนของความสัมพันธ์ในชีวิตของเรา เราได้ใช้จิตวิญญาณสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน

ในแต่ละส่วน แสดงให้เห็นความแตกต่างของภาระหน้าที่ อย่างไรก็ตาม ในตัวเราไม่มีส่วนไหนที่ทำหน้าที่ด้วยตัวมันเอง ทุกส่วนมีความสัมพันธ์กับส่วนอื่น ๆ อีกทางหนึ่งสามารถพูดได้ว่า บางส่วนมีผลต่อส่วนอื่นทั้งหมด ภาพที่เห็นจะแตกต่างกัน แต่เราต้องทำให้เป็นหนึ่งเดียว

ถ้าเรามีความรู้เพิ่มขึ้น พัฒนาและสร้างสรรค์ ก็สามารถเป็นงานที่ดีในการดูแลสุขภาพของตัวเองทั้งหมด ดังนี้

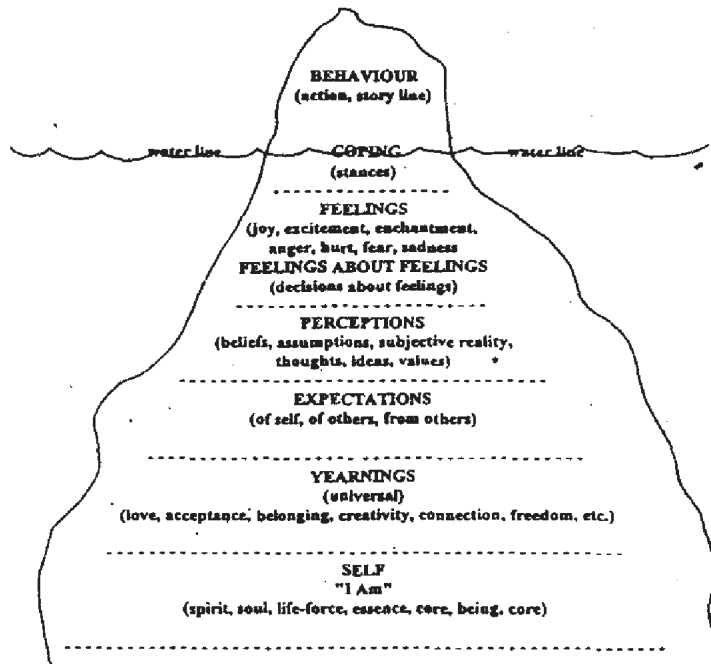
1. ดูแลร่างกายของเราอย่างดี ให้ความสนใจ ออกกำลังกายเป็นประจำ
2. พัฒนาสติปัญญาของเราผ่านการเรียนรู้ เราเรียนรู้จากสิ่งรอบ ๆ ตัวเรา ช่วยกระตุ้นความคิด หนังสือ การกระทำ ประสบการณ์เรียนรู้และโอกาสที่จะสนทนากับผู้อื่น
3. ค้นเคยกับความรู้สึกของเรา
4. พัฒนาประสาทสัมผัส เรียนรู้การดูแล และใช้เป็นสิ่งสำคัญในตัวเรา
5. พัฒนาการแก้ปัญหาที่สอดคล้องกัน เป็นธรรมชาติ พัฒนาการลงรอยกัน
6. เรียนรู้อาหารที่ร่างกายต้องการ จัดเตรียม สำหรับร่างกายแต่ละคน
7. เตรียมบรรจุงลงในชีวิต งานที่พบเห็น ได้ฟัง อุณหภูมิ แสง สี คุณภาพอากาศ และที่ว่างที่จะส่งเสริมชีวิตให้เต็ม
8. รับรู้ความหมายการมีชีวิต แสดงให้เห็นความเต็มและพลังชีวิต

3. ภูเขาน้ำแข็งของเซเทีย (The personal Iceberg of the Satir Model)

บุคคลเปรียบเสมือนน้ำแข็งที่ลอยอยู่ในน้ำ ส่วนที่โผล่พ้นน้ำให้เราเห็นเป็นเพียง 1 ใน 10 ส่วนของทั้งหมด คือ พฤติกรรมที่แสดงออกให้เราเห็นได้ ส่วนที่อยู่ใต้ผิวน้ำมีถึง 9 ใน 10 ส่วนที่เราไม่สามารถมองเห็น ได้แก่ ความรู้สึก (Feeling) การรับรู้ (Perception) ความคาดหวัง (Expectation) ความปรารถนา (Yearning) และตัวตน (Self)

