

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง ผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าใน โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น เอกสารงานวิจัย ตำรา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และนำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.2 องค์ประกอบของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.5 กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
 - 2.1 ความหมายของอาการซึมเศร้า
 - 2.2 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของภาวะซึมเศร้า
 - 2.3 ระดับของอาการและอาการแสดงของผู้ป่วยอารมณ์ซึมเศร้า
 - 2.4 ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบรายบุคคล
 - 3.1. ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 3.2. วัตถุประสงค์ของการให้บริการปรึกษารายบุคคล
 - 3.3 ขั้นตอนสำหรับการให้บริการปรึกษารายบุคคล
 - 3.4 เทคนิคการให้การปรึกษารายบุคคล
 - 3.5 แนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษา
 - 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

1. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Bandura (1986, อ้างถึงใน สุทธิ สิกะไชย 2553, น. 12) ให้ความหมายของการมองเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า เป็นการประเมินตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้ามีการประเมินว่าตนเองไร้คุณค่า ก็จะทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ แต่หากประเมินว่าตนเองมีความสามารถ ก็จะทำให้รู้สึกมีความภาคภูมิใจในตนเอง หรือที่เรียกว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั่นเอง

มาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน สุทธิ สิกะไชย, 2553, น. 12) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าตนเองโดยสรุปว่า หมายถึงความรู้สึกที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำในสิ่งต่างๆได้

คาลฮัม (Calhourm, 1977 อ้างถึงใน ชัยวัตร วงศ์อาษา, 2559, น. 1) อธิบายความหมายของการเห็นคุณค่าของตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกภายในของบุคคลคนหนึ่งที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของตนเอง

แซสซี (Sasse, 1978 อ้างถึงใน ชัยวัตร วงศ์อาษา, 2539, น. 12) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและมีคุณค่า เป็นผู้ที่ต้องการยอมรับเคารพนับถือจากผู้อื่นซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง

คาเพนนิโต (carpenito, 1983, อ้างถึงใน สุทธิ สิกะไชย 2553, น. 12) ได้อธิบายความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปได้ว่า เป็นคุณลักษณะที่พิเศษอย่างหนึ่งของบุคคลที่ตัดสินใจต่อการมีคุณค่าในตนเอง จากการประเมินตนเองทางด้านความสามารถและการได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น

คูเปอร์สมิท (Coopersith, 1985 อ้างถึงใน สุทธิ สิกะไชย, 2553, น. 12) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าของตนเองโดยสรุปว่า หมายถึงการรับรู้และประเมินตนเอง เพื่อแสดงออกมาทั้งในด้านการยอมรับและไม่ยอมรับตนเอง อันเป็นการแสดงขอบเขตของความเชื่อที่มีต่อตนเองทั้งในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและความมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการประเมินจากบุคคลอื่นที่แสดงออกมาทั้งการพูดและพฤติกรรม

ลอเรนซ์ (Lawrence, 1988 อ้างถึงใน สุทธิ สิกะไชย, 2553, น. 12) อธิบายความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า เป็นการประเมินตนเองถึงข้อแตกต่างระหว่างความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง กับตนเองในอุดมคติ ซึ่งความเข้าใจทั้งสองด้านนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามปกติทั่วไป ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ อย่างไรก็ตาม หากความเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง กับตนเองในอุดมคติมีความแตกต่างมากจนเกินไป จะทำให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์ (2553, น. 23) กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่าเป็นสุขภาพจิตขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เป็นทักษะหรือความเชื่อที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยผู้ที่มีความนับถือว่าตนเอง จะเห็นคุณค่าในตนเองสูง ส่งผลให้บุคคลนั้นมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เผลอใจได้อย่างมั่นใจ เห็นว่ามีความสำคัญสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ การนับถือตนเองจะเกิดและพัฒนาขึ้นหลังจากที่บุคคลนั้นได้รับการตอบสนองทางร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับความรักและเป็นเจ้าของ แต่ถ้าบุคคลที่มีการนับถือตนเองต่ำ ก็จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไร้ค่าหมดความสามารถ ท้อแท้ หมดกำลังใจ และไม่สนใจดูแลตนเอง สูญเสียการพึ่งพาตนเอง ไม่มั่นใจและอาจส่งผลต่อจิตใจให้เกิดภาวะเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมา

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงการประเมินตนเอง มองความรู้สึกของตนเองว่า เป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ มีความภาคภูมิใจในตนเองต่อความสำเร็จและการได้รับความยอมรับจากผู้อื่น

1.2 องค์ประกอบของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบสำคัญของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง นั้นสามารถจำแนกได้หลายหลายองค์ประกอบ ในที่นี้ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง ออกเป็น 3 ด้านประกอบไปด้วย ด้านความคิด ด้านความรู้สึก และด้านพฤติกรรม

1.2.1 ด้านความคิด

ความคิด นับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมแตกต่างกัน ซึ่งนักวิชาการหลายๆ ท่านได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับความคิดเอาไว้ ดังนี้

ซาเทียร์(Satir, 1991 อ้างถึงใน เสาวณี เตชะพัฒนาวงษ์, 2553, น. 17) ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความคิดว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมองโลกในแง่ดี มีเหตุผล ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งแตกต่างจากผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย มีความคิดที่ไม่มีเหตุผล ชอบใช้อารมณ์ตัดสินใจมากกว่าเหตุผล

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995 อ้างถึงใน ประภากร โกมลมิศร์, 2544, น.32-33) ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองด้านความคิดว่า เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี คิดแต่ในเรื่องที่ดี เมื่อพบข้อผิดพลาดใด ๆ ก็จะถือเอาข้อผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนของตนเอง ชอบมองวิกฤติเป็นโอกาสอยู่เสมอ

อัครพรรณ ชวัญเชื้อ (2546, น. 26) กล่าวถึงองค์ประกอบด้านความคิดของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นบุคคลที่คิดอย่างมีเหตุผล ทำให้สามารถเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาได้ดี มีความคิดในการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความคิดที่เปิดเผยตรงไปตรงมา มีความคิดเป็นตัวของตัวเอง มีความคิดอิสระ

จินตนา สงวนแก้ว (2561, น.13) อธิบายองค์ประกอบด้านความคิดของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะมองโลกในแง่ดี ซึ่งทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีเสมอ ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบทางด้านความคิดที่สำคัญ คือ เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มองเรื่องราวทุกสิ่งในทางที่ดี และเป็นผู้ที่มีความคิดที่ประกอบด้วยเหตุและผล

1.2.2 ด้านความรู้สึก

ความรู้สึก เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนักวิชาการได้ให้ความหมายของ ความรู้สึก ดังต่อไปนี้

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, น.127-129) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบทางด้านอารมณ์หรือความรู้สึกของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีอารมณ์หรือความรู้สึกทั่วไปที่มีแต่ความสุข มีความพึงพอใจในตนเอง ไม่มีความวิตกกังวลใจทั้งเปิดเผยและซ่อนเร้นในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

แบรนด์เดน (Branden, 1985 อ้างถึงใน วัฒนา มัคคสมัน, 2539, น.17) อธิบายถึงองค์ประกอบด้านความรู้สึกของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ดี จัดการกับอารมณ์ได้ดี มีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ขัน มีชีวิตชีวา มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดี

ลินเด็นฟิลด์ (Lindenfield, 1995 อ้างถึงใน ประภากร โกมลมิตร, 2544, น. 32-33) ได้สรุปองค์ประกอบของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองว่า จะเป็นบุคคลที่มีความสงบสุข รู้สึกผ่อนคลาย ควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์วิกฤติต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี ไม่มีความวิตกกังวลเมื่อเผชิญกับข้อผิดพลาดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543, น. 12) กล่าวถึงองค์ประกอบทางด้านความรู้สึกของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคนที่มีจิตใจสงบ พึงพอใจในตนเอง รักตนเอง เนื่องจากรู้ว่าตนเองมีคุณค่ามารถ จึงไม่มีความอิจฉาริษยา ไม่มีความรู้ด้วยค่า มีความเชื่อมั่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่สำคัญ คือ เป็นบุคคลที่มีความสุข อารมณ์ดีอยู่เสมอ มีอารมณ์ขัน มีจิตใจสงบ มีอารมณ์มั่นคง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์

1.2.3 ด้านพฤติกรรม

พฤติกรรม ถือเป็นปัจจัยสุดท้ายต่อจาก ความคิด และความรู้สึก ที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยนักวิชาการ ได้ให้ความหมายเอาไว้ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างถึงใน สุทธิ สิกะไชย, 2553, น. 17) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของมาสโลว์ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็น

ผู้ที่มีความต้องการความเข้มแข็ง (Strength) ต้องการความสำเร็จ (Achievement) มีความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and Competence) รักความอิสระไม่ยอมอยู่ภายใต้อำนาจบังคับใด ๆ (Independence and freedom)

แบรนเดน (Branden , 1985 อ้างถึงใน วัฒนา มัคคสมัน, 2539, น.17) อธิบายถึงองค์ประกอบด้านความพฤติกรรมของผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีความฉลาดเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความมานะพยายามสูง มีความกระตือรือร้น รับผิดชอบ รับฟังความคิดเห็น คำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น กล้าแสดงออกอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543, น.12) อธิบายถึงองค์ประกอบสำคัญของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่น กล้าคิดกล้าทำ กล้าเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ถือว่าปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งท้าทาย ไม่ย่อท้ออุปสรรค เนื่องจากรู้ว่าตนเองมีความสามารถ

อักรพรรณ ชวัญเชื้อ (2546, น. 26) กล่าวถึงองค์ประกอบด้านพฤติกรรมของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นบุคคลที่มีเหตุผล มีความสามารถ มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความพลังความสามารถ ตระหนักรู้ในทางเลือกต่าง ๆ อยู่กับปัจจุบัน เป็นผู้ที่มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

ศัพทจิตวิทยา (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558) ระบุถึงองค์ประกอบของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นบุคคลที่มีความสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถยอมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความท้อแท้ ผิดหวัง และเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีองค์ประกอบทางด้านพฤติกรรมที่สำคัญ คือ เป็นบุคคลมีความสามารถทั้งในการแก้ปัญหาและการทำงาน มีความมานะพยายาม มีความรับผิดชอบ กล้าคิดกล้าทำ ชอบการเข้าสังคม และมีความซื่อสัตย์สุจริต

ตารางที่ 2.1 สรุปลองค์ประกอบของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง

	ด้านความคิด			ด้านความรู้สึก				ด้านพฤติกรรม			
	มอง โลก ใน แง่ดี	คิด อย่าง เหตุผล	คิด อย่าง อิสระ	พึง พอใจ ใน ตนเอง	มีความ เชื่อมั่น	อารมณ์ มั่นคง	อารมณ์ ขัน	มีความ พยายาม	ซื่อสัตย์ สุจริต	กระตือรือร้น	มี ความ รับ ผิด ชอบ
มาสโลว์			/				/				
แบรนเดน					/	/	/	/	/	/	/
ลินเด็น ฟิลด์	/					/					
คูเปอร์ สมิธ				/	/	/					
ซาเทียร์	/	/									
อาทิลรา					/			/			/
อุมพร ตั้งคสมบัติ				/							
จินตนา สงวนแก้ว	/	/			/						/
นฤมล คง ขุนเทียน	/	/			/						
อัคร พรรณ ขวัญชื่อ		/	/					/	/		

จากตารางดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปลองค์ประกอบสำคัญของผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองในแต่ละด้าน ประกอบไปด้วย 1) ด้านความคิด คือ เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดี และคิดอย่างมีเหตุผล 2) ด้านความรู้สึก คือ มีความเชื่อมั่น และมีอารมณ์มั่นคง 3) ด้านพฤติกรรม คือ เป็นผู้ที่มีความพยายาม และมีความรับผิดชอบ

1) ด้านความคิด

(1) มองโลกในแง่ดี

เซลิคแมน (Seligman, 1990 อ้างถึงใน โกสุมวดี จิตเกษม, 2555, น.10) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า การมองโลกในแง่ดี หรือ การคิดเชิงบวก โดยสรุปว่า เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามที่เกิดขึ้น เชื่อว่าความล้มเหลวต่างๆ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว จึงไม่วิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดี ถือการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เลวร้ายเป็นสิ่งท้าทาย และมีความพยายามที่จะเอาชนะความท้าทายนั้น

นอร์แมน (Norman, 1992 อ้างถึงใน ศิริญา จีระเจริญพงศ์, 2556, น.10) อธิบายการมองโลกในแง่ดี หรือ การคิดเชิงบวก โดยสรุปว่า หมายถึง ทุกสถานการณ์ในโลกนี้ มีทั้งด้านดีและด้านไม่ดี การมองหาแต่สิ่งที่ดีจะเป็นการดีที่สุด ซึ่งจะมีแต่สิ่งที่ดีเกิดขึ้น

เวนเทรลลา (Ventrella, 2001 อ้างถึงใน วิทยา พลายมณี, 2554, น. 39) กล่าวถึงการมองโลกในแง่ดีโดยสรุปว่า จะต้องเป็นบุคคลที่มีความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดแต่สิ่งดี ๆ แม้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ทำหายหรือคับขัน

เซลิคแมน (Seligman, 1991, อ้างถึงใน พรณี เขาแก้ว, 2556, น. 33) ได้ให้คำจำกัดความของการมองโลกในแง่ดี โดยสรุปว่า หมายถึง การมองว่า ความล้มเหลวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น และความล้มเหลวไม่ใช่เพราะความผิดของตนเอง แต่อาจเป็นเพราะสภาพแวดล้อม หรือ เป็นการกระทำของบุคคลอื่น ไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใดๆ ก็มองปัญหานั้นว่า เป็นเพียงสิ่งท้าทาย และพยายามเอาชนะปัญหานั้น

พระราชวรณีย์ (2540, อ้างถึงใน พรณี เขาแก้ว, 2556, น. 32) ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีโดยสรุปว่า คือการมองโลกอย่างมีเหตุผล มีความหวัง และมีความเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้ด้วยความพยายาม ไม่ซื่อให้โชคชะตามากำหนด การมองโลกในแง่ดีเป็นสัทสนะนิยม หรือที่เรียกว่า Realistic optimism

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (2550 อ้างถึงใน พรณี เขาแก้ว, 2556, น. 32) อธิบาย การมองโลกในแง่ดีโดยสรุปว่า หมายถึง การมองหาลักษณะดี ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เฉพาะแต่ด้านที่เป็นคุณ แล้วทำความรู้จัก ส่วนสิ่งเลวร้าย หรือ ดูเสมือนว่าสิ่งเลวร้าย นั้นให้ประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การมองสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตทางด้านดี และที่ก่อให้เกิดประโยชน์ มีความเชื่อ มีความหวังว่าจะเกิดแต่สิ่งดี ๆ เรียนรู้และยอมรับว่าปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา มีความพยายามที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ

(2) คิดอย่างมีเหตุผล

รีเบอร์(Reber, 1985 อ้างถึงใน ปิยวรรณ สันชุตี, 2547, น. 13) อธิบายการคิดอย่างมีเหตุผลว่า หมายถึง การคิดเชิงพื้นฐานที่นำไปสู่การคิดเชิงตรรกะ มีกระบวนการทางปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง หรือ การแก้ปัญหาโดยใช้ปัญญานั้นเอง

ฟรีแมน (Freeman, 1988, น. 3-4) กล่าวถึงการคิดอย่างมีเหตุผลโดยสรุปว่า หมายถึง การคิดที่เกี่ยวข้องกับแก้ไขปัญห การหาทางออก และการประเมินหนทางแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้เหมาะสมที่สุด เพื่อให้การแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพประสบความสำเร็จอย่างน่าพอใจ และยอมรับวิธีการแก้ปัญหานั้น ๆ เมื่อมีเหตุผลรองรับและเข้าใจในเหตุผลนั้น ๆ

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2551 , น. 101) กล่าวถึงการคิดอย่างมีเหตุผลโดยสรุปว่า หมายถึงการคิดอย่างไตร่ตรองรอบครอบ ต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหา ยังคลุมเครือ หรือที่ยังมีข้อขัดแย้ง ก่อนที่จะตัดสินใจเชื่อ หรือไม่เชื่อ ทำหรือไม่ควรทำ โดยใช้ข้อมูลที่เกิดจากประสบการณ์ของตนเองอย่างรอบด้าน

ลักขณา สรีวัฒน์ (2544, น. 89) ให้ความหมายการคิดอย่างมีเหตุผล หรือ อย่างมีวิจารณ์ญาณ ว่า เป็นการคิดที่เป็นระบบครอบคลุมทั้งการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา โดยใช้ข้อมูลที่เป็นจริงเป็นเครื่องตัดสิน ไม่ใช่อารมณ์หรือการคาดเดา มีการพิจารณาข้อมูลต่าง ๆ อย่างรอบด้าน รอบครอบ ระมัดระวัง มีสติปัญญาในการคิด

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดอย่างเป็นระบบ มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ การหาทางออกของปัญหา รวมทั้งการประเมินผล โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากประสบการณ์เป็นเครื่องมือในการพิจารณา ไม่ใช่อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ

2) ด้านความรู้ลึก

(1) มีความเชื่อมั่น

พิมพ์ิกา คงรุ่งเรือง (2542, น. 12) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในตนเองว่า หมายถึง ผู้ที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง ไม่อยู่ภายใต้การครอบงำทางความคิดจากสิ่งใด เป็นคนกล้าคิด กล้าทำ และกล้าแสดงออกในด้านต่าง ๆ มีความสามารถในการแก้ปัญหาและสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

แสงเดือน จูฑาริ (2560, น. 10) ได้ให้ความหมายความเชื่อมั่นในตนเองในทำนองเดียวกันว่า หมายถึง บุคคลที่กล้าคิด กล้า กล้าทำ และกล้าแสดงออก เป็นบุคคลที่สามารถปรับตัวรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ลงเหมาะสม มีความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ และมีความแน่วแน่ในแก้ปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้น

สมจินตนา คุปตสุนทร (2547, น. 9) ให้คำจำกัดความถึงความเชื่อมั่นในตนเอง โดยสรุปว่า ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง จะเป็นบุคคลที่กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น และกล้าแสดงออกในสถานการณ์ต่าง ๆ มีจิตใจมั่นคง มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น เป็นบุคคลที่กล้าตัดสินใจ ยอมรับความจริง และรู้จักปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบด้าน

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเชื่อมั่น หมายถึง บุคคลที่กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก มีความมั่นคงในการตัดสินใจต่าง ๆ สามารถเผชิญหน้าและยอมรับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ยอมรับผู้อื่น และแก้ปัญหาและอุปสรรคด้วยความมุ่งมั่น

(2) มีอารมณ์มั่นคง

ลลิตา ภู่อำรุง (2547, น. 7) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความมั่นคงในอารมณ์ โดยสรุปว่า หมายถึง บุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง ไม่หวั่นวิตก หรือ หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ ความสุขทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สามารถสะกดกั้นระงับอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งมีวิธีการคลายความเครียดได้อย่างเหมาะสม และปรับอารมณ์เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง

จิตา จิตินิพนิชยากร (2550, น. 11-12) กล่าวถึงบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคงโดยสรุปได้ว่า หมายถึง บุคคลที่สามารถควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ ของตนเองให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่หวาดวิตกเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบความสุข เป็นบุคคลที่สามารถปรับอารมณ์และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีพฤติกรรมที่เหมาะสม

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2535, น. 101) ให้ความหมายของความมั่นคงทางอารมณ์ โดยสรุปว่า ผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นบุคคลที่สามารถยอมรับความจริง อยู่ในโลกของความเป็นจริง ไม่ใช่ผู้ที่ชอบอยู่ในโลกแห่งความฝัน ทำให้บุคคลที่มีความมั่นคงทางอารมณ์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง บุคคลที่มีความอดทนอดกลั้น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบอารมณ์ที่เป็นสุข สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ร้าย ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และยอมรับความจริง

3) ด้านพฤติกรรม

(1) มีความพยายาม

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2545, น. 769) อธิบายความพยายาม หรือ ความเพียรโดยสรุปว่า หมายถึง ความบากบั่น อาจหาญ ใจสู้ไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นไหวต่อความยากลำบาก ปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มีความเข้มแข็งและอดทน

สมภพ ชีวรัฐพัฒน์ (2542, น. 210) ให้ความหมายของความพยายามโดยสรุปว่า หมายถึง เครื่องมือในการทำลายความขลาดกลัว ความท้อถอย ความยากลำบาก และความไม่ก้าวหน้าให้หมดไป เป็นเครื่องมือทำให้ทนต่อปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่ขัดขวางต่อการทำงานและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

คู่มือธรรมศึกษาขั้นตรี (2546, น. 62) ได้อธิบายความหมายของความพยายาม โดยสรุปว่า หมายถึง ความเพียร ความกล้าที่จะลงมือทำในงานที่ตนเองชอบ ด้วยความมานะบากบั่น ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญ มีความสุขในการทำงานนั้น ๆ ตั้งใจทำงานนั้น จนกว่าจะประสบความสำเร็จ แม้จะมีปัญหา

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความพยายาม หมายถึง ความมุ่งมั่น ความระมัดระวัง เอาใจใส่ที่จะทำงานที่ได้รับหมายให้สำเร็จลุล่วง มีความอดทนต่อความยากลำบาก ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ มีความเข้มแข็งอดทน

(2) มีความรับผิดชอบ

พุทธทาสภิกขุ (2521 อ้างถึงใน บัญชา ทาทอง, 2556, น.5) อธิบายความหมายความรับผิดชอบโดยสรุปว่า หมายถึง การยอมรับรู้และได้ลงมือตอบสนองการรับรู้นั้นด้วยความสมัครใจในฐานะหน้าที่ของตน ไม่ใช่เพียงแค่คิดหรือเพียงแต่รับรู้ภายใน

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต, 2533, อ้างถึงใน บัญชา ทาทอง, 2556, น. 5) กล่าวถึงความรับผิดชอบโดยสรุปว่า หมายถึง ความสำนึกในหน้าที่ และทำหน้าที่นั้นด้วยความสมัครใจ ผู้ที่มีความรับผิดชอบ จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความมุ่งมั่น เอาใจใส่ในการทำงาน ยอมรับภาระในกระทำการของตนเอง ช่วยเหลือส่วนรวม รู้จักและทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น ตรงต่อเวลา และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

กรมวิชาการ (2544 อ้างถึงใน บัญชา ทาทอง, 2556, น. 6) ได้ให้คำจำกัดความความรับผิดชอบเอาไว้ว่า หมายถึงความสนใจ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียร ละเอียดรอบครอบ เพื่อให้ผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย รวมทั้งพยายามปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น โดยแบ่งออกเป็น ความรับผิดชอบต่อตนเอง คือการทำให้ตนเองปราศจากทุกข์ ปราศจากโรคภัย ทำให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักหน้าที่ และทำงานให้ลุล่วงตามกำหนดเวลา และความรับผิดชอบต่อสังคม คือ การรู้จักหน้าที่ของตนเอง เช่น รับผิดชอบต่อครอบครัว โรงเรียน วัด ชุมชน ประเทศชาติ โดยปฏิบัติตนให้เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2542, น. 944) ให้ความหมายของความรับผิดชอบว่า คือการยอมรับผลทั้งที่ดีและไม่ดี ในการการงานที่ทำลงไปหรืออยู่ในการดูแลควบคุมของตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบหมายถึง การทำหน้าที่ด้วยความสมัครใจ ตั้งใจ และละเอียดรอบครอบ ไม่ทิ้งหน้าที่ ไม่ทุจริต ทั้งยอมรับในผลที่เกิดขึ้นทั้งในด้านดีและด้านไม่ดี

