

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของครูแนะแนวในศตวรรษที่ 21

The Person-Centered Counseling of Guidance Teacher in the 21st Century

สุมาลี ขำอิน* และพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์**

* โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Sumalee Kham-in* and Patcharaporn Srisawat**

* Kasetsart University Laboratory School Faculty of Education, Kasetsart University

** Guidance and Educational Psychology Department, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของครูแนะแนวในศตวรรษที่ 21 ผู้เขียนได้ศึกษาจากเอกสารและตำราในประเด็นเกี่ยวกับ แนวคิดสำคัญของทฤษฎี วัตถุประสงค์ของทฤษฎี กระบวนการให้คำปรึกษา และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของครูแนะแนวในศตวรรษที่ 21 ผลการศึกษาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของครูแนะแนวสามารถนำมาให้คำปรึกษากับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 เพื่อพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนสู่การเป็นพลเมืองโลกที่มีสุขภาวะที่ดีและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง รู้จักสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ เรียนรู้ความแตกต่างหลากหลายวัฒนธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตที่มีคุณภาพ และสามารถคิดวิเคราะห์เท่าทัน สามารถเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความรับผิดชอบต่องานและผู้อื่น รวมทั้งเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

คำสำคัญ : การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
ครูแนะแนว ศตวรรษที่ 21

Abstract

This article is a study on the person-centered counseling of guidance teachers in the 21st century. The authors have studied documents and textbooks on the theory's key concepts, the

theory's objectives, counseling process, and techniques used in the person-centered counseling of guidance teachers in the 21st century. The results concluded that person-centered counseling could apply to consult the learners in the 21st century. The purpose of person-centered counseling is to develop the potential of the learners to become happy global citizens, to encourage self-learning, to build and maintain relationships with other people, to learn a variety of cultures, to live a healthy life both in quality physical and mental well-being, to think critically, to face and deal with problems in daily life effectively, to be responsible for oneself and others, and to be a good member of society.

Keywords: Person-Centered Counseling, Guidance Teachers, 21st Century

บทนำ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีความเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ ความคิดตลอดจนค่านิยมของคนในสังคม ความสัมพันธ์แบบพึ่งพาอาศัยกันที่มีมาในอดีตเปลี่ยนเป็นต่างคนต่างอยู่ เห็นแก่ตัว แข่งขัน แข่งขัน และเอาเปรียบกัน เพื่อความอยู่รอด นิยมวัตถุ สังคมว้าเหว่ การไปมาหาสู่กันน้อยลง ครอบครัวมีขนาดเล็กและการหย่าร้างเพิ่มมากขึ้น สภาพดังกล่าวทำให้คนในสังคมเกิดความคับข้องใจ

ขัดแย้งใจ วิดกกังวล เหน็ดเหนื่อย ว้าวุ่น เครียด และเป็นทุกข์กับชีวิตมากขึ้น ดังนั้นการแสดงความรู้สึก เข้าใจ เห็นใจ ห่วงใย เอื้ออาทรและให้ความช่วยเหลือกัน โดยรับฟังปัญหา ปลอบใจ ให้กำลังใจ ร่วมหาแนวทางแก้ไขปัญหา ให้ผ่อนคลายจึงเป็นสิ่งที่ผู้มีความทุกข์ต้องการ เพราะเป็นสิ่งที่จะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอยู่ได้ (Commission Ministry of Education, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับ Boonmahome (2019) อธิบายว่า สภาพวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเต็มไปด้วยความยุ่งยาก ซึ่งเป็นผลมาจากค่านิยม วัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วตามกระแสสังคม นำไปสู่การมีปัญหาดุติกรรม ปัญหาการศึกษา และการประกอบอาชีพ ปัญหาทางอารมณ์และสังคม และปัญหาบุคลิกภาพ หากไม่ได้รับการป้องกันช่วยเหลือ อาจลุกลามกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงยากจะแก้ไขได้ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นซึ่งกำลังอยู่ในระยะของการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และบทบาททางสังคม เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตน อยากเห็น อยากลอง ต้องการอิสระจากผู้ใหญ่ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จนบางครั้งดูเหมือนให้ความสำคัญต่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่เป็นสาเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตและพฤติกรรม ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือโดยให้การให้คำปรึกษาของครูแนะแนวจะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมมากขึ้น สามารถคิดพิจารณาและตัดสินใจหาทางออกเพื่อแก้ไขความคับข้องใจ ความวิตกกังวลของตนเองได้

แนวทางการให้คำปรึกษาของครูแนะแนวในศตวรรษที่ 21

ครูแนะแนวจำเป็นต้องพัฒนาศักยภาพของผู้เรียนสู่การเป็นพลเมืองโลกที่มีสุขภาวะ มีเป้าหมายเพื่อมุ่งส่งเสริมให้เยาวชนได้เรียนรู้ตนเอง รู้จักสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ เรียนรู้ความแตกต่างหลากหลาย วัฒนธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะและคุณภาพที่ดีและสามารถคิดวิเคราะห์ เท่าทัน สามารถเผชิญและการจัดการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งอยู่บนพื้นฐานความเชื่อในการเตรียมผู้เรียนสู่โลกในศตวรรษที่ 21 (Commission Ministry of Education, 2016) ดังนี้

1. ผู้เรียนมีความคิดเห็นและมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองได้ หากได้รับข้อมูลที่เป็นจริงอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งมีทักษะที่เหมาะสมและมีทักษะในการจัดการกับทางเลือกนั้น
 2. ผู้เรียนควรได้รับโอกาสแลกเปลี่ยนทัศนะให้สามารถมองโลกได้อย่างรู้จักคิดวิเคราะห์และได้รับการฝึกฝนทักษะในการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะ
 3. การเรียนรู้จากประสบการณ์ ทั้งประสบการณ์จริงและประสบการณ์จำลองถือเป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ผู้จัดการเรียนรู้จึงควรมีทักษะในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เยาวชน
 4. ผู้จัดการกิจกรรมการเรียนรู้ ต้องวางใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของเยาวชน และตระหนักถึงความแตกต่างของเยาวชนแต่ละคน
 5. แต่ละบุคคลล้วนมีคุณค่าและศักดิ์ศรี จึงไม่สามารถแบ่งแยก กีดกันด้วยเพศ เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม หรือรสนิยมทางเพศ
 6. การบังคับทั้งกาย วาจา และใจ ทั้งโดยการใช้กำลังหรือการใช้วาจาบีบคั้น หรือการใช้อำนาจจากบทบาทที่ตนมีอยู่ให้ผู้อื่นปฏิบัติ คิด หรือเชื่อตาม โดยขัดเจตนาจำนงของบุคคลนั้นถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดจริยธรรม
 7. ผู้เรียนย่อมต้องรับผิดชอบต่อการกระทำ และผลของการกระทำของตน
 8. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดี ย่อมต้องมีการสื่อสารอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา เยาวชนควรได้รับการส่งเสริมให้เปิดเผยและสามารถบอกเล่าหรือปรึกษาความคับข้องใจในชีวิตโดยปราศจากการตัดสินคุณค่า
 9. ผู้เรียนต้องมีทางเลือกในการเรียนรู้ตามความถนัดของตนเอง เพื่อพัฒนาตนเองสู่ความเป็นเลิศในสิ่งที่ตนสนใจ
- จากพื้นฐานความเชื่อดังกล่าว การให้คำปรึกษาของครูแนะแนวจึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ของผู้เรียนที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในโลก

ศตวรรษที่ 21 ของผู้เรียน ซึ่งจำแนกออกเป็น 4 ด้าน (Commission Ministry of Education, 2016) ดังนี้

ด้านที่ 1 ทักษะพื้นฐาน (Core Skills) ได้แก่ การสื่อสาร การคำนวณ การใช้ ICT การแก้ปัญหา และการทำงานกับผู้อื่น

ด้านที่ 2 ทักษะการเรียนรู้และการพัฒนาด้าน (personal Learning & Development Skills) ได้แก่ เห็นคุณค่าและเชื่อมั่นในตนเอง ตระหนักรู้ในตนและรู้จักตนเอง

ด้านที่ 3 ทักษะพลเมืองและความรับผิดชอบต่อสังคม (citizenship Skills) ได้แก่ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมชุมชนและสังคม เคารพความหลากหลาย เห็นบทบาทและมีส่วนร่วมในการสร้างให้เกิดความเท่าเทียม ความยุติธรรมในสังคม ศึกษาและเห็นปัญหาสังคม และลงมือทำเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง เข้าใจว่าสิทธิมาพร้อมความรับผิดชอบ และปฏิบัติตามนั้น มีขั้นตอนต่อความหลากหลายและไม่เลือกปฏิบัติ

ด้านที่ 4 ทักษะการทำงาน (employability Skills) ได้แก่ การวางแผนและกิจกรรมได้ มีทักษะการจัดการตนเองและผู้อื่น ตรงเวลา มีวินัย ทำงานด้วยตนเองได้ การจัดลำดับความสำคัญของงาน และทำงานได้ตามเวลา สามารถทำงานร่วมกับคนอื่น ตั้งใจ เติบโตการล่วงหน้า และยืดหยุ่น มีจริยธรรมในการทำงาน

ครูแนะแนวต้องจัดขอบข่ายเนื้อหาสาระในการให้คำปรึกษา เพื่อพัฒนาผู้เรียนสู่ศตวรรษที่ 21 ให้ครอบคลุมขอบข่ายทั้ง 4 ด้าน ดังกล่าว โดยพิจารณามุ่งส่งเสริมในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1. การเรียนรู้ตนเองในเรื่องเพศ วิถีสัมพันธ์กับครอบครัว และทักษะในการจัดการชีวิต
2. การเรียนรู้ความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรม
3. การเรียนรู้ทักษะในการชีวิตและทำงานร่วมกับผู้อื่น และการจัดการความขัดแย้งอย่างสันติ
4. การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อชุมชนและสังคม มีบทบาทในการสร้างประโยชน์ และร่วมแก้ไขปัญหาด้านสังคมส่วนรวม

5. การบ่มเพาะความใฝ่รู้และมีทักษะในการแสวงหาความรู้ ใช้ประโยชน์ จากแหล่งข้อมูลข่าวสารแหล่งเรียนรู้ และแหล่งสารประโยชน์ต่าง ๆ ในชุมชนและสังคม

6. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ เพื่อประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

7. การกล้าเผชิญความเสี่ยง กล้านำเสนอความคิดที่แตกต่างตรงข้ามกับความคิดเห็นของผู้อื่น กล้าตัดสินใจด้วยเหตุผลในเรื่องที่อาจเกิดความผิดพลาด หรือจัดการกับปัญหาที่มีความคลุมเครือ มีคำตอบไม่ชัดเจน ไม่มีทางออกที่เด่นชัด เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ เติบโตเข้มแข็งและเกิดสัมฤทธิ์ผลในระยะยาว

8. ความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศอย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลในแนวทางที่สร้างสรรค์ รอบรู้ด้านทัศนภาพ (ภาษาภาพ สัญลักษณ์ สัญรูป) รู้จักตีความ สร้างสื่อในการพัฒนาการคิด การตัดสินใจ และการเรียนรู้ สามารถประเมิน แสวงหา สังเคราะห์ และใช้ข้อมูลข่าวสารอย่างมีประสิทธิภาพ

9. ความสามารถในการใช้เครื่องมือทั้งคอมพิวเตอร์ โปรแกรมระบบสื่อสาร เครือข่าย และเครื่องมืออื่น ๆ ทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศได้ในโลกแห่งความเป็นจริงในปัจจุบัน

10. ความสามารถในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เข้าใจความหมาย อารมณ์ แรงจูงใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นในสถานการณ์ต่าง ๆ

11. การสื่อสารเชิงปฏิสัมพันธ์ สามารถสร้างความหมาย และสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดผ่านสื่อเครื่องมือ และกระบวนการที่อยู่ในยุคปัจจุบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

12. ความรู้ความเข้าใจด้านเศรษฐกิจ สามารถระบุประเด็นทางเศรษฐศาสตร์ วิเคราะห์ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและนโยบายสาธารณะที่มีต่อตนเอง ชุมชน และสังคมโดยรวม

13. ความเข้าใจเรื่องกฎหมาย คุณธรรม จริยธรรม ในการใช้เทคโนโลยี และสามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความซื่อสัตย์ และคุณภาพชีวิต

14. การจัดการและควบคุมการใช้เทคโนโลยี เพื่อส่งเสริมให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณะและปกป้องคุ้มครองสังคม สิ่งแวดล้อม และอุดมการณ์ประชาธิปไตยในปัจจุบันความท้าทายด้านการศึกษาศตวรรษที่ 21

ในการเตรียมผู้เรียนให้พร้อมเป็นเรื่องสำคัญของการแสวงหาปรับเปลี่ยนทางสังคมที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 ส่งผลต่อวิถีการดำรงชีวิตของสังคมอย่างทั่วถึง ครูและแนวต้องมีความตื่นตัวและเตรียมพร้อมในการจัดการเรียนรู้ การให้คำปรึกษา เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้เรียนมีทักษะสำหรับการออกไปดำรงชีวิตในโลกศตวรรษที่ 21 ซึ่งสอดคล้องกับ Panich (2012) ได้กล่าวถึงทักษะเพื่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 ดังนี้ สาระวิชาที่มีความสำคัญแต่ไม่เพียงพอสำหรับการเรียนรู้เพื่อมีชีวิตในโลกยุคศตวรรษที่ 21 ปัจจุบันการเรียนรู้สาระวิชา ควรเป็นการเรียนจากการค้นคว้าเองของศิษย์ โดยครูช่วยแนะนำ และช่วยออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนสามารถประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ของตนเองได้โดยการส่งเสริมความเข้าใจเนื้อหาวิชาแกนหลักและสอดแทรกทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เข้าไปในทุกวิชาแกนหลักประกอบไปด้วย 1) ความรู้เรื่องโลก (Global Awareness) เช่น การใช้ทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 เพื่อที่จะเข้าใจและรับมือกับประเด็นสำคัญระดับโลกและการเรียนรู้และทำงานร่วมกับบุคคลจากหลากหลาย วัฒนธรรม ศาสนา และวิถีชีวิตในจิตวิญญาณของการเคารพซึ่งกันและกัน เปิดใจทั้งส่วนบุคคล การทำงาน และในบริบทชุมชน 2) ความรู้ด้านการเงิน เศรษฐกิจ ธุรกิจและการเป็นผู้ประกอบการ (Financial, Economic, Business and Entrepreneurial Literacy) เช่น รู้วิธีการสร้างทางเลือกทางเศรษฐกิจที่เหมาะสม เข้าใจบทบาทของเศรษฐกิจที่มีต่อสังคม และรู้จักใช้ทักษะการเป็นผู้ประกอบการเพื่อเพิ่มผลิตภาพในการทำงาน และทางเลือกในอาชีพ 3) ความรู้ด้านการเป็นพลเมืองที่ดี (Civil Literacy) เช่น การมีส่วนร่วมทางสังคมผ่านการติดตามข่าวสารบ้านเมือง และเข้าใจกระบวนการทางการเมืองการปกครอง รู้จักสิทธิและหน้าที่พลเมืองทั้งระดับท้องถิ่น ประเทศและโลก และเข้าใจต่อวิถีการปฏิบัติทางสังคมแห่งความเป็นพลเมือง ทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับสากล 4) ความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เช่น การรับรู้และเข้าใจข้อมูลและบริการพื้นฐาน

ด้านสุขภาพ และนำไปใช้พัฒนาสุขภาพอนามัย รู้จักใช้ประโยชน์จากข้อมูลข่าวสารเพื่อการตัดสินใจที่เหมาะสมเกี่ยวกับสุขภาพ กำหนดเป้าหมายและเฝ้าระวังด้านสุขภาพ อนามัยทั้งส่วนบุคคลและครอบครัว และเข้าใจประเด็นสาธารณสุขและความปลอดภัยทั้งในระดับประเทศและระหว่างประเทศ 5) ความรู้ด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Literacy) เช่น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม สภาพการณ์และเงื่อนไขที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่ออากาศ สภาพภูมิอากาศ ดิน อาหาร พลังงาน น้ำ และระบบนิเวศ ความรู้ความเข้าใจผลกระทบของสังคมต่อธรรมชาติของโลก เช่น การเพิ่มของประชากร การพัฒนาประชากร และอัตราการบริโภคทรัพยากร สามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ประเด็นปัญหา ด้านสิ่งแวดล้อมและกำหนดวิธีการป้องกันแก้ไขที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพและดำเนินบทบาททั้งส่วนตัวและในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมในประเด็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม

การสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนให้ได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพในศตวรรษที่ 21 สามารถดำรงชีวิตด้วยวิถีแห่งปัญญาอย่างมีคุณค่าต่อตนเองและสังคม และปลอดภัยจากภาวะวิกฤติ ดังกล่าวข้างต้นนับเป็นสิ่งสำคัญของครูและแนวที่ต้องให้คำปรึกษา เพื่อการป้องกัน แก้ไข และการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนให้ดำรงตนอยู่ในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของครูและแนวในศตวรรษที่ 21

การให้คำปรึกษาของครูและแนว เป็นแนวทางช่วยเหลือบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้เผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเกิดแรงจูงใจที่จะแสวงหาแนวทางแก้ไขด้วยการที่ได้พูดคุยกัน จนทำให้ผู้เรียนเข้าใจ และเห็นปัญหาของตนเอง มองเห็นแนวทางแก้ไขและดำเนินการแก้ไข ปัญหาด้วยตนเอง เอื้อให้ผู้เรียน วิเคราะห์ทำความเข้าใจ ในปัญหาและตรวจสอบแนวความคิดการแก้ปัญหาของตนเอง มีอิสระในการเลือกเพื่อความเจริญงอกงามและได้พัฒนาดน

อย่างไรก็ตามการให้คำปรึกษามีหลายแนวคิด ทฤษฎี จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษา ผู้เขียนมีความเห็นว่าทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง น่าจะ

เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาในศตวรรษที่ 21 เพราะทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะใช้สติปัญญาของตนแก้ปัญหาหรือตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อมีความทุกข์จะเกิดความสับสน วิตกกังวล คับข้องใจ หรือเก็บกดอารมณ์ ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะบดบังความสามารถในการใช้เหตุผล และหันไปหลอกตนเองด้วยกลวิธีป้องกันทางจิตต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะช่วยเหลือผู้เรียน ให้ลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้ได้ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาหรือตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป (Sapmee, 2011)

คณะผู้เขียนได้ศึกษาจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยต่าง ๆ ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยสรุปและเรียงตามประเด็นหัวข้อ เกี่ยวกับผู้ก่อตั้งทฤษฎี แนวคิดสำคัญของทฤษฎี วัตถุประสงค์ของทฤษฎี กระบวนการให้คำปรึกษา และเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา (Corey, 2017 ; Chongrak, 2006; Jean, 2006 Sarivat, 2017 and Sapmee, 2011) ดังนี้

ผู้ก่อตั้งทฤษฎี คือ Carl Ransom Rogers เป็นนักจิตวิทยามนุษยนิยม ท่านมีชีวิตอยู่ในระหว่าง ค.ศ.1902-1987 เกิดที่เมืองโอคปาร์ค มลรัฐอิลลินอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 8 มกราคม ค.ศ. 1902 ในครอบครัวเกษตรกรที่มีความเคร่งครัดต่อศาสนจักรนิกายโปเตสแตนต์ และมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการดื่มแอลกอฮอล์ การเดินร่ำ และการเล่นพนัน บิดามารดาเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญต่อการทำงานหนัก จึงทำให้ Rogers มีพื้นฐานทางความเชื่อและทัศนคติในความสามารถของบุคคลที่จะพึ่งพาตนเองและการเอาชนะอุปสรรค วัยเด็กของเขาค่อนข้างโดดเดี่ยวและเขาใฝ่หาและมุ่งมั่นทางวิชาการมากกว่าการเข้าสังคม Rogers เป็นคนที่ชอบเก็บตัวและใช้เวลามากกับการอ่านหนังสือ Rogers สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีทางด้านเกษตรศาสตร์ ปริญญาโททางด้านประวัติศาสตร์ และสำเร็จปริญญาเอกทางด้านจิตวิทยาคลินิก ซึ่งทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นอารมณ์และความรู้สึก

แนวคิดสำคัญของทฤษฎี สามารถแบ่งได้เป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การปรึกษาแบบไม่นำทาง (The non-directive stage) ระยะนี้อยู่ระหว่าง ค.ศ.1940-1950 แนวคิดที่สำคัญในการให้คำปรึกษาของระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นทักษะกระบวนการให้คำปรึกษา โดยจะเน้นการสะท้อนความรู้สึก ยอมรับในความสามารถของผู้รับคำปรึกษา และไม่มีการประเมินหรือการตัดสินผู้รับคำปรึกษา

ระยะที่ 2 ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง (The client-centered stage) ระยะนี้อยู่ระหว่าง ค.ศ.1950-1957) ซึ่งในระยะนี้มีการพัฒนาจากการปรึกษาแบบไม่นำทาง มาเป็นการให้คำปรึกษาแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง โดยจะเน้นที่กรอบแห่งความคิดและความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา คือ การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลและให้การช่วยเหลือคนที่มีปัญหาหรือความทุกข์โดยมองผู้รับคำปรึกษาว่าเป็นผู้ที่ต้องการให้มีการแก้ปัญหาการมาพบผู้ให้คำปรึกษามีใช่เป็นการบำบัดรักษาเป็นเพียงการขอความช่วยเหลือ

ระยะที่ 3 การนำประสบการณ์นำทาง (The experiential stage) ระยะนี้จะเริ่มระหว่าง ค.ศ.1957-1975) ระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นไปที่ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา โดยนำประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษามาใช้เป็นแนวทางของการให้คำปรึกษา และให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะได้บอกถึงที่มาหรือสาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษา

ระยะที่ 4 ระยะบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The person-centered stage) ระยะนี้จะเริ่มระหว่าง ค.ศ. 1975 ถึงปัจจุบัน พัฒนาการขั้นนี้เป็นระยะสุดท้ายของการพัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ในระยะนี้โรเจอร์สเน้นการปรึกษา จากการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยเป็นไปด้วยความอบอุ่นและเป็นมิตร เกิดจากความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยในการจัดการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาที่มีความไม่สบายใจหรือมีความทุกข์ และสิ่งสำคัญในระยะนี้ รูปแบบการให้คำปรึกษาจะเน้นการพัฒนาให้บุคคลเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

พื้นฐานแนวคิดที่สำคัญของทฤษฎี

1. แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางจิตใจเพื่อจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษา มีความอบอุ่นและเป็นมิตรต่อผู้รับคำปรึกษา มี 3 ประการ คือ

1.1 ความจริงใจ (genuineness) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจต่อผู้รับคำปรึกษา

1.2 การยอมรับในทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard and acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการยอมรับเกี่ยวกับความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาทั้งทาง บวกและทางลบอย่างไม่มีเงื่อนไขใด ๆ

1.3 ความเข้าใจร่วมรู้สึก (empathic understanding) ผู้ให้คำปรึกษาต้องมองผู้รับคำปรึกษาด้วยความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจในปัญหาและสภาพที่เป็นทุกข์ของผู้รับคำปรึกษา และพร้อมที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ค้นพบแนวทาง

2. แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ Rogers มองธรรมชาติของมนุษย์ว่า มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า มีความดี มีเหตุผล เชื่อถือได้ เป็นตัวของตัวเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความต้องการที่จะก้าวไปสู่ความเจริญความดีงาม

นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญของทฤษฎีนี้ คือ เน้นที่พฤติกรรมของมนุษย์ว่าขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์ (self-concept) และปัญหาของบุคคลเกิดจากความไม่สอดคล้องกันระหว่างตัวตนที่เป็นจริง (real self) ตัวตนที่เราคิดว่าเราเป็น (perceived self) และตัวตนในอุดมคติ (ideal self)

วัตถุประสงค์ของทฤษฎี

วัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของทฤษฎีเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง มีความนึกคิดต่อตนเองตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น ค้นพบตนเอง เข้าใจ ยอมรับและเป็นตัวของตัวเอง สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และสามารถปรับตัวได้ดีตามสภาพของผู้รับบริการปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษา

กระบวนการหรือขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเน้นเรื่องของกระบวนการใน

ลักษณะให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เสมือนเป็นกระจกสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง มั่นใจในตนเองเพิ่มมากขึ้น จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่เป็นความทุกข์ ความคับข้องใจไปในทางที่ดีขึ้น โดยกระบวนการเปลี่ยนแปลงลักษณะของผู้รับคำปรึกษามี 7 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะแรกนี้ผู้รับคำปรึกษามักไม่ค่อยกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลที่แท้จริงของตนเองออกมา จะไม่แสดงออกถึงความรู้สึกหรือเล่าสภาพปัญหาที่แท้จริง เนื่องจากยังไม่ไว้วางใจเกี่ยวกับสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษา การพูดคุยในขั้นตอนแรกของผู้รับคำปรึกษากับผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นไปอย่างผิวเผิน

ระยะที่ 2 ในระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ มากกว่าในขั้นตอนแรก แต่ยังไม่ยอมเปิดเผยเรื่องราวหรือสภาพปัญหาที่แท้จริงของตนเอง โดยในขั้นนี้ผู้รับคำปรึกษามักจะพูดคุยเรื่องเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้อื่น และจะอภิปรายแสดงความคิดเห็นต่อเรื่องราวของผู้อื่น

ระยะที่ 3 ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มที่จะกล้าพูดคุยเกี่ยวกับตนเอง ประสบการณ์และเหตุการณ์ของตนเองที่ประสบอยู่ในปัจจุบัน ยอมรับตนเองในเบื้องต้น แต่จะยังไม่กล้ายอมรับในความรู้สึกอย่างแท้จริงที่ตนเองมีต่อเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาหรือสภาวะคับข้องใจ

ระยะที่ 4 ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะกล้าเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองที่เป็นปัญหาให้กับผู้ให้คำปรึกษามากกว่าในขั้นตอนที่ 3 แต่ผู้รับคำปรึกษาก็จะยังไม่แสดงความจริงใจในปัจจุบันออกมาทั้งหมดให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับทราบ

ระยะที่ 5 ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงความรู้สึกภายในอย่างไม่ปิดกั้น ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกมีอิสระในการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับรู้อย่างเปิดเผย ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มระบายความรู้สึกที่คับข้องใจให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รับทราบทั้งเรื่องในอดีตและปัจจุบันจากการได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา

ระยะที่ 6 ในระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มที่จะเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อ

เหตุการณ์ทั้งในอดีตและปัจจุบันที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ หรือตกอยู่ในสภาพผู้มีทุกข์ ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับรู้ด้วยความสบายใจ ยอมรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งการแสดงออกของผู้รับคำปรึกษา คือ กล้าที่จะแสดงอารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

ระยะที่ 7 ระยะนี้มักไม่ค่อยเกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะเรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองให้บรรลุถึงจุดสูงสุดได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งการให้คำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษา

ในบทความฉบับนี้ผู้เขียนขอเสนอแนวคิดของเทคนิคที่สำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางและแนวปฏิบัติที่มุ่งเน้นสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยและน่าไว้วางใจบนพื้นฐานการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตัวเองและเริ่มตระหนักถึงอุปสรรคในการพัฒนาตนเองด้วยความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นเกิดความเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองและแสวงหาวิธีการพัฒนาตนเองไปในทิศทางสร้างสรรค์อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง โดยเทคนิคที่เน้นการสร้างสัมพันธภาพและเน้นการมีส่วนร่วมระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาได้แก่ คือ การฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง โดยมีรายละเอียดและแนวปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การฟัง (listening) การฟังด้วยความตั้งใจ เกิดจากการสังเกตภาษาพูด ภาษาท่าทาง และความสามารถในการตอบสนองที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจจับประเด็นสำคัญได้อย่างถูกต้องตรงกับผู้ที่ส่งข้อมูลต้องการให้มีความเข้าใจในตัวผู้พูด ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรพูดขัดจังหวะเพราะอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดปฏิกิริยาทางลบและอาจเปลี่ยนเรื่องที่จะพูด แต่ควรให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้พูดแสดงความคิด ความรู้สึกให้ได้มากที่สุดและผู้ให้คำปรึกษาแสดงบทบาทการผู้ฟังที่ดีโดยการรับและเลือกเอาเนื้อหาสาระที่สำคัญ ๆ ของผู้รับคำปรึกษา คำพูดของผู้รับคำปรึกษาเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเปิดประตูเข้าไปสู่โลกของผู้รับคำปรึกษาและเข้าใจแบบแผนการคิดของผู้รับคำปรึกษาได้ ข้อมูลที่

เกี่ยวข้องกับตัวผู้รับคำปรึกษา เช่น “ผม” “ของผม” “ตัวผมเอง” ความคิดที่มีความหมายสำคัญต่อผู้อื่นอาจเป็นคำพูดของคนที่คิดคนเดียวหรือรวมความคิดของคนอื่นด้วยก็ได้ เช่น

ผู้รับคำปรึกษา : มันไม่ใช่ความคิดของผมคนเดียวที่คิดแบบนี้ ก็หวังแต่ว่าสิ่งที่พวกเราทำลงไปพวกเขา คงจะเข้าใจดี

ผู้ให้คำปรึกษา : แสดงความสนใจต่อผู้รับคำปรึกษาว่ากำลังสนใจและตั้งใจฟังเรื่องราวที่พูดอยู่ เป็นการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึกซึ่งคำพูด สีนัย ท่าทาง ที่แสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา เช่น ใช้คำพูดว่า “พวกเขา” คือใครพอจะบอกได้ไหม ในขณะที่เดียวกันผู้ให้คำปรึกษาก็มองหน้าและประสานสายตา โน้มตัวเข้าหาผู้รับคำปรึกษา หรือการแตะหลังมือ เพื่อแสดงให้เห็นว่าพร้อมที่จะฟังอย่างเข้าใจ

แนวปฏิบัติในการฟัง

1.1 การแสดงออกทางสีหน้าที่อบอุ่นเป็นมิตร และสอดคล้องกับเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา

1.2 การโน้มตัวเข้าหาผู้รับคำปรึกษาเล็กน้อย เป็นการแสดงความตั้งใจ และใส่ใจ

1.3 การนั่งหรือยืนให้มีระยะห่างระหว่างผู้ให้และผู้รับคำปรึกษาที่พอเหมาะ

1.4 ขณะฟังควรประสานสายตากับผู้รับคำปรึกษาและอาจผกผันรับคำตามความเหมาะสม

1.5 ตอบรับสั้น ๆ หลังจากผู้รับคำปรึกษาพูดจบ เช่น “ครับ, ค่ะ และ อืม” หรือพูดซ้ำ ประโยคที่ผู้รับการปรึกษากล่าวไว้

1.6 ใช้คำพูดที่สัมพันธ์กับคำพูดของผู้รับคำปรึกษาโดยไม่ขัดจังหวะ

2. การถาม (questioning) เป็นวิธีการแสดงความสนใจของผู้ให้คำปรึกษาและเน้นการเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาต่อไปถึงเรื่องราวที่เล่าให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง ซึ่งจะทำให้เกิดความกระจ่างแจ้งในประเด็นนั้น ๆ มากยิ่งขึ้น สำหรับคำถามที่ใช้ในการให้คำปรึกษานั้น แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

2.1 คำถามปลายเปิด (open-end question)

เป็นการถามเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาตอบได้อย่างอิสระ ยกตัวอย่างเช่น รู้สึกอย่างไรบ้างเมื่อเพื่อนตะโกนว่า คุณด้วยคำที่ไม่สุภาพ/คุณคิดว่า คุณจะแก้ไขปัญหการเรียนรู้ในครั้งนี้ได้อย่างไร

คำถามปลายเปิดนี้จะใช้กันมากในการให้คำปรึกษา เพราะไม่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอึดอัดใจ ในการตอบคำถาม มีเสรีภาพในการที่จะตอบตามความคิด ความรู้สึกของเขา

2.2 คำถามปลายปิด (closed question) เป็น

การถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้แล้ว ยกตัวอย่างเช่น คุณชอบทำอะไรด้วยตนเองใช้ไหม/คุณคิดว่า คุณสามารถแสวงหาความรู้ที่อยากรู้ได้ด้วยตนเองใช้หรือไม่

คำถามปลายปิดนี้จะทำให้ได้คำตอบที่ให้ข้อมูลน้อย เนื่องจากไม่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตอบคำถามอย่างกว้างขวาง นอกจากนี้คำถามที่ว่า “ทำไม” ก็ไม่ควรใช้การให้คำปรึกษาเพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอึดอัดใจในการตอบได้

แนวปฏิบัติในการถาม

1. คำถามปลายเปิด

1.1 ใช้คำถามปลายเปิดเมื่อต้องการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวของตน เช่น “วันนี้คุณมีเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจอยากเล่าให้ฟังบ้างไหม”

1.2 ใช้คำถามปลายเปิดเมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อขอให้ผู้รับคำปรึกษาให้ข้อมูลหรืออธิบายเรื่องราวมากขึ้น เช่น “แล้วที่เพื่อนบอกว่า มีปัญหาทำให้ไม่อยากคุยกับคุณ ช่วยเล่าให้ฟังได้ไหมว่าเป็นอะไร”

1.3 ใช้คำถามปลายเปิดเมื่อต้องการความเป็นรูปธรรม เมื่อผู้รับคำปรึกษาให้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจนหรือคลุมเครือก็สามารถถามคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากเรื่องราวที่เล่ามานั้นได้ เช่น “เพื่อนคนนั้นทำอะไรบ้างที่ทำให้คุณรู้สึกโกรธ”

1.4 ใช้คำถามปลายเปิดเมื่อต้องการนำไปสู่ประเด็นที่ต้องการ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เช่น “คุณช่วยอธิบายเพิ่มเติมได้ไหมว่าเหตุการณ์นี้เริ่มต้นมาช่วงไหนอย่างไร”

2. คำถามปลายปิด

2.1 ใช้คำถามปลายปิดเมื่อต้องการนำไปสู่ประเด็นที่เฉพาะเจาะจง เช่น “ที่เขากลับมาหาเพื่อนเพราะเพื่อนเป็นคนขอให้เขากลับมาคืนดีกับเพื่อนใช่ไหม”

2.2 ใช้คำถามปลายปิดเมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเฉพาะเจาะจง เช่น “สิ่งหนึ่งที่คาใจเพื่อนอยู่ก็คือว่าแทนที่เพื่อนคนอื่นจะปกป้องเพื่อนบ้าง แต่กลับไม่สนใจใช่ไหม”

2.3 ใช้คำถามปลายปิดเมื่อต้องการจำกัดขอบเขตของเรื่องราวในการพูดคุย หรือเมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความสับสนหรือหลงประเด็น เช่น “ที่เพื่อนเล่ามา ดูเหมือนมีประเด็นปัญหาหลายอย่างที่เพื่อนต้องการแก้ไข เพื่อนลองเลือกดูไหมว่าเราจะพูดคุยถึงเรื่องไหนก่อนดี ระหว่างเรื่องเรียนกับเรื่องเพื่อน”

3. การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) เป็นการแสดงการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกมาด้วยวาจาหรือกิริยาท่าทาง และเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาสื่อสารความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่สื่อออกมากลับไป ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ผู้รับคำปรึกษามีในขณะนั้น ไม่ได้พูดออกมาตรง ๆ แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง จังหวะการพูด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะขึ้นต้นด้วยคำว่า “คุณรู้สึก”

แนวปฏิบัติในการสะท้อนความรู้สึก

3.1 การสะท้อนความรู้สึกนั้น ควรทำเมื่อผู้ให้คำปรึกษาต้องการสื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

3.2 เมื่อต้องการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและรับรู้ความรู้สึกที่ตนมีซึ่งบางครั้งเขาอาจจะปฏิเสธไม่ยอมรับหรือไม่ให้ความสำคัญ แต่ความรู้สึกนั้นกลับมีผลต่อพฤติกรรม และความคิดของผู้รับคำปรึกษา

4. การทำให้กระจ่าง (Clarification) หมายถึง เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความสับสนในกรณีผู้รับคำปรึกษาพูดด้วยถ้อยคำที่สับสน พูดซ้ำไปซ้ำมา หรือวกไปวนมา ไม่ค่อยได้เรื่อง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความกระจ่างชัดในประเด็นนั้น ๆ ผู้ให้

คำปรึกษาจะต้องตั้งใจฟัง และจับเรื่องราวให้ได้พร้อมทั้งสรุปใจความหรือเรื่องราวนั้น ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องนั้น ๆ

แนวปฏิบัติในการทำให้อารมณ์

ผู้ให้คำปรึกษาอาจใช้คำถามหรือประโยคที่เริ่มต้นด้วย “คุณหมายความว่า” หรือ “คุณบอกว่า” และทวนความจากเนื้อหาสาระที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวออกมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างชัดในเรื่องราว สภาพการณ์ และความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งเข้าใจปัญหาที่แท้จริงของตนเอง หรือเป็นการตรวจสอบว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อสารออกมาได้ตรงกันหรือไม่

5. การให้การสนับสนุน (Supportive) เป็นการแสดงท่าทางหรือคำพูดที่เป็นการรับรองหรือเห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดหรือเสนอแนะมา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีกำลังใจ เชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ทำได้โดยการใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางตอบสนองทางบวกกลับไปสู่ผู้รับคำปรึกษา

แนวปฏิบัติในการให้การสนับสนุน

ผู้ให้คำปรึกษาแสดงท่าทางหรือคำพูดที่เป็นการรับรองหรือเห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าหรือเสนอแนะมา การสนับสนุนสามารถทำได้โดยใช้ภาษาท่าทาง เช่น การพยักหน้ารับคำพูด การพูดให้กำลังใจ หรือการพูดข้อความสำคัญ ในประโยคที่ผู้รับคำปรึกษาพูดมา

6. การให้กำลังใจ (encouraging) เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้พูดออกมา และเป็นการสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดต่อไป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่นในการแก้ปัญหาหรือการตัดสินใจรวมทั้งช่วยให้ตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเองเพิ่มมากขึ้นกล้าที่จะคิดและทำในสิ่งที่ไม่เคยคิดหรือทำมาก่อน

แนวปฏิบัติในการให้กำลังใจ

เมื่อผู้รับคำปรึกษาเสนอความคิดหรือแนวทางแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง เหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังลังเลใจ ผู้ให้คำปรึกษาก็อาจใช้การให้กำลังใจ โดยใช้แนวทางต่อไปนี้

6.1 มองหน้าสบตา ยิ้ม ผงกศีรษะตอบรับสั้น

6.2 ทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงรวมทั้งยิ้ม มองหน้าสบตา ผู้รับคำปรึกษา

6.3 ใช้คำพูดกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจ มีความหวังและกำลังใจ ที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสม และเป็นจริงได้

6.4 ไม่ควรสร้างความหวังและการลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีหลักการว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะใช้สติปัญญาของตนเองแก้ไขปัญหาหรือตัดสินใจ ซึ่งเป็นการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อเขาได้เกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้นและเข้าใจปัญหาที่เขาเผชิญอยู่เพื่อที่จะช่วยให้เขาสามารถดำรงชีวิตปัจจุบันได้ด้วยความสุขกระบวนการให้คำปรึกษาจึงประกอบไปด้วยบุคคล 2 คน คือ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยเน้นที่ตัวบุคคลไม่ใช่ปัญหา เน้นความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ปัจจุบันและผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาเอง ส่วนตัวผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่เอื้ออำนวย ยอมรับ และเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงปัญหา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกว่ามีเพื่อนที่จริงใจ ยอมรับฟังตนทุกประการ ช่วยให้เข้าใจตนเองและเป็นตัวของตนเองมากขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาเองได้ ในที่สุดก็จะเป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพของตน

บทสรุป

การให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของครูแนะแนวในศตวรรษที่ 21 ที่นำเสนอในบทความนี้เป็นแนวทางหนึ่งที่หวังว่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้ครูแนะแนวที่สนใจการให้คำปรึกษากับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ได้พัฒนาศักยภาพของผู้เรียนสู่การเป็นพลเมืองโลกที่มีสุขภาวะ และมุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง รู้จักสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ เรียนรู้ความแตกต่างหลากหลายวัฒนธรรม ดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะและคุณภาพที่ดี และสามารถคิดวิเคราะห์ เท่าทัน สามารถเผชิญและการจัดการดำเนินชีวิตอย่างรับผิดชอบตนเองและผู้อื่นรวมทั้งเป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคมและพัฒนาตนเองอย่างเต็มตามศักยภาพ นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการให้คำปรึกษาอีกหลายทฤษฎีที่ครูแนะแนวสามารถไป

ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อให้คำปรึกษากับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 โดยศึกษาหรือไปเข้ารับการฝึกอบรมจากสถาบันและองค์กรต่าง ๆ ที่เชื่อถือได้ เพื่อนำมาบูรณาการในการให้คำปรึกษากับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

References

- Boonmahome, J. (2019). *Principles of guidance and learner development*. Nakhonpathom. Faculty of Education Nakhonpathom Rajabhat University. [in Thai].
- Chongrak, D. (2006). *Theory of Counseling and Basic Psychotherapy*. (8th ed.). Bangkok. Publishing House Technology Promotion Association (Thailand - Japan). [in Thai].
- Commission Education Office of the Basic Education, (2016). *Consulting*. Bangkok: Factory Print the Agricultural Cooperative Federation of Thailand Ltd. [in Thai].
- Commission Education Office of the Basic Education, (2016). *Future-oriented guidance*. Bangkok: Factory Print the Agricultural Cooperative Federation of Thailand Ltd. [in Thai].
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (10th ed.). CA: Thomson Brook/Cole.
- Jean, B. (2006). *Consulting* (5th time). Bangkok: Charoenwit Transport.
- Panich, W. (2012). *A way to create learning for students in the century. 21*. (3rd ed.). Bangkok: Sodsri Foundation Sarit Wong. [in Thai].
- Sapmee, W. (2011). *Theory of Consulting Services*. (6th ed.). Bangkok: Chulalongkorn University Press. [in Thai].
- Sarivat, L. (2017). *Theory and Techniques of Consulting* (8th ed.). Bangkok. Type at O.S. Printing house. [in Thai].