THE HUMAN INTRAPSYCHIC EXPERIENCE

The Personal Iceberg Metaphor
of
The Satir Model



© John Banmen, 1999

ภูเขาน้ำแข็งของเซทิเยนนี้ จะช่วยให้สมาชิกของครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ ได้หันกลับมาพิจารณาตนเอง วิเคราะห์ตนเอง วิเคราะห์สมาชิกในครอบครัว พ่อแม่ ลูก ถึงพฤติกรรมของตนเองที่แสดงออกมาในครอบครัว ให้สมาชิกในครอบครัวได้สัมผัส ได้เห็นที่อยู่เหนือน้ำ 1 ใน 10 ซึ่งพฤติกรรมเหนือน้ำ 1 ใน 10 ส่วนนี้ มาจากแรงผลักดันใต้ผิวน้ำ ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ 9 ใน 10 ส่วน อันประกอบด้วย ความรู้สึก (Feelings) การกระทำอย่างนี้ การสื่อสารอย่างนี้ อารมณ์ความรู้สึกอย่างไร เราจะได้เข้าใจตัวเอง เข้าใจสมาชิกในครอบครัวมากขึ้น ลึกลงไปกว่านั้นอีกก็คือ ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก (Feelings about feelings) ตนเองเคยเสียใจมากกับคนพูดโกหกในอดีต พอจับได้ว่าสามีหรือลูกพูดไม่จริงหรือปิดบังบางเรื่อง เราก็จะโกรธหรือเสียใจมากกว่าปกติหลายเท่า ให้อภัยสามีและลูกไม่ได้ ลึกลงไปอีก คือ การรับรู้ (Perceptions) คนเรารับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดีสะสมไว้ตลอดเวลา เมื่อเรารับรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ดีและไม่ดี สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับการรับรู้เดิมของเรา ถ้าเราไม่มีสติ ไม่รู้เท่าทันเราก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับคนในครอบครัวได้ ถ้าวิเคราะห์ลึกลงไปอีกก็คือ ความคาดหวัง (Expectations) สามีก็คาดหวัง ภรรยาก็คาดหวัง ลูกก็คาดหวัง ความคาดหวังของแต่ละคนในครอบครัวมีไม่เหมือนกัน ถ้าคาดหวังมากไป สูงไป ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวได้ง่าย สมาชิกในครอบครัวจึงต้องมาตรวจสอบความคาดหวังของกันและกัน ให้มันเหมาะสมและเป็นไปได้ ส่วนความปรารถนา (Yearnings) ตัวตน (Self "I am") ก็เช่นเดียวกัน

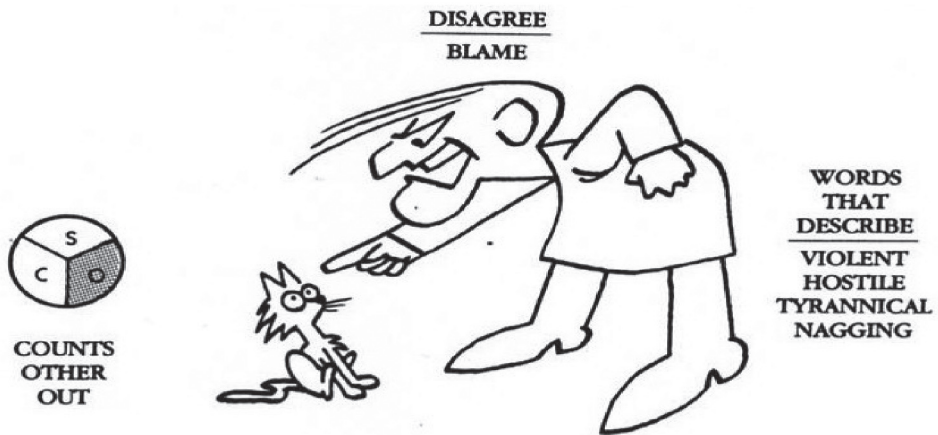
4. ท่าทีการสื่อสาร (Communication Stances)

ท่าทีการสื่อสาร เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดและสมาชิกครอบครัวได้ตระหนักรู้หรือรับรู้ถึงความสำคัญของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ที่จะสื่อสาร โดยใช้คำพูด ท่าทาง น้ำเสียง ตลอดจนความรู้สึกให้สอดคล้องกลมกลืนกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว สำหรับรูปแบบของการสื่อสาร จำแนกเป็น

การสื่อสารที่ไม่มีประสิทธิภาพ ซึ่งได้แก่

(1) การกล่าวโทษผู้อื่น หรือช่างติ หรือตำหนิผู้อื่น (Blamer)

- ภายนอกดูเหมือนมีอำนาจ ภายในรู้สึกโดดเดี่ยวไม่ประสบความสำเร็จ
ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ



(2) การยอมรับผู้อื่นตลอดเวลาเพื่อต้องการจะเอาใจผู้อื่นเพียงเพื่อให้ผู้อื่นพอใจ

(Placater)

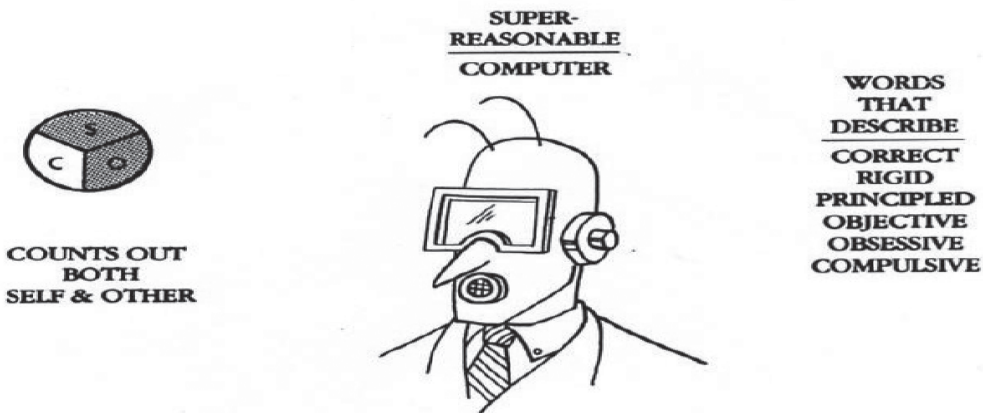
- ภายนอกดูเหมือนให้บริการ ภายในไม่มีคุณค่าถ้าไม่ได้ดูแลผู้อื่น
- ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ “ฉันอยากให้ใครรักฉัน เข้าใจฉัน”

บุคคลพวกนี้จะมีลักษณะอ่อนแอ (Weak) พึ่งพิงผู้อื่น (Dependent) และชอบปกป้องผู้อื่น (and Protective of others.)