1.3 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ(Coopersmith, 1981, น. 6-7) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลนั้นๆ สามารถมีพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ ทั้งด้านลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูด และพฤติกรรม โดยผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความสุข มองตนในด้านดี มีความเชื่อมั่น ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี จึงทำให้บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ประสบ

ความสำเร็จในชีวิต สามารถเผชิญกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งมั่งตั้งใจต่อตนเองและสังคม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะเป็นผู้ที่ล้มเหลวในชีวิต

นิวแมน (Newman, 1986, น. 281-286 อ้างถึงใน สุทธิ ลิขะไชย, 2555, น. 14) กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง ส่วนใหญ่จะประเมินตนในด้านดี ตรงกันข้ามผู้ที่รู้สึกว่ามีใครสนใจตนเอง ไม่ได้ได้รับการยอมรับและทำอะไรล้มเหลว จะก่อให้เกิดความรู้สึกไร้ค่า ส่งผลต่อความเชื่อมั่นของตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเองที่แตกกันนี้เอง ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างบุคคล

คิวเบิน (Qubein, 1983 อ้างถึงใน จันทรรณาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532, น. 3) อธิบายถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ และยอมรับในสิ่งที่ทำให้ตนเองผิดหวัง ด้วยความหวังและความกล้าหาญ ทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเองจึงนับเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ชื่นทิพย์ อารีสมาน (2545, น. 53) กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุปว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้บุคคลต่าง ๆ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน หรือ การกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เนื่องจากผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ มีความกระตือรือร้น ยอมรับความจริง เป็นคนเปิดเผยตรงไปตรงมา ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จในชีวิต เนื่องจากผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหา ยอมรับความจริง ไม่ท้อถอย หรือผิดหวังต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง

1.4 กระบวนการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

แซสซี(Sasse อ้างถึงใน นวลน้อย วิจิตรกุล, 2546, น. 29) อธิบายถึงกระบวนการในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุป ดังนี้

- 1) กระตุ้นให้เกิดความมั่นใจ ด้วยการให้คิดถึงความสำเร็จในอนาคต
- 2) ให้รางวัลแก่ตนเอง เมื่อทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งสำเร็จ
- 3) สะสมรางวัล หรือ เขียนบันทึกเรื่องราวต่างๆ ที่แสดงถึงความสำเร็จของตน เช่น ความสำเร็จในโครงการต่างๆ การให้การช่วยเหลือสังคม เป็นต้น

บรูโน (Bruno, 1983, น. 363) กล่าวถึงกระบวนการในการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสรุป ดังนี้

1) ให้ข้อคิด หรือข้อเสนอแนะ ด้วยตนเองหรือจากบุคคลอื่น วิธีการนี้เป็นการให้ข้อมูลที่สร้างกำลังใจและความภาคภูมิใจ

2) พยายามสร้างความสำเร็จให้แก่ตนเองให้มาก ซึ่งการสร้างความสำเร็จนี้เองจะช่วยให้เห็นคุณค่าในตนเอง แต่มีข้อควรพึงระวัง ความสำเร็จเพียงอย่างเดียวอาจไม่ใช่สิ่งสำคัญที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข

3) ลดความคาดหวังบ้าง โดยที่ยังได้รับในสิ่งที่ต้องการ จะช่วยลดความผิดหวัง และความสูญเสีย

4) ไม่ควรประเมินค่าตนเอง ควรรับรู้ว่าการที่มีชีวิตอยู่ถือได้ว่ามีคุณค่ามากที่สุดแล้ว ไม่ควรถามตัวเองว่า “คุณค่าของคืออะไร” หากเลิกประเมินคุณค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้น

แรฟฟินี (Raffini อ้างถึงใน กิ่งเพชร ส่งเสริม 2544, น. 12-13) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้แก่เด็กนักเรียน ดังนี้

- 1) สร้างความหวังระดับสูงในตัวเอง และช่วยให้สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน
- 2) ให้ข้อมูลทางบวกย้อนกลับ
- 3) อธิบายเหตุผลวัตถุประสงค์ของกฎเกณฑ์การมอบหมายและกิจกรรมต่างๆ
- 4) เรียนรู้และเอาใจใส่ลักษณะพิเศษของนักเรียนแต่ละคน
- 5) ให้ความสำคัญต่อคุณค่าของความพยายามเท่ากับความสัมฤทธิ์ผล
- 6) ให้รู้จักความรับผิดชอบทั้งความผิดพลาดและความสำเร็จ ผ่านกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง

- 7) ยอมรับคุณค่าของแต่ละคน โดยมองว่าทุกคนมีคุณค่า แม้ไม่เห็นด้วยในบางอย่าง
 - 8) แสดงความชื่นชมและยินดีในความสามารถและความสำเร็จ
 - 9) ให้มีการประเมินตนเองตามวัตถุประสงค์ และประเมินระดับความสำเร็จ
 - 10) สร้างบรรยากาศปลอดภัยและอบอุ่น เมื่อเกิดความคิดเห็นที่ขัดแย้งกัน
- กรมวิชาการ (นวลน้อย วิจิตรกุล, 2546, น. 33-34) เสนอกระบวนการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ให้แก่กลุ่มนักเรียน ดังนี้

- 1) ให้การยอมรับและชื่นชมในตัวเอง
- 2) ให้โอกาสให้ผู้เรียนทดลองประสบการณ์ด้านต่าง ๆ
- 3) ให้โอกาสผู้เรียนดำเนินกิจกรรมตามความต้องการและความสามารถของตนเอง
- 4) สนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการหยั่งรู้ถึงผลแห่งการกระทำอย่างมีเหตุผล
- 5) ส่งเสริมให้เกิดความกล้า ความหวัง และเกิดความเชื่อมั่นในการเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต

- 6) ส่งเสริมให้จัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเข้าใจตนเองและผู้อื่น ให้มีความรู้สึกห่วงใยซึ่งกันและกัน
- 7) ส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนสามารถยอมรับความจริง มีเหตุผล เปลี่ยนความคิดที่ว่าตนต้องประสบความสำเร็จทุกอย่างในชีวิต
- 8) ส่งเสริมกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกว่าตนเองสามารถบังคับใจตนเองได้ ด้วยการให้กำลังใจและคิดถึงภาพลักษณ์ที่ดีงามของตนเอง
- 9) แสดงความรู้สึกที่ดีต่อผู้เรียนทุกครั้งที่มีการกระทำกิจกรรมที่ดีงาม
- 10) ประสานความร่วมมือกับผู้ปกครองในการสร้างกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้เรียนให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน

1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ชนิดา สุวรรณศรี (2542, น. 138) ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลางหรือต่ำจำนวน 20 คน และมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกันรวมทั้งหมด 10 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนการทดลองหลังการทดลองและติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มควบคุมรวมทั้งในการติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน กลุ่มทดลองจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากหลังทดลอง

สุนี ลิขะไชย (2555, น. 97) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนลอยสายอนุสรณ์ สำนักงานเขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าโปรแกรมการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งโดยรวมและรายด้านเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผ่องศรี คุณารักษ์ (2558) ได้ศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อคุณค่าในตนเองของผู้หญิงที่ผิดหวังในความรัก ผลการวิจัย พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษากับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยส คัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยส คัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้หญิงที่ผิดหวังในความรักที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษามีคะแนนคุณค่าในตนเองในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับในระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกับในระยะก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยส คัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลินน์ (Lynn, 1991 อ้างถึงใน เสาวณี เตชะพัฒนางษ์, 255, น. 23) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองการฝึกทักษะทางสังคมเพื่อลดความวิตกกังวลให้เด็กทุพพลภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กผู้ชายจำนวน 13 คน ในโรงเรียนมัธยม ให้การฝึกปฏิบัติเพิ่มทักษะ

ทางสังคม ลดความวิตกกังวลและการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลอง เด็กทุพลภาพมีการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความวิตกกังวลและมีการพัฒนาทักษะทางสังคม

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

2.1 ความหมายของอาการซึมเศร้า

เซลิเกแมน (Seligman อ้างถึงใน ศิริรัตน์ วิชิตตระกูลถาวร, 2545, น. 13) อธิบายถึงความหมายของภาวะซึมเศร้าโดยสรุปว่า เป็นสภาวะการณของบุคคลที่ผิดหวังในสิ่งที่ต้องการ จนทำให้รู้สึกเสียใจเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ต้อยต่ำ เสียใจที่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือพบความล้มเหลวในชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ให้ความหมายเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าโดยสรุปว่า คืออาการความเจ็บป่วยทางจิต ที่แสดงภาวะออกมาในรูปของอารมณ์เศร้า มีความสนใจหรือความพึงพอใจในสิ่งต่าง ๆ ลดลง เห็นในคุณค่าตนเองต่ำ รู้สึกผิดอยู่เสมอ มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านการนอนหลับและการรับประทานอาหาร รู้สึกอ่อนแอไร้เรี่ยวแรงที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและกลายเป็นปัญหาเรื้อรัง

พูนศรี รังสีขจี และคณะ (2549, น. 131-134) กล่าวภาวะซึมเศร้าโดยสรุปว่า หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่เป็นสุข (Unhappiness) เป็นความผิดปกติทางอารมณ์ โดยความผิดปกติทางอารมณ์มีอยู่ 2 ชนิด คือ อารมณ์เศร้า (Depression) และอารมณ์ฟุ้งพล่าน (Mania) ซึ่งอารมณ์เศร้า เป็นหนึ่งในอาการที่พบได้มากที่สุดทางจิตเวชและเป็นอาการที่บ่งบอกถึงภาวะอารมณ์เศร้า อย่างไรก็ตามกลุ่มอาการเศร้าอาจเป็นความผิดปกติทางอารมณ์ชนิดอารมณ์เศร้า (Depressive Disorder) หรืออาจเป็นกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกันหรือพบได้ในความผิดปกติทางจิตอย่างอื่นก็ได้

2.2 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของภาวะซึมเศร้า

มาโนช หล่อตระกูล (2561) ระบุถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของอาการภาวะซึมเศร้าว่า ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งสังเกตได้ง่ายดังนี้

1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า จะรู้สึกมีอารมณ์หดหู่ มีอารมณ์เศร้าสร้อย สะเทือนอารมณ์ได้ง่าย มีจิตใจหม่นหมองมาแจ่มใส ไม่สดชื่น มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เป็นคนอารมณ์ร้าย

2) การเปลี่ยนด้านความคิด ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า เริ่มมีความคิดเปลี่ยนไป มองโลกในแง่ร้าย มองอดีตที่ผ่านว่ามีแต่ความล้มเหลว ชีวิตในปัจจุบันมีแต่แย่ลง ไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ

มองไม่เห็นอนาคต เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง มองตัวเองไร้คุณค่า เป็นภาระผู้อื่น คิดถึงเรื่องการตายบ่อย ๆ

3) มีสมาธิแย่งลง ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า จะมีอาการหลงลืมง่าย โดยเฉพาะเรื่องใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น วางของลืมไว้ จิตใจเหม่อลอย ไม่สามารถทนได้นาน ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ทำให้ทำอะไรผิดๆถูก อ่านหนังสือไม่เข้าใจ เป็นต้น เนื่องจากไม่มีสมาธิ

4) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด เช่น รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่ต้องการทำกิจกรรมใด ๆ มีปัญหาด้านการนอน เช่น นอนไม่เต็มอิ่ม นอนหลับยาก มีอาการหลับๆตื่นๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อาการท้องผูก อึดแน่นท้อง ปากคอแห้ง บางคนอาจมีอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว

5) การเปลี่ยนแปลงทางด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้ที่เป็นโรคนี้ มักจะไม่ร่าเริงแจ่มใส ชอบเก็บตัวมากขึ้น ไม่ค่อยพูดจากับใคร บางคนอาจกลายเป็นคนใจน้อย อ่อนไหวง่าย หงุดหงิดง่าย ส่งผลให้ความครอบครัวไม่สงบสุข

