

สาขาวิชาการแนะแนว

## การแนะแนวในระดับประถมศึกษา

### ความหมาย

การแนะแนวในระดับประถมศึกษา (Elementary School Guidance) เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้นักเรียนให้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขได้ พัฒนาตนเองให้ถึงขีดสุดในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

### หลักการแนะแนวในระดับประถมศึกษา

การแนะแนวในระดับประถมศึกษาเป็นทั้งศาสตร์ ทั้งศิลป์และทักษะ มีการจัดขึ้นโดยหลักการดังต่อไปนี้ คือ

#### 1. การแนะแนวในระดับประถมศึกษา จัดขึ้น เพื่อพัฒนานักเรียนทุกด้าน

การแนะแนวในระดับประถมศึกษา เน้นการส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ตัวอย่างเช่น ครูแนะแนวยังไม่พอใจกับการที่นักเรียนคนหนึ่งมีสติปัญญาดี มีผลการเรียนเป็นเลิศ แต่ไม่แบ่งปันวิชาความรู้ให้แก่เพื่อน หรือเป็นคนหนีสังคม ไม่เล่นหรือคบหาสมาคมกับคนอื่น ครูแนะแนวจะต้องหาทางช่วยพัฒนาการทางสังคมของนักเรียนผู้นี้

#### 2. ครูแนะแนวจะต้องมีความรู้ความเข้าใจด้าน พัฒนาการเด็ก

ครูแนะแนวในระดับนี้จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของนักเรียน ครูแนะแนวจะต้องรู้และเข้าใจหลักการและขั้นตอนพัฒนาการของนักเรียนอย่างถ่องแท้เพื่อจะได้ส่งเสริมพัฒนาการได้ถูกต้องเช่น รู้ว่าเด็กประถมศึกษาปีที่ 4 จะต้องพัฒนาการและให้การรับเชิงสังคมได้แล้ว แต่ยังมีเด็กอีกส่วนหนึ่งในวัยนี้ ที่มีแต่การรับแต่ไม่มีการให้ ซึ่งสมควรได้รับความช่วยเหลือ มิใช่ปล่อยให้เรื้อรังไป กลายเป็นคนเห็นแก่ตัวในที่สุด

#### 3. การแนะแนวเกิดจากความร่วมมือ

การแนะแนวที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกิดจากความร่วมมือระหว่างครูแนะแนว ครูประจำชั้น ครูอื่นๆ ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครอง ชุมชน ดังนั้นครูแนะแนวจะต้องเป็นคนที่มีความซื่อสัตย์ เป็นต้นว่าการฝึกให้เด็กมีระเบียบวินัย จะต้องอาศัยความร่วมมือจากทางบ้านแหล่งทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนขาดแคลนมาจากบริษัท ห้างร้าน และธนาคารในชุมชน โดยทางโรงเรียนขอความร่วมมือและประสานงานกับชุมชนเหล่านั้น การฝึกงานก็เช่นกันเกิดจากความร่วมมือจากบริษัทต่างๆ ในชุมชน วัด สถานที่ฝึกงานให้แก่เด็ก หรือเมื่อเด็กประสบปัญหา เช่น ดิชาเสพติด ครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา ผู้บริหารและทางบ้านจะต้องร่วมมือกันช่วยเหลือเด็กเพื่อขจัดปัญหา

#### 4. การแนะแนวมีจุดประสงค์เพื่อป้องกันปัญหา แก้ปัญหา และส่งเสริมพัฒนาการ

วัตถุประสงค์ของการแนะแนวระดับประถมศึกษา ไม่เพียงแต่จะช่วยแก้ปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการป้องกันปัญหา และการส่งเสริมพัฒนาการ ดังนั้นการแนะแนวจึงจัดเพื่อให้นักเรียนทุกคนไม่ใช้ให้บริการสำหรับช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา เท่านั้น

#### 5. การแนะแนวเป็นบริการต่อเนื่อง

การแนะแนวเป็นบริการต่อเนื่อง หมายถึง การจัดกิจกรรมจะต้องต่อเนื่อง เป็นต้นว่า การช่วยให้เด็กเข้าใจตนเอง ไม่ใช่จัดกิจกรรมเพียงครั้งเดียวแล้วจะช่วยให้เด็กเข้าใจตนเองได้ นอกจากนั้นการจัดบริการแนะแนวจะต้องมีความต่อเนื่องตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา จนถึงอุดมศึกษา จะต้องมีการวางแผนระยะยาว จัดกิจกรรมเป็นขั้นๆ เพื่อไปสู่เป้าหมายเช่นการจัดบริการแนะแนวอาชีพมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอาชีพ และเพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการ

ที่บุคคลจะเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสม จะมีเจตคติและนิสัยที่ดีในการทำงาน ไม่ใช่เป็นสิ่งที่จะพัฒนาได้ง่ายๆ ในช่วงเวลาอันสั้น ฉะนั้นการจัดบริการแนะแนวอาชีพจะต้องมีการวางโครงการระยะยาวตั้งแต่ระดับประถมศึกษาตอนต้น และดำเนินการเป็นขั้นๆ เพื่อนำไปสู่เป้าหมาย คือให้เยาวชนสามารถตัดสินใจเลือกอาชีพได้อย่างเหมาะสมเมื่อถึงวัยอันควร มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต และมีนิสัยที่ดีในการทำงาน สามารถประกอบอาชีพได้เจริญก้าวหน้า และปรับตัวได้ดีมีความสุขในการทำงาน

6. ครูแนะแนวจะต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสม คือมีความรู้ทางด้านคำแนะนำ มีบุคลิกภาพเหมาะสมกับงาน และมีจรรยาบรรณของครูแนะแนว

ครูแนะแนวระดับประถมศึกษาจะต้องศึกษาทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ เกี่ยวกับการแนะแนวและการปรึกษาในระดับประถมศึกษา กับทั้งต้องศึกษาเพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างดี ตลอดจนมีประสบการณ์ในการฝึกงานแนะแนวระดับประถมศึกษา

มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับงาน คือ ครูแนะแนวจะต้องมีเมตตา มีความจริงใจ มีความสุขุม มีเหตุผล และประสบการณ์กว้างขวางพอที่จะเข้าใจปัญหาของนักเรียน ครูแนะแนวจะต้องใจกว้างรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และหมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ที่สำคัญคือจะต้องรักษาความลับได้

ครูแนะแนวมีหน้าที่ช่วยเหลือนักเรียน มีจรรยาบรรณ ที่ยึดถือว่าครูแนะแนวจะไม่ทำการใดๆ อันจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้รับบริการ จะรักษาข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนไว้เป็นความลับ ถ้าปัญหาของนักเรียนอยู่นอกเหนือขอบข่ายของบริการแนะแนว ครูแนะแนวจะส่งตัวนักเรียนไปรับบริการ จากบุคลากรอื่น โดยได้รับความยินยอมจากตัวนักเรียน และพ่อแม่ผู้ปกครอง ครูแนะแนวจะช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการจนถึงขีดสุดในทุกด้าน จะต้องประพฤติตนเหมาะสมตาม

ขอบข่ายศีลธรรมจรรยาอันดีงาม เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีแก่นักเรียน

## บทบาทของครูแนะแนวระดับประถมศึกษา

ครูแนะแนวระดับประถมศึกษา มีบทบาทดังต่อไปนี้คือ

### 1. เป็นที่ปรึกษา (Consultant)

การเป็นที่ปรึกษา คือกระบวนการที่ครูแนะแนวให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลแก่ครูผู้บริหารโรงเรียน หรือผู้ปกครอง ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน

#### 1.1 เป็นที่ปรึกษาแก่ครู

ครูแนะแนวมีหน้าที่ช่วยให้ครูเข้าใจเด็ก สอดแทรกแนะแนวเข้าในบทเรียนและในกิจกรรมการเรียนการสอน มีหน้าที่แนะนำการจัดกิจกรรมโฮมรูมในรูปแบบของแนะแนวช่วยครูในการสร้างสัมพันธภาพกับเด็ก จะทำอย่างไรกับนักเรียนที่ต่อต้านครู นักเรียนที่หนีเรียน หรือมีวิธิตที่จะให้ผู้ปกครองร่วมมือกับโรงเรียนเพื่อช่วยเหลือเด็ก

#### 1.2 เป็นที่ปรึกษาแก่พ่อแม่ผู้ปกครอง

พ่อแม่ผู้ปกครองของเด็กประถมศึกษาจะมาขอคำปรึกษากับครูแนะแนวมากกว่าพ่อแม่ผู้ปกครองของนักเรียนมัธยมศึกษา เรื่องที่มาปรึกษาเป็นต้นว่า วิธึอบรมเลี้ยงดูเด็กในวัยต่างๆ การไม่เชื่อฟังของเด็ก การไม่ทำการบ้าน เรียนไม่เก่ง ไม่มีวินัยในตนเอง มีความอิจฉาริษยาน้อง มีพฤติกรรมต่อต้าน มีบทบาททางเพศที่ไม่เหมาะสมกับเพศของตน ครูแนะแนวจะช่วยให้ข้อมูล เพื่อให้พ่อแม่เข้าใจลูก และสามารถสื่อสารกับลูกอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เกิดความรู้สึกทางบวกแก่ลูก

#### 1.3 เป็นที่ปรึกษาแก่ผู้บริหารโรงเรียน

ครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาแก่ผู้บริหารโรงเรียน ในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมนักเรียนเป็นต้นว่า นักเรียนส่วนหนึ่งในโรงเรียนไม่เอาใจใส่ต่อการเรียนและหนีเรียนจะแก้ปัญหาได้อย่างไร ครูแนะแนวอาจเสนอแนะให้จัดการแนะแนวแบบกลุ่มย่อย

เพื่อส่งเสริมทัศนคติต่อการเรียน หรือผู้บริหารอาจปรึกษาว่าอย่างไรจึงจะดึงผู้ปกครองให้มาสนใจการเรียนและพฤติกรรมเด็ก ซึ่งครูแนะนำเสนอให้เชิญผู้ปกครองในแต่ละระดับชั้นมาพูดคุยกับครูและครูแนะนำใน “วันคุยกับคุณครู”

2. การให้บริการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล การให้บริการสนเทศ การให้บริการให้การปรึกษา การให้บริการจัดวางตัวนักเรียน การให้บริการติดตามและประเมินผล

ครูแนะนำระดับประถมศึกษาที่มีหน้าที่จัดบริการต่างๆ ให้แก่นักเรียนดังต่อไปนี้

2.1 การจัดบริการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล

การจัดบริการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคล โดยประสานงานระหว่างครูแนะนำกับครูทุกคน เพื่อให้ครูแนะนำและครูรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคล จะได้ดำเนินการช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างเหมาะสม กับทั้งเป็นเครื่องมือช่วยให้นักเรียนรู้จักตัวเองดีขึ้น

2.2 การจัดบริการสนเทศให้กับนักเรียนประถมศึกษา

การจัดบริการสนเทศให้กับนักเรียนประถมศึกษา นอกจากเป็นการให้ข้อมูลด้านต่างๆ แก่เด็ก คือด้านการศึกษา อาชีพ ด้านสังคม และการปรับตัวแล้วยังเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจวางแผนชีวิต มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพต่างๆ ตลอดจนรู้จักวิธีทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งการให้ข้อมูลอาจให้โดยการจัดกิจกรรมโฮมรูมในหัวข้อต่างๆ เช่น คุณค่าของการประกอบอาชีพ การคบเพื่อน ทำอย่างไรเพื่อนจึงรัก การจัดปฐมนิเทศ จัดปัจฉิมนิเทศ การจัดการศึกษา นอกสถานที่ การจัดกิจกรรมเป็นครั้งคราว เช่น เชิญวิทยากรมาพูดเรื่อง “การสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน” “การสาริตเรื่องอาชีพ” เป็นการอภิปรายและฝึกทักษะ

2.3 การให้บริการปรึกษาแก่นักเรียนประถมศึกษา

การให้บริการปรึกษาจัดว่าเป็นหัวใจของการแนะนำเป็นกระบวนการที่ครูแนะนำให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนโดยตรง เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่ประสบปัญหาหรือต้องการวางโครงการอนาคต เป็นต้นว่านักเรียนประสบปัญหา เรียนอ่อน พ่อหรือแม่ถึงแก่กรรม พ่อแม่หย่าร้างเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ไม่สามารถวางโครงการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพ วิธีการให้การปรึกษาอาจใช้วิธีพูดคุยกับเด็ก โดยครูแนะนำระดับประถมศึกษาต้องปรับภาษาของตนให้เข้ากับวัยของเด็ก ใช้เทคนิคการให้การปรึกษาต่างๆ เช่น การเข้าใจความรู้สึกและเนื้อหา การยอมรับผู้รับบริการอย่างปราศจากเงื่อนไข การสร้างความไว้วางใจ จนกระทั่งนักเรียนพร้อมที่จะพูดหรือแสดงความรู้สึกออกมา ในกรณีเด็กเล็กหรือเด็กที่ไม่สามารถใช้ภาษาในการสื่อความหมายระหว่างการให้การปรึกษาได้ ครูแนะนำอาจใช้เครื่องเล่น หรือวาดภาพเป็นสื่อ หรือใช้แบบทดสอบ หรืออุปกรณ์ต่างๆ เพื่อประกอบในการให้บริการปรึกษา

2.4 บริการจัดวางตัวนักเรียน

บริการจัดวางตัวนักเรียนเป็นการดำเนินการจัดวางโครงการช่วยเหลือนักเรียน ไม่ว่าจะเป็นการจัดวางตัวนักเรียนให้ได้เข้าโครงการสอนซ่อมเสริมหรือโครงการเรียนพิเศษวิชาต่างๆ ให้กับนักเรียนที่เรียนอ่อน โครงการกิจกรรม เสริมหลักสูตรตามความสนใจของนักเรียน โครงการฝึกทักษะทางสังคม หรือโครงการฝึกอาชีพ ตลอดจนโครงการช่วยเหลือนักเรียนขาดแคลน โครงการช่วยให้นักเรียนมีงานทำ

2.5 บริการติดตามผล

บริการติดตามผลเป็นบริการที่จัดขึ้นสำหรับติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการแนะนำ เพื่อเป็นการประเมินผลบริการแนะนำว่า บริการต่างๆ ที่จัดให้นักเรียนได้ผลเพียงใด และเพื่อให้ความช่วยเหลือ

นักเรียนต่อไป เช่น หลังจากที่ครูแนะแนวได้ให้การปรึกษาเด็กในการปรับตัวกับเพื่อนแล้ว มีการติดตามผลโดยสัมภาษณ์ผู้ปกครอง ครู ตัวนักเรียนหรือใช้วิธีสังเกตพฤติกรรมว่านักเรียนผู้นั้นสามารถปรับตัวกับเพื่อนได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใดจะได้ให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนต่อไป

### ปัญหาการแนะแนวระดับประถมศึกษา

การแนะแนวระดับประถมศึกษาในประเทศยังประสบปัญหาในเรื่องเหล่านี้คือ โรงเรียนประถมศึกษาจำนวนมากยังขาดบุคลากรที่จบการศึกษาด้าน

แนะแนว และไม่มีประสบการณ์ด้านนี้ที่จะมาจัดบริการแนะแนวอย่างเป็นระบบในโรงเรียนประถมศึกษา นอกจากนั้นโรงเรียนประถมศึกษาจำนวนมากยังขาดเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการแนะแนว ไม่มีห้องให้การปรึกษาเป็นส่วนตัว ยังไม่มีการจัดชั่วโมงกิจกรรมแนะแนว หรือกิจกรรมโฮมรูมในรูปแบบของงานแนะแนว กับทั้งไม่มีการติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการแนะแนวแล้วอย่างเป็นระบบ

สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัญหาของบริการแนะแนวในระดับประถมศึกษา ซึ่งสมควรได้รับการแก้ไข

วัชร ทรัพย์มี

### บรรณานุกรม

- Gibson, Robert L. and Michell Marianne H. **Introduction to Guidance.** New york : Macmillan Publishing Co., Inc, 1981.
- Holmgren, V. Skin. **Elementary School Counseling : An Expanding Role.** Boston : Allyn Bacon, 1996.
- Schmidt, John L. **Counseling in Schools. : Essential Services and Comprehensive Programs.** 2<sup>nd</sup> ed., Boston : Allyn Bacon, 1996.
- Tolbert, E.L. **An Introduction to Guidance : The Professional Counselor.** 2<sup>nd</sup> ed., Boston : Little Brown and Co., 1982.



## การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

### ความหมาย

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) เป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหา โดยคำนึงถึงบุคคลที่มารับคำปรึกษาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกกับข้อใจ ทำความเข้าใจปัญหา และหาแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความเห็นอกเห็นใจ และจริงใจในการให้ความช่วยเหลือ

### ความเป็นมา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) ได้รับการพัฒนาโดย คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ในขณะที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบียนั้น โรเจอร์สได้มีโอกาสเรียนรู้แนวความคิดของจอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ซึ่งเน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน การวัดทางจิตวิทยา การเรียนรู้โดยประสบการณ์ ตลอดจนวิธีการต่างๆ ด้านจิตวิทยาคลินิก นอกจากนี้ในขณะที่โรเจอร์สได้มีโอกาสฝึกงานที่สถาบันการแนะแนวเด็ก (Institute for Child Guidance) ก็ได้มีโอกาสไปเกี่ยวข้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) อีกด้วย ประสบการณ์อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญคือ งานด้านการรักษาในคลินิก ที่เมือง โรเชสเตอร์ (Rochester) มลรัฐนิวยอร์ก ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือเด็กและผู้ปกครองเป็นอย่างมาก เนื่องจากการทำงานด้านสังคมสงเคราะห์นี้จึงทำให้โรเจอร์สมิ

โอกาสเกี่ยวข้องกับและคุ้นเคยกับ ผลงานของออตโต แรงค์ (Otto Rank) เจสส์ ทาฟท์ (Jesse Taft) และเฟรด เดอริก แอลแลน (Frederic Allen) และนำไปสู่การพัฒนาการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของโรเจอร์สได้มีการพัฒนามาเป็นระยะ แบ่งออกเป็น 4 ระยะดังต่อไปนี้

1. ระยะการไม่นำทาง (the nondirective stage) ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ ค.ศ. 1940-ค.ศ. 1950 โรเจอร์สได้เริ่มพัฒนาการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง โดยเน้นเรื่องการสะท้อนความรู้สึกและเทคนิคการไม่นำทาง ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดลักษณะของทฤษฎีในระยะนี้ ในปี ค.ศ. 1942 โรเจอร์ส ได้พิมพ์ผลงานออกมาเผยแพร่ ชื่อ Counseling and Psychotherapy

2. ระยะการยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (the client centered stage) ระยะนี้เริ่มในปี ค.ศ. 1951-ค.ศ. 1957 โดยโรเจอร์สได้พิมพ์หนังสือชื่อ Client-Centered Therapy ในช่วงนั้นโรเจอร์สได้พยายามพัฒนาทฤษฎีบุคลิกภาพและการให้คำปรึกษาโดยเห็นว่า มนุษย์มีศักดิ์ศรีและสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้นในการให้คำปรึกษาผู้รับปรึกษาจะเป็นผู้ที่รับผิดชอบ ส่วนผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่ให้กำลังใจ และส่งเสริมให้มีการแก้ปัญหา

3. ระยะการเน้นประสบการณ์ (the experiential stage) ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1957-ค.ศ. 1975 โดยโรเจอร์สมองเห็นว่าประสบการณ์ทั้งของผู้ให้คำปรึกษาและของผู้รับคำปรึกษามีความสำคัญ ในบางโอกาสผู้ให้คำปรึกษาอาจนำประสบการณ์มาใช้ในการอ้างอิงเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้มีปัญหา

4. ระยะการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (the person centered stage) ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1975 นอกจากบุคคลที่มีปัญหาแล้ว โรเจอร์สยังให้ความสำคัญ

ใจในการพัฒนาบุคคลในกลุ่มต่างๆ เช่น บุคคลในวงการศึกษา อุตสาหกรรมและสังคม โดยเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

### ธรรมชาติมนุษย

โรเจอร์สมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ดังต่อไปนี้

1. มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ถ้าอยู่ในบรรยากาศของการได้รับการยอมรับนับถือและไว้วางใจ
2. โดยแท้จริงแล้วมนุษย์ไว้วางใจได้และเป็นคนมีเหตุผล
3. มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและมีเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้

### จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแตกต่างไปจากวิธีการดั้งเดิม โดยมุ่งเน้นที่จะเพิ่มระดับของการเป็นอิสระและบูรณาการของบุคคลแต่ละคน จุดสำคัญของการให้คำปรึกษานั้นมุ่งเน้นที่บุคคล ไม่ใช่ปัญหาของบุคคลที่กำลังประสบอยู่ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการช่วยเหลือบุคคลในกระบวนการแห่งความเจริญงอกงาม เพื่อให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่กำลังประสบอยู่ และอาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

ดังนั้นอาจจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมี 2 ประการ ดังนี้

1. การช่วยเหลือบุคคลที่มารับคำปรึกษาในการปรับ สภาวะของอัตตาทั้งสามประเภท (อัตตาที่แท้จริง อัตตา ตามการรับรู้ และอัตตาตามอุดมคติ) ให้มีความสอดคล้อง กันมากขึ้น
2. การช่วยเหลือบุคคลให้เป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีความสามารถสูงในการปรับตัว มีวุฒิภาวะ และบุคลิกภาพที่เหมาะสม

### เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาไม่มากนัก แต่การให้คำปรึกษาวิธีนี้จะเน้นเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ และถือว่าจะเป็นสิ่งที่ส่งเสริมการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย อย่างไรก็ตาม เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจและการรับรู้ การได้ยิน (active listening and hearing) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ความพยายามในการรับฟังสิ่งที่ผู้มีปัญหาได้กล่าวถึง และ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรับข้อมูลต่างๆ ที่ได้ยินจากการพูดของผู้รับคำปรึกษา

2. การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feelings) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องชัดเจน ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

3. การทำความเข้าใจกระจ่างแจ้ง (clarification) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะให้สถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นปัญหา ชัดเจนขึ้น ทำให้ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องอันจะเป็นผลดีต่อการคิดหาวิธีการแก้ไข ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาให้ประสบความสำเร็จ

4. การยอมรับ (accepting) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้ที่มีปัญหาในสภาพที่แท้จริงของเขา โดยไม่เกิดความรู้สึกอคติกับผู้รับคำปรึกษา เพราะจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษาให้ประสบความสำเร็จ

5. การยอมรับนับถือ (respecting) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อผู้มีปัญหา โดยคิดว่าเขาเป็นคนดี มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้

6. การเข้าใจ (understanding) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามเข้าใจผู้มารับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะไม่ใช้การทดสอบเพื่อวินิจฉัย การแปลความหมาย การชักประวัติ การตั้งคำถามหรือการสอบซักเพื่อหาข้อมูล

นอกจากเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เป็นคำพูดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้การสื่อสารที่ไม่เป็นคำพูดร่วมด้วยจึงจะทำให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จ เช่นการประสานสายตา น้ำเสียง จังหวะในการพูด กริยาท่าทาง เป็นต้น

### กระบวนการให้คำปรึกษา

โรเจอร์สสรุปกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

**ขั้นที่ 1** ผู้รับคำปรึกษามักไม่กล้าเปิดเผยตนเอง แต่มักจะพูดถึงเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาโดยตรง

**ขั้นที่ 2** ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น กล้าพูดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง อาจแสดงความรู้สึกออกมาบ้างแต่ยังไม่ค่อยยอมรับปัญหาของตนเอง

**ขั้นที่ 3** ผู้รับคำปรึกษาสามารถพูดถึงปัญหาของตนเองได้ เริ่มระบายความทุกข์ใจในอดีต และความรู้สึกคับข้องใจ นับว่าเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาในขั้นนี้

**ขั้นที่ 4** ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่ามีปัญหาต่างๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน รู้สึกว่ายังไม่มั่นใจในสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

**ขั้นที่ 5** ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกอย่างเสรีมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันและอดีต แต่ยังไม่สบายใจที่จะเปิดเผยอย่างเต็มที่ เริ่มยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ รับความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาของตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเองชัดเจนขึ้น

**ขั้นที่ 6** ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกทั้งหลายที่ค้างค้ำในใจออกมาได้อย่างเสรี มองตนเองว่าเป็นผู้กระทำมากกว่าผู้ถูกกระทำ มีการแสดงออกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ร้องไห้ หัวเราะ

ถอนหายใจ และมีการผ่อนคลาย ความไม่สอดคล้องระหว่างอดีตกับประสบการณ์จะลดลงไป มีผลทำให้สบายมากขึ้น สามารถจัดปัญหาให้หมดไป หลังจากระยะนี้ผู้มีปัญหาจะต้องการการให้คำปรึกษาน้อยลง

**ขั้นที่ 7** โดยปกติขั้นนี้จะไม่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา เพราะวาระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ รู้จักความต้องการของตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้

### บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญมากกว่าการใช้เทคนิคและทฤษฎีต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ภายใต้อบรมวิชาการยอมรับซึ่งกันและกันที่เอื้อต่อการพัฒนา

การให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจมีความเห็นอกเห็นใจ และให้การยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข

### สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ลักษณะของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล มี 6 ประการดังนี้

1. บุคคลทั้งสองฝ่ายอยู่ในสภาพพร้อมที่จะยอมรับ ซึ่งกันและกัน (psychological contact)
2. ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญกับปัญหา
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะสัมพันธภาพที่เหมาะสม
4. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและเอาใจใส่ผู้ให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกเห็นใจ และสามารถสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้



6. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาให้รู้ ว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

### การนำไปใช้ในการรักษาม้าบัด

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำวิธีการไปใช้ได้ ในหลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหลายสถานการณ์ รวมทั้งสถานการณ์ที่บุคคลต้องการจะเข้าใจคนอื่น ให้บุคคลอื่นเข้าใจตนเอง ต้องการเปิดเผยตนเอง และส่งเสริมความเจริญงอกงามของตนเอง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจะใช้สถานการณ์ที่แตกต่างกันไป การให้คำปรึกษาชนิดนี้จะใช้เวลาประมาณครั้งละ 50-60 นาที และพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะใช้เวลาประมาณ 1.30-2 ชั่วโมง โดยพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามระยะเวลา และจำนวนครั้งที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษาและจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาด้วย ส่วนจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาก็จะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหาที่นำมาปรึกษา และโดยธรรมชาติของการรักษานั้น จะมีแนวโน้มในการใช้เวลาอย่างน้อย 6 เดือนหรือมากกว่านี้

### การประเมินทฤษฎี

ถึงแม้ว่าจะมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้อย่างกว้างขวางก็ตาม ทฤษฎีนี้ได้รับการประเมินจุดเด่นและจุดอ่อนเช่นเดียวกับทฤษฎีอื่นๆ ดังนี้

### จุดเด่นของทฤษฎี

1. มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางในการเริ่มต้นให้คำปรึกษา
2. เป็นวิธีที่ปลอดภัยทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
3. นำไปใช้ได้ทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม
4. ให้ความสำคัญของความเป็นมนุษย์
5. มีการพัฒนาทฤษฎีโดยการวิจัยกระบวนการและ ผลของการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง
6. นำไปใช้ได้หลายวงการ เช่น การบำบัดรักษา การศึกษา ธุรกิจและอุตสาหกรรม และศาสนา เป็นต้น

### จุดอ่อนของทฤษฎี

1. ผู้ที่สามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องเข้าใจทฤษฎีอย่างลึกซึ้งและควรได้รับการฝึกฝนอย่างดี ดังนั้นไม่ใช่ทุกคนจะใช้ทฤษฎีนี้ได้ผลดี
2. ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทน้อย เพราะจะต้องยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ
3. การไม่ชี้แนะไม่มีอันตราย แต่อาจไม่ได้ผลดีก็ได้ ดังนั้นควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ ผู้ให้คำปรึกษาอาจแสดงปฏิกิริยาของตนเองได้ แต่ต้องมีวิธีการที่เหมาะสม
4. การเปลี่ยนจาก “การไม่นำทาง” มาเป็น “ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง” น่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิธีการ โดยมีการชี้แนะมากขึ้น

คมเพชร ฉัตรศุกกุล

### บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรสุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2531.
- Cerey, Gerald. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 4<sup>th</sup> ed. California : Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove, 1991.
- Corsini, Raymond J. **Current Psychotherapy**. Illinois : F.E. Peacock Publishers Inc., 1979.
- Hansen, James C., Stevic, Tichard R. and Warner, Richard W. **Counseling : Theory and process**. 2<sup>nd</sup> ed., Massachusetts, Allyn Bacon, Inc., 1977.
- Patterson, C.H. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New York : Harper and Row, 1973.
- Shertzer, Bruce and Stone, Shelley C. **Fundamental of Counseling**. Boston : Houghton Mifflin Company, 1974.
- Shilling, Louis E. **Perspectives on Counseling Theories**. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.

## ทฤษฎีจิตบำบัดแบบเหตุผล-อารมณ์

### ความหมาย

ทฤษฎีจิตบำบัดแบบเหตุผลอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy - RET) ซึ่งมีหลักการการที่ยึดติดอยู่กับค่านิยมและความเชื่อแบบดั้งเดิมที่ไม่ถูกต้องจะมีผลทำให้เกิดทุกข์ รู้สึกตนเองไร้ค่า ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้กลวิธีต่างๆ ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักแสดงความคิด แสดงความเป็นตนเองได้อย่างเหมาะสมใช้ความคิดควบคุมอารมณ์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างมีคุณค่า

### ความเป็นมา

ผู้เป็นต้นคิดของทฤษฎี RET คือ ดร. อัลเบิร์ต เอลลิส (DR. Albert Ellis) นักจิตวิทยาคลินิกชาวอเมริกัน เป็นนักจิตวิทยาที่เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาแก่คู่สมรสที่มีปัญหา ส่วนมากผู้มารับบริการมักมีปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ เอลลิสเริ่มต้นอาชีพให้คำปรึกษาด้วยการใช้วิธีจิตวิเคราะห์แบบฟรอยด์ แต่ไม่ได้ผลดี จึงคิดหาวิธีการใหม่ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจต้นเหตุของปัญหาและใช้สติปัญญา คิดแก้ไขด้วยเหตุผล กระบวนการให้คำปรึกษาเริ่มต้นจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อสำรวจปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ใจให้พบ ชี้แนะวิธีการแก้ไขและให้นำไปฝึกเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง จากนั้นจึงจัดให้ผู้รับคำปรึกษารับคำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อให้มีโอกาสสัมพันธ์กับผู้อื่น และพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

เมื่อเปรียบเทียบกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอื่นแล้ว ทฤษฎีนี้ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทในการให้คำปรึกษามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการวิเคราะห์ความคิด วิธีคิดและพฤติกรรมอันสืบเนื่องมาจาก

ความเชื่อผิดๆของผู้มารับคำปรึกษา เอลลิสเน้นปรัชญาชีวิตแบบอัตภาวะนิยม (Existentialism) และให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตแบบสุขนิยม (Hedonism)

อันที่จริงเอลลิสพยายามชี้ให้เห็นว่ามนุษย์ควรจะทรงในศักดิ์ศรีของตน ยอมรับตนเองตามความเป็นจริงโดยเลิกกังวลใจว่า ตนไม่เก่ง ไม่สวย ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่ดีพอ อย่างที่คนในครอบครัวหรือในสังคมคาดหวังไว้ มนุษย์เกิดมาแล้วก็มีสิทธิ์จะแสวงหาความสุขให้กับตนเอง ไม่ควรเคร่งครัดกับกฎระเบียบ คำสอน ความเชื่อที่ตกทอดกันมานาน จนหมดความเหมาะสมเพราะกาลเวลาและสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป เอลลิสจะสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเผชิญกับโลกแห่งความเป็นจริง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในปัจจุบัน ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เกิดมาในอดีตและไม่กังวลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตให้มากเกินไป

### แนวคิดเชิงปรัชญา

ทฤษฎีนี้มีแนวคิดเชิงปรัชญาว่า

1. มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล รู้จักคิด แต่บางทีก็ไม่ใช่เหตุผลในการดำเนินชีวิตประจำวัน มนุษย์มักใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ซึ่งอาจก่อให้เกิดความทุกข์ มนุษย์สามารถชี้แนะและกำหนดชีวิตของตนเองได้

2. ต้นเหตุของความทุกข์ สุขภาพจิตไม่ดีนั้นเกิดจากความคิดอันไม่สมเหตุสมผลของตนเอง ปฏิกริยาของอารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นตัวก่อให้เกิดทุกข์ ยิ่งคิดมากก็ทุกข์มาก ถ้าระงับอารมณ์ด้วยเหตุผล ก็จะเป็นการตัดวงจรอุบาทว์ ไม่ให้ความทุกข์ทับถมซ้ำซ้อน ควรคิดในแง่ดีทำให้มีความสุข ความสบายใจ (positive thinking) ไม่ปล่อยให้ตนเองเป็นคนเจ้าทุกข์คิดในแง่ร้าย (negative thinking)

3. การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ ภาษาพูดเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะคำพูดจะทำให้เกิดอารมณ์ตอบสนอง การที่ผู้รับคำปรึกษาพูดกับตนเองในใจ (self talk) ซ้ำแล้วซ้ำเล่าถึงเรื่องที่เป็นทุกข์ เป็นการหล่อเลี้ยงความทุกข์เอาไว้ บาง คนก็คอยตำหนิตัวเองโทษตัวเองในเรื่องที่เกิดขึ้นมานาน โดยไม่ยอมกำจัดความรู้สึกที่ไม่ดีออกไป การที่คนเรารู้สึกว่าทุกข์มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตนเอง ถ้ารู้ทันก็จะแก้ไขได้ คนเรามีความสามารถที่จะจัดการกับความทุกข์ได้ด้วยตนเอง แต่คนบางคนเก็บประโยคฝังใจเอาไว้เพื่อทำร้ายความรู้สึกตนเอง เช่น “*คนอย่างเราไม่มีดีอะไร ผู้ใครก็ได้ต้องแพ้วกัน*” “*ทำไปก็เท่านั้น ไม่มีใครเห็นความดีของเราหรอก*” เรามันดวงช่วยทำอะไรก็ไม่มีวันจะดีได้”.... ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาต้องช่วยกันวิเคราะห์ว่าประโยคที่ก่อให้เกิดทุกข์เหล่านี้มีมาเป็นมาอย่างไร จะกำจัดให้พ้นสมอง ไม่ให้มาทำลายคนได้อย่างไร ทฤษฎีเชื่อว่าการใช้อารมณ์ขัน จะช่วยคลายทุกข์ได้

4. วิธีการของ RET เน้นการคิดและการปฏิบัติตัวอย่างสมเหตุสมผล แต่ก็มิได้หมายความว่า จะไม่สนใจกับอารมณ์ความรู้สึก ทุกคนย่อมมีอารมณ์อยู่ทุกขณะจิต แต่ต้องควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปอย่างเหมาะสมโดยวิธีการยืดหยุ่น พยายามหลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์มากเกินไปกับสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก อารมณ์ที่รุนแรงจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกินเหตุ อารมณ์ซึมเศร้า รู้สึกผิดที่จะรู้สึกขุ่นข้องเคียดแค้น ความรู้สึกด้านลบ เหล่านี้จะทำให้คนหมดพลังที่จะหาความสุขในชีวิต

5. เหตุการณ์ในอดีต หรือปัจจุบันมิได้เป็นสาเหตุทำให้เกิดผลดีหรือผลร้าย แต่ความนึกคิดที่มีต่อเหตุการณ์เหล่านั้นต่างหากที่จะก่อให้เกิดอารมณ์ทั้งด้านบวกและลบ ถ้าความคิดสมเหตุสมผลก็จะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

6. มนุษย์ย่อมพลังพลาดได้ จึงควรได้รับการอภัย มาตรฐานความคิด-เลวร้ายนั้นยืดหยุ่นได้ อย่าตำหนิตัวคนเดียวและคนอื่นจนเกินเหตุ

## จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา

1. มุ่งช่วยผู้รับคำปรึกษาโดยการวิเคราะห์หาสาเหตุแห่งทุกข์ เช่น หาประโยคที่ฝังใจและทิ่มแทงความรู้สึกมาเป็นเวลานาน (defeating sentences) จนบางทีลืมว่ามีความเป็นมาอย่างไร เมื่อพบประโยคที่ทำให้เป็นทุกข์แล้วก็เปลี่ยนใหม่ให้เป็นการคิดในแง่ดี

2. ผู้ให้คำปรึกษามุ่งสอนวิธีคิดอย่างสมเหตุสมผล มองโลกในแง่ดี ตลอดจนใช้เทคนิคต่างๆ และการให้ไปฝึกปฏิบัติหลังการให้คำปรึกษา เพื่อฝึกทักษะในการคิด การสื่อสารกับผู้อื่น

3. มุ่งเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม พัฒนาบุคลิกภาพเน้นทุกข์ของผู้มารับคำปรึกษาเป็นแบบองค์รวม (holistic)

## กลุ่มเป้าหมาย

ทฤษฎีนี้ใช้ได้กับคนทั่วไปที่มีปัญหาสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิตแต่จะได้ผลดีกับผู้ใหญ่ที่มีการศึกษาและสติปัญญาดีพอสมควร เพราะบุคคลทั้งสองกลุ่มพอจะเข้าใจเรื่องปรัชญาชีวิตซึ่งแฝงอยู่ทุกขั้นตอนของการให้คำปรึกษา และสามารถโต้แย้งด้วยเหตุผลกับผู้ให้คำปรึกษาซึ่งพยายามจะเปลี่ยนวิธีคิดและเจตคติของผู้มารับคำปรึกษาเพื่อขจัดทุกข์อันเกิดจากการยึดติด คนอ่อนแอ คนไม่ยอมรับความจริง และคนไม่ฉลาดอาจไม่ได้รับประโยชน์จากการใช้ทฤษฎีนี้

## กระบวนการให้คำปรึกษา

รูปแบบการให้คำปรึกษา เอ. บี. ซี. (A-B-C Model)

ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

A - (Activating Experience)

ระบบความเชื่อ B - (Belief System)

ผลเนื่องมาจากประสบการณ์-เหตุการณ์

C - (Consequence)

การโต้แย้งด้วยเหตุผล D - (Dispute)

ผลของการให้คำปรึกษา E - (Effect)

การให้คำปรึกษาแบบเหตุผล-อารมณ์ ซึ่งถือว่าเป็นหลักโดยการใช้แบบโมเดล เอ.บี.ซี

1. ผู้มารับคำปรึกษา มีความทุกข์เป็นผลเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2. ผู้ให้คำปรึกษา จะถามผู้รับคำปรึกษาว่า คิดว่าอะไรทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักตอบว่าเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น

3. ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้เห็นว่าเหตุการณ์ สถานการณ์ ที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ โดยตรง สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์หรือไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อที่ฝังใจเราในอดีต

4. ผู้ให้คำปรึกษาพยายามกระตุ้นชักจูงให้ผู้มารับคำปรึกษา คิดโต้แย้งด้วยเหตุผล ให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าความทุกข์เกิดขึ้นเพราะความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลไม่ใช่เพราะเหตุการณ์สถานการณ์ ในการแก้ไขจะต้องแก้ความเชื่อที่ผิด ไม่สมเหตุสมผล (irrational belief)

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาต้องเริ่มด้วยการวิเคราะห์ ผลอันเนื่องมาจากเหตุการณ์/สถานการณ์ ก่อน

### เทคนิคการให้คำปรึกษา

1. เริ่มด้วยการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลก่อน เมื่อผู้มารับคำปรึกษาเกิดความชำนาญขึ้นจากการวิเคราะห์ก็จะส่งเข้ารับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม ส่วนมากจะใช้เวลาให้คำปรึกษาราว 10 - 20 ครั้งก็จะเห็นผล

2. ผู้ให้คำปรึกษา ต้องมีความสามารถในการพูดโน้มน้าวใจคนได้ แสดงอารมณ์บ้าง ท่าทาง น้ำเสียงต้องจริงใจและจริงจัง วางบทบาทเป็นผู้รู้ ทำให้ผู้มารับคำปรึกษาเชื่อถือศรัทธา

3. กำหนดให้อ่านหนังสือที่ให้ข้อมูลตรงกับประเด็นที่กำลังให้คำปรึกษาอยู่หรือให้ทำการบ้านเขียนมาส่งแล้ววิเคราะห์ร่วมกัน เพื่อดูว่าสามารถวิเคราะห์ความคิดของตนเองได้ดีหรือไม่

4. สอนให้คิดแนวใหม่ แล้วให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงความคิดซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยพยายามใช้กลวิธีการโน้มน้าวจิตใจให้กำลังใจ จูงใจ ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่เอาจริง ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจดูว่าเพื่อให้เกิดอารมณ์ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ต้องใช้ศิลปะในการเลือกกลวิธีให้เหมาะกับแต่ละบุคคล

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้มารับคำปรึกษาจะรู้สึกลดความวิตกกังวล ความรู้สึกผิด ความรู้สึกกดดัน ความเคียดแค้น ขุ่นใจ รู้จักอกัย เลิกฝังใจอยู่กับอดีตอันขมขื่น หันมาหาความหมายให้กับชีวิต โดยยอมรับความสามารถและความบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง ไม่คาดหวังว่าตนเองและผู้อื่นจะต้องดีเลิศสมบูรณ์แบบไปทั้งหมด (perfectionist) พร้อมทั้งจะยืดหยุ่นต่อระเบียบประเพณีต่างๆ ตามความเหมาะสม

ยิ่งกว่านั้นผลที่จะได้ในระยะยาวคือ จะเปลี่ยนบุคลิกภาพเป็นคนที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มองโลกในแง่ดีขึ้น ยอมรับความแตกต่างมากขึ้น ทำใจได้กับความผันแปรที่เกิดขึ้นตลอดเวลา มีความสุขสมควรแก่อัตภาพ สามารถนำตนเองได้ ตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นบุคคลที่มีความคาดหวังในตนเองและผู้อื่นมากเกินไป

วชิรญา บัวศรี



**บรรณานุกรม**

- Dryden, Wendy (ed.). **Key Issues for Counseling in Action**. London : Sage Publications, 1989.
- Dryden, Wendy. **Rational Emotive Counseling**. London : Sage Publications, 1990.
- Dryden, Wendy and Yankura, Joseph. **Developing Rational Emotive Behavioral Counseling**. London : Sage Publications, 1995.
- Ellis, Albert. **Humanistic Psychotherapy**. New York : McGraw-Hill Book Company, 1973.
- Ellis, Albert. "The Practice of Rational-Emotive Therapy," in A. Ellis and J.M. Whitely (eds.), **Theoretical and Empirical Foundation of Rational Emotive Therapy**. Monterey, C.A. : Brooks and Cole. 1979.
- Ellis, Albert. "Using RET effectively : reflections and interview", in M.E. Bernard (ed.), **Using Rational - Emotive Therapy Effectively**. New York : Plenum, 1991.
- Patterson, C.H. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New York : 2nd ed. Harper and Row Publishers, 1973.

## พฤติกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงรู้คิด

พฤติกรรมบำบัดและการให้คำปรึกษาเชิงรู้คิด (Cognitive Behavior Therapy and Counseling - CBT) หมายถึง การช่วยให้บุคคลได้รู้สึกว่าเขา มีความสามารถที่จะควบคุมการกระทำและเป้าหมายแห่งชีวิตของตนเองได้

### ความเป็นมา

ในอดีต แนวคิดทางด้านพฤติกรรมนิยม (behaviorism) และแนวคิดทางด้านความรู้ ความเข้าใจ (cognitive) มักจะมีการแบ่งแยกกันอย่างค่อนข้างจะชัดเจน แต่ในปัจจุบัน ปรากฏว่าในกลุ่มผู้ที่นิยมความคิดด้านพฤติกรรมนิยม ได้หันเหความเชื่อมาสู่ด้านที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจ มากขึ้น เป็นลำดับ และในขณะเดียวกัน กลุ่มนักทฤษฎีทางด้านความรู้ความเข้าใจก็ได้ผนวกเอาเทคนิควิธีการของกลุ่มพฤติกรรมนิยมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเทคนิคทางด้านความรู้ความเข้าใจในแง่มุมที่กว้างขึ้น จนในที่สุดกลายเป็นแนวความเชื่อกลุ่มใหม่ที่รวมเอาด้านพฤติกรรมนิยมและความรู้ความเข้าใจมาผนวกเป็นทฤษฎีที่มีลักษณะเฉพาะขึ้นจนเป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญมากขึ้นในการบำบัดและการให้ คำปรึกษาในปัจจุบัน นักทฤษฎีที่มีแนวคิดทางด้านนี้ เป็นกลุ่มที่มาจากทั้งทางพฤติกรรมนิยมเดิมและทางด้านความรู้ความเข้าใจเดิม เป็นต้นว่า โดนัลด์ มิเชนบอม (Donald Michenbaum) อัลเบิร์ต แอลลิส (Albert Ellis) แอรอน เบก (Aaron Beck) วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) อาร์โนลด์ ลাজারัส (Arnold Lazarus) และ อัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) เป็นต้น

### แนวคิดที่สำคัญของ CBT

ดังได้กล่าวแล้วว่า CBT มีแนวคิดที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มความรู้ความเข้าใจ

โดยที่ทางกลุ่มพฤติกรรมนิยมดั้งเดิมให้ความสำคัญเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกตและวัดได้ ส่วนสภาวะที่มองไม่เห็น เช่น เรื่องของความคิดและความรู้สึกจะไม่ค่อยได้รับความสำคัญนัก อย่างไรก็ตาม แบนดูราได้เสนอแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีความนึกคิด และเห็นว่าผู้รับบริการควรจะได้มีโอกาสเข้ามา ร่วมในกระบวนการของการบำบัดรักษา เพราะเขามีความเชื่อว่า บุคคลจะเติบโตได้อย่างเต็มที่ เมื่อเขาเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของตนเอง ในส่วนของมิเชนบอมได้ให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม โดยเน้นว่าสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของมนุษย์คือ ความนึกคิด ความรู้สึก สภาพทางสรีรวิทยา และผลที่จะเกิดจากการทำพฤติกรรมนั้นๆ กล่าวโดยสรุปก็คือ พฤติกรรมของมนุษย์มิได้เป็นเพียงแต่การตอบสนอง (response) จากการกระตุ้นของสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังมีตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลต่อการตอบสนอง เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น นอกจากนี้ CBT ยังเชื่อว่า หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไม่ใช่อยู่ที่การแก้ไข การมองโลกที่มีเหตุผลของผู้รับบริการ แต่ยังมี การมองโลกได้อีกหลายแง่มุม ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา คือช่วยให้บุคคลพิจารณาว่าเขาได้ “สร้าง” ความจริงเหล่านั้น (realities) มาได้อย่างไร และประเด็นหลักของการบำบัดทางจิตคือช่วยให้บุคคลได้มองสถานการณ์หรือทางออกของปัญหาของเขาในมุมมองที่ต่างออกไปจากเดิม (new frames of reference)

### จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามแนว CBT

สำหรับ CBT แล้ว เขาจะให้ความสำคัญของแนวความนึกคิดว่าจะมาก่อนความรู้สึกและการช่วยเหลือของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องคำนึงถึงสภาพทาง

สังคม วัฒนธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปด้วย และเมื่อช่วยเหลือ ก็ต้องช่วยให้บุคคลมีการประเมินสภาพของปัญหาว่าเป็นอย่างไร ในระดับของความคิด พฤติกรรม ในขณะที่เดียวกันก็มีจุดมุ่งหมายสำคัญว่าจะช่วยให้บุคคลได้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม รวมทั้งให้แน่ใจว่าพฤติกรรมเดิมที่หยุดกระทำไปแล้วนั้นจะไม่กลับคืนมาอีก ทั้งนี้ การช่วยเหลือก็จะเน้นในด้านการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคล (self efficacy) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ

### กระบวนการให้คำปรึกษาและเทคนิควิธีตามแนว CBT

ในการบำบัดหรือให้คำปรึกษานั้น CBT อาจทำได้เป็น 3 ขั้นตอนคือ

- 1) ช่วยบุคคลให้รู้ว่า ความคิดหรือความเชื่ออะไรที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- 2) บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือในการวิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นว่ามีประโยชน์หรือสมควรยึดถือต่อไปหรือไม่
- 3) บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้น ในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อว่าอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความเชื่อจะได้มีการเปลี่ยนแปลงตามไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย (McMullin, 1996)

ในส่วนของการสัมพันธ์ระหว่างผู้มาปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษานั้น CBT จะให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่แสดงถึงความเข้าใจ (empathy) ความสอดคล้อง ภายในตนเอง (self congruence) และระดับความสัมพันธ์ที่สูงระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มาปรึกษาโดยเฉพาะในเรื่องของการสื่อสารภาษากาย (nonverbal) และภาษาพูด (verbal) จะได้รับความสำคัญไม่ต่างจากการให้คำปรึกษาด้วยผู้อื่นๆ

ในแง่ของกระบวนการในทางปฏิบัติผู้ให้คำปรึกษาจะถือเป็นหน้าที่ที่จะทำสิ่งซึ่งเป็นความรู้สึกที่

คลุมเครือ ออกมาเป็นพฤติกรรมที่กระฉ่างและสังเกตได้ เพื่อประโยชน์ในการแก้ไข เช่นความรู้สึกเศร้าที่บุคคลพูดออกมาจะถูกขอให้บ่งออกมาเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจนว่า เมื่อเขาเศร้า เขาจะมีการแสดงออกอย่างไร เป็นต้น

ส่วนการสรุปประเด็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะมีการสำรวจเหตุและผล (cause effect) ในลักษณะวิเคราะห์ถึงสาเหตุหน้าที่ทำให้เกิดผลดังกล่าว เพื่อสำรวจดูแบบแผนของพฤติกรรม เป็นการช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงแบบแผนความประพฤติของตนเอง และเมื่อได้เข้าใจแบบแผนแล้วจะได้ไม่ซ้ำรอยพฤติกรรมเดิม สามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ที่ไม่สร้างความทุกข์ให้แก่ตนเองอีกต่อไป และเมื่อสามารถทำพฤติกรรมใหม่ได้สำเร็จ ก็จะมีการให้รางวัล เพื่อให้พฤติกรรมใหม่สามารถดำรงอยู่ได้นาน

ในส่วนของการตั้งเป้าหมาย (goal) ทางพฤติกรรมนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกันกับผู้มารับบริการในการตั้งเป้าหมายในการปรึกษา แต่เป้าหมายจะต้องมีลักษณะที่ชัดเจน และอาจจะเป็นขั้นตอนย่อยๆ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสร้างแผนดำเนินการ เพื่อให้ผู้มารับบริการได้ทำตามขั้นตอนอย่างชัดเจน จนสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในที่สุด

CBT จะผสมผสานใช้เทคนิคที่ส่วนใหญ่นำมาจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมแรง (positive reinforcement) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียด (muscle relaxation) การกำกับตนเอง (biofeedback) และการลดความรู้สึกไวในการรับรู้อย่างเป็นระบบ (systematic desensitization) เป็นต้น นอกจากนี้ก็จะมีเทคนิคทางด้านการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุผล (irrational thoughts) การเปลี่ยนมุมมองปัญหา (reframing) การเป็นแม่แบบ (modeling) การฝึกทักษะทางสังคมอื่นๆ (social skill) ไม่ว่าจะเป็นการมีพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (assertive training) รวมทั้งการบริหารความเครียด (stress management) ฯลฯ

### ข้อควรระวังในการใช้แนวคิด CBT

CBT กำลังเป็นแนวคิดที่มีบทบาทมากในสังคมปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้มาปรึกษาที่มีปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น ความซึมเศร้า ความกลัวอย่างไม่มีเหตุผล โดยเฉพาะในกรณีซึมเศร้า ปรากฏว่ามีผลการวิจัยที่สนับสนุนว่าการใช้ทฤษฎีของ CBT จะได้ผลมากกว่าการใช้ทฤษฎีอื่น (Shea et al., 1990)

อย่างไรก็ตาม จุดอ่อนที่แนวคิด CBT ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์จากนักวิชาการก็คือ ระดับของการเข้าไปจัด การวางแผนปรับพฤติกรรมของบุคคล หากผู้ให้คำปรึกษา ทำโดยขาดความเข้าใจและไม่เคารพสิทธิในฐานะที่เป็นผู้เลือกทางเดินชีวิตของผู้มาปรึกษา หรือไม่คำนึงถึงวัฒนธรรม และสังคมของผู้มาปรึกษาเสียแล้ว การใช้ CBT อาจกลายเป็นการเข้าไปควบคุมมากกว่าการให้ทางเลือกของชีวิต ซึ่งวางอยู่บนพื้นฐานของปรัชญาที่แท้จริงของการให้คำปรึกษา

หวลศรี เปาโรหิตย์

### บรรณานุกรม

- Bandura, A. "Human Agency in Social Cognitive Theory," *American Psychologist*. 44 : 1175-85 ; 1998.
- Beck, A. "Cognitive Therapy : A 30 Year Retrospective," *American Psychologist*. 46 : 368-75 ; 1991.
- Bloom, B.L. **Planned Short-term Psychotherapy : A Clinical Handbook**. Boston : Allyn and Bacon, 1997.
- Ellis, A. "Rational Emotive Psychotherapy," in D. Arbuckle (ed.) **Counseling and Psychotherapy**. New York : McGraw-Hill, 1967.
- Ivey, A., Ivey, M.B., & L. Simek-Morgan, **Counseling and Psychotherapy : A Multicultural Perspective**. Boston : Allyn and Bacon, 1997.
- Michenbaum, D. "Evolution of Cognitive Behavior Therapy," in J. Zeig (ed.), **The Evolution of Psychology**. New York : Brunner/Mazel, 1991.