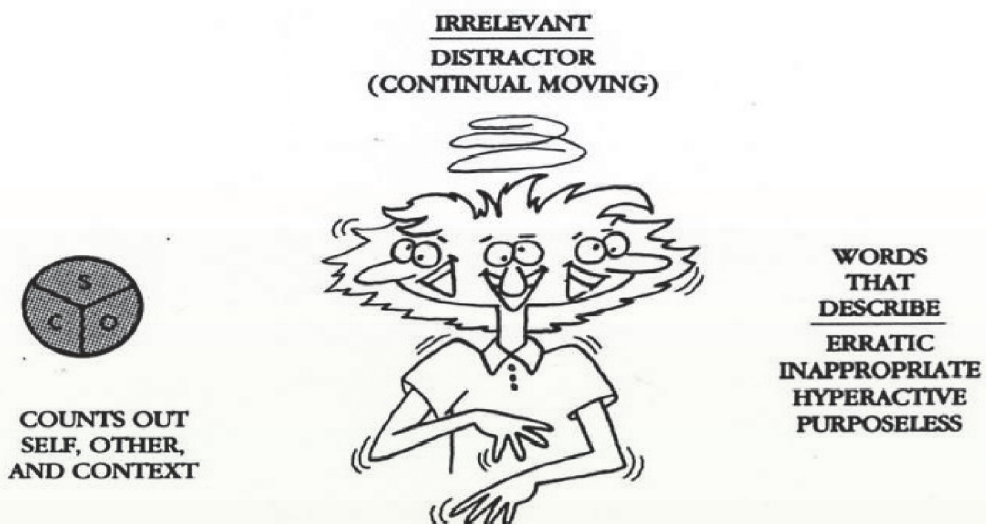
(3) การยึดติดแน่นกับกฎเกณฑ์และเหตุผลมากเกินไปโดยไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น (Super-reasonable)

- ภายนอกดูเหมือนฉลาด ภายในไม่มั่นคง อ่อนแอ
- คุณค่าในตนเองต่ำ



(4) การใช้ถ้อยคำที่ขาดความจริงจัง ไม่เข้าเรื่องกัน ไม่ตรงกับปัญหาหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น ชอบสร้างทำเป็นไม่เข้าใจ และเปลี่ยนเรื่องที่กำลังถกเถียงหรือสนทนาโดยไม่สนใจว่าใครจะคิดอย่างไร (Irrelevant)

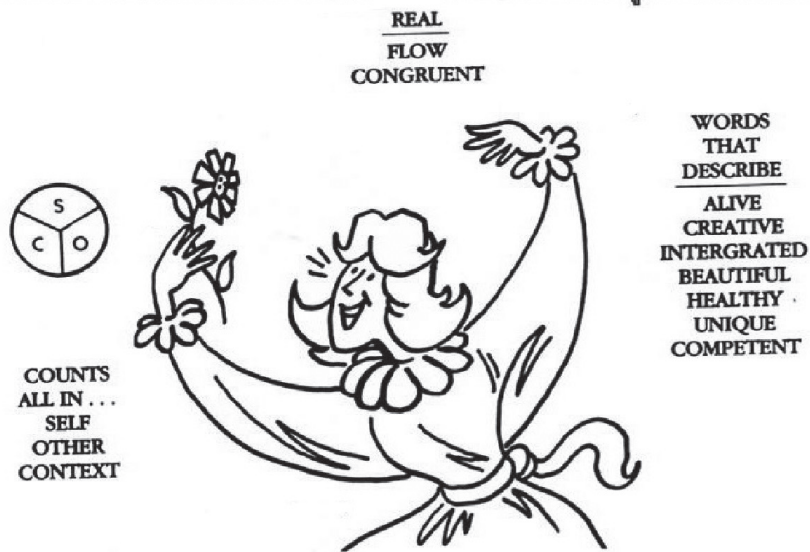
- ภายนอกดูเหมือนเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ภายในไม่มีใครแคร์ ไม่มีใครใส่ใจ มีความเหงามา ขาดจุดมุ่งหมาย คุณค่าตนเองต่ำสุด
- บุคคลประเภทนี้ ชอบทำเป็นไม่เข้าใจ ถกเถียง วิพากษ์วิจารณ์



ในการให้การปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา และสมาชิกครอบครัวได้ฝึกและเรียนรู้เกี่ยวกับการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้คำพูด ท่าทาง การแสดงออกและความรู้สึกที่สอดคล้องกันและสัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ในลักษณะนี้จะเรียกว่า เป็นลักษณะของคนเข้าใจคน (Congruent) เป็นการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

- ภายนอกสมดุล ภายในรู้สึกดี คุณค่าในตนเองสูง

บุคคลประเภทนี้ จะคิดก่อนทำ การคิดสอดคล้องกับการกระทำ มีความเป็นกลาง เป็นตัวของตัวเอง ชอบเสี่ยงเพื่อความก้าวหน้าและพัฒนา รับผิดชอบต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง



10) เทคนิคหรือเครื่องมือที่สำคัญในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

1. การทำแผนภูมิครอบครัว/แผนที่ครอบครัว (genogram/family map)

1) การทำแผนภูมิครอบครัว (Genogram) ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ครอบครัว จะช่วยให้ทราบเบื้องหลังของสมาชิกครอบครัวแต่ละคน ข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับครอบครัว สภาพอารมณ์ ความผูกพันทางอารมณ์ ความรู้สึกที่สมาชิกมีต่อกันและกัน กฎเกณฑ์ของครอบครัว ฯลฯ ข้อมูลดังกล่าวข้างต้นนี้สามารถนำมาทำแผนที่ครอบครัว เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของครอบครัว อย่างน้อย 3 รุ่น (Generation) หรือ 3 ชั่วอายุคน

ผู้ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัวจะต้องทำแผนภูมิครอบครัว/แผนที่ครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้เห็นภาพเบื้องหลังของสมาชิกแต่ละคน สามารถตรวจสอบการไหลของกระบวนการทางอารมณ์ของครอบครัวที่เกิดขึ้นในแต่ละรุ่นได้

2) การทำแผนที่ครอบครัว (Family Maps)

แผนที่ครอบครัวมีลักษณะคล้ายจีโนแกรม (Genogram) เป็นแผนที่ที่ทำให้เห็นภาพโครงสร้างของครอบครัวอย่างน้อย 3 รุ่น คือ รุ่นปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา รุ่นบิดามารดา และรุ่นปู่ย่า ตายายของผู้ให้คำปรึกษา โดยแผนที่ครอบครัวนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เขียนแผนที่ดังกล่าวโดยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติและเรื่องราวในชีวิตครอบครัวของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะครอบคลุมรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับบิดามารดา ปู่ย่า ตายาย พื้น้องของผู้รับคำปรึกษาเช่น ชื่อ อายุ อาชีพ การศึกษา วันที่แต่งงาน วัน เดือน ปี เกิด ศาสนา เชื้อชาติ งานอดิเรก จำนวนบุตรธิดา สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว ความรู้สึกที่แต่ละคนมีต่อกัน ตลอดทั้งกฎระเบียบ ความเชื่อ เหตุการณ์สำคัญ ๆ ในชีวิต และความลับในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน

ตัวอย่างของการทำแผนภูมิครอบครัวและแผนที่ครอบครัว ดังต่อไปนี้

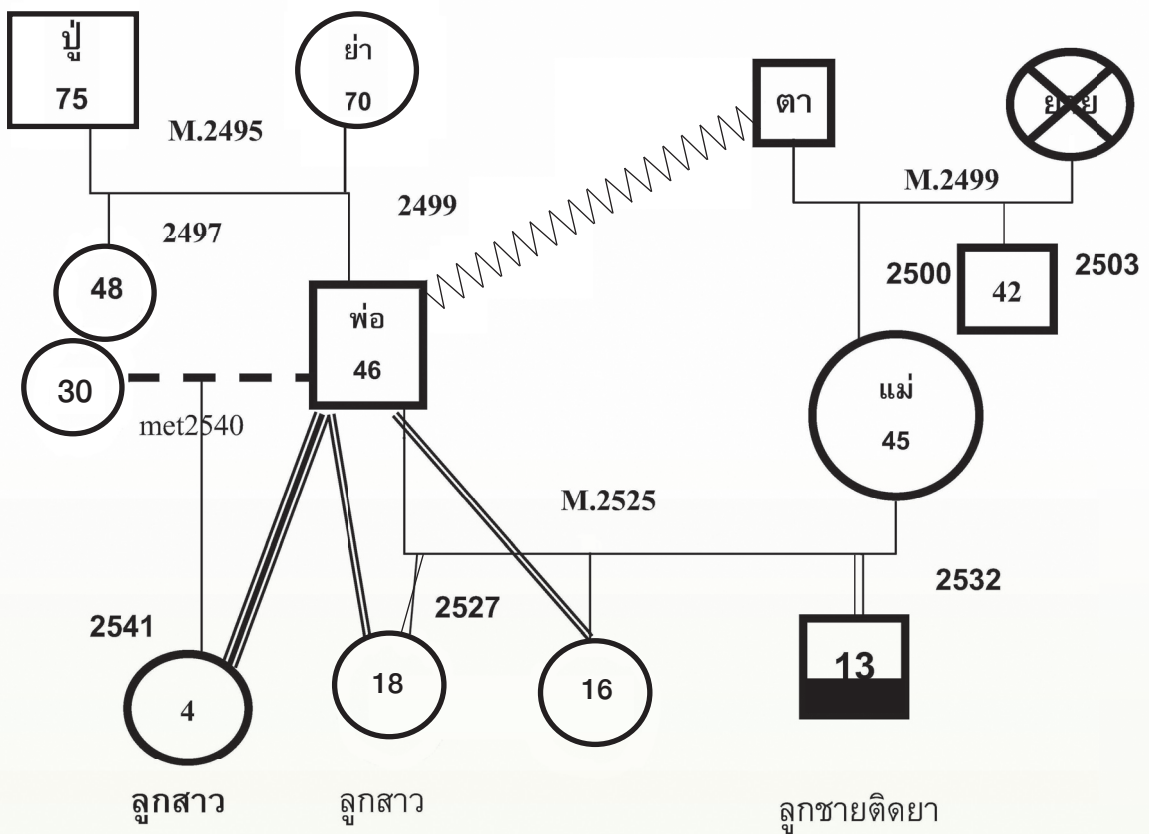
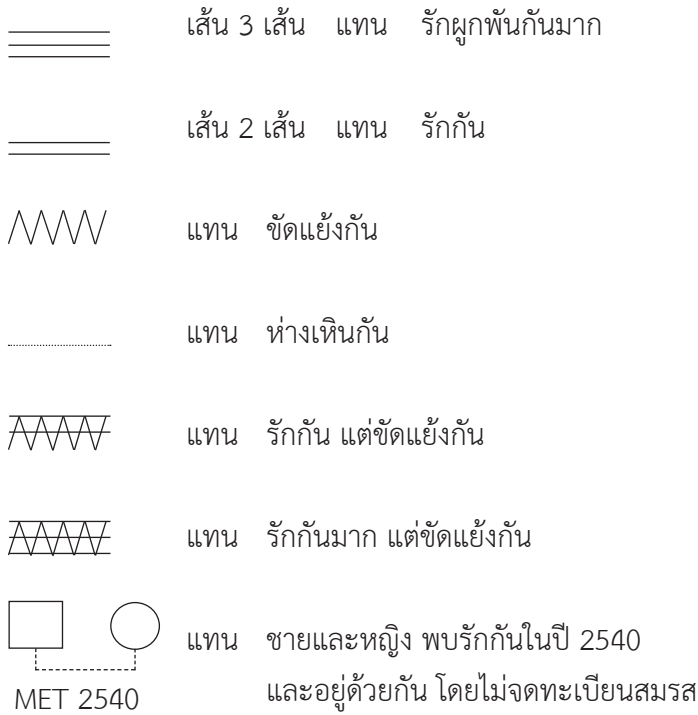
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการทำแผนที่ครอบครัว



ลูกสาว คนแรก อายุ 18 ปี

ลูกชาย เป็นลูกคนที่ 2 อายุ 16 ปี

ลูกสาว คนที่ 3 เป็นลูกที่ขอมมาเลี้ยงอายุ 10 ปี



ภาพที่ 1 แผนที่ครอบครัวหรือแผนภูมิครอบครัว

จากแผนภูมิครอบครัว ทำให้ทราบว่า พ่อกับแม่ของผู้รับการบำบัดแต่งงาน ใน พ.ศ. 2525 มีลูกสาวคนแรกในปี พ.ศ. 2527 มีลูกสาวคนที่ 2 ในปี พ.ศ. 2529 และลูกชาย ในปี พ.ศ. 2532 พ่อกับแม่มีความใกล้ชิดกันมากแต่ชอบทะเลาะกัน แม่มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับลูกทุกคนดี โดยเฉพาะลูกชายคนเล็กจะมีความใกล้ชิดกันมากกว่าพี่สาวทั้ง 2 คน ส่วนพ่อ จะมีความใกล้ชิดกับลูกสาวมากกว่าลูกชายซึ่งมักจะเกรงทำให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อมาก ต่อมาในปี พ.ศ. 2540 พ่อได้พบรักกับผู้หญิงคนหนึ่ง ซึ่งมีความใกล้ชิดสนิทสนมกับพี่สาวของพ่อมาก และมีลูกสาวด้วยกัน 1 คน ซึ่งพ่อรักและผูกพันมาก จึงทำให้พ่อเกิดความขัดแย้งกับแม่และตา เป็นอย่างมาก เนื่องจากตารักและผูกพันใกล้ชิดกับแม่มาก

2. การตั้งคำถามเวียน (Circular questioning)

การตั้งคำถามเวียน เป็นเทคนิคที่เน้นถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว ทำโดยใช้วิธีตั้งคำถามเพื่อที่จะแสดงถึงความรู้สึก และทัศนคติที่แตกต่างกันของแต่ละคน ในครอบครัวเกี่ยวกับสถานการณ์หรือความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้น ๆ ช่วยให้ครอบครัวมองเห็นถึงพลวัตต่าง ๆ ที่มีต่อกันในครอบครัว ความเกี่ยวพันของปัญหาซึ่งช่วยป้องกันมิให้ใครคนใดคนหนึ่ง มองว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นปัญหาของใครโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพราะปัญหาทุกปัญหานั้นอาจเกิดมาจากผลกระทบของสิ่งอื่น ๆ ก็ย่อมเป็นได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจถึงความเป็นไปของ สมาชิกคนอื่น ๆ และผู้ให้คำปรึกษาก็จะทราบได้ว่า แต่ละคนมีทัศนคติอย่างไรเกี่ยวกับปัญหา ในครอบครัว

ประเด็นสำคัญของการตั้งคำถามเวียนก็คือ การค้นหาหลักการ (Premise) ของ ระบบครอบครัว หลักการนี้เป็นความเชื่อที่ยอมรับกันภายในครอบครัวและฝังรากลึกอยู่ในระดับ จิตใต้สำนึก (out of the reach of conscious mind) หลักการนี้เป็นคุณค่าของครอบครัวที่ทำให้ คนในครอบครัวประพฤติปฏิบัติในการคบหาสมาคมกันอย่างเป็นอยู่ ซึ่งคนในกลุ่มจะต้องพยายาม ตั้งสติให้ได้ว่าสิ่งนี้คืออะไร โดยคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะมุ่งค้นหาถึงสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้มองเห็นถึงความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว

3. เทคนิคเชือกความสัมพันธ์ (Ropes)

เส้นเชือกจะนำมาใช้แทนสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว เส้นเชือกแต่ละเส้น จะมีความยาวประมาณ 5 เมตร และจำนวนเส้นเชือกจะมีจำนวนเท่ากับจำนวนสมาชิกในครอบครัว ของผู้รับคำปรึกษา โดยจะผูกเชือกไว้ที่เอวของผู้รับคำปรึกษา และปลายของเส้นเชือกแต่ละเส้นผู้รับ คำปรึกษาจะนำไปผูกติดกับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ ทุก ๆ คน โดยระยะห่างของเส้นเชือกระหว่าง สมาชิกแต่ละคนจะบ่งบอกว่าผู้รับการบำบัดใกล้ชิดหรือห่างเหินจากสมาชิกครอบครัว คนนั้น ๆ อีกทั้งความตึงหรือหย่อนของเส้นเชือกจะบ่งบอกถึงความตึงเครียดหรือความใกล้ชิดสนิทสนม ระหว่างผู้รับคำปรึกษา และสมาชิกครอบครัวคนนั้น ๆ นอกจากนี้ เ็นของปลายเชือกที่ผูกแน่น เป็นเงื่อนตายหรือเพียงผูกไว้หลวม ๆ จะแสดงถึงความปรารถนาหรือความต้องการของผู้รับ

คำปรึกษาที่แสดงให้เห็นว่า สมาชิกที่อยู่ปลายเชือกแต่ละเส้นนั้น ผูกพันใกล้ชิดหรือห่างเหิน หรือมีความสำคัญกับผู้รับคำปรึกษามากน้อยเพียงใด และผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอะไรเกี่ยวกับสมาชิกคนนั้น ๆ

4. เทคนิคปฏิมากรรม (Sculpture)

การปั้นเป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ทราบถึงเหตุการณ์ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว ความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนที่มีต่อกัน โดยแสดงออกตามรูปที่ปั้น

ในการใช้เทคนิคการปั้นนี้ ผู้บำบัดจะให้ดินน้ำมันแก่ผู้รับคำปรึกษา (และหรือสมาชิกครอบครัว) โดยให้ผู้รับคำปรึกษาปั้นสมาชิกครอบครัว รวมทั้งตัวผู้รับคำปรึกษาด้วย และให้ปั้นด้วยว่า แต่ละคนกำลังทำอะไร

เมื่อผู้รับคำปรึกษาปั้นเสร็จ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าเกี่ยวกับรูปที่ปั้น และผู้ให้คำปรึกษาจะแปลผลจากรูปที่ปั้น โดยพิจารณาจากรูปลักษณะที่ปั้น ระยะห่างระหว่างสมาชิก สีหน้า ท่าทาง สายตา และกิจกรรมที่แสดงออก ซึ่งจะบ่งบอกถึงอารมณ์ ความรู้สึก ของผู้รับคำปรึกษา ตลอดทั้งอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อสมาชิกแต่ละคน สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกครอบครัว ความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนมหรือห่างเหินระหว่างสมาชิก ตลอดทั้งการมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้รับคำปรึกษากับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ

ข้อมูลต่าง ๆ ที่ผู้ให้คำปรึกษาได้จากการแปลผลรูปที่ปั้น จะเป็นข้อมูลที่จะช่วยนำร่องในการสนทนากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อจะได้ทราบรายละเอียดต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ประกอบการให้คำปรึกษาต่อไป อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่แปลผลจากรูปที่ปั้นให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ (ผ่องพรรณณ เกิดพิทักษ์. 2545)

นอกจากนี้ เทคนิคการปฏิมากรรม (Sculpting) นั้นยังสามารถใช้ได้กับการให้สมาชิกครอบครัวแสดงท่าทางต่าง ๆ เพื่อแสดงลักษณะของสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นจริงในครอบครัว ตามการรับรู้ของสมาชิกคนใดคนหนึ่งหรือมากกว่า สมาชิกทุกคนทำตัวเองราวกับดินเหนียวที่ใช้ในการปั้นสิ่งต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับสมาชิกที่ได้รับบทบาทให้เป็นผู้ปั้นหรือปฏิมากร (sculptor) ทำหน้าที่ปั้นแต่งท่าทางของคนอื่น ๆ ตามการรับรู้ของผู้นั้น ในกระบวนการนี้ เหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตและรูปแบบของพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กระทบต่อครอบครัวจะถูกนำมาปั้นเพื่อให้สามารถรับรู้ได้อย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่นในครอบครัวซึ่งพ่อติดยาการโทรทัศน์มากและไม่ให้ความเอาใจใส่ต่อลูกชายเลยซึ่งเป็นเหตุการณ์ในอดีต แต่ลูกชายซึ่งขณะนี้โตแล้วและจำได้ว่าตัวเองไม่ได้รับการเอาใจใส่ รู้สึกท้อท้อทั้งอาจจะจัดรูปปั้นออกมาดังนี้ พ่ออาจถูกจัดให้นั่งใกล้กับวัตถุอะไรสักอย่างซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของโทรทัศน์ แล้วลูกชายคนนี้ แยกไปนั่งห่างออกไปอยู่มุมใดมุมหนึ่งของห้อง เมื่อปั้นเสร็จแล้วจะได้ภาพนิ่งจำลอง (Still life portrait) ภาพนิ่งจำลองนี้จะช่วยให้สมาชิกครอบครัวและผู้ให้คำปรึกษาเห็นภาพที่ชัดเจนของความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การใช้เทคนิคประติมากรรมต้องอาศัยขั้นตอน 4 ขั้นตอน และบทบาทประกอบ ดังต่อไปนี้

การเลือกเหตุการณ์หรือฉากที่จะเสนอ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสมาชิกครอบครัวที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ขึ้นในการเลือกเหตุการณ์หรือฉากการเลือกตัวละคร (role players) เพื่อแสดงการสร้างงานประติมากรรมซึ่งผู้ขึ้นจะทำหน้าที่ในการจัดสมาชิกแต่ละคนวางตำแหน่งเฉพาะที่มีความหมาย หลังจากนั้นภาพที่จำลองเสร็จแล้ว ทั้งผู้ขึ้นและสมาชิกคนอื่น ๆ ออกจากบทบาทที่ถูกขึ้นนั้น แล้วมาร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ ความรู้สึก และการหยั่งรู้ (insight) ที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมประติมากรรมนั้น (เมธินินทร์ ภิณญชน. 2539 : 104-105)

5. เทคนิคการมองมุมมองใหม่ (Reframing)

เป็นเทคนิคหรือวิธีการที่ให้สมาชิกครอบครัว มองสมาชิกคนใดคนหนึ่ง หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในภาพที่แตกต่างจากเดิม โดยให้สมาชิกเปลี่ยนความคิดใหม่ หรือมองในกรอบ หรือในแง่มุมมองใหม่ หรือเปลี่ยนการมองใหม่ เปลี่ยนสิ่งที่คิดสิ่งที่รับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ให้มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ทำให้เข้าใจเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ดียิ่งขึ้นและเป็นไปในทิศทางบวก หรือสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น การมองภาพใหม่จึงทำให้สมาชิกครอบครัวมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่ที่ไม่เคยมองมาก่อน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกครอบครัวสามารถปรับตัวให้เข้ากับสมาชิกคนอื่นหรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น เช่น “เดิมมองการกระทำของแม่ว่า ขอบเข้มายุ่งเรื่องส่วนตัว” ก็ให้เปลี่ยนความคิดหรือมองการกระทำของแม่เสียใหม่ว่า “แม่เป็นห่วงลูก จึงคอยซักถามเรื่องส่วนตัวของลูก”

6. เส้นลวดประสบการณ์ (the wire experience)

จุดประสงค์เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสย้อนกลับไปดูประสบการณ์ในอดีตที่ต่างกัน ช่วงใดช่วงหนึ่ง ที่เกิดความตึงเครียด หรือช่วยชีวิตที่ผ่านมา โดยใช้เส้นลวดเป็นอุปกรณ์ เส้นลวดมีคุณสมบัติอ่อน ยืดหยุ่นได้ ตัดได้ง่าย คงรูปอยู่ในสภาพที่เราต้องการได้ อาจใช้เส้นลวดที่มีสีแตกต่างกันก็ได้ ตัดให้มีความยาว 9 ฟุต แจกให้คนละ 1 เส้น ขอร้องให้แต่ละคนมองเส้นลวดของตนเอง เส้นลวดจะเป็นตัวแทนของช่วงชีวิตแต่ละคน หรือเป็นตัวแทนช่วงชีวิตทั้งหมดของบุคคลก็ได้ ตัวอย่างเช่น ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ช่วงที่เกี่ยวพาราสี (The courtship period) ช่วงปีของการแต่งงาน ช่วงเวลาที่มีลูกคนแรก หรือช่วงอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ทำให้เราให้เห็นความแตกต่างของประสบการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาหลังจากทำเสร็จแล้ว จัดกลุ่มของสมาชิกให้แต่ละคนได้เล่าเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองผ่านเส้นลวด เพื่อจะได้เกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้ร่วมกัน

11) ตัวอย่างหนังสือและแบบฟอร์มต่าง ๆ

หนังสือแสดงความยินยอมเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.
 ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี กำลังศึกษาชั้น.....
 อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....ซอย.....ตำบล.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....
 หมายเลขโทรศัพท์ (บ้าน).....(มือถือ).....

ข้าพเจ้ายินยอมเข้ารับการให้คำปรึกษาจาก.....
 เป็นผู้ให้คำปรึกษา และในการให้คำปรึกษานี้จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า
 โดยปราศจากความยินยอม เว้นแต่ได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้า หรือมีการเปิดเผยตามที่กฎหมาย
 กำหนด เพื่อการวินิจฉัย รักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้รับคำปรึกษา

คำยินยอมของผู้ปกครอง

ข้าพเจ้า.....ผู้ปกครองของ.....

- ยินยอมให้เข้ารับคำปรึกษา
- ยินยอมให้มีการบันทึกเสียงในขณะให้คำปรึกษา
- ยินยอมให้มีการจดบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรในขณะให้คำปรึกษาและถ่ายภาพ

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ปกครอง

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้ให้คำปรึกษา

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

แบบประเมินทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

ชื่อผู้ถูกประเมิน.....

วันที่ประเมิน.....

สิ่งที่ประเมิน	ถูกหลักการแล้ว	ข้อเสนอในการปรับปรุง
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ <ul style="list-style-type: none"> - การเปิดการสนทนา - การแนะนำตนเอง - การแนะนำผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม - การเชิญสมาชิกให้แนะนำตนเองต่อกลุ่ม 		
ทักษะการใส่ใจ <ul style="list-style-type: none"> - การใช้สายตา - ท่านั่งและการโน้มตัว - การใช้คำพูด - การใช้น้ำเสียง 		
ทักษะการให้ข้อมูล <ul style="list-style-type: none"> - การให้ความหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษาครอบครัว - การให้ข้อมูลเกี่ยวกับเป้าหมายของครอบครัว - การให้ข้อมูลเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ในการพบกลุ่ม - การให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องบทบาทของผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม - การให้ข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่ม - การให้ข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิของสมาชิกในครอบครัว - การให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงในการเข้าร่วมกลุ่ม 		

สิ่งที่ประเมิน	ถูกหลักการแล้ว	ข้อเสนอในการปรับปรุง
- การให้ข้อมูลเกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษา ครอบครัวตามทฤษฎีเวอร์จิเนีย ซะเทีย		
เทคนิคที่ใช้		
- แผนที่ครอบครัว		
- การสัมผัส		
- เส้นลวดประสบการณ์		
- การสร้างมุมมองใหม่		

ความคิดเห็นเพิ่มเติม.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
 (.....)

แบบบันทึกการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครอบครัว

วัน เดือน ปี ที่บันทึก.....เวลา.....

สถานที่.....ชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อผู้ขอรับคำปรึกษา 1.

2.

3.

4.

รายละเอียดในการประเมินครอบครัว (ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เบื้องต้น)

.....

ปัญหาของครอบครัว

.....

แนวทางในการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษา

.....

สรุปผลของการให้คำปรึกษา

.....

ลงชื่อ.....ผู้ให้คำปรึกษา
 (.....)

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2540). **คู่มือการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์**. กรุงเทพฯ : ม.ป.ล.
- ดวงใจ กลานติกุล และคณะ. (2530). **เทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จีน บาร์รี่. (2538). **คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประดินันท์ อูปรมัน และลัดดาวรรณ ณ ระนอง. (2533). “การให้บริการปรึกษาในงานแนะแนว”. ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น หน่วยที่ 1-8. หน้า 1-15. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- โพธิพันธ์ พาณิช. (2544). **การอบรมเชิงปฏิบัติการ “การให้คำปรึกษาครอบครัว” การศึกษาเด็กและครอบครัว**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เมธินันท์ ภิญญชน (2539). **การให้คำปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). **ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- ศุภาวดี บุญวงศ์. (2544). **เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่องการให้คำปรึกษาครอบครัว**. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **กิจกรรมกลุ่มสำหรับครอบครัวที่มีเด็กเสพรหรือติดยาเสพติด**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- _____. (2549). **โปรแกรมพัฒนาศักยภาพเยาวชนและครอบครัวไทยยุคไซเบอร์ในสถานศึกษา**. (เอกสารอัดสำเนา).
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2544). **เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตรทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาสำหรับนักจิตวิทยาแนะแนว**. (อัดสำเนา).
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2541). **จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัทเฟื่องฟ้าพรินติ้ง จำกัด กรุงเทพฯ.

- Burnard, Philip. (1992). **Counseling Skills Training : A Sourcebook of Activities for Trainer**. London : Kogan Page.
- Hansen James C. (1994). **Counseling : Theory and Process**. Boston Altyn and Bacon.
- Peterson, J. Vincent and Nisenhoz Bennard. (1995). **Orientation to Counseling**. 2 ed. Massaohusetts : Altyn and Bacon.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายกมล รอดคล้าย

นายภาสกร พงษ์สิทธาการ

รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ

เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
หัวหน้าศูนย์พัฒนาการนิเทศและเร่งรัดคุณภาพ
การศึกษาขั้นพื้นฐาน

ประธานพัฒนาหลักสูตรกลุ่มแนะแนว
โครงการยกระดับคุณภาพครูทั้งระบบ
ตามแผนปฏิบัติการไทยเข้มแข็งของคณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และศูนย์เครือข่าย
ทั่วประเทศ พ.ศ. 2553-2555

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

ดร.กมล รอดคล้าย

รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ

รองศาสตราจารย์ ดร.เรียม ศรีทอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์กรกฏา นึกคิม

ดร.สมศักดิ์ สีตาคุลฤทธิ

อาจารย์วิไลวรรณ ใจแก้ว

อาจารย์กาญจนา ภู่วรรณ

อาจารย์ธัญสมร คเชนทร์เดชา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจษฎา บุญมาโฮม

อาจารย์ปิยพรรณ พุนทรัพย์

อาจารย์พัชนีพร สมานมิตร

นายกสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษาสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษาสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย

อุปนายกฝ่ายวิชาการ

อุปนายกฝ่ายกิจกรรม

ประธานภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรรมการกลาง

กรรมการกลาง

ผู้ช่วยนายทะเบียน

กรรมการ

เลขาธิการ

สาราณียกร

คณะผู้เขียน/ผู้เรียบเรียง

รองศาสตราจารย์ ดร.มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ	ข้าราชการบำนาญ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พานิช	สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์	สำนักประกันคุณภาพการศึกษา
	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
อาจารย์เพ็ญประภา ชูยกระเดื่อง	โรงเรียนขอนแก่นวิทยายน 2 (สมาน สุเมโธ)

บรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์นงลักษณ์ ประเสริฐ
 อาจารย์วิไลวรรณ ใจแก้ว
 อาจารย์ธัญสมร คเชนทร์เดชา
 อาจารย์พัชนีพร สมานมิตร