6) การเปลี่ยนแปลงทางด้านการทำงาน ผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า จะมีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานลดลง ไม่มีความรอบคอบในการทำงาน เนื่องจากไม่มีสมาธิ เบื่องาน เป็นสาเหตุให้ขาดงานบ่อย ซึ่งอาจถูกบอกเลิกจ้างในที่สุด

7) อาการโรคจิต ผู้ป่วยโรคนี้ จะเกิดภาวะโรคจิต หากภาวะซึมเศร้ามีอาการรุนแรงขึ้น ได้แก่ อาการหลงผิดหรือประสาทหลอน เช่น คิดว่ามีคนคอยกลั่นแกล้ง หรือประสงค์ร้ายต่อตนเอง อาจมีหูแว่วเสียงคนมาพูดคุยด้วย อย่างไรก็ตามอาการเหล่านี้มักจะเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น เมื่อได้รับการรักษา อาการเศร้าดีขึ้น อาการโรคจิตก็มักทุเลาตาม

สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522, น. 69) ได้แบ่งลักษณะอาการของผู้ป่วยอารมณ์ซึมเศร้า จำแนกเป็น 4 กลุ่มดังนี้

1) โรคอารมณ์ซึมเศร้าในเด็ก เด็กจะมีพฤติกรรมรุนแรงต่อต้านมีปัญหที่โรงเรียนมีอาการทางร่างกาย ในบางครั้งจะแสดงพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าว เพื่อป้องกันตนเอง หรือประชดบุคคลรอบตัว

2) โรคอารมณ์ซึมเศร้าในวัยรุ่น ส่วนใหญ่พัฒนามาจากความรู้สึกเศร้าโดดเดี่ยว วิตกกังวล สิ้นหวัง ทำให้เกิดอารมณ์เศร้ามาก ความเศร้าจะมีผลทำให้ยับยั้งการเจริญเติบโตได้ด้วย และเป็นสาเหตุให้เกิดการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ลักษณะอาการที่พบโดยทั่วไป จะมีลักษณะแสดงอารมณ์โกรธไม่เหมาะสมก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน ปฏิเสธการรับการรักษา

3) โรคอารมณ์ซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นโรคที่พบได้มากที่สุดโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เนื่องจากบุคคลที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะเผชิญกับการสูญเสียมากกว่าวัยอื่นๆ

4) โรคอารมณ์ซึมเศร้าหลังคลอด เป็นโรคทางอารมณ์ที่เกิดกับบุคคลในระยะหลังคลอด จะมีลักษณะอาการกระสับกระส่าย ขาดสมาธิ รู้สึกผิด การทำงานในร่างกายผิดปกติ ขาดความ

สนใจในสิ่งแวดล้อมรอบตัวรวมถึงบุตรของตน หวาดกลัว เสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองและบุตร อาการเศร้าในหญิงหลังคลอดจะดีขึ้นใน 3 สัปดาห์ต่อมา หากเป็นผู้ป่วยโรคอารมณ์เศร้าหลังคลอดที่ได้รับการรักษาจะดีขึ้นภายใน 2-3 เดือน

2.3. ระดับของอาการและการแสดงของผู้ป่วยอารมณ์ซึมเศร้า

อรพรรณ ลือบุญวัชชัย (2554, น. 277) ระบุถึงระดับของอาการและการแสดงของผู้ป่วยอารมณ์ซึมเศร้า ว่า สามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ

1) อารมณ์ซึมเศร้าระดับต่ำ Mild Depression เกิดขึ้นจากการสูญเสียสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ยังสามารถทำงานได้บ้าง มีความรู้สึกเหนื่อยล้า หากความเศร้าหมองถูกสะสมไว้เป็นเวลานาน ๆ และไม่ลดลงแต่กลับเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จะทำให้บุคคลมีอาการทุกข์ ทรมานเพิ่มขึ้นถึงระดับปานกลางและรุนแรงต่อไป

2) อารมณ์ซึมเศร้าระดับปานกลาง Moderate Depression เป็นอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ บุคคลจะเศร้ามากจนเกิดความรู้สึกโกรธและหันเข้าหาตนเอง ดำเนินตนเองทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น มีผลกระทบถึงหน้าที่การทำงานต่างในร่างกาย มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ นอนมาก เจ็บหน้าอก ตัดสินใจไม่ได้ ดำเนินผู้อื่น ๆ

3) อารมณ์ซึมเศร้ารุนแรง Severe Depression เป็นอารมณ์เศร้าระดับสูงและระดับรุนแรง ขาดความสนใจและพึงพอใจในสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมต่าง ๆ ทุกชนิดหมดหวัง รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า พุด คิด ทำอะไรซ้ำ ๆ คิดว่าตนเองผิดมหาศาล คิดแต่เรื่องทำร้ายตนเอง มีอาการทางกายปรากฏ

2.4. ปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

การสูญเสีย เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า การสูญเสียนี้อาจเป็นการสูญเสียในชีวิตจริง หรือเป็นการสูญเสียในมโนภาพ ก็ได้มักจะเป็นการสูญเสีย บุคคลที่เป็นที่รัก โดยตายจากกันหรือทอดทิ้งกันไป การสูญเสียอวัยวะสำคัญของร่างกาย นอกจากนี้ยังเกิดได้จากการเปลี่ยนแปลงวิถีอย่างกะทันหัน

เบลเซอร์ (Blazer, 1982 อ้างถึงใน นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ, 2559, น. 106-107) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้า 2 ทฤษฎีหลัก ได้แก่ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theories of Depression) และทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theories of Depression) มีรายละเอียดดังนี้

1) ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theories of Depression) เป็นกลุ่มทฤษฎีที่มุ่งเน้นทางชีววิทยา ประกอบด้วย ทฤษฎีทางพันธุกรรม (Genetic Theory) ที่เชื่อว่า ถ้าบุคคลในครอบครัวเป็นโรคซึมเศร้า สมาชิกในครอบครัวที่เป็นญาติสายตรงมีแนวโน้มจะเป็นโรคซึมเศร้าสูงกว่าบุคคลอื่นๆ ทฤษฎีของสารประกอบไนโตรเจน (Biogenic Amine Theory) ที่เชื่อว่า ภาวะซึมเศร้า

เกิดจากความไม่สมดุลของสารประกอบไนโตรเจน และทฤษฎีต่อมไร้ท่อ (Endocrine Theory) ซึ่งเชื่อว่า ฮอร์โมนมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า

2) ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theories of Depression) ประกอบด้วย ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ที่เชื่อว่า ความสูญเสีย ความไม่สมหวังต่าง ๆ ส่งผลให้ ตัวตน หรือ อีโก้ (ego) ซึ่งเป็นตัวตนที่เป็นกลางในการแสดงบุคลิกภาพของบุคคลลดต่ำลง ทำให้เกิด ความคิดในด้านลบ รู้สึกไร้คุณค่า ไร้ความหมาย ทฤษฎีความสิ้นหวังหรือยอมจำนนจากการเรียนรู้ (Learned Helplessness Theories) ที่เชื่อว่า ภาวะซึมเศร้า เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถแก้ไข สถานการณ์ต่าง ๆ หรือช่วยเหลือตนเองได้ และไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ทำให้เกิด การปล่อยวาง ไม่แก้ไข สุดท้ายกลายเป็นภาวะซึมเศร้าในที่สุด และทฤษฎีการรู้คิดและการรับรู้ (Cognitive Theory) ที่เชื่อว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากมีแนวความคิด และการรับรู้ในทางลบเกี่ยวกับ ตนเอง

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยโรคซึมเศร้า

เจริญสุข ประพานศรี (2558, น. 7-8) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบ รายบุคคลตามทฤษฎีของแซทเทียร์(Satir) ที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการ สังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือผู้สูงอายุกลุ่มปีในศูนย์ พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีของแซทเทียร์ มีคะแนนเฉลี่ย ความสุขสูงกว่าก่อนการให้คำปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนน เฉลี่ยความสุข หลังการได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีแซทเทียร์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กานดา ผาวงค์ (2551, น. 68) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตาม แนวคิดแซทเทียร์ โมเดล (Satir Model) โดยมีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามแนวคิดของแซทเทียร์ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขัง ก่อนและหลังการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้ต้องขังเรือนจำกลางขอนแก่น จำนวน 10 คนได้มาโดย การเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของคู เปรอร์สมิท และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของแซทเทียร์ โมเดล(Satir Model) ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ก่อนเข้ารับการให้คำปรึกษา ผู้ต้องขังมีพฤติกรรมแยกตัวซึม นอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย ต่ำหนืดตนเอง โทษตนเองกับความผิดที่ก่อขึ้น ไม่เห็นคุณค่าในตนเองภายหลังที่ได้รับการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของแซทเทียร์ โมเดล (Satir Model)มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า 1.) ตน โดยทั่วไป หลังได้รับการให้การปรึกษาผู้ต้องขังเห็นคุณค่าในตนเองยอมรับตนเอง รู้จิตใจในตนเองและ วางแนวทางในการดูแลชีวิตของตนเอง 2.) ตนด้านสังคมหลังได้รับการให้การปรึกษาผู้ต้องขังตระหนัก

ถึงคุณค่าในตนเอง ทำให้ผู้ต้องขังเห็นคุณค่าในตนเองพูดคุยกับคนรอบข้าง ยอมรับกับคำตำหนิของผู้อื่นรู้สึกว่สมาชิกในกลุ่มให้การยอมรับตนโดยผู้ป่วยไม่คาดคิด ทำให้ตระหนัก หวาดหวั่น กังวลว่าตนเองไม่มีทางหาย รู้สึกท้อแท้ แต่ยังพอมี “พลัง” หรือความคิดที่สามารถวางแผน หรือกระทำการฆ่าตัวตายได้สำเร็จ ซึ่งต่างจากระยะที่ป่วยหนัก ซึ่งระยะนี้เป็นระยะที่แพทย์ ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด ลดการดูแลเอาใจใส่ลดลง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบรายบุคคล

3.1. ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคล

กิบสันและมิทเชล (Gibson&Mitchell, 2008 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม , 2555, น. 12) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลโดยสรุปว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่ง ในการให้การช่วยเหลือเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้มีความสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการติดต่อสื่อสาร

อีแกน (Egan, 2004 อ้างถึงใน ศิริบุลย์ สายโกสุม, 2558, น. 6) กล่าวถึงการให้การปรึกษารายบุคคลโดยสรุปว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการที่ต้องการความช่วยเหลือ กับผู้ให้บริการปรึกษา ที่ให้การปรึกษาปัญหาส่วนบุคคล ที่เป็นสาเหตุไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยผู้ให้การปรึกษามีความเต็มใจ มีความสามารถ ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี และมีความพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือในสถานที่ซึ่งจัดไว้สำหรับบริการ

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2554, น. 267) ให้ความเห็นเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษามาเป็นอย่างดี โดยให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการเพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สามารถตัดสินใจ แก้ไขปัญหาและพัฒนาตนด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

วัชร ทรัพย์มี (2558, น. 6) อธิบายถึงความหมายของการให้การปรึกษาโดยสรุปว่า เป็นกระบวนการให้การช่วยเหลือระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญอย่างนักวิชาชีพ กับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ โดยมีเป้าหมายให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งช่วยเหลือในการปรับปรุงทักษะในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ รวมทั้งความสามารถในการพัฒนาตนเอง

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2555, น. 14-7) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลโดยสรุปว่า เป็นกระบวนการในการให้ความช่วยเหลือที่เป็นความสัมพันธ์ภาพที่ติระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ให้การช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาเพียงราย

เดียวในแต่ละครั้ง ซึ่งครอบคลุมปัญหาทั้งทางการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม สามารถเลือกแนวทางและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของตนเองและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กาญจนา รัตนราช (2555, น. 33) ให้ความหมายของการให้การปรึกษารายบุคคลว่า คือ กระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับการให้การปรึกษาเป็นการเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการให้การปรึกษาของผู้ให้บริการให้การปรึกษาที่มีทักษะ ความรู้ และประสบการณ์ ให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาเฉพาะราย มีเป้าหมายให้ผู้รับบริการสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.2 วัตถุประสงค์ของการให้บริการปรึกษารายบุคคล

กระบวนการให้บริการปรึกษารายบุคคล ดำเนินการขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์หลายประการ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไว้ดังนี้

วัชร ทรัพย์มี (2558, น. 11) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเอาไว้ 4 ประการ ดังนี้

- 1) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น เพิ่มพฤติกรรมกล้าแสดงออก ลดพฤติกรรมก้าวร้าว หรือ เพิ่มคะแนนการศึกษา
- 2) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ
- 3) เพื่อช่วยป้องกันปัญหา เช่น ช่วยให้ผู้รับบริการวางโครงการเลือกหลักสูตรที่เหมาะสม
- 4) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ เช่น พัฒนาการรู้จักตนเอง พัฒนาศักยภาพกับผู้อื่น

ยอร์ชและคริสเตียนี (George&Cristiani, 1990 อ้างถึงใน สิริกานดา กอแก้ว, 2557, น. 38) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาโดยสรุปว่า การให้การปรึกษามีวัตถุประสงค์สำคัญ คือ ต้องการให้ผู้รับบริการมีความสามารถพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- 1) ตระหนักรู้ทั้งในด้านดีและด้านบกพร่อง
- 2) มีพฤติกรรมคงที่
- 3) ควบคุมตนเองได้ ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง
- 4) สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ไม่หนีปัญหา
- 5) มีความมุ่งมั่นในการทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จ

ลัตตาวรรณ ฌ ระนอง, ประดิษฐ์ อุปรมย์ และโกศล มีคุณ (2554, น. 35) อธิบายวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาโดยสรุปว่า การให้การปรึกษามีวัตถุประสงค์ หรือ เป้าหมาย 2 ประการ

- 1) เป้าหมายระยะสั้น เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและวางแผนอนาคตของตนเองได้
- 2) เป้าหมายระยะยาว เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ สามารถควบคุมตนเองและตระหนักรู้ในตนเอง

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2555, น.14-7) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลโดยสรุปว่า เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนช่วยพัฒนาส่งเสริมศักยภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งทางการศึกษาด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม ให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีการปรับตัว มีความเข้าใจในสภาพแวดล้อม นำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ มีความตระหนักรู้ เข้าใจตนเองและผู้อื่น ควบคุมตนเองได้ มีความมุ่งมั่น สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3 ขั้นตอนสำหรับการให้บริการปรึกษารายบุคคล

วัชร ทรัพย์มี(2558, น. 38-44) ได้อธิบายขั้นตอนการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลโดยสรุป มีดังนี้

- 1) ขั้นเริ่มการปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ ในขั้นนี้ผู้ให้บริการปรึกษา จะแสวงหาข้อมูลพื้นฐานของผู้รับบริการ เพื่อทราบประเด็นความต้องการความช่วยเหลือ และเป็นขั้นตอนของการชี้แจงเกี่ยวกับขอบข่ายของการให้การปรึกษา
- 2) ขั้นระบุปัญหา เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการปรึกษาแยกแยะปัญหาที่แท้จริงของผู้รับบริการ
- 3) ขั้นระบุวัตถุประสงค์ เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการระบุว่าปัญหาใดเป็นปัญหาที่จะต้องได้รับการแก้ไขในทันที และปัญหาใดเป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไขในระยะยาว
- 4) ขั้นวางแผนแก้ไขปัญหา เป็นขั้นวางแผนที่จะเลือกใช้ทฤษฎีในการให้การปรึกษาให้เหมาะสมรวมทั้งพิจารณาแผนหรือขั้นตอนในการแก้ปัญหา
- 5) ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นตอนดำเนินการให้ผู้รับบริการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้ ซึ่งในแต่ละแผนสามารถปรับเปลี่ยนเพื่อนำไปสู่ประโยชน์สูงสุดได้
- 6) ขั้นยุติปัญหา เป็นขั้นที่ผู้ให้บริการและผู้รับบริการ จะร่วมกันพิจารณาว่ามีการเปลี่ยนแปลงตามที่ต้องการแล้ว หรือ ยังจะต้องได้รับการช่วยเหลือต่อไป

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2555, น. 14-7) ได้แบ่งขั้นตอนของการให้การปรึกษาออกเป็น 8 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) ระยะนี้มีความสำคัญ ขั้นตอนของการให้บริการปรึกษา ทั้งในระยะแรกของการเริ่มต้น และในทุกระยะของการให้บริการปรึกษา โดยเริ่มต้นด้วยการกล่าวทักทาย แนะนำตัวเพื่อทำความรู้จัก ชักถามพูดคุยในเรื่องทั่วไป เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย ความสนิทสนม ความอบอุ่นและเป็นกันเองระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยตนเอง

ระยะนี้ ยังเป็นการชี้แจงวัตถุประสงค์และกระบวนการให้บริการปรึกษา และข้อตกลงร่วมกัน โดยเฉพาะการรักษาความลับของผู้ให้บริการ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาลดความวิตกกังวล เกิดความเชื่อถือ ไว้วางใจ มีความพร้อมที่จะเปิดเผยความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ที่เป็นปัญหาหรือความทุกข์ใจของตน ตลอดจนสามารถระบายอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ออกมาอย่างอิสระ

ระยะที่ 2 การระบุปัญหา (Identify Problem) เป็นระยะของการค้นหาหรือสำรวจปัญหาของผู้รับบริการปรึกษา โดยเริ่มจากการเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ ของผู้รับบริการปรึกษา ประเด็นที่ต้องการรับความช่วยเหลือ ตลอดจนความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่พึงประสงค์ ให้แก่ผู้ให้บริการปรึกษาได้ทราบ มีการใช้แบบวัดและแบบทดสอบทางจิตวิทยาต่างๆ ผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาร่วมกันพิจารณาข้อมูลที่มีอยู่แล้วและร่วมตัดสินใจว่ามีประเด็นใดบ้างที่เป็นปัญหา ซึ่งผู้รับบริการปรึกษามีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไข เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

ระยะนี้ผู้ให้บริการปรึกษาต้องใช้ความรู้ทางทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทักษะ เทคนิคและประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้รับรู้ความคิด ความรู้สึก เข้าใจปัญหาที่แท้จริงของผู้รับบริการปรึกษา และใช้ทักษะต่างๆ เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรึกษาใช้ศักยภาพที่มีอยู่สำรวจความคิด ความรู้สึกของตนที่มีต่อสิ่งที่ไม่พึงพอใจและสำรวจความต้องการของตนเอง เพื่อให้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ให้เกิดการยอมรับตนเอง มีความเข้าใจ กระจำงัดในปัญหา และมีความพร้อมที่จะแก้ไขปัญหา

ระยะที่ 3 การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นระยะที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษากำหนดเป้าหมายหรือผลที่ต้องการสำหรับการแก้ไขปัญหานั้นๆ โดยควรเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม สามารถปฏิบัติ วัดหรือสังเกตได้ นอกจากนี้ควรให้ผู้รับบริการปรึกษาทำข้อตกลงร่วมกันหรือพันธสัญญา เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความรับผิดชอบในการที่จะดำเนินการตามเป้าหมายนั้น

ระยะที่ 4 การวางแผนแก้ปัญหา (Problem Planning) เป็นระยะที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาวางแผนการแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนที่จะให้ข้อเสนอแนะหรือแนวทางในการแก้ปัญหาทั้งนี้เพื่อให้การแก้ปัญหาบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการ

วางแผนแก้ปัญหา นั้นจะระบุถึงหลักการ ขั้นตอน วิธีการ ระยะเวลาที่ใช้ ตลอดจนผลที่ได้รับจากวิธีการนั้นอย่างละเอียด สำหรับการกำหนดวิธีการที่ใช้ในการแก้ปัญหา นั้น จะพิจารณาจากทางเลือกในการแก้ไขปัญหาที่เป็นไปได้ที่หลากหลาย โดยพิจารณาผลดี ผลเสียของแต่ละแนวทางอย่างไตร่ตรองและรอบคอบ แล้วให้ผู้รับบริการปรึกษาตัดสินใจเลือกใช้แนวทางที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ไขปัญหา

ระยะที่ 5 การดำเนินการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นระยะที่ผู้รับบริการปรึกษานำแนวทางการแก้ปัญหาที่ได้เลือกไว้เพื่อปฏิบัติจริงอย่างเป็นรูปธรรม และในระยะนี้ผู้ให้บริการปรึกษาจะใช้ความรู้ ทักษะ เทคนิค ตามทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่างๆ เพื่อให้การปรึกษาตามความเหมาะสมกับลักษณะของปัญหาและลักษณะของผู้รับบริการ รวมทั้งให้การสนับสนุน กระตุ้นส่งเสริม และให้กำลังใจผู้รับบริการปรึกษา ในการพยายามกระทำตามแผนที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง และอาจมีการปรับเปลี่ยนขั้นตอนในแผนการนั้นได้ หากพบกับปัญหาและอุปสรรคในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น

ระยะที่ 6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นระยะที่ผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาร่วมกันตรวจสอบผลที่ได้รับจากการปฏิบัติตามแผนการแก้ปัญหา นั้น ว่าบรรลุตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด ตลอดจนการพิจารณาปรับปรุงแก้ไขอุปสรรคและข้อบกพร่องต่างๆ ที่พบ

ระยะที่ 7 การยุติบริการปรึกษา (Termination) เป็นการสิ้นสุดของการให้บริการปรึกษาในแต่ละครั้ง และในครั้งสุดท้ายของบริการปรึกษา ในขั้นนี้เป็นการสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการปรึกษาในแต่ละครั้งหรือทั้งหมด สิ่งที่น่าไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และการลาจากกัน ซึ่งอาจทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความรู้สึกสูญเสีย ไม่ต้องการลาจากผู้ให้บริการปรึกษา หรือเกิดความวิตกกังวลที่จะต้องจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนโดยลำพัง ดังนั้น ผู้ให้บริการปรึกษา ควรมีความเข้าใจและมีวิธีการที่จะแก้ไขในอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านั้น ด้วยการบอกผู้รับบริการปรึกษาก่อน ในช่วงนี้ที่ใกล้จะถึงเวลาของการยุติการให้บริการปรึกษา หรือร่วมกันตกลงวันเวลาที่จะพบกันเป็นครั้งสุดท้ายไว้ก่อน จะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้และเตรียมพร้อมที่จะยุติการรับบริการ และอาจบอกกล่าวแก่ผู้รับบริการปรึกษาว่าอาจนัดหมายเพื่อพบปะกันได้อีก หากผู้รับบริการปรึกษามีความต้องการ

สำหรับการยุติการปรึกษาในกรณีหนึ่ง คือ กรณีที่ผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถที่จะให้การปรึกษาต่อไปได้อีก อาจมีสาเหตุมาจากผู้ให้บริการยังมีความเชี่ยวชาญที่ไม่มากพอ หรือเป็นปัญหาที่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน กรณีเช่นนี้จะต้องยุติการให้บริการปรึกษาแล้วส่งต่อไปยังผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ แต่จะต้องได้รับความยินยอมหรือสมัครใจจากผู้รับบริการปรึกษา

ระยะที่ 8 การติดตามผล (Follow up) เป็นระยะที่ผู้ให้บริการปรึกษานัดหมายให้ผู้รับบริการปรึกษามาพบปะกันภายหลังที่ได้ยุติการให้บริการปรึกษาไปแล้วระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นความ

ต้องการของทั้งสองฝ่ายเพื่อประเมินและติดตามผลของการนำสิ่งที่ได้รับจากการให้บริการปรึกษาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตหรือนำวิธีการแก้ไขปัญหามาที่ได้ตกลงกันไว้ไปใช้ในการแก้ไขปัญหาว่าประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ มีปัญหาและอุปสรรคอะไรบ้าง และร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหาลงสู่บรรณนั้น ๆ

ศิริบุรณ สายโกสุม (2558, น. 30-40) ได้เสนอขั้นตอนของการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลเอาไว้ 3 ระยะ พอสรุปได้ดังนี้

- 1) ระยะแรก เป็นระยะของการสร้างสัมพันธภาพ การสอบถามและรวบรวมข้อมูลที่เป็นของผู้รับบริการ
 - 2) ระยะที่สอง เป็นระยะการทำความเข้าใจ ในระยะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับปรึกษาเข้าใจปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่
 - 3) ระยะที่สาม เป็นระยะที่ผู้ให้การปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับปรึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมาย แสวงหาแนวทางและคัดเลือกวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้
- จากที่กล่าวมาข้างต้น พอสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนในการให้การปรึกษา ซึ่งโดยทั่วไป จะประกอบไปด้วย ขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพ ขั้นตอนการ และขั้นตอนปัญหา

3.4 เทคนิคการให้การปรึกษารายบุคคล

ชวลรัตน์ บุรณกาญจน์ (2556) แสดงความเห็นเกี่ยวกับเทคนิคทั่วไปของการให้การปรึกษารายบุคคล โดยสรุปได้ดังนี้

- 1) การเริ่มต้นให้การปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้การปรึกษา จะต้องสร้างสัมพันธที่ดีกับผู้รับบริการ เพื่อให้เกิดบรรยากาศความไว้วางใจ ความอบอุ่น ความรู้สึกที่ดีต่อกัน เช่น การทักทาย เป็นต้น
- 2) การสร้างความสัมพันธ์ (Establishing Rapport) ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับบริการ ซึ่งจะช่วยให้การพูดคุยกันดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมาย แต่การสร้างสายสัมพันธ์จะต้องมีความระมัดระวัง เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อน โดยทั่วไปแล้วจะต้องทราบภูมิหลังของผู้รับคำปรึกษาก่อน อาจพูดถึงเรื่องที่คุณรับคำปรึกษาถนัด และสนใจเป็นพิเศษ เพื่อช่วยให้เขาสามารถพูดได้อย่างมั่นใจ ช่วยให้เรามีความสุขและพร้อมที่จะพูดต่อไป
- 3) การตั้งคำถาม (Questioning) ในการให้การปรึกษา โดยปกติจะไม่นำวิธีการแนะนำมาใช้ แต่ควรจะใช้การตั้งคำถามแทน เพื่อช่วยให้ผู้รับปรึกษาที่มีความเข้าใจตนเอง มีภาระงานมากขึ้น เช่น การตั้งคำถามว่า อะไรเป็นสาเหตุทำให้เธอตัดสินใจเช่นนั้น
- 4) การแนะนำ (Suggesting) ในการให้การปรึกษา บางครั้งผู้รับปรึกษาที่มีความสับสน เนื่องจากมีความสนใจต่อปัญหาหลากหลาย หรือไม่สามารถจะโต้ตอบได้ ผู้ให้การปรึกษานำวิธีการแนะนำมาใช้ เพื่อลดความสับสน หรือ มองเห็นช่องทางแก้ปัญหา

5) การตีความหมาย (Interpreting) เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจความหมายในเรื่องที่พูดมากขึ้น

6) การเงียบและการฟัง (Silent and Listening) เป็นวิธีที่จะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเล่าเรื่องได้อย่างต่อเนื่อง และลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

7) การทำให้กระจ่างแจ้ง (Clarifying) เป็นการนำสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาพูด มาพูดซ้ำอีกครั้ง โดยไม่เปลี่ยนเนื้อหา วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจในเรื่องที่อาจเข้าใจผิดอยู่ และมองเห็นคำพูดของตนเป็นกลางมากขึ้น

8) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) เป็นการตีความหมายของคำพูด โดยเปลี่ยนคำพูดใหม่ แต่มีเนื้อหาเดิม จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจความรู้สึกของตนมากขึ้นและกล้าเผชิญกับความรู้สึกนั้น ๆ

9) การสอบซักถาม (Probing) เป็นการตั้งคำถามตรงๆ เพื่อค้นหารายละเอียดจากผู้รับคำปรึกษา

Gladding (1996 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, 2540) กล่าวถึงเทคนิคของการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล พอสรุปได้ดังนี้

1) ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill) เป็นการแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ที่แสดงถึงความกระตือรือร้นในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา เช่น การแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

2) ทักษะการนำ (Leading Skill) เป็นการแนะนำให้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาไปในทิศทางที่จะทำได้ประโยชน์สูงสุดจากการเข้ารับการปรึกษา

3) ทักษะการถาม (Question Skill) เป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เปิดเผยเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิด และความเชื่อ เป็นต้น ซึ่งมีทั้งคำถามแบบเปิด และคำถามแบบปิด

4) ทักษะการเงียบ (Silence Skill) เป็นวิธีการหยุดการสื่อสารด้วยวาจา แต่ยังมีการสื่อสารด้วยอารมณ์ และความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดทบทวนเรื่องราว และทำความเข้าใจในสิ่งที่พูดหรือรู้สึก

6) การซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill) เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับการปรึกษาพูดอีกครั้งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพูดน้อยลง

7) ทักษะการให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด และสนับสนุนให้เขาพูดต่อไป โดยใช้คำพูดหรือท่าทาง

8) ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill) เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

9) ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill) เป็นการให้ข้อมูลและรายละเอียดที่จำเป็นแก่ผู้รับการศึกษา ส่วนการให้คำแนะนำ เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับการศึกษา

10) ทักษะการชี้ผลที่ตามมา (Pointing Outcome Skill) เป็นการชี้ให้ผู้รับการศึกษาได้เห็นผลที่อาจตามมาจากการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ซึ่งผลนั้นอาจทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่รุนแรงขึ้นหรือลดลง

3.5 แนวคิดทฤษฎีการให้การศึกษา

3.5.1 ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

1) แนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีการให้การศึกษา แบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม การให้การศึกษา แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) โดยมีผู้นำของทฤษฎีคนสำคัญ คือ อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) มีแนวคิดสำคัญได้แก่ แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ และแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C โดยแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ เจียรนีย์ ทรงชัยกุลและโกศล มีคุณ (2544, น. 9-10) ได้อธิบายไว้พอสรุปได้ ดังนี้

(1) มนุษย์มีความแตกต่างจากสัตว์ เนื่องจากมนุษย์สามารถคิด และพัฒนาโครงสร้างการรู้คิดของตนได้ มนุษย์มีค่านิยม สามารถประเมินค่านิยมที่ยึดถือ และสามารถตัดสินใจและปรับเปลี่ยนค่านิยมของตนเพื่อการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้นได้

(2) มนุษย์มีศักยภาพที่จะเป็นผู้ที่มีเหตุผลมาตั้งแต่เกิด การที่บางคนเป็นคนไร้เหตุผล เป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตที่ไม่ค่อยมีเหตุผลมาตั้งแต่วัยเด็ก และในปัจจุบันก็ยังคงดำเนินชีวิตอย่างผิดเพี้ยน ไม่มีเหตุผล และจากการที่เหตุผลและอารมณ์ของมนุษย์มีความเกี่ยวข้องกันนั่นเอง จึงทำให้คนที่ไร้เหตุผล มักจะมีปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง มีความรู้สึกไร้ค่า รู้สึกหงุดหงิดจ้องจ้อง มีความทุกข์ และมีความซึมเศร้า เป็นต้น ส่วนคนที่มีความรู้สึกดีจะมีอารมณ์ที่เหมาะสม เช่น มีความสุข มีความกระตือรือร้น และมีชีวิตชีวา เป็นต้น

(3) มนุษย์ มีทั้งผู้ที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล ผู้ที่มีอารมณ์ไม่เหมาะสม มักมีสาเหตุมาจากการมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล ถ้าบุคคลใดเรียนรู้วิธีการคิดอย่างมีเหตุผลมากขึ้น และลดการคิดอย่างไร้เหตุผลลง ก็จะนำไปสู่การเป็นผู้มีเหตุผล มีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น และมีโอกาส และประสบความสำเร็จในชีวิต

(4) มนุษย์มีความต้องการสิ่งที่ดีงามสำหรับชีวิต ผู้ที่ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ มักจะกล่าวโทษ หรือตำหนิตนเอง หรือ ผู้อื่น อย่างไรก็ตาม มนุษย์สามารถที่จะปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยมที่ไร้เหตุผลของตนได้ ด้วยเหตุนี้ หากบุคคลได้รับความช่วยเหลือให้

รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการรับรู้ที่ไม่มีเหตุผล ไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมขึ้น

(5) ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด บุคคลแสดงความรู้สึกอย่างไร ก็จะคิดและแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นด้วย และเมื่อบุคคลแสดงพฤติกรรมเช่นใด ก็จะคิดและแสดงความรู้สึกเช่นนั้นด้วย และเมื่อบุคคลคิดเช่นใด ก็จะแสดงความรู้สึกและแสดงพฤติกรรมเช่นนั้นด้วยเช่นกัน

เจียรนีย์ ทรวงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554, น. 10) กล่าวว่าความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของมนุษย์ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดโดยมีลักษณะสรุปได้ ดังนี้

(1) ความคิดของมนุษย์ มีทั้งมีเหตุผลและไร้เหตุผล เมื่อมนุษย์คิดอย่างมีเหตุผล ก็จะมีความสุข และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(2) ความคิดที่ไร้เหตุผล และไม่สมเหตุผล ส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข หรืออาการของโรคประสาท เนื่องจากความคิดและอารมณ์มีความสัมพันธ์กัน อารมณ์ไม่เป็นสุข มักจะเกิดควบคู่กับการมีความคิดอคติ ความคิดที่ยึดมั่นในตนเองสูง และความคิดที่ไร้เหตุผล เป็นต้น

(3) ความคิดที่ไร้เหตุผลเกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุผลตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็ก ซึ่งอาจเรียนรู้จากพ่อแม่ สภาพแวดล้อม และสังคม

(4) การที่บุคคลพูดหรือคิดอย่างไร้เหตุผลอยู่ร่ำไป จะมีผลต่อการมีอารมณ์ไม่สมเหตุผล และมีผลต่อการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนการปรับเปลี่ยน ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล จึงอาจทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงการใช้สัญลักษณ์ หรือภาษา

(5) สถานการณ์หรือเหตุการณ์จากภายนอก ไม่ทำก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แต่เป็นผลมาจากความคิดความเชื่อของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้น

(6) ความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม สามารถทำให้ลดลงหรือจัดให้หมดไปได้ โดยการสร้างการรับรู้และการคิดที่มีเหตุผลมาทดแทน

แพตเตอร์สัน (Patterson, 1986, น.5 อ้างถึงใน เจียรนีย์ ทรวงชัยกุล, และโกศล มีคุณ, 2554) อธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ สรุปได้ ดังนี้

(1) มนุษย์มีทั้งความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล

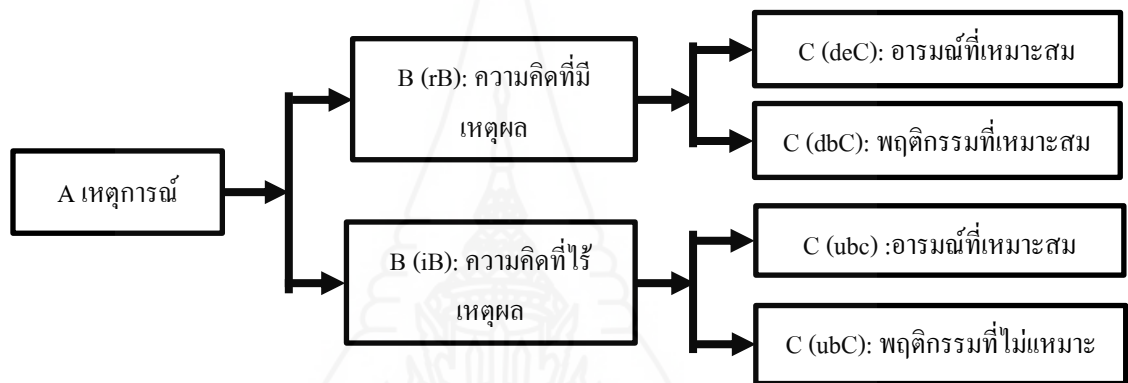
(2) อารมณ์ไม่เป็นสุข หรืออาการของโรคประสาท เป็นผลจากการมี ความคิดที่ไร้เหตุผล ไม่สมเหตุผล

(3) ความคิดที่ไร้เหตุผล เกิดจากการเรียนรู้ที่ไม่สมเหตุผลตั้งแต่ยังเป็นเด็ก

(4) มนุษย์พูดหรือคิดโดยใช้สัญลักษณ์หรือภาษา

2) แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

เจียร์นัย ทรงชัยกุล และโกศล มีคุณ (2554, น. 11-12) กล่าวถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ หรือ A-B-C (A-B-C Theory of Personality) โดยสรุปว่า ทฤษฎีบุคลิกภาพ ถือเป็นแนวคิดสำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งมีแนวคิดที่ว่า อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคล เกิดจากความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่บุคคลเฝ้าบอกตนเองอยู่เสมอๆ การสอนให้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล จัดความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลออกไป จะส่งผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น โดยมีรูปแบบที่ใช้ในการปรึกษา ดังนี้



ภาพที่ 2.1 แสดงรูปแบบทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C

รูปแบบ A-B-C มีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

(1) A (Activating Event) หมายถึง เหตุการณ์กระตุ้นหรือสภาพการณ์ข้อเท็จจริง พฤติกรรมหรือเจตคติต่าง ๆ ของบุคคลที่ปรากฏขึ้น ซึ่ง REBT มีแนวคิดที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิด C

(2) B (Belief) หมายถึง ความคิดความเชื่อ ที่ได้รับจาก A โดย REBT เชื่อว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิด C และ B ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

ก. ความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล (Rational Belief หรือ rB)

ข. ความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Belief หรือ iB)

(3) C (Consequence) หมายถึง ผลที่แสดงออกทางอารมณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง REBT เชื่อว่า C เป็นผลที่เกิดจาก B และ C และแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

ก. ถ้าบุคคลมีความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผล (rB) ผล คือ ทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์ที่เหมาะสม (desirable emotion Consequence หรือ deC) และพฤติกรรมที่เหมาะสม (desirable behavior Consequence หรือ dbC)

ข. ถ้าบุคคลมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (iB) ผล คือ ทำให้บุคคลนั้นมีอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (undesirable emotion Consequence หรือ ueC) และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (undesirable behavior Consequence หรือ ubC)

3) เทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

เจียรนัย ทรงชัยกุล, และโกศล มีคุณ (2554, น. 26-30) กล่าวถึงเทคนิคการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม หรือ REBT ว่า สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ (1) กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด (หรือ เทคนิคทางการคิด หรือ เทคนิคทางปัญญา) (2) กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ และ (3) กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม

(1) กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด เช่น

ก. เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of Irrational Beliefs) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาใช้เหตุผล คิดพิจารณา เพื่อขจัดหรือเอาชนะความคิดเชื่อที่ไร้เหตุผล เช่น อาจใช้คำถามถามเพื่อให้ผู้คิดอย่างมีสติและใช้เหตุผลมากขึ้น

ข. เทคนิคการให้คิดเป็นการบ้าน (Cognitive Homework Technique) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมต่างๆ เป็นการบ้านเพื่อฝึกให้มีความคิดความเชื่อที่เหมาะสมขึ้น เช่น ให้อ่านหรือฟังแนวปฏิบัติการให้การปรึกษาแบบ REBT ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจสาระสำคัญต่าง ๆ ของการให้การปรึกษาแบบ REBT ทำให้การปรึกษามีความสะดวกและรวดเร็วมากขึ้น

ค. เทคนิคการปรับเปลี่ยนการใช้ภาษา (Changing One's language) เป็นเทคนิคที่ ผู้ให้การปรึกษา ปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ภาษาของผู้รับการปรึกษาให้มีความเหมาะสม เนื่องจากภาษาที่เหมาะสม ส่งผลให้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสมตามไปด้วย ทั้งนี้ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ REBT มีแนวความคิดที่ว่าภาษาปรุงแต่งความคิดและความคิดปรุงแต่งการใช้ภาษา

(2) กลุ่มเทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Techniques) เช่น

ก. เทคนิคการใช้บทบาทสมมุติ (Role Playing) เทคนิคนี้ ผู้ให้การปรึกษา อาจให้ผู้รับการปรึกษาทดลองสวมบทบาทและแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลอื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกในบทบาทของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลกับอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

ข. เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ต่ำลง ๆ เช่น มีความรักความเมตตา มีความสุภาพ ให้เกียรติผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเองและมีสุนทรียภาพ เพื่อเป็นตัวอย่างให้ผู้รับการปรึกษาสังเกตและเรียนรู้ที่จะมีความคิดความเชื่อ มีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เห็นเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

(3) กลุ่มเทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Techniques) เช่น

ก. เทคนิคการเสริมพลังให้กับตนเอง (Forceful self-statements) เป็นเทคนิคที่ ผู้ให้การปรึกษา แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาทดลองให้รางวัลแก่ตนเอง หลังจากปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายสำเร็จตามที่กำหนดในแต่ละครั้ง เช่น ซื้อสิ่งของที่ชอบให้ตนเอง

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2561) กล่าวถึงเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่นิยมใช้ โดยสรุป ดังนี้

(1) เทคนิคการศึกษาเชิงจิตวิทยา (Psychoeducational Methods)

เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา สอนหรือให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

(2) บทบาทสมมติ (Role Playing) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษา ให้ผู้รับบริการปรึกษาสวมบทบาทของผู้อื่น และแสดงพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษารู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น เกิดความตระหนักในการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม

(3) การเสริมแรงและการปรับโทษ (Reinforcements and Penalties) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา ให้รางวัล หรือกล่าวคำชมเชย ยกย่อง ผู้รับบริการปรึกษา ในการที่ผู้รับบริการปรึกษาทำสิ่งต่างๆ สำเร็จตามกำหนดเวลา และการปรับโทษเมื่อไม่กระทำการสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ นอกจากนี้ ผู้รับบริการปรึกษา สามารถให้การเสริมแรงและการปรับโทษแก่ตนเองด้วยเช่นกัน

(4) การเสนอตัวแบบ (Modeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษา แสดงเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับบริการ เช่น การตรงต่อเวลา การรักษาความลับ การมีความจริงใจ การให้เกียรติผู้อื่น การมีความเอื้ออาทร และยินดีช่วยเหลือ เป็นต้น เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้จากตัวแบบที่ดี นอกจากนี้ ผู้ให้บริการปรึกษา อาจนำเสนอตัวแบบที่เป็นบุคคลอื่นซึ่งมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่บุคคลอื่น

3.5.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

1) แนวคิดสำคัญของทฤษฎีเกสตัลท์

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เกิดขึ้นและพัฒนามาจากแนวความคิดของนักจิตวิทยาสำคัญ 3 คน คือ แมกซ์ เวทไฮเมอร์, เมอร์ เคิร์ท คอฟคา และโวลฟกัง โคห์เลอร์ ในปี ค.ศ 1910 โดยเริ่มจากการทดลองของเวทไฮเมอร์ ในปี ค.ศ 1910 จากการทดลองที่ชื่อว่า

“ภาพแห่งการเคลื่อนไหว” โดยมีแนวความคิดสำคัญ ความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ และแนวความคิดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพ ดังนี้

2) แนวความคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

ลิติต กาญจน (2544, น.9-10) ได้อธิบายแนวคิดสำคัญของทฤษฎีเกสตัลท์ เกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์เอาไว้โดยสรุปว่า ธรรมชาติของมนุษย์ แบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้

(1) ตระหนักในคุณค่าแห่งตน (Self-actualization) มนุษย์มีธรรมชาติในการผลักดันตนเองจากศักยภาพภายในไปสู่กระบวนการที่ไม่มีวันสิ้นสุด เมื่อได้สิ่งหนึ่งมาก็มีความต้องการได้สิ่งใหม่อีก ซึ่งภาวะ การตระหนักในคุณค่าแห่งตนเองนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในของมนุษย์ และเป็นพลังพื้นฐานที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมและความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะต้องการจะให้เกิดขึ้น แต่เกิดขึ้นเพราะ

(2) การควบคุมตนเอง (Self-regulation ร่างกาย หรือ อินทรีย์ของมนุษย์ จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุข จากการที่ความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนอง ความไม่สบายหายไป และมีความสมดุลเข้ามาแทนที่ ซึ่งนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ เรียกว่ากระบวนการ “การควบคุมตนเองของอินทรีย์” หรือ การจัดระบบตนเอง (Homeostati) กระบวนการดังกล่าวนี้ ทำให้มนุษย์หลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหาใด ๆ เพื่อลดความเจ็บปวด มนุษย์จะวิ่งเข้าหาภาวะหนึ่งที่เรียกว่าภาวะสมดุล เช่น การระบายความเครียด เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และความสมดุลในการดำรงชีวิตประจำวันให้มีความสุขตามแนวความคิดของกลุ่มเกสตัลท์ คือ การดำเนินชีวิตอยู่ในภาวะ “ที่นี้และขณะนี้” กล่าวโดยสรุป การตระหนักรู้ คือ แก่นแท้ของการควบคุมตนเอง

(3) การตระหนักรู้ หมายถึงการสังเกตพบ หรือรู้สึกได้ในขณะนั้น เป็นการรับรู้ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และการกระทำ การรับรู้ทางการได้ยิน ได้ฟัง ได้เห็น และการสัมผัส เป็นกระบวนการรับรู้ทั้งหมดของตนเองในสภาวะ “ขณะนี้” ซึ่งการตระหนักรู้นี้เกิดขึ้นเนื่องจากธรรมชาติของมนุษย์ 8 ประการ ดังนี้

ก. มนุษย์มีลักษณะเป็นองค์รวม นั่นก็คือ ร่างกาย อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ข. มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม เราจะไม่เข้าใจสิ่งใดๆ เลยหากไม่มีสิ่งแวดล้อม

ค. มนุษย์เป็นผู้รุกราน เป็นผู้ตัดสินใจตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ มากกว่าเป็นผู้คอยตั้งรับให้สถานการณ์ต่าง ๆ เข้ามาหา

ง. มนุษย์มีการตระหนักรู้ ในอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการเรียนรู้ของตนเอง

จ. มนุษย์มีความสามารถที่จะเลือกกระทำ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ทั้งที่เป็นพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน อันเป็นผลมาจากการตระหนักรู้ของตนเอง

ฉ. มนุษย์เป็นเจ้าของเครื่องมือและทรัพยากรธรรมชาติ เป็นผู้จัดสรรสิ่งเหล่านั้นเพื่อให้ตนเองมีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ และพยายามทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ดังนั้นมนุษย์จะดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและสามารถแก้ปัญหาได้

ช. มนุษย์แสดงตนได้ดีเฉพาะในภาวะปัจจุบันเท่านั้น ส่วนอดีตและอนาคตต้องอาศัยความทรงจำ จินตนาการ และการเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งเหล่านั้นอย่างแท้จริง ส่วนความทุกข์ยากจะต้องได้รับการแก้ไขด้วยตนเอง

ซ. มนุษย์ไม่มีดีหรือเลวไปเสียทั้งหมด

3) แนวความคิดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพ

ลิจิต กาญจนารมณ์ (2554, น. 9-10) อธิบายแนวความคิดเกี่ยวกับโครงสร้างบุคลิกภาพของทฤษฎีเกสตัลท์โดยสรุปว่า โครงสร้างบุคลิกภาพ (Structure of Personality) ของมนุษย์เกิดจากการที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมาตั้งแต่แรกเกิด สิ่งแวดล้อมเหล่านี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสม เกิดเป็นการรู้คิด ความเข้าใจ และการยอมรับ กระบวนการนี้ทำให้มนุษย์พยายามที่จะเข้าถึงเป้าหมายของตนเองด้วยการสร้างสภาวะเกสตัลท์ ซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ อัตตา (Self) ภาพลักษณ์แห่งตน (Self Image) และภาวะการเป็นอยู่ (Being) โดยภาวะการเป็นอยู่มีความสำคัญที่สุด

อัตตา เป็นกระบวนการสร้างบุคลิกภาพ ขณะที่ภาพลักษณ์แห่งตน เป็นด้านมืดของบุคลิกภาพ ทำหน้าที่ขวางกั้น ปกปิดความเจริญเติบโต หรือวุฒิภาวะของมนุษย์ ในขณะที่มนุษย์ปะทะกับสิ่งแวดล้อม อัตตาและภาพลักษณ์แห่งตนจะเริ่มพัฒนาพร้อม ๆ กัน การที่อัตตาและภาพลักษณ์แห่งตนมีศักยภาพเท่าเทียมกัน จึงมักจะเกิดความขัดแย้งกัน ส่งผลให้มนุษย์มีบุคลิกภาพและนักจิตวิทยาเกสตัลท์ เชื่อว่า บุคลิกภาพมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่มีวันสิ้นสุด

กระบวนการสำคัญของทฤษฎีเกสตัลท์ ก็คือ กระบวนการเคลื่อนไหวในสภาพแวดล้อมไปสู่การพองตัวของ หรือที่เรียกว่า วุฒิภาวะ (Maturity) ถือเป็นสิ่งเกื้อหนุนสำคัญต่อการเจริญเติบโต ก็คือ ความคับข้องใจ (Frustration) การเรียนรู้ที่จะเอาชนะความคับข้องใจ เป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโต หรือ มีวุฒิภาวะ หากพ่อแม่ใช้ความคับข้องใจให้เป็นประโยชน์ และช่วยเหลือลูกอย่างเหมาะสม ลูกก็จะสามารถเรียนรู้ที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สามารถควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ตรงกันข้ามหากพ่อแม่เลี้ยงลูกโดยการตามใจ หรือคอยปกป้อง ก็จะเป็นการขัดขวางการพัฒนาของอัตตา ขณะที่ภาพลักษณ์แห่งตนมีความแข็งแกร่งขึ้น เป็นการส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการภาพลักษณ์แห่งตนมากกว่าอัตตา จนกลายเป็นพื้นฐานทางด้านพฤติกรรมของลูกในอนาคต

ทั้งอัตตาและภาพลักษณ์แห่งตน พัฒนาขึ้นมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หากภาพลักษณ์แห่งตนพัฒนาตามหน้าที่ บุคคลคนนั้นจะกลายเป็นบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง พยายามควบคุมแนวโน้มการจัดการระบบตัวเองให้เป็นไปอย่างสมดุล ซึ่งเป็นการขัดขวางการตระหนักรู้และการตระหนักในคุณค่าแห่งตน แต่หากบุคคลใดให้ความสำคัญต่ออัตตามากขึ้น ไม่พยายามควบคุมสถานการณ์ แต่กลับควบคุมตนเอง ปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ บุคคลคนนั้น จึงเป็นในสิ่งที่เขาไม่เป็น ด้วยเหตุนี้ ตามแนวคิดของเกสตัลท์ บุคลิกภาพที่เป็นสุขภาวะ ก็คือตัวของตัวเอง เป็นภาวะองค์รวมที่มีความหมายในตัวของมันเอง (Meaningful Whole) และสภาวะองค์รวมหรือ (Holeness) จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความเป็นตัวของตัวเอง

4) เทคนิคการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์

ลิขิต กาญจนารักษ์ (2554, น. 22-26) ได้อธิบายเทคนิคสำคัญของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์โดยสรุป ดังนี้

(1) เทคนิคการนำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed Awareness) เป็นเทคนิคที่ใช้การถามนำ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้สภาวะปัจจุบัน “ที่นี่และขณะนี้” ซึ่งจะทำให้ลดความคิดที่ติดอยู่ในอดีตอันเลวร้ายและความวิตกกังวลต่ออนาคต ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในสรีระและพฤติกรรมของตน สำรวจและทำความรู้จักความรู้สึก อารมณ์และความคิดที่เป็นปัจจุบันขณะ รู้ว่าจิตและกายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้เกิดการเรียนรู้จักใช้วิธีถามตอบ “อะไร” และ “อย่างไร” กระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องจนสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงภายในและภายนอก ซึ่งนำไปสู่การเข้าใจและการควบคุมตนเอง การจัดระเบียบชีวิตให้สมดุลและมีความรับผิดชอบ

(2) เทคนิคการแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming Responsibility) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับบริการแสดงบทบาทว่าตนเอง เป็นผู้รับผิดชอบความคิด ความรู้สึกและการกระทำแต่เพียงผู้เดียว ในขณะเดียวกันก็คอยกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน คือ ที่นี่และขณะนี้ไปพร้อมๆกัน ซึ่งจะช่วยเน้นย้ำถึงความรับผิดชอบและเข้าใจเกี่ยวกับสภาวะการณ์ “อะไร” และ “อย่างไร” ในขณะนั้นด้วย

(3) เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay With a Feeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการ ให้ผู้รับบริการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เพื่อให้เกิดภาวะสมบูรณ์ (Closure) หรืออาจให้แสดงอารมณ์เกินเลยความเป็นจริง (Exaggeration) เพื่อให้เกิดภาวะอึดตัวในสถานการณ์ที่อยากหลีกเลี่ยง โดยผู้ให้การปรึกษาคอยสังเกตภาษากาย เช่น ท่าทาง น้ำเสียง การแสดงออกทางใบหน้า ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการสามารถรับรู้ถึงการกระทำ ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนในขณะนั้น โดยมีผู้ให้การปรึกษาคอยแนะนำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์

(4) เทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัว (Personalizing Pronouns) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการการปรึกษา ให้ผู้รับบริการใช้สรรพนามตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดความใกล้ชิดกับ

ปัจจุบันขณะและเกิดความตระหนักในประสบการณ์และสามารถบูรณาการการตระหนักรู้ให้เข้ากับประสบการณ์ของตนเองทั้งหมดได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, น. 118-123) กล่าวถึงเทคนิคสำคัญๆ ของการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ เช่น

(1) เทคนิคที่ทำให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ในสถานะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” ทั้งนี้ การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ ไม่ได้มุ่งเน้นสถานะที่เป็นอดีต แต่จะเน้นที่ปัจจุบัน

(2) เทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง (Use of Personal Pronouns) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการ ให้ผู้รับบริการใช้สรรพนามว่า “ฉัน” ในการสนทนา เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นของตนเอง

(3) เทคนิคการให้มีความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา ให้ผู้รับบริการพูดทุกครั้งที่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเสร็จสิ้นแล้วว่า “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านี้” เพื่อช่วยให้มีความ

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2561) กล่าวถึงเทคนิคการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่นิยมใช้ โดยสรุป ดังนี้

(1) การใช้สรรพนามแทนตนเอง (Using Personal Pronouns) เป็นเทคนิคที่ ผู้ให้บริการปรึกษา ใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยย้าให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ว่าตนเองคิด พูด และมีความต้องการอย่างไร ให้เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อคำพูด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง เนื่องจากโดยปกติทั่วไป คนเรามักจะปิดบังความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริงของตน โดยพูดว่า “ใคร ๆ ก็รู้สึก ใคร ๆ ก็คิดเช่นนี้” ซึ่งเป็นการเอื่อยลอย ๆ เป็นการเลี่ยงที่จะรับรู้ว่าคุณเองรู้สึกอย่างไร เทคนิคนี้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนคำพูดที่เป็นการกล่าวลอย ๆ เป็นการใช้สรรพนามแทน เช่น

“ใคร ๆ ก็รู้สึกเช่นนี้” เปลี่ยนเป็น “ผมรู้สึกเช่นนี้”

(2) ความรับผิดชอบต่อตนเอง (I Take Responsibility) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษา ใช้เป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อมากขึ้น เนื่องจากโดยทั่วๆ ไป คนเรามักจะหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ ด้วยการบอกตัวเองว่าทำไม่ได้ แต่แท้จริงมัก “ไม่ทำ” หรือ “ไม่ยอมทำ” มากกว่าจะทำให้ได้ เทคนิคนี้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ผู้รับบริการปรึกษาพูดว่า “ผม.....และผมจะรับผิดชอบ.....เอง” ต่อท้ายประโยคของการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งต่างๆ เช่น “ผมตัดสินใจที่จะแก้ปัญหาด้วยวิธีนี้ และผมจะรับผิดชอบการตัดสินใจของผมเอง”

(3) เทคนิคเก้าอี้ว่าง (The Empty Chair Technique) เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตนเองกระจ่างชัดขึ้น โดยเริ่มจากผู้ให้บริการปรึกษานำเก้าอี้ 2 ตัวมาตั้งประจันหน้ากัน จากนั้นให้ผู้รับบริการปรึกษาแสดงบทบาทและคำพูดที่เป็นส่วนของความต้องการที่แท้จริง (Under dog) จากนั้นย้ายไปนั่งที่เก้าอี้ตรงกันข้าม แล้วสวม

บทบาทและคำพูดเป็นส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ (Top dog) ที่ขัดแย้งอยู่ ที่บอกว่าตนควรจะทำอะไร แล้วโต้ตอบกลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้เขาเข้าใจและสัมผัสกับความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนมีอยู่ได้อย่างกระจ่างขึ้น โดยไม่พยายามเก็บกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่

(4) การอยู่กับความรู้สึก (Staying with the Feeling) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษา นำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน ให้มีความกล้าที่จะเผชิญกับความรู้สึกนั้นอย่างเต็มที่ ไม่หลีกเลี่ยง ไม่เร่งรีบไปรับรู้เรื่องอื่น เนื่องจากไม่ต้องการเผชิญกับความรู้สึกที่ไม่อยากรับรู้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ในอดีตที่ยังมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมในปัจจุบัน มีทั้งอารมณ์ด้านลบและด้านบวก เช่น อารมณ์ความเศร้าสะเทือนใจ ความเจ็บปวด ความรู้สึกชื่นชมรักใคร่ ความรู้สึกยินดี เป็นต้น

(5) ขณะนี้ฉันตระหนักรู้ (Now I'm aware) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการปรึกษานำมาช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้สัมผัสกับตนเอง และตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยเริ่มจากให้ผู้รับบริการหลับตาลง แล้วพูดออกประโยคต่างๆ ออกมา ดังนี้

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงการหายใจของฉัน”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ว่าท้องของฉันเกร็ง”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความลำบากใจ และฉันรู้ว่าฉันกำลัง

หลับตาอยู่”

“ขณะนี้ ฉันตระหนักรู้ถึงความรู้สึกกลัวบางสิ่งบางอย่าง แต่ฉันไม่รู้ว่าจะ

อะไร”

3.5.3 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบรู้คิดและพฤติกรรม

1) แนวคิดสำคัญของทฤษฎีแบบรู้คิดและพฤติกรรม

วารสารการบำบัดแบบการรู้คิดและการวิจัย (Journal Cognitive Therapy and Research อ้างถึงในดวงมณี จงรักษ์, 2552, น 32) กล่าวถึงความเป็นมาของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Approach in Counseling) โดยสรุปว่า เป็นทฤษฎีการให้การปรึกษาให้ความสำคัญเกี่ยวกับความคิดที่บิดเบือน ซึ่งมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมด้านลบ ก่อตั้งโดยอารอน ที เบค (Aron T. Beck) ผู้ซึ่งเคยเกิดความรู้สึกทางลบต่อสติปัญญาของตนเอง หลังจากประสบปัญหาการขาดเรียน และเจ็บป่วยบ่อยครั้ง โดยมีแนวคิดสำคัญ ดังนี้

ดวงมณี จงรักษ์ (2552, น. 32) กล่าวถึงความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบบำบัดการรู้คิดและพฤติกