

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ค้นคว้ารวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มานำเสนอตามลำดับ ดังนี้

1. แนวคิดและวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนที่ปรึกษา
  2. องค์ประกอบของความสามารถในการให้คำปรึกษา
    - 2.1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
    - 2.2 ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา
  3. เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา
  4. ทฤษฎีและแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา
  5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  6. กรอบแนวคิด
- 
1. แนวคิดและวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา

กฎกระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้กำหนดรูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักเรียน นักศึกษาและเยาวชนเป็น “เด็กและเยาวชนที่ดี” อันได้แก่ การไม่หนีเรียน ไม่เล่นการพนันไม่พกพาอาวุธ ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งมีนเมาหรือยาเสพติด ไม่ลักทรัพย์หรือริบไถ ไม่ก่อเหตุทะเลาะวิวาท หรือทำร้ายร่างกายผู้อื่น ไม่แสดงพฤติกรรมชู้สาวในที่สาธารณะ ไม่เกี่ยวข้องกับการค้าประเวณีไม่เที่ยวเตร่และรวมกลุ่มในเวลากลางคืนอันจะสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น แต่จากการศึกษาภาพรวมสถานการณ์เด็กและเยาวชน พ.ศ. 2547-2548 โดยโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนรายจังหวัด (Child Watch) พบข้อมูลอันแสดงถึงภาพชีวิตของเด็กและเยาวชนที่น่าห่วงใยในหลายๆ ด้าน เช่น พบว่า เด็กจำนวนมากโดยเฉพาะในจังหวัดที่เศรษฐกิจดี จะมีพฤติกรรมเที่ยวกลางคืน และถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าจังหวัดอื่น ๆ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาข้อมูลภาพรวมจะพบว่า เด็กตั้งแต่ระดับประถมขึ้นไป มีการเล่นการพนัน ทั้งพนันบอล หวยบนดิน และการชิงโชคทาง SMS เด็กระดับประถมและมัธยมที่โคตเรียนอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีจำนวนถึงร้อยละ 13-39 มีเด็กระดับประถมและมัธยมที่ถูกขู่กร โขกทรัพย์ในสถานศึกษา รวมถึงเด็กมัธยมที่ถูกทำร้ายร่างกายภายในโรงเรียนประมาณร้อยละ 10 เด็กจำนวนไม่น้อยมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่

เหมาะสมกับวัย เช่น ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดูการ์ตูน ทีวี VCD ทีวี เว็บ โป๊ เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งยอมรับว่าเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว และยังพบว่าเด็กอายุต่ำกว่า 19 ปี ที่มาทำคลอดและทารกที่ถูกทอดทิ้งอีกเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พบว่า มีเยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่พยายามฆ่าตัวตายในอัตราไม่น้อยกว่า 30 ต่อประชากรแสนคนหรือประมาณวันละ 14.48 คนต่อวัน ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมของครอบครัวและสังคมรอบตัวเด็กก็จะพบว่า เด็กส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่กับพ่อแม่หรือมีพ่อแม่ไม่ครบ เด็กใช้เวลาไปกับการพูดโทรศัพท์ ดูทีวี และเล่นอินเทอร์เน็ตมาก โดยเฉพาะบทบาทของเพื่อนที่มีต่อเด็กและเยาวชนนั้นสูงมาก โดยมีข้อมูลว่า เด็กใช้เวลาอยู่บ้านเพื่อนเฉลี่ยวันละเกือบ 2 ชั่วโมง ซึ่งมากกว่าการใช้เวลาในการอ่านหนังสือ ที่ใช้เพียงเฉลี่ยแค่วันละ 70-80 นาทีเท่านั้น ซึ่งพฤติกรรมและปัญหาเหล่านั้นย่อมนำไปสู่ผลด้านสุขภาพกายและใจของเด็กและเยาวชนอย่างแน่นอน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550)

จากการศึกษาผลของข้อมูลดังกล่าวประกอบกับข้อมูลต่าง ๆ จากผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นครูอาจารย์และนักวิชาการด้านครูแนะแนว ซึ่งมีความใกล้ชิดกับปัญหาของเด็กและเยาวชน ทำให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้เล็งเห็นว่า การนำจิตวิทยาการแนะแนวเข้ามาแก้ปัญหาเด็กและเยาวชนดังกล่าว เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างยิ่งและแม้ในระบบการศึกษาปัจจุบันจะนำการแนะแนว เข้ามาใช้กับเด็กนักเรียนในสถานศึกษา แต่ด้วยข้อจำกัดหลายๆด้าน เช่น จำนวนครูแนะแนวต่อจำนวนเด็กและช่องว่างระหว่างวัยก็อาจทำให้การแนะแนวยังไม่สามารถครอบคลุมกลุ่มเด็กให้กว้างขวางเท่าที่ควร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานพิจารณาแล้วมีความคิดเห็นว่า นอกจากภารกิจประจำของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ได้ดำเนินการอยู่อย่างสม่ำเสมอแล้ว การแก้ปัญหาของเด็กและเยาวชนดังกล่าวอย่างยั่งยืน ก็คือ การสร้างให้ตัวเด็กและเยาวชนเป็นบุคลากรแนะแนวให้กับเด็กด้วยตนเอง เนื่องจากเด็กจะสามารถเข้าใจและเข้าถึง รวมทั้งได้รับความไว้วางใจ จากกลุ่มเป้าหมายในฐานะ “พวกเดียวกัน” บุคลากรแนะแนวที่เป็นครู- อาจารย์ หรือนักวิชาการ ซึ่งเป็นผู้ใหญ่และเด็กยังอาจใช้การแนะแนวช่วยแก้ไขให้กับครอบครัวและชุมชนได้ นอกจากนี้การที่เด็กและเยาวชนเหล่านี้ได้รับความรู้ในการแนะแนวอย่างถูกต้อง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถนำความรู้ด้านการแนะแนวไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงาน และสังคมในอนาคตได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจึงได้ดำเนิน โครงการส่งเสริมและพัฒนาเพื่อนที่ปรึกษา

อนึ่ง สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ขับเคลื่อน “ระบบการดูแลช่วยเหลือ นักเรียน” มาตั้งแต่ปี 2544 ให้ทุกโรงเรียนได้มีกระบวนการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมพัฒนาป้องกัน และแก้ปัญหาให้นักเรียนได้รับการพัฒนาเต็มตามศักยภาพ เป็นคนดี มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีทักษะในการดำรงชีวิต รอดพ้นจากวิกฤติต่างๆ โดยเฉพาะเยาวชนใน

วัยรุ่นเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการด้านต่าง ๆ อย่างเฉียบพลันประกอบกับปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบ กระตุ้นและเร่งเร้าให้วัยรุ่นต้องเผชิญและปรับตัวต่อสิ่งรอบข้าง ช่วงอายุที่นับว่าเป็นวัยวิกฤติ ผู้ที่มีวิจารณญาณจึงจะสามารถผ่านช่วงวัยแห่งหัวเลี้ยวหัวต่อนี้ไปได้อย่างราบรื่น หากแต่ยังมีวัยรุ่นอีกจำนวนหนึ่งยังคงประสบปัญหาแห่งวัยด้วยความอยากรู้ อยากลองและอ่อนประสบการณ์จึงมีเรื่องราวโศกนาฏกรรมในแง่มุมต่าง ๆ ที่ปรากฏต่อสังคมมากมายตามสื่อสิ่งต่าง ๆ ที่สะท้อนปัญหาของวัยรุ่น โดยตรงและดูเหมือนจะทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา ได้ตระหนักถึงปัญหานี้ จึงได้พัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยรวมร่วมกับภาคีต่างๆ เพื่อผนึกกำลังที่เข้มแข็งในการดูแลเยาวชนของประเทศให้ต่อสู้วิกฤติการณ์ในปัจจุบันได้อย่างรู้เท่าทันและได้จัดให้มีการหารือ ทุกภาคีนับตั้งแต่ผู้บริหารการศึกษา ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนว เครือข่ายผู้ปกครองและตัวแทนเยาวชน ได้ผนึกกำลังกับสถาบันอุดมศึกษาทั้ง 4 ภูมิภาค ร่วมกันทำงานเชิงระบบนับตั้งแต่การกำหนดนโยบาย การกลั่นกรองพัฒนาหลักสูตรที่จำเป็นเพื่อพัฒนาภาคีส่วนต่างๆ ให้มีความรู้ความเข้าใจและกำหนดบทบาทของตนที่ถูกต้องในการประสานงานกับภาคีอื่นๆ เพื่อดูแลช่วยเหลือนักเรียนให้มีทักษะพื้นฐานที่ดี และมีความยั่งยืนเชิงระบบ และในปีพุทธศักราช 2550 หลักสูตรการพัฒนาความเข้มแข็งระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ได้เกิดขึ้น 5 หลักสูตร คือ หลักสูตรครูที่ปรึกษา หลักสูตรครูแนะแนว หลักสูตรผู้บริหาร หลักสูตรเครือข่ายผู้ปกครอง และหลักสูตรยุวชนแนะแนว (YC) ทุกหลักสูตรต่างให้ความสำคัญและสนับสนุนภารกิจของกลุ่มยุวชนแนะแนว ทั้งนี้ เพราะเห็นความสำคัญของการให้การให้คำปรึกษาปัญหาของเพื่อนนักเรียนด้วยกันเอง ซึ่งปัญหานั้นกว่าที่ผู้ใหญ่จะรับทราบ ก็ลุกลามบานปลายยากต่อการแก้ไข แต่อย่างไรก็ตามการขาดประสบการณ์ชีวิตและขาดทักษะที่จำเป็นในการให้ความช่วยเหลือเพื่อน ทำให้การช่วยเหลือนั้น ไม่ประสบความสำเร็จและยังส่งผลร้ายต่อตนเองทั้งในด้านสัมพันธภาพและด้านอื่น ๆ ที่คาดไม่ถึงและทำให้ปัญหาดังกล่าวรุนแรงมากขึ้นเกินกว่าที่จะแก้ไขได้ เพื่อนที่ปรึกษาหรือเรียกสั้น ๆ ว่า YC (Youth counselor) หมายถึง ผู้ช่วยเหลือคนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่านิยม แนวทางการดำเนินชีวิต เป็นตัวแบบที่ดี รับฟังความทุกข์ ความไม่สบายใจในเรื่องทั่วไปที่ไม่รุนแรงให้กับเพื่อนด้วยกันเอง และทำหน้าที่เชื่อมต่อระหว่างเพื่อนกับครูในการขอรับความช่วยเหลือ ผู้ที่จะทำหน้าที่ดูแลช่วยเหลือเพื่อนต้องเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง มีคุณสมบัติบางอย่างที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพและการปฏิบัติตน ในฐานะของกัลยาณมิตร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้มุ่งมั่นสร้าง YC ให้เป็นผู้มีความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Attitude) และความสามารถ (Ability) ในการ

ดำรงชีวิตและให้คำปรึกษา แก้ปัญหาให้เพื่อนในโรงเรียนและชุมชน และสร้างเครือข่ายของ “YC” ที่ยั่งยืนในสถานศึกษา

จากแนวคิดและวัตถุประสงค์ข้างต้นสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานได้จัดทำหลักสูตรโดยเร่งระดมแนวคิดจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ รวมทั้งผู้แทนหน่วยปฏิบัติการ 4 ภูมิภาค ในสถาบันอุดมศึกษา ร่วมจัดอบรมปฏิบัติการและเป็นวิทยากรเพื่อให้การอบรมนักเรียน YC และยังมีนักเรียนอีกจำนวนหนึ่งมาร่วมพิจารณาถ่วงถ่วงหลักสูตรให้เป็นไปตามความต้องการของนักเรียนโดยแท้จริง หลักสูตรอบรมปฏิบัติการของ YC ประกอบด้วย 5 หน่วยหลักคือ

- ความหมายและความสำคัญของ YC
- อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน/ภัยของวัยรุ่น ปัญหาของวัยรุ่นและแนวทางแก้ไข
- ทักษะชีวิต
- การให้คำปรึกษา
- การประสานงานเครือข่าย/รูปแบบและลักษณะการทำงานของ YC

เมื่อหลักสูตรผ่านการถ่วงถ่วงโดยผู้เชี่ยวชาญและผ่านการทดลองใช้ โดยเน้นการให้การอบรมแก่นักเรียนช่วงชั้นที่ 3-4 ในโรงเรียนมัธยมขนาดใหญ่ โรงเรียนมัธยมขนาดกลาง ขนาดเล็ก และโรงเรียนขยายโอกาส ทุกเขตพื้นที่การศึกษา ให้มีผู้ชวนแนะแนวอย่างน้อย 1 คน

จากการดำเนินการอย่างต่อเนื่องโดยประสานสอดรับการทำงานของภาคีต่าง ๆ ที่รองรับการปฏิบัติงานของนักเรียน YC ในโรงเรียน จึงก่อเกิดนักเรียนจำนวนหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกจากโรงเรียนตามคุณสมบัติที่ต้องการเข้ารับการอบรมให้เป็น YC ทั้งหมด 8 รุ่น ตามเขตพื้นที่ 4 ภูมิภาค โดยเข้ารับการอบรมตามหลักสูตรทั้ง 5 หลักสูตรพร้อมกันดังนี้

#### ตารางที่ 1 การจัดอบรม YC ตามเขตพื้นที่ 4 ภูมิภาค

รุ่นที่ 1	การอบรมระหว่างวันที่ 25-27 กรกฎาคม 2550 ณ จังหวัดพิษณุโลก
รุ่นที่ 2	การอบรมระหว่างวันที่ 1-3 สิงหาคม 2550 ณ จังหวัดเชียงใหม่
รุ่นที่ 3	การอบรมระหว่างวันที่ 7-9 สิงหาคม 2550 ณ จังหวัดอุบลราชธานี
รุ่นที่ 4	การอบรมระหว่างวันที่ 14-16 สิงหาคม 2550 ณ จังหวัดนครราชสีมา
รุ่นที่ 5	การอบรมระหว่างวันที่ 21-23 สิงหาคม 2550 ณ จังหวัดชลบุรี
รุ่นที่ 6	การอบรมระหว่างวันที่ 24-26 สิงหาคม 2550 ณ จังหวัดภูเก็ต
รุ่นที่ 7	การอบรมระหว่างวันที่ 28-30 สิงหาคม 2550 ณ จังหวัดชลบุรี
รุ่นที่ 8	การอบรมระหว่างวันที่ 1-3 กันยายน 2550 ณ จังหวัดอุดรธานี

หลังจากนั้นเดือนตุลาคม 2550 ได้มีการพัฒนาปรับปรุงหลักสูตรอีกครั้ง สำหรับครั้งนี้ได้พัฒนาเอกสารสำหรับครูแนะแนว ครูที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตพื้นที่ ศึกษาพิเศษและผู้เกี่ยวข้อง ที่ผ่านการอบรมสามารถนำไปใช้ขยายผลกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้ชื่อเอกสารครั้งนี้ว่า คู่มือการจัดการอบรมเพื่อนที่ปรึกษา (YC –Youth Counselors) สำหรับวิทยากร ซึ่งได้นำชื่อ “เพื่อนที่ปรึกษา” ให้แทนชื่อ “ยูวชนแนะแนว” มาจนปัจจุบัน นอกเหนือจากการอบรมสร้างกลุ่มเพื่อนที่ปรึกษาให้ขยายผลเพิ่มขึ้นทุกเขตพื้นที่แล้ว ต่อมาได้มีการส่งเสริมให้มีการประกวดกิจกรรมเพื่อนที่ปรึกษา ในงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ซึ่งจัดขึ้นในระดับจังหวัดและระดับภูมิภาคและระดับประเทศ มีผลให้การพัฒนาเครือข่ายเพื่อนที่ปรึกษามีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550)

จากการสรุปผลการดำเนินการพัฒนาคุณภาพระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน พบว่าการดำเนินงานระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน กลุ่มเครือข่ายเพื่อนที่ปรึกษาสามารถดำเนินงานได้ก้าวหน้า ต่อเนื่องและปรากฏผลชัดเจน จึงเห็นว่าควรมีการพัฒนาหลักสูตรให้สามารถขยายสู่โรงเรียนทุกระดับอย่างทั่วถึง จึงได้จัดให้มีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อนที่ปรึกษาและหลักสูตรผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยส่งเสริมให้การขับเคลื่อนกลุ่มเพื่อนที่ปรึกษาให้เติบโตและเข้มแข็งอย่างยั่งยืน ทั้งนี้ โดยเปิดโอกาสให้โรงเรียนที่ได้รับการคัดเลือกให้ได้รับรางวัลดีเด่นระดับประเทศ เข้ามาร่วมปรับปรุงหลักสูตรในครั้งนี้และนำไปใช้ในการจัดอบรมทั้ง 4 ภูมิภาคอีกครั้ง โดยเน้นความเข้มแข็งของการพัฒนาเพื่อนที่ปรึกษาโดยเฉพาะ เรียกว่า โครงการการประชุมปฏิบัติการพัฒนาความเข้มแข็ง ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน 4 ภูมิภาค สำหรับวิทยากร (2552) เป็นต้นมาจากแนวคิดและวัตถุประสงค์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษาผู้วิจัยได้นำหลักสูตรเพื่อนที่ปรึกษาเป็นต้นแบบในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อนที่ปรึกษา ทั้งนี้โดยมีการปรับปรุงพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายของผู้วิจัย

## 2. องค์ประกอบของความสามารถในการให้คำปรึกษา

### 2.1 ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา หมายถึง ความรู้ความเข้าใจของเพื่อนที่ปรึกษาในเรื่องดังต่อไปนี้

#### 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา เป็นความรู้ที่สำคัญที่จะช่วยให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เข้าใจความสำคัญ ประเภทของการให้คำปรึกษา หลักการสำคัญการให้คำปรึกษา คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา จรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา

กระบวนการให้คำปรึกษา และทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจภาพรวมของการให้คำปรึกษาในเบื้องต้น ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ดังต่อไปนี้

Byrne (1995 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2547) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้ วิชาชีพจิตวิทยาการให้คำปรึกษาเป็นการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้มีความรู้และเข้าใจได้ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

2.1.1.1 ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเป็นรายกลุ่มหรือรายบุคคล เพื่อให้เขารู้สึกมั่นใจในคุณค่าของตน และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

2.1.1.2 ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาที่มาขอคำปรึกษาเป็นการส่วนตัว เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ มีการแสดงออกด้วยความพึงพอใจ และจัดพฤติกรรมที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนา

Krumboltz (1995 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2547) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาหมายถึงกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

Gilbert (1953 อ้างถึงใน พนม ลิ้มอาร, 2533) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสองคนที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว (Dynamic) และมีจุดมุ่งหมาย (Purposeful) ธรรมชาติของการให้คำปรึกษาจะเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติแห่งความต้องการของผู้มารับคำปรึกษา แต่ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีความร่วมมือกันอยู่เสมอ โดยพิจารณาถึงความเข้าใจตนเองอย่างแจ่มชัด และความสามารถในการตัดสินใจด้วยตัวของเขาเอง

Patterson (1967 อ้างถึงใน พนม ลิ้มอารี, 2548) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพของมนุษย์ชนิดหนึ่งซึ่งจะช่วยให้ผู้มาขอคำปรึกษาเกิดความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือกลายเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเลือกในการแก้ปัญหาและพัฒนาความเป็นอิสระอย่างมีความรับผิดชอบของตน ซึ่งทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาเป็นสมาชิกของสังคมที่ดีเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่งคือผู้มาขอคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาหมายถึง บุคคลที่ได้รับการศึกษา มีประสบการณ์ความรู้ความสามารถในทางการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ ผู้มารับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มารับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษาสามารถใช้พลังปัญหาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจตกลงที่จะเลือกกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดในวิถีทางที่เหมาะสมที่ปรารถนา และในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหาแก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด



อาภา จันทรสกุล (2535) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเองเพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ โดยการให้คำปรึกษานั้นดำเนินการในสถานที่ที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว มีแบบแผนทางวิชาชีพ

วัชร ทรัพย์มี (2549 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2547) กล่าวว่า การให้บริการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้อัตนเองพัฒนาขึ้น

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (2552) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลด้วยการสนทนาหรือการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพที่ดี ตลอดจนใช้ทักษะ ขั้นตอนและทฤษฎีของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้มีปัญหาหรือผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอบอุ่นใจว่าได้รับการยอมรับและเกิดความรู้สึกไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตน เกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

ภัสราพร กินจะโปะ (2547 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2529) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษา และอีกบุคคลหนึ่งเป็นผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการศึกษามีประสบการณ์ความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษา สามารถให้ความช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจปัญหา ตกลงใจที่จะเลือกวิธีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนา และในที่สุดสามารถแก้ไขปัญหาละพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

Good (1945 อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลในปัญหาทางด้านส่วนตัว การศึกษาและอาชีพ ซึ่งข้อเท็จจริงทั้งหมดที่จำเป็นได้ถูกนำมาศึกษา และวิเคราะห์พร้อมหาวิธีที่จะแก้ปัญหานั้น และด้วยความช่วยเหลือของผู้เชี่ยวชาญ แหล่งทรัพยากรของโรงเรียน และสังคม การสัมภาษณ์เป็นการส่วนตัว จะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง



พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) ได้ให้ความหมายการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา บุคคลที่จะคอยช่วยเหลือ กับผู้รับคำปรึกษา คือ บุคคลที่มีความ ยุ่งยากลำบากใจ มีผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่างในตัวผู้รับคำปรึกษา

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่ ประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการให้คำปรึกษาจะเกิดภายใต้บรรยากาศที่ ปลอดภัย มีการยอมรับซึ่งกันและกันมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น การให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับ คำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ ตระหนักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง อันจะนำไปสู่ความเจริญงอกงาม ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด และการกระทำ ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางที่ชัดเจนขึ้น ในการแก้ไขปัญหา สามารถช่วยเหลือตนเองและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ทั้งนี้ ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องเป็นบุคคลที่ได้รับความ มีประสบการณ์ มีความสามารถในการให้คำปรึกษา

### 2.1.2 ความสำคัญของการให้คำปรึกษา

ความสำคัญของการให้คำปรึกษาในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น เรามักจะ หลีกเลี่ยงการที่จะเผชิญกับความผิดหวัง ไม่ได้ตั้งใจ การสูญเสียและความเศร้ารวมทั้งการเผชิญหน้า กับทางเลือกที่ต้องตัดสินใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดเป็น ความคับข้องใจ ความกลัว ความกังวล สับสนไม่ แน่ใจ ซึ่งบางครั้งไม่สามารถจัดการกับความรู้สึกเหล่านี้ได้ ทำให้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและ ความเป็นอยู่ นอกจากนี้ยังมีผู้ที่กล่าวถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษาดังต่อไปนี้

เพชรสุดา เพชรใส (2547) กล่าวว่าความสำคัญของการให้คำปรึกษามีดังนี้

- 1) ช่วยให้ผู้บุคคลได้เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทัศนคติใหม่
- 2) ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ
- 3) ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหา และช่วยเหลือตนเองได้
- 4) ช่วยให้ผู้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี
- 5) ช่วยให้ผู้สังคมและประเทศชาติ สงบสุขและเจริญก้าวหน้า เพราะคนในชาติ

ในสังคมมีสุขภาพจิตดีไม่ก่อให้เกิดปัญหา

- 6) ช่วยให้ผู้บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือเข้าใจตนเองและผู้อื่น ปรับปรุง ทักษะ ในการตัดสินใจ ทักษะในการแก้ปัญหา

วัชรวิ ทรัพย์มี (2549) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการของ สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่ง ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและเข้าใจถึง แวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถใน การที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

Tyler (1998 อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544) ได้กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความสามารถ และคุณสมบัติที่เขามีอยู่จัดการกับชีวิตตนเองได้ เช่น สามารถตัดสินใจด้วยตนเองได้และแก้ไขปัญหาความขัดแย้งทางอารมณ์ของตนได้

มัลลวีร์ อคูลวัฒน์ศิริ (2552) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลด้วยการสนทนาหรือการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพที่ดี ตลอดจนใช้ทักษะ ขั้นตอนและทฤษฎีของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้มีปัญหาหรือผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกอบอุ่นในว่าได้รับการยอมรับและเกิดความรู้สึกไว้วางใจ พร้อมทั้งจะเปิดเผยความรู้สึกหรือปัญหาของตน เกิดการเรียนรู้สาเหตุของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่จนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าความสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาด้วยการสนทนาหรือการพูดคุยกันอย่างมีเป้าหมาย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสร้างบรรยากาศของสัมพันธภาพที่ดี เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถรู้จักเข้าใจและยอมรับตนเอง สามารถวางแผนและหาแนวทางตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

### 2.1.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2549) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาเอาไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษามีทั้งจุดหมายในระยะสั้นและจุดมุ่งหมายระยะยาวในอนาคต

#### จุดมุ่งหมายระยะสั้น

- 1) ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- 2) ส่งเสริมความสามารถของผู้ขอรับคำปรึกษาในการตัดสินใจและวางโครงการอนาคต
- 3) ส่งเสริมการปรับปรุงสัมพันธภาพ
- 4) ส่งเสริมทักษะของผู้ขอรับคำปรึกษาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต

#### จุดมุ่งหมายระยะยาว

สำหรับจุดมุ่งหมายระยะยาวในอนาคต คือ ให้ผู้ขอรับ คำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

### 2.1.4 ประเภทของการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาสามารถแบ่งได้หลายแบบ มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (2552) ได้กล่าวไว้ 2 ประเภท คือ การแบ่งตามจำนวนผู้รับคำปรึกษาและการแบ่งตามลักษณะของการให้คำปรึกษา ดังนี้

การแบ่งตามจำนวนผู้รับการให้คำปรึกษา สามารถแบ่งเป็น

1) การให้คำปรึกษารายบุคคล คือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้มีการสำรวจและหาข้อสรุปเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวและสถานการณ์ที่เป็นความต้องการของแต่ละบุคคล โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่มีรับคำปรึกษาเข้าใจตัวเองและโลกอย่างถูกต้องชัดเจน จากการที่ทั้งคู่ใหญ่และผู้รับคำปรึกษาสำรวจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา สำรวจสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น ตลอดจนหาทางเลือกในการแก้ปัญหาและตัดสินใจให้ดีที่สุดเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา

2) การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มคนที่มีปัญหาในชีวิตคล้ายคลึงกัน ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มจะมุ่งประเด็นของความแตกต่างระหว่างบุคคลและปัญหาของสมาชิก นอกจากนี้สมาชิกในกลุ่มเองก็มีบทบาทในการพยายามช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามแนวทางที่ผู้นำกลุ่มวางไว้ ในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่มผู้นำกลุ่มมีบทบาทเด่นในการนำ ทั้งนี้เพื่อให้การให้คำปรึกษาเกิดประสิทธิภาพ ส่วนจำนวนสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะทำให้สมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ได้ทั่วถึง และมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่ ควรอยู่ระหว่าง 5 ถึง 8 คน

การเลือกใช้การให้คำปรึกษารายบุคคลหรือกลุ่มขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้รับคำปรึกษา สถานการณ์และปัญหา หากเป็นปัญหาส่วนตัวที่ลึกซึ้งและมีปัญหาอารมณ์ร่วมด้วยการให้คำปรึกษารายบุคคลน่าจะเหมาะสมกว่า เนื่องจากมีเวลาสำรวจปัญหาและสาเหตุอย่างเต็มที่ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่คล้ายคลึงกันและผู้รับคำปรึกษาเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเหมาะสมกว่า เพราะวัยรุ่นชอบที่จะพูดคุยกับวัยรุ่นด้วยกันมากกว่าพูดคุยกับผู้ใหญ่ นอกจากนี้ การให้คำปรึกษากลุ่มยังเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันและกันและเกิดการเรียนรู้มากขึ้นจากการฟังข้อคิดเห็นหรือแนวทางแก้ไขปัญหาจากสมาชิกอื่นในกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นประโยชน์มากในการนำไปใช้ในสถานศึกษาที่ผู้เรียนอยู่ในวัยรุ่น เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษา วิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เนื่องจากปัญหาที่หลากหลาย เช่น ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน และการให้คำปรึกษากลุ่มยังสามารถช่วยผู้เรียนได้ครั้งละหลายคนพร้อม ๆ กัน

### การแบ่งตามลักษณะของการช่วยเหลือ สามารถแบ่งเป็น

1) การให้คำปรึกษาในภาวะวิกฤต เป็นการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่เผชิญกับปัญหาที่รุนแรงในชีวิตได้เลาะระบายความทุกข์ ความเครียด ลดความรุนแรงทางอารมณ์ ให้เข้าใจว่าปัญหาและสาเหตุคืออะไร จะแก้ไขอย่างไร มีแหล่งให้ความช่วยเหลือโดยตรงใดบ้างที่จะให้ความช่วยเหลือได้ ตัวอย่างปัญหาที่รุนแรง เช่น การหย่าร้าง การล้มละลาย และการตั้งครภัก์โยยังไม่พร้อม เป็นต้น

2) การให้คำปรึกษาเพื่อแก้ปัญหา เป็นการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหา หาแนวทางแก้ไขและวางแผนหรือโครงการที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หรือพัฒนาตนเอง

3) การให้คำปรึกษาเพื่อป้องกันปัญหา เป็นการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระหนักถึงภัยอันตรายหรือผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการคิด การตัดสินใจ หรือการประพฤติปฏิบัติตน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาตนทั้งในด้านทักษะที่สำคัญและจำเป็น และคุณสมบัติที่พึงประสงค์ รวมทั้งแนวทางหลบหลีกและป้องกันตนจากอันตรายต่าง ๆ

4) การให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมและพัฒนาเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยในผู้รับคำปรึกษามีพัฒนาการที่ดีในทุกด้าน เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดและการตัดสินใจ การใช้เวลาว่าง และการยอมรับความจริงในชีวิต เป็นต้น สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะพัฒนาศักยภาพในการให้คำปรึกษาโดยการให้คำปรึกษารายบุคคล

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ประเภทของการให้คำปรึกษา แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ การแบ่งตามจำนวนผู้รับการให้คำปรึกษา และการแบ่งตามลักษณะของการช่วยเหลือ โดยผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาเข้าใจตัวเองและโลกอย่างถูกต้องชัดเจน

#### 2.1.5 หลักการสำคัญการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้ทำความเข้าใจกับหลักของการให้คำปรึกษาและยึดถือแนวทางในการช่วยเหลือบุคคล หลักการที่สำคัญของการให้คำปรึกษา ซึ่งมีผู้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับหลักการที่สำคัญในการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

สวัสดิ์ บรรณเทิงสุข (2542) ได้สรุปหลักการสำคัญเบื้องต้นของการให้คำปรึกษาว่าองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่จะเป็นเครื่องบ่งชี้ความสำเร็จและความล้มเหลวของการให้คำปรึกษา คือความเข้าใจในหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกัน กล่าวคือการดำเนินงานของการให้คำปรึกษาที่เป็นไปภายใต้หลักการสำคัญที่ถูกต้อง ย่อมได้ผลดีกว่าการ

ค่านินงานท่ามกลางการขาดหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษา ซึ่งหลักการเบื้องต้นที่น่าจะเป็นความเชื่ออันสำคัญ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาโดยทั่วไปนั้นมีดังนี้

- 1) การให้คำปรึกษาดังอยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน
  - 2) การให้คำปรึกษาดังอยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อความชำนาญงานมาก่อน
  - 3) การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองได้ดี เช่นเดียวกับความสามารถในการพิจารณาสิ่งแวดล้อมของตน จนเกิดการตัดสินใจได้ในที่สุด
  - 4) การให้คำปรึกษายึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล
  - 5) การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์ (Science) และศิลปะ (Art) เป็นทั้งงานวิชาการ และวิชาชีพที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญมากกว่าการใช้สามัญสำนึก
  - 6) การให้คำปรึกษาเป็นความร่วมมืออันดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาในอันที่จะช่วยกันค้นหาปัญหาหรือทางออกที่เหมาะสมแท้จริง ทั้งนี้โดยที่ต่างฝ่ายอาจจะไม่เข้าใจมาก่อนว่า “แท้ที่จริงแล้วความยากลำบากหรือปัญหาของสิ่งนั้นคืออะไร ซึ่งแตกต่างไปจากการสอน ซึ่งผู้สอนรู้ข้อเท็จจริงมาก่อนหน้านี้แล้ว”
  - 7) การให้คำปรึกษาเน้นถึงจรรยาบรรณ และบรรยากาศที่ปกปิดหรือความเป็นส่วนตัวเพื่อสนับสนุนการได้มาซึ่งข้อเท็จจริงสำหรับช่วยเหลือและรักษาผลประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ
  - 8) การให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษามีระดับสูงมากพอที่ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงของตนโดยไม่ปกปิดหรือซ่อนเร้น
- วัชร ทรัพย์มี (2523) ได้กล่าวถึงหลักการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้
- 1) กระบวนการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับบริการเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
  - 2) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนทางการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะ
  - 3) การให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมยิ่งขึ้น จะได้ปรับปรุงตนเองและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) ผู้ให้คำปรึกษาตระหนักว่าผู้รับคำปรึกษามีสิทธิ์และความสามารถที่จะตัดสินใจหรือแก้ปัญหาด้วยตนเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ทำหน้าที่ในการตัดสินใจแทนผู้รับคำปรึกษา

5) ผู้ให้คำปรึกษายึดหลักผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแตกต่างกัน ทั้งทางด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า หลักการให้คำปรึกษาคือ การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ต้องมีระบบระเบียบ มีเทคนิควิธีการเข้าใจ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การช่วยเหลือ การวางแผน การตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลงในหลายด้านในตัวผู้รับคำปรึกษาการดำเนินงานของการให้คำปรึกษาที่เป็นไปภายใต้หลักการสำคัญที่ถูกต้อง ย่อมได้ผลดีกว่าการดำเนินงานท่ามกลางการขาดหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษา

#### 2.1.6 คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา

กรมสุขภาพจิต (2540) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับคุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรมีคุณสมบัติด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 1) มีความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา
- 2) มีความสามารถในการใช้ทักษะการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม
- 3) มีความรู้และเข้าใจในเรื่องการปรับตัว ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาสังคม

Brammer (1999 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) กล่าวถึงกรอบโครงสร้างของการให้ความช่วยเหลือไว้ว่าคุณสมบัติของผู้ให้ความช่วยเหลือผนวกกับทักษะจะทำให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ เคารพ และความรู้สึกอิสระระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ความรู้สึกดังกล่าวเป็นสภาวะที่เอื้อให้เกิดผลทางบวกต่อกระบวนการให้การปรึกษา สูตรการให้ความช่วยเหลือมีดังนี้

คุณสมบัติของผู้ให้คำปรึกษา + ทักษะการช่วยเหลือ  
= สภาวะเอื้อต่อการพัฒนาองอาจ → ผลทางบวกต่อกระบวนการให้คำปรึกษา

Nystul (2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ได้แสดงความเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพควรมีคุณสมบัติ 14 ประการ คือ

- 1) ส่งเสริมกำลังใจ (Encouraging)
- 2) มีความเป็นศิลปิน (Artistic) ซึ่งหมายถึงเป็นคนสร้างสรรค์

- 3) มีความยืดหยุ่น รู้จักปรับเทคนิคให้เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา
- 4) มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 5) มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและห่วงใยผู้อื่น
- 6) มีสติรู้จักตน
- 7) ยอมรับตนเอง
- 8) มีความภาคภูมิใจทางบวก
- 9) เกิดตระหนักรู้ในตน
- 10) เปิดเผยตน
- 11) มีความกล้าหาญ
- 12) ไม่ประเมินตัดสินบุคคล
- 13) อดทนต่อความกำกวมไม่ชัดเจน
- 14) รู้จักพัฒนาจิตวิญญาณ

จิน แบรี่ (2538) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ซึ่งต้องทำให้กระบวนการให้การปรึกษาประสบความสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้ รู้จักและยอมรับตนเอง อดทน ใจเย็น สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น มีท่าทีที่เป็นมิตร มองโลกในแง่ดี ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ใช้คำพูดที่เหมาะสม รู้จักใช้อารมณ์ขัน เป็นผู้รับฟังที่ดีและช่วยแก้ปัญหา

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า คุณสมบัติผู้ให้คำปรึกษาคือ คุณสมบัติเฉพาะที่สำคัญสำหรับผู้ที่จะมาเป็นผู้ที่ปรึกษาสามารถรู้จักและยอมรับตนเอง มีความอดทน ใจเย็น มีท่าทีที่เป็นมิตร มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์มั่นคง การนับถือคุณค่าของตนเองทางบวก มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองไปสู่ที่ออกงามได้ ตลอดจนวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยกล้าที่จะเผชิญความจริง และสามารถกระตุ้นสร้างความหวังให้ผู้รับคำปรึกษาได้

### 2.1.7 จรรยาบรรณของการให้คำปรึกษา

อาภา จันทรสกุล (2535) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีการกำหนดจรรยาบรรณของเพื่อนที่ปรึกษาเพื่อยึดเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ดังนั้น สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยได้กำหนดไว้ ดังนี้

- 1) ต้องเคารพในศักดิ์ศรีและสวัสดิภาพของผู้มาขอรับคำปรึกษา ในทุกสถานการณ์
- 2) ต้องรักษาข้อมูลส่วนตัวหรือรายละเอียดทุกสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ให้คำปรึกษาไว้เป็นความลับ

3) บันทึกต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบเครื่องบันทึกเสียงและเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่น่าไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้รับคำปรึกษา

4) ควรชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ

5) ยุติการให้คำปรึกษาเมื่อเพื่อนที่ปรึกษาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้อีก และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป

6) ต้องเคารพในสิทธิและยอมรับในความสามารถของผู้ขอรับคำปรึกษาการเลือกและการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่บังคับข่มขู่ให้ผู้ขอรับคำปรึกษาปฏิบัติตาม

7) หากได้รับข้อมูลที่น่าจะเป็นอันตรายแก่ผู้อื่นเพื่อนที่ปรึกษา ต้องรายงานให้ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้อง ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

### 2.1.8 เทคนิคส่งเสริมประสิทธิภาพการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษานั้น นอกเหนือจากความรู้ที่เกี่ยวข้องแล้ว ผู้วิจัยได้ศึกษาผลสะท้อนจากการอบรมที่ผู้เข้าอบรมเห็นว่าต้องการพัฒนาเทคนิคการสื่อสารทางบวกจึงได้นำเสนอไว้เป็นเทคนิคส่งเสริมให้ประสิทธิภาพในการปรึกษาดังนี้

### 2.1.9 กระบวนการให้คำปรึกษา

จิน แบรี (2537) ได้ให้ความหมายของกระบวนการให้คำปรึกษา คือผู้รับคำปรึกษาจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งการมีส่วนร่วมนั้นหมายความว่า จะต้องเข้าใจถึงกระบวนการ มีความพร้อมในด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองรู้สึก สัมผัสใจอย่างเต็มที่และเกิดความตั้งใจที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสองคน ซึ่งดำเนินไปเพื่อช่วยเหลือฝ่ายหนึ่งที่กำลังประสบปัญหา ให้สามารถแก้ไขปัญหาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้นและ จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องกระบวนการให้คำปรึกษา พบว่ามีผู้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งมีขั้นตอนต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

จิน แบรี (2537) ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 5 ขั้นตอนดังนี้

- 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ขั้นสำรวจปัญหา
- 3) ขั้นเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ
- 4) ขั้นวางแผนแก้ปัญหา
- 5) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ควงมณี จงรักษ์ (2549) เสนอขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ขั้นสำรวจตนเอง
- 3) ขั้นจัดการกับปัญหา
- 4) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

Nelson-Jones (2005) เสนอขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ขั้นทำความเข้าใจปัญหา
- 3) ขั้นการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับคำปรึกษา

ควงมณี จงรักษ์ (2549) เสนอขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นเริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ
- 2) ขั้นสำรวจตนเอง
- 3) ขั้นจัดการกับปัญหา
- 4) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

ภัสราพร กินจะโปะ (2547) กำหนดขั้นตอนของการให้คำปรึกษาไว้ 3 ขั้นตอน

ดังนี้

- 1) ขั้นสร้างเริ่มต้น
- 2) ขั้นดำเนินการ
- 3) ขั้นยุติ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า กระบวนการให้คำปรึกษา เป็นแนวทางที่เป็นแนวทางในการฝึกให้คำปรึกษา ซึ่งขั้นตอนโดยหลักแล้วจะมีการสร้างสัมพันธภาพ สำรวจปัญหา หาแนวทางแก้ไข และยุติการให้คำปรึกษา เพื่อให้มีเหมาะสมและง่ายต่อการพัฒนาศักยภาพเพื่อนที่ปรึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ยึดตามแนวทางของ จีน แบร์รี่ (2537) ซึ่งกล่าวถึงขั้นตอนการให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

#### 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ

ในขั้นสร้างสัมพันธภาพนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงท่าทีที่เป็นมิตร ให้ความอบอุ่น ใส่ใจด้วยกิริยาท่าทาง และใช้คำพูดที่ทำให้กำลังใจแก่ผู้รับคำปรึกษา ในขณะเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งใจอยู่ในบทบาทของตนเอง แสดงความสนใจและใส่ใจต่อความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

**แนวทางการปฏิบัติ** การต้อนรับอย่างจริงใจ แสดงท่าที่เป็นมิตร สื่อความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ รับฟังสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเล่า นอกจากนั้นควรสังเกตท่าทาง คำพูด และกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งตั้งคำถามที่เอื้อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเล่าเรื่องราวของตนเอง

## 2) ขั้นสำรวจปัญหา

การที่คนเราจะแก้ไขปัญหาคือปัญหาของตนเองได้นั้นจะต้องมีความเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาอย่างชัดเจน บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้ร่วมเดินทางของผู้รับคำปรึกษาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพิจารณาตนเอง มองประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึกต่าง ๆ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดเป็นเหตุเป็นผล บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้อยู่ที่การวินิจฉัยปัญหาของผู้รับคำปรึกษา แต่อยู่ที่การเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้ความพยายามในการพิจารณาชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้น

**แนวทางการปฏิบัติ** รับฟังและอดทน ยอมรับและไม่ตัดสินใจ ตั้งคำถามที่เหมาะสมและเลือกใช้ในเวลาอันสมควร เน้นที่ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา วางตนเป็นกลาง และพยายามมองสภาพความเป็นจริง

## 3) ขั้นเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

ในระหว่างผู้รับคำปรึกษาพิจารณาปัญหาและความรู้สึกของตนเอง ผู้รับคำปรึกษาจะค่อย ๆ เข้าใจว่าสาเหตุของปัญหานั้นอยู่ที่ไหน และเริ่มมองเห็นว่าตนเองต้องการเป็นคนแบบไหน สามารถยอมรับในส่วนที่ตนเองจะต้องรับผิดชอบ มองเห็นพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุของปัญหา และเข้าใจว่าการแก้ไขปัญหานั้นขึ้นอยู่กับตัวของเขาเอง และเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหา

**แนวทางการปฏิบัติ** สรุปลงถึงสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าและเข้าใจสิ่งที่ปัญหา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจว่าการแก้ไขปัญหานั้นขึ้นอยู่กับตัวของเขาเอง ให้กำลังใจที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่อาจจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจ และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้

## 4) ขั้นวางแผนแก้ปัญหา

ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะต้องกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ กำหนดทางเลือกและกลวิธีต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะเลือกตัดสินใจ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาคือ ให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธีการและเลือกกำหนดวิธีการที่จะทำ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะให้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะ แต่ต้องมั่นใจว่าการตัดสินใจและการเลือกวิธีการต่าง ๆ นั้นเป็นทางเลือกของผู้รับคำปรึกษาเอง

**แนวทางการปฏิบัติ** กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดขั้นตอนและรายละเอียดของการปฏิบัติ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้รับคำปรึกษา และให้กำลังใจ

### 5) ขันยติ

ในการให้คำปรึกษา ซึ่งอาจจะเป็นครั้งเดียวหรือหลาย ๆ ครั้งอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นหาวิธีการแก้ปัญหา และพัฒนาความมั่นใจที่จะเลือกวิธีที่ดีที่สุดและตัดสินใจปฏิบัติ ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาก็จะคลี่คลาย และมักจะมองเห็นคุณค่าของตนเองมากขึ้น ในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งหรือในครั้งสุดท้าย

**แนวทางการปฏิบัติ** ให้สัญญาให้ผู้รับคำปรึกษาว่าใกล้จะหมดเวลาในการให้คำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนการตัดสินใจของตนเอง และสรุปถึงสิ่งที่ได้เข้าใจในระหว่างการให้คำปรึกษาให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาและนัดหมายในครั้งต่อไป

**2.1.10 เทคนิคการสื่อสารทางบวก** หมายถึง การถ่ายทอดข้อมูลข่าวสารจากบุคคลฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่าผู้ส่งสาร ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งที่เรียกว่าผู้รับสาร โดยผ่านช่องทางในการสื่อสาร ดังที่พนม เกตุมาน (2535) กล่าวถึงเทคนิคการสื่อสารทางบวก คือกระบวนการติดต่อ สัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ ร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารทางบวก (positive communication) เป็นรูปแบบและเทคนิคการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึกความสัมพันธที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือ ขอมรับและเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะชีวิตจะมีคุณค่า และรู้สึกมีความสุขเมื่อได้แสดงออกอย่างที่เรา รู้สึก มีโอกาสเรียนรู้เรื่องราวและสิ่งใหม่ ๆ ตามที่เราต้องการ

**เทคนิคการคิดบวก** หมายถึง การเพิ่มความคิดสร้างสรรค์ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นความสามารถในการคาดหวังผลลัพธ์ที่ดีท่ามกลางอุปสรรคปัญหา เป็นมุมมองที่เชื่อว่าโลก บุคคล และเหตุการณ์นั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงที่ดีต่อกัน จึงยอมเกิดผลอันดีในที่สุด

**เทคนิค การพูดบวก** หมายถึง ลักษณะคำพูดที่บุคคลพูด โดยลักษณะคำพูดนั้นเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีเหตุผลอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงและเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน การพูดมี 2 ลักษณะ คือ การพูดทางบวกและการพูดทางลบ ซึ่งมีผู้กล่าวถึงการพูดบวกและการพูดทางลบ ดังต่อไปนี้

Haugh และ Powtowski (1996 อ้างถึงใน วัชรินทร์ จันทนาลักษณ์, 2541) ได้กล่าวไว้ว่าการพูดในทางบวกจะช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเองมีประสบการณ์ในการคิดและพูดและยังใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาเป้าหมายให้ตัวเอง

Harrel (2000 อ้างถึงใน ขวัญจิต มหาจิตติกุล, 2548) กล่าวว่า การพูดทางบวก เป็น ลักษณะการพูดเพื่อเอาชนะพฤติกรรมที่ไม่ดีในอดีตด้วยการใช้เสียงจากภายในที่เป็นทางบวก ในการกำจัดหรือทดแทนพฤติกรรมที่ไม่ดีนั้นอย่างมีสติ

Nelson-Jones (1990 อ้างถึงใน ขวัญจิต มหาจิตติกุล, 2548) การพูดทางบวก ส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่บุคคลมักคาดการณ์ไว้ว่ายากหรืออาจเกิดความผิดพลาดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ บุคคลจึงควรเรียนรู้วิธีการเผชิญที่ดีที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ และเรียนรู้ ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นนั้น นอกจากนี้ยังควรบอกกับตัวเองถึงความผิดพลาดที่เกิดขึ้นซึ่งได้มาจาก ประสบการณ์การเรียนรู้ นั้น มากกว่าที่จะบอกกับตัวเองถึงความล้มเหลวที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิค ในการฝึกพูดทางบวก ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 ระยะคือ

- 1) การตระหนักรู้ (Awareness) หมายถึง การนำมาใช้การรู้ตัวที่จะใช้วิธีการพูดในขณะนั้น และรับรู้ว่ามีสิ่งนั้นเกิดขึ้นจะเกิดความเสียหายมากกว่าเกิดประโยชน์
- 2) การตัดสินใจเลือก (Choice) หมายถึง การแสดงให้เห็นถึงการตัดสินใจคิด ที่มีผลต่อการพูด และนำไปสู่วิธีการที่จะพูดอย่างไรด้วย
- 3) การลงมือกระทำ (Action) หมายถึง การใช้ทักษะการพูดกับตัวเองทางบวก เพื่อช่วยให้บุคคลเกิดความรู้สึกดี เช่นเดียวกับการลงมือกระทำที่ก่อให้เกิดประโยชน์เมื่อต้องเผชิญ กับปัญหาที่แท้จริง

**2.1.11 เทคนิคการพูดทางลบ** หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากความคิดของแต่ละบุคคลที่ สะท้อนออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งมีผู้กล่าวถึงการพูดทางลบ ดังต่อไปนี้

Tackett (2004 อ้างถึงใน มงคล ชัยวุฒิ, 2546) การพูดทางลบมักเกิดขึ้นใน ขณะที่บุคคลต้องการพูด กระทำ หรือติดต่อสื่อสาร ซึ่งบุคคลมักตัดสินใจเองจากความรู้สึกกลัว ความวิตกกังวลในสิ่งที่คิดอันเนื่องมาจากการมีประสบการณ์ของความรู้สึกในทางลบ มีความคิด วณเวียนเกี่ยวกับสิ่งนั้นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้บุคคลไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขวัญจิต มหาจิตติกุล (2548) กล่าวว่า การพูดทางลบเป็นผลของความคิด (cognitive products) ที่สะท้อนออกมาในรูปแบบที่แตกต่าง แต่ถ้าพิจารณาในลักษณะใน กระบวนการทำงานของความคิดแล้ว (cognitive processes) กระบวนการประเมินผลการพูด ทางบวกบางครั้งอาจถูกขัดขวางด้วยคำพูดทางลบของตัวบุคคลเอง และในทำนองเดียวกันแต่ กลับกันในกระบวนการประเมินผลการพูดทางลบ บุคคลก็อาจแทนที่คำพูดทางบวกก็ได้

จากเอกสารดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การสื่อสารทางบวกเป็นกระบวนการ คิดต่อ สัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นการพูดทางบวก คิดบวก หรือการพูดทางลบ คือลักษณะคำพูดที่บุคคล ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความ

เข้าใจ ซึ่งเกิดจากความเชื่อ ความรู้สึก และประสบการณ์ที่ถูกแปลความหมายเป็นคำพูด โดยลักษณะคำพูดนั้นเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีเหตุผลอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงและเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน ช่วยให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง มีความหวังต่ออนาคตโลก และสิ่งแวดล้อม

## 2.2 ทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

ทักษะการให้คำปรึกษา เป็นทักษะในการดำเนินงานสำหรับเพื่อนที่ปรึกษาในการช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และเป็นสิ่งที่ช่วยให้การให้คำปรึกษา ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีผู้ให้ความหมายทักษะที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ไว้ดังนี้

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2550) ได้ให้ความหมายทักษะการให้คำปรึกษาดังนี้ คือ ความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทาง และภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้คำปรึกษา ในการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้เกิดผล 3 ประการ ได้แก่

- 1) มีสัมพันธภาพและความเข้าใจที่ดีต่อผู้อื่น
  - 2) เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของตนเอง
  - 3) แสวงหาแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึก และการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น
- ทักษะการให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่กับผู้รับคำปรึกษา และเอื้อต่อการให้คำปรึกษาที่สามารถดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ Tildall (1989 อ้างถึงใน ภัสราพร กินจะโปะ, 2547) กล่าวถึง ทักษะพื้นฐานการให้คำปรึกษาที่ควรนำมาใช้ในการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา ได้แก่ ทักษะการฟัง (Listening skill) และทักษะการตอบสนอง (Responding Skill) ซึ่งเพื่อนที่ปรึกษาจะต้องมีความรู้ทักษะพื้นฐานทั้ง 2 ทักษะนี้ จึงจะทำให้สามารถให้คำปรึกษาเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Nystul (2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ได้กล่าวถึง ทักษะการให้คำปรึกษาไว้ว่า สามารถจำแนกออกเป็น กลุ่มคือ กลุ่มเบื้องต้น และกลุ่มเบื้องต้นลึก กลุ่มเบื้องต้น มีจุดประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษา ทักษะย่อยที่ใช้ ได้แก่ การฟัง การตั้งคำถามเปิดและปิด การทบทวนคำพูด การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่างและการสรุป ส่วนกลุ่มเบื้องต้นลึก มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมกระบวนการให้การปรึกษาบรรลุเป้าประสงค์ ซึ่งประกอบไปด้วยการทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจปัญหาของตนเองเพิ่มมากขึ้น ทักษะที่ใช้คือ การท้าทายและการแปลความ ในการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาสำหรับเพื่อนที่ปรึกษา ผู้วิจัยจะเลือกใช้ทักษะในการให้คำปรึกษา 5 ทักษะ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากคู่มือการจัดการอบรมเยาวชนแนะแนว (2550) ของสำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษากระทรวงศึกษา สำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งประกอบด้วยทักษะ ดังต่อไปนี้

### 2.2.1 ทักษะการฟัง

การฟังเป็นกิจกรรมพื้นฐานสำคัญ ในการรับรู้ข้อมูลของเพื่อนผู้รับคำปรึกษาที่จะทำให้กระบวนการให้คำปรึกษา บรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพ

#### วัตถุประสงค์

- 1) เป็นการแสดงความเข้าใจ
- 2) เป็นการกระตุ้นผู้รับการปรึกษา ได้เล่า ระบายเรื่องราวที่เกิดขึ้น
- 3) การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบปัญหาของตนเอง

#### แนวทางการปฏิบัติ

- 1) ตั้งใจฟังอย่าง มีสมาธิ และจดจ่อระหว่างการฟังและมองหน้าเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
- 2) ติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง
- 3) ทำความเข้าใจตาม ในขณะที่ฟัง
- 4) ถ้าไม่เข้าใจ ควรซักถามให้ชัดเจน หรือถาม เพื่อทบทวนความเข้าใจ
- 5) การซักถาม ควรถามเมื่อเพื่อนผู้มารับคำปรึกษาพูดจบประเด็นเสียก่อน หรือถามในช่วงสุดท้าย
- 6) ไม่แทรกแซงหรือก่อความรำคาญให้เพื่อนผู้มารับคำปรึกษา เช่น รับหรือพูดโทรศัพท์ พูดคุยกับผู้อื่น
- 7) การตีความหมาย ไม่ควรนำความคิดหรือประสบการณ์เดิมของตนเอง ไปตีความหมายหรือตัดสินข้อมูลของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา
- 8) จับประเด็นหรือจับใจความสำคัญ และใช้ทักษะอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การสะท้อน การทวนความ การสรุปประเด็น เป็นต้น

#### ประโยชน์

เป็นการให้เกิดริและยอมรับ สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างเพื่อนผู้ให้คำปรึกษา และเพื่อน ผู้มารับคำปรึกษา พร้อมทั้งเป็นการศึกษาหาข้อมูลเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา

### 2.2.2 ทักษะการถาม

การถามเป็นการให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้เล่าความรู้สึกและเรื่องที่ต้องการปรึกษา

#### วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
- 2) เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจและเข้าใจตัวเองมากขึ้น

### 3) เพื่อให้ได้แนวทางแก้ไขปัญหา และแผนการปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าว แนวทางปฏิบัติ

กำหนดวัตถุประสงค์ของการถามว่าต้องการข้อมูลแบบใดจากเพื่อนผู้รับ  
คำปรึกษา แล้วตั้งคำถามซึ่งมีอยู่ 2 ประเภท คือ คำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

1) คำถามปลายเปิด คือ คำถามที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษามอบเพื่อให้ได้ข้อมูลอย่าง  
ละเอียดของเพื่อนผู้รับการปรึกษา โดยเพื่อนผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงความคิดและ  
ความรู้สึกตลอดจนการอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้อย่างอิสระ เพื่อนผู้รับการปรึกษาไม่  
สามารถตอบคำถามปลายเปิดโดยการใช้คำพูดเพียงคำหรือสองสามคำ แต่จะเป็นการตอบคำถามที่  
อธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาได้ข้อมูลต่าง ๆ โดยละเอียดคำถาม  
ปลายเปิดในกระบวนการให้การปรึกษาจะขึ้นต้นด้วยคำว่า อะไร ที่ไหน อย่างไร ใคร เมื่อไหร่  
ทำไม เช่น

- วันนี้เรามีเรื่องอะไรจะเล่าให้ฟังบ้างล่ะ
- หนูเล่ารายละเอียดเรื่องของหนูให้ฟังหน่อยซิคะ
- หนูคิดอย่างไรกับการที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข
- หนูคิดจะวางแผนการรับผิดชอบตัวเองอย่างไรคะ

2) คำถามปลายปิด คือ คำถามที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษามอบเพื่อต้องการคำตอบ  
เฉพาะเจาะจง ซึ่งจะได้คำตอบสั้น ๆ ที่เป็นลักษณะของการตอบรับหรือปฏิเสธเท่านั้น ซึ่งคำถามที่  
ถามมักขึ้นนำคำตอบที่เฉพาะเจาะจง เช่น

- คำถามที่นำไปสู่การตอบว่า ใช่/ไม่ใช่ ดี/ไม่ดี ถูก/ผิด เป็นต้น
- คำตอบก็จะตอบเพียงสั้น ๆ เช่นกัน เพียงแค่ ค่ะ ใช่ ดี ไม่ใช่

#### 2.2.3 ทักษะการเข้าใจความ / การทวนความ

การเข้าใจความ/การทวนความ เป็นการที่ เพื่อนที่ปรึกษา พูดย้ำในเรื่องที่เพื่อน  
ผู้รับคำปรึกษาบอกอีกครึ่งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้  
คำพูดน้อยลง

##### วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อแสดงถึง ความใส่ใจ ความเข้าใจ ของเพื่อนที่ปรึกษาที่มีต่อเพื่อนผู้รับ  
คำปรึกษา
- 2) เพื่อให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากขึ้น
- 3) เพื่อย้ำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ตัวเองพูดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นจาก  
การฟังสิ่งที่ตัวเองพูดอีกครั้ง

4) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจของ เพื่อนที่ปรึกษา และเพื่อนผู้รับคำปรึกษาใน  
สิ่งที่เพื่อนผู้ขอรับคำปรึกษากำลังพูดถึง

#### แนวทางปฏิบัติ

1) ตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพูดแล้วพิจารณาว่าคำพูดใดของเพื่อน  
ผู้รับคำปรึกษาที่น่าจะเป็นประเด็นสำคัญ ที่ควรเน้น/ย้ำเป็นพิเศษ เพื่อกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับ  
คำปรึกษาได้เล่าอย่างต่อเนื่องหรือให้รายละเอียดเพิ่มเติม ให้พูดข้อความ/ประโยค/คำพูดนั้นซ้ำ โดย  
อาจจะพูดซ้ำความ / ทวนความตามแนวทางปฏิบัติดังนี้

- ซ้ำ / ทวน ความนั้นทั้งหมดโดยเปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม
- ซ้ำ / ทวนเฉพาะประเด็นสำคัญ

2) หลีกเลี่ยงการซ้ำความ/ทวนความบ่อย ๆ เพราะจะทำให้เพื่อนผู้รับ  
คำปรึกษารู้สึก อึดอัด หรือเหมือนถูกล้อเลียน และไม่แน่ใจในความสามารถของ เพื่อนที่ปรึกษา

3) ซ้ำความ/ทวนความ โดยไม่เพิ่มเติมความคิดเห็นของเพื่อนที่ปรึกษาลงไป

4) เมื่อซ้ำความ/ทวนความแล้ว ให้สังเกตการตอบสนองของเพื่อนผู้รับ  
คำปรึกษา ถ้าเพื่อนที่ปรึกษา ซ้ำความ / ทวนความได้ถูกต้อง เพื่อนผู้รับคำปรึกษาจะพยักหน้า ตอบ  
รับ และพูดต่อหรือขยายความต่อ ในกรณีที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง เพื่อนที่  
ปรึกษาอาจใช้การถามเปิด

#### ตัวอย่าง

(ซ้ำ/ทวนทั้งหมด เปลี่ยนเฉพาะสรรพนาม)

เพื่อนผู้รับคำปรึกษา : เราไม่รู้ว่า จะจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดี บางครั้งใจหนึ่ง  
ก็อยากจะออกไปหางานทำให้ได้ประสบการณ์ อีกใจก็คิดว่าน่าจะ  
เรียนให้จบ ๆ ไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม

เพื่อนที่ปรึกษา : เธอไม่รู้ว่า จะตัดสินใจอย่างไรดี ระหว่างออกไปทำงานเพื่อหา  
ประสบการณ์กับเรียนต่อจนจบ แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม

<p><b>(เข้า/ทวน เฉพาะประเด็นสำคัญ)</b></p> <p>เพื่อนผู้รับคำปรึกษา : เราไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดี บางครั้งใจหนึ่งก็อยากจะทำไปทำงานทำให้ได้ประสบการณ์ อีกใจก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบ ๆ ไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม</p> <p>เพื่อนที่ปรึกษา : เธอทั้งอยากออกไปทำงาน และเรียนต่อไปจนจบ</p>
<p><b>(เข้า/ ทวน โดยสรุป แต่คงสาระสำคัญไว้)</b></p> <p>เพื่อนผู้รับคำปรึกษา : เราไม่รู้ว่าจะจัดการกับชีวิตของเราต่อไปอย่างไรดี บางครั้งใจหนึ่งก็อยากจะทำไปทำงานทำให้ได้ประสบการณ์ อีกใจก็คิดว่าน่าจะเรียนให้จบ ๆ ไป แต่ก็ไม่แน่ใจว่าจะเรียนจบไหม</p> <p>เพื่อนที่ปรึกษา : เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าทางเลือก 2 ทางนั้นทางไหนเหมาะกับตัวเธอ</p>

#### 2.2.4 ทักษะ การให้กำลังใจ

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

##### วัตถุประสงค์

- 1) กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษากระตือรือร้น และมั่นใจในตนเองรวมทั้งตระหนักในความสามารถและคุณค่าในตัวเอง
- 2) กระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะคิด และทำในสิ่งที่ไม่เคยคิด หรือทำมาก่อน

##### แนวทางปฏิบัติ

- 1) เมื่อเพื่อนผู้รับคำปรึกษาเสนอความคิด หรือแนวทางแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม หรือมีความพร้อมที่จะปรับปรุงพัฒนาตนเอง แต่ยังลังเลใจ เพื่อนที่ปรึกษา ก็อาจใช้การให้กำลังใจโดยใช้แนวทางต่อไปนี้
  - มองหน้า สบตา ผงกศีรษะ ตอบรับสั้น
  - การทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาพูดถึงรวมทั้งการมองหน้า สบตาเพื่อนผู้รับคำปรึกษาและ

- ใช้คำพูดกระตุ้นให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจมีความหวัง และ  
กำลังใจ ที่จะคิดหรือทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับเขาและเป็นจริงได้

2) หลีกเลี่ยงการสร้างความหวัง และการปลอบใจที่ไม่อาจเป็นจริงได้ หรือใช้การ  
ให้กำลังใจเพื่อกลบเกลื่อนความรู้สึกท้อแท้ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา

### ตัวอย่าง

เพื่อนที่ปรึกษา : เราว่าเราจะเลิกเกรและต่อไปนี่เราจะตั้งใจเรียน เชื่อว่า เกรดแต่ละวิชาจะได้เพิ่มขึ้น

เพื่อนที่ปรึกษา : น้อยคนนักจะคิดได้อย่างเธอ เราเชื่อว่าเธอจะสามารถทำได้อย่างแน่นอน  
ทำต่อไปเถอะ

#### 2.2.5 ทักษะ การชี้ผลที่ตามมา

การชี้ผลที่ตามมาเป็นการชี้ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เห็นผลที่ตามมาจากการ  
วางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์  
ที่เกิดขึ้นในใจเขา หรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้น  
หรือลดลง เช่น

- 1) ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่นั่นใจ ฯลฯ
- 2) ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก เจ็บป่วย ฯลฯ
- 3) ด้านพฤติกรรม การปฏิบัติตัว กิจกรรมที่ทำ
- 4) ด้านความคิด ทศนคติ ความเชื่อ
- 5) ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
- 6) ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนญาติ เพื่อนร่วมงาน

#### การชี้ผลที่ตามมาอาจทำได้ 2 ทาง คือ

- 1) การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา เห็นข้อดี  
และประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษา กล้าตัดสินใจหรือปฏิบัติ  
ตามแผนที่ได้วางไว้
- 2) การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ไม่ดีหรือโทษที่อาจจะ  
ตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

### แนวทางปฏิบัติ

- 1) ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้แน่ใจว่าเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้เข้าใจ เหตุการณ์อย่างถูกต้อง
- 2) ให้โอกาสเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการ ตัดสินใจหรือการปฏิบัติของตนเอง
- 3) ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
- 4) สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
- 5) ช่วยเหลือเพื่อนผู้รับคำปรึกษา ตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติ

### ประโยชน์

- 1) เพื่อนผู้รับคำปรึกษา รับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติ ของตนเอง
- 2) เพื่อนผู้รับคำปรึกษา มีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป

### ตัวอย่าง

ผู้รับคำปรึกษา : ผมอยากเลิกสูบบุหรี่จิงเลยแต่...ก็ยังไม่ได้

เพื่อนที่ปรึกษา : ถ้าเธอยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ แล้วเธอก็คิดว่าในอนาคตข้างหน้า มันจะมี อะไรเกิดขึ้นกับเธอบ้าง

### 3. เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือก เทคนิค การพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาตามแนวทาง ของ ลักขณา สิริวัฒน์ (2552) ดังนี้

3.1 การบรรยาย หมายถึง การเสนอเรื่องราว เนื้อหาความรู้ หรือทัศนคติต่าง ๆ โดยมี วัตถุประสงค์ จะให้ผู้อื่นเข้าใจหรือยอมรับข้อความหรือเรื่องราวที่ผู้พูดเสนอให้ โดยทั่วไปเหมาะที่ จะใช้เพื่อเป็นการแจ้งหรือกระตุ้นชักชวนและให้มีอิทธิพล โน้มน้าวทัศนคติของผู้ฟัง

3.2 อภิปรายกลุ่ม หมายถึง เป็นเทคนิคเบื้องต้นในการทำงานกลุ่ม ซึ่งมีประโยชน์มากเพราะ ทำให้บุคคลในกลุ่มได้มีโอกาสร่วมมือกันอย่างเสรี สมาชิกจะมีพัฒนาการในเรื่องความนับถือใน

ความคิดของบุคคลอื่น ความสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การป้องกันไม่ให้สมาชิกในกลุ่มต้องตามความคิดของคนในกลุ่มมากเกินไป แต่จะต้องให้แสดงความคิดเห็นตนได้ การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในสังคมนำบูรณาการความคิดและก่อให้เกิดสัมพันธภาพซึ่งกันและกัน

3.3 กรณีศึกษา หมายถึง เป็นวิธีการที่ใช้ในกรณีหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มาดัดแปลงและใช้เป็นตัวอย่างในการให้ผู้เรียนได้ศึกษา วิเคราะห์และอภิปรายกัน เพื่อสร้างความเข้าใจและฝึกฝนหาทางแก้ไขปัญหานั้น วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้รู้จักคิดและพิจารณาข้อมูลที่ตนได้รับอย่างถี่ถ้วน จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน รวมทั้งการนำเอากรณีต่าง ๆ

3.4 การสาธิต หมายถึง การแสดงเพื่อให้ผู้เรียนได้เห็นวิธีประกอบกิจกรรมหรือการใช้กรรมวิธีพร้อมกับการอธิบาย หรือบรรยายประกอบไปด้วย การสาธิตเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่มักใช้ประกอบการบรรยายเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม เห็นวิธีการอย่างชัดเจนหลังจากนั้นอาจให้ผู้เรียนทำตามวิธีการดังกล่าว เหมาะสำหรับใช้ในบทเรียนที่ต้องการฝึกทักษะหรือให้เห็นเทคนิคหรือกระบวนการใหม่ เพื่อให้ผู้เรียนปฏิบัติงานถูกต้อง โดยมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย

3.5 บทบาทสมมติ หมายถึง เป็นวิธีการหนึ่งที่ได้รับคามนิยม วิธีการนี้มีลักษณะเป็นสถานการณ์สมมติเช่นเดียวกับเกมแต่มีการกำหนดบทบาทของผู้เล่นในสถานการณ์ที่สมมติขึ้นมาแล้วให้ผู้เรียนเข้าสวมบทบาทนั้นและแสดงออกตามธรรมชาติโดยอาศัยประสบการณ์บุคลิกภาพ และความรู้สึกนึกคิดของตนเองเป็นหลัก ดังนั้นวิธีการนี้จึงมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึกและพฤติกรรมของตนอย่างลึกซึ้งและยังช่วยเสริมสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่น่าสนใจและน่าติดตามอีกด้วย

3.6 สถานการณ์จำลอง หมายถึง การจำลองสถานการณ์จริงหรือสร้างเสริมสถานการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงแล้วให้ผู้เรียนลงไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีปฏิริยาโต้ตอบกันวิธีการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทดลองแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ซึ่งในสถานการณ์จริงผู้เรียนอาจจะไม่กล้าแสดงออกเพราะอาจจะเป็นการเสี่ยงต่อผลที่จะได้รับจนเกินไป

สรุปว่า การเลือกใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการนำไปจัดกิจกรรมในการให้คำปรึกษานั้น ควรคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม เทคนิคในการจัดกิจกรรมนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การจัดกิจกรรมนั้นบรรลุเป้าหมาย

#### 4. ทฤษฎีและแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษา (Counseling Theory) เป็นแนวคิด หลักการ และความคิดเห็นของนักจิตวิทยาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อที่เกิดจากการดำเนินการทดลองด้วยเทคนิควิธีการ

ต่าง ๆ เพื่อทำการบำบัด ช่วยเหลือ บุคคลที่มีปัญหาต่าง ๆ ทางด้านจิตใจ จนสามารถค้นพบแนวทางที่เหมาะสมกับตนเอง และนำไปใช้แก้ปัญหาได้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาเกิดขึ้นมามากมายหลายทฤษฎี แต่ละทฤษฎีแม้แตกต่างกันในเรื่องของหลักการก็ตาม ในที่สุดก็มีเป้าหมายเดียวกันคือ เพื่อการบำบัดช่วยเหลือบุคคลที่เกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล จนเป็นปัญหาทางจิตใจให้สามารถคลี่คลายหรือลดปัญหาได้ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2552)

Brammer (1988 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2547) ได้กล่าวว่าการศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษานั้น ตั้งอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี 4 ทฤษฎีดังนี้

1) **ทฤษฎีความต้องการ (Needs Theory)** ทฤษฎีนี้ยึดหลักการที่ว่ามนุษย์แสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ ก็เนื่องจากมีความต้องการในทางจิตวิทยาและสรีรวิทยา อันจะก่อให้เกิดความพอใจและมีความสมดุลในบุคลิกภาพ ในบางกรณีบุคคลก็ต้องการที่จะเลือกแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นก็เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในกระบวนการในการให้คำปรึกษานั้น มีไว้เพื่อช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้เกิดความพอใจ และช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยความราบรื่น

2) **ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวว่าการศึกษาจะเกิดทักษะในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องมีการเรียนรู้ และเมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วจะต้องให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้งด้านความรู้ ความคิด (Cognitive) ด้านความรู้สึก เจตคติ (Affective) และทักษะ (Skill) ซึ่งการเรียนรู้อาจใช้วิธีต่าง ๆ เช่น การให้ตัวแบบ การให้แรงเสริมการฝึกฝนโดยการเล่นเกม หรือจัดประสบการณ์ให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด รวมทั้งการฝึกการให้คำปรึกษาแก่ผู้มารับคำปรึกษาในห้องทดลอง

3) **ทฤษฎีการตระหนักรู้ (Awareness Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวว่า การที่บุคคลตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและรู้ถึงผลการกระทำของตนเอง แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง บุคคลนั้นก็จะสามารถเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้น ดังนั้นการที่ให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้ระบายเรื่องราวและความรู้สึกต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง จะช่วยทำให้เขาได้สำรวจความรู้สึกของตนเองและเกิดการรับรู้ สามารถแยกแยะ ยอมรับความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและบุคลิกภาพ

4) **ทฤษฎีการสื่อสาร (Communication Theory)** ทฤษฎีการสื่อสารนี้เป็นสมมติฐานว่าบุคคลย่อมจะไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้าการสื่อความหมายระหว่างบุคคลทั้งสองไม่บรรลุผลสำเร็จ ดังนั้นการพูดและการฟังที่จะใช้ในการสื่อความหมายระหว่างบุคคลจะต้องกระชับชัดเจน การใช้คำพูดนั้นต้องพูดให้ตรงกับสิ่งที่ต้องการจะสื่อความหมาย นั่นคือจะต้องสื่อให้ตรงเป้าหมาย มีความหมายชัดเจน และให้สอดคล้องกับลักษณะท่าทางหรือการแสดงออก ในการสื่อความหมายขณะสัมภาษณ์

นั่น บุคคลจะต้องพยายามเตือนสติตนเองอยู่เสมอ โดยการระลึกว่าการสื่อความหมายเป็นกระบวนการสื่อความหมายแบบสองทาง (Two-Way Communication) คือมีผู้มารับคำปรึกษาเป็นผู้ส่งสาร และผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้รับสาร ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตระหนกอยู่เสมอว่าสิ่งที่ตนเข้าใจนั้น มีความหมายบิดเบือนไปจากข้อมูลที่มีผู้มารับคำปรึกษาสื่อให้หรือไม่ มีสิ่งใดที่ผู้ให้คำปรึกษาแปลความหมายเอง ถ้าหากเกิดความไม่กระจ่างในการสื่อความหมาย ผู้ให้คำปรึกษาอาจมีการสร้างภาพพจน์หรือแสดงปฏิกิริยาออกมาจนทำให้มีการปฏิบัติที่ผิดพลาด อันเนื่องมาจากการแปลความหมายผิด เป็นต้น

### ลำดับขั้นตอนในการฝึกการให้คำปรึกษา

Ivey and Authier (1978 อ้างถึงใน เพชรสุดา เพชรใส, 2547) ได้เสนอลำดับขั้นตอนในการฝึกการให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

1) ให้ผู้รับการฝึก สัมภาษณ์เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแสดงเป็นผู้รับคำปรึกษาโดยใช้เวลา 5 นาที พร้อมทั้งมีการบันทึกวีดิทัศน์ไว้ ทั้งนี้เพื่อบันทึกลักษณะธรรมชาติของผู้รับการฝึก

- 2) ให้ผู้รับการฝึก อ่านรายละเอียดทักษะที่จะใช้ในการฝึก
- 3) ให้ผู้รับการฝึก ศึกษารูปแบบทักษะที่ฝึกจากวีดิทัศน์ทั้งในด้านดีและไม่ดี
- 4) ให้ผู้รับการฝึกและผู้ฝึก อภิปรายร่วมกันจนเกิดความเข้าใจ
- 5) ให้ผู้รับการฝึก ได้มีโอกาสแสดงทักษะต่าง ๆ แล้วบันทึกภาพไว้
- 6) ถ้าผู้รับการฝึกยังไม่สามารถแสดงทักษะได้ตามที่ต้องการ

กระบวนการฝึกอาจย้อนกลับไปเริ่มต้นในขั้นที่ 1 ใหม่อีก เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมของผู้รับการฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษาให้ขึ้นไปสู่ระดับที่ต้องการ ซึ่งระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกแต่ละทักษะ จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

วัชรีย์ ฐวธรรม (2533) กล่าวถึง การฝึกอบรมการให้คำปรึกษาว่า ถ้าผู้รับการอบรมมีลักษณะแตกต่างกัน รูปแบบการฝึกอบรมอาจแตกต่างกันได้ เช่น บางคนอาจสอนเพียง 1 ทักษะต่อ 1 ครั้ง ในขณะที่บางคนต้องสอนหลายครั้ง หรือบางครั้งอาจมีการแยกองค์ประกอบของทักษะเป็นส่วนย่อย ๆ แล้วฝึกส่วนย่อยก่อนจะเข้าสู่ทักษะนั้น

จิน แบร์ (2537) กล่าวถึง การฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาในการฝึกอบรม ดังนี้

1) เป็นการปรึกษาแบบย่อย ซึ่งเน้นการฝึกทักษะต่าง ๆ ทีละหนึ่งทักษะ จนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความชำนาญ

2) เป็นการฝึกอบรม โดยสมมติสถานการณ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงบทบาท คือ บทบาทที่ 1 เป็นผู้ให้คำปรึกษา บทบาทที่ 2 เป็นผู้รับคำปรึกษา และบทบาทที่ 3 เป็นผู้

สังเกตการณ์ คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้แสดงบทบาทเป็นผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้ให้เน้นเฉพาะบทบาทผู้ให้คำปรึกษาเป็นพิเศษทันทีที่การแสดงบทบาทสมมติจบลง สำหรับบทบาทผู้สังเกตการณ์มีความสำคัญ ในการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างมาก เพราะทำให้ผู้แสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาได้มองตนเองนอกเหนือจากที่จะได้รับประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติในบทบาทสมมตินั้น ๆ

3) บทบาทสมมติ ผู้เข้ารับการอบรมหรือผู้ฝึกอบรมเป็นผู้กำหนดให้ ซึ่งเป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือลักษณะงานที่ผู้รับการฝึกอบรมปฏิบัติอยู่จากแนวคิดดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบจุลภาคเป็นวิธีการฝึกทักษะต่าง ๆ ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาอย่างมีระบบ เป็นขั้นตอน โดยฝึกทีละทักษะ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าการฝึกทักษะในการให้คำปรึกษาที่ใช้ในการอบรมใช้วิธีการฝึกทีละทักษะ และใช้เทคนิคต่าง ๆ โดยสมมติสถานการณ์โดยให้บุคคลที่ 1 เป็นผู้ให้คำปรึกษา บุคคลที่ 2 เป็นผู้รับคำปรึกษา และบุคคลที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์และให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะทำได้รับประสบการณ์ตรงจากการฝึกบทบาทสมมตินั้น ๆ ตลอดจนสามารถนำข้อมูลย้อนกลับนั้นมาปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

##### 5) ประโยชน์ของการฝึกการให้คำปรึกษา

มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา ไว้ดังต่อไปนี้

Ivey and Authier (1978) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา ว่าทำให้ผู้เรียนมีโอกาสฝึกปฏิบัติจริง แทนที่จะเรียนรู้แค่ทฤษฎีเท่านั้น

วัชร ฐวธรรม (2533) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการฝึกอบรมในรูปของการให้คำปรึกษาแบบว่า สามารถจัดให้บุคลากรมีโอกาสฝึกทักษะและมองเห็นตนเองพัฒนาขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาจะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองขณะที่มองเห็นความเปลี่ยนแปลงในตนเองในทางที่ดีขึ้น และได้ประสิทธิภาพสูงขึ้นตามเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่ตนดำเนินอยู่ นอกจากนี้ทักษะการให้คำปรึกษาจะเน้นกระบวนการฟัง การพูดและมนุษยสัมพันธ์ในเชิงให้ความช่วยเหลือ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การฝึกทักษะการให้คำปรึกษามีประโยชน์ มีคุณค่าอย่างมาก เพราะจะเป็นการเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่ไม่มีความรู้และไม่มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา ให้มีความรู้ มีประสบการณ์ มีความพร้อม และเกิดความมั่นใจ อีกทั้งยังเป็นพัฒนาบุคลิกภาพของตนในการให้คำปรึกษา อีกด้วย โดย ลำดับขั้นการฝึกผู้วิจัยนำขั้นตอนจากการศึกษาข้างต้นมาผสมผสานตามความเหมาะสม และกำหนดกรอบตารางการฝึกอบรมเป็นแนวทางดังนี้

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกเพื่อนที่ปรึกษาและผู้นำกลุ่ม</li> <li>2. เพื่อชี้แจงแนวทางการฝึกอบรมและข้อตกลงร่วมกันในการอบรม</li> <li>3. เพื่อสร้างความตระหนักในเรื่องบทบาทและความสำคัญของเพื่อนที่ปรึกษา</li> <li>4. เพื่อประเมินความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>
2	เล่าสู่กันฟัง	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา</li> <li>2. เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาตระหนักรู้คุณลักษณะและเห็นคุณค่าในตัวเอง</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- สถานการณ์จำลอง</li> <li>- กลุ่มย่อย</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>
3	คิดบวก สะดวก สื่อสาร	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการสื่อสารทางบวกในการให้คำปรึกษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>
4	ร่วมด้วย ช่วยกัน... สื่อสาร ทางบวก	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาได้เห็นความสำคัญของการสื่อสารทางบวกในการให้คำปรึกษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>
5		เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้คำพูดประโยคโต้ตอบด้วยภาษาในทางบวกสำหรับการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>
6	ใช้ให้เป็น	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บรรยาย</li> <li>- การอภิปราย</li> </ul>

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
7	หุทิพย์	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาใช้ภาษาท่าทางในการฟังอย่างตั้งใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	- บรรยาย - การสาธิต - บทบาทสมมติ - กลุ่มย่อย - การอภิปราย
8	ถามเธอ หน่อย..	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้คำถามสำหรับการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	- บรรยาย - กรณีศึกษา - อภิปราย
9	ทบทวน... อย่างใส่ใจ	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้ทักษะการทวนความในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	- บรรยาย - บทบาทสมมติ - สถานการณ์จำลอง - กลุ่มย่อย - การอภิปราย
10	กำลังใจ	1. เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้ทักษะการให้กำลังใจในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม 2. เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้คำพูดประโยคสำหรับการให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะการให้กำลังใจได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- บรรยาย - สถานการณ์จำลอง - บทบาทสมมติ - กลุ่มย่อย - การอภิปราย
11	ทักษะการชี้ ผลที่ตามมา	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถใช้ทักษะการชี้ผลที่ตามมาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	- บรรยาย - สถานการณ์จำลอง - บทบาทสมมติ - กลุ่มย่อย - การอภิปราย

ตารางที่ 2 โครงสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาของเพื่อนที่ปรึกษา (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	เทคนิค
12	เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการให้คำปรึกษาได้อย่างเหมาะสม	- บรรยาย - สถานการณ์จำลอง - บทบาทสมมติ - กลุ่มย่อย - การอภิปราย
13	รู้ขั้นตอน... ก่อนให้คำปรึกษา	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับขั้นตอนและกระบวนการให้คำปรึกษา	- บรรยาย - สถานการณ์จำลอง - บทบาทสมมติ - การอภิปราย
14	เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้ (ต่อ)	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถดำเนินการ ปรึกษาตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม	- บรรยาย - บทบาทสมมติ - กลุ่มย่อย - อภิปราย
15	เทคนิคการให้คำปรึกษา : การนำไปใช้ (ต่อ)	เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถดำเนินการ ให้คำปรึกษาตามขั้นตอนได้อย่างเหมาะสม	- บรรยาย - บทบาทสมมติ - การอภิปราย
16	คำมั่นสัญญา	1. เพื่อพัฒนางานของเพื่อนที่ปรึกษาให้ ต่อเนื่องและยั่งยืน 2. เพื่อให้เพื่อนที่ปรึกษาสามารถบันทึกผลการ ให้คำปรึกษาได้ 3. เพื่อนที่ปรึกษาสามารถประเมินตนเองหลัง การอบรม โปรแกรมการพัฒนาความ สามารถในการให้คำปรึกษาของปรึกษาได้ 4. เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา	- บรรยาย - การอภิปราย

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Frisz and Lane (1987 อ้างถึงใน พจมาน ดวงธรรม, 2539) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาโดยเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระหว่างปีการศึกษา 1983-1984 และมารับการบริการการให้คำปรึกษาโดยเพื่อน จำนวน 1,032 คน เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้สอบถามเกี่ยวกับความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษา การฟังและความเข้าใจปัญหาของผู้มารับการปรึกษา ให้นักศึกษาที่ใช้บริการการให้คำปรึกษา เป็นผู้ประเมินเพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลทั่ว ๆ ไปในมหาวิทยาลัย พุคคยเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ช่วยเหลือในการเลือกโปรแกรมการเรียน และอาชีพ ผลการวิจัยพบว่า ร้อยละ 99 รายงานว่าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยเหลือในการให้ข้อมูลที่เขาคาดหวังได้ เข้าใจความกังวลใจ ความไม่สบายใจของพวกเขา สามารถช่วยเหลือพวกเขาในการจัดการกับสิ่งที่เขากังวลใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 98 รายงานว่าเขาจะมารับบริการให้คำปรึกษาอีก และจะแนะนำบริการนี้กับเพื่อน ๆ ต่อไป

พจมาน ดวงธรรม (2539) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2538 จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง โดยมีนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 ที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้คำปรึกษาในกลุ่มจำนวน 15 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภัศราพร กินจะ โปะ (2547) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาแก่นำนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มทดลอง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ผ่านการอบรมหลักสูตรค่ายแก่นำนวมเพื่อนใจวัยรุ่น พ.ศ. 2546 และมีระดับคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ปกติ จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับสลากจากประชากร เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต บันทึกการสัมภาษณ์กลุ่ม และแบบบันทึกผู้รับบริการให้คำปรึกษามุมมองเพื่อนใจวัยรุ่น ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมอบรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา จำนวน 14 โปรแกรม ใช้เวลาในการทดลองโดยการจัดอบรม 3 วัน และฝึกทักษะคนละ 2 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมงต่อคน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยใช้ t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา กลุ่มทดลองมีความสามารถ

ในการให้คำปรึกษา ทั้งทางด้านความรู้ และทักษะในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปีระกา มณีวรรณ (2547) ได้ศึกษาการเพิ่มความร่วมรู้สึกด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาด้วยการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาจิตวิทยาตามแนวคิดการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้วิธีการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทดสอบก่อนและหลังการทดลอง และการใช้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการขยายรายละเอียดเป็นข้อมูลเชิงลึกของผลที่ได้จากการทดลอง กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบประเมินสถานการณ์ที่ใช้ในการวัดระดับความร่วมรู้สึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t-test) และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์คือ แนวคำถามการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์เนื้อหาจากบทสัมภาษณ์ และสรุปเป็นประเด็น ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้ 1) ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานักศึกษามีคะแนนความร่วมรู้สึกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังจากเข้าร่วมของนักศึกษาที่เข้าโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความร่วมรู้สึกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ผลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลอง มีการแสดงออกในด้านต่อไปนี้คือ 3.1 ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก 3.2 การเปลี่ยนแปลงตนเอง มีการฟังด้วยการใส่ใจมากขึ้น รู้จักตอบรับจากการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

บุษยามาศ กรุณจินตดิษฐ์ (2546) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการบริการให้คำปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ ได้ข้อมูลกลับมา 311 ชุด (ร้อยละ 87.85) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการบริการให้คำปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อยู่ในระดับสูง 3 ด้านคือ ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ด้านการศึกษานักเรียนต้องการปรึกษาเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบ การแก้ปัญหาการเรียน การเลือกสถานศึกษาต่อ การเลือกแผนการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง และต้องการให้จัดการศึกษานอกสถานที่ ด้านอาชีพ ต้องการข้อมูลการเลือกสาขาอาชีพ โอกาสที่จะได้งานทำ การทดสอบความสนใจและความถนัดในอาชีพ การฝึกงานอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม นักเรียนต้องการ

ปรึกษาวิธีสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และวิธีปรับปรุงบุคลิกภาพ และต้องการให้จัดกิจกรรมเข้าค่ายเพื่อพัฒนาตนเอง กิจกรรมด้านสังคมและนันทนาการ ส่งเสริมสัมพันธ์และคลายความเครียด และการบริการจัดหาทุนเพื่อการศึกษา

นริมล เกตุวงศ์ (2543) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการให้คำปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแม่ทะประชาสามัคคี โดยทำการสุ่มตัวอย่าง 250 คน การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามความต้องการบริการให้คำปรึกษา ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า จากผลการศึกษานักเรียนมีความต้องการบริการให้คำปรึกษา ในระดับ 3 ด้าน คือ การวางแผนการเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อนและด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน และนักเรียนต้องการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมากกว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องการเพื่อนเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยให้ทางโรงเรียนจัดตารางเวลาให้นักเรียนเลือกช่วงเวลามาใช้บริการเอง

จากผลงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษามีความสำคัญในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการให้คำปรึกษานั้นจะมีเพียงครูเท่านั้นที่ทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษายังไม่มียานวิจัยใดที่พัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา สำหรับเพื่อนที่ปรึกษาและเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษา เพื่อให้เด็กเรียนที่ทำหน้าที่ในการเป็นเพื่อนปรึกษามีความรู้และทักษะในการให้คำปรึกษา และเกิดประโยชน์ต่องานแนะแนวและระบบการดูแลให้คำปรึกษาอย่างแท้จริง

## 6. กรอบแนวคิด

จากการศึกษาและค้นคว้าข้อมูลของผู้วิจัยจึงให้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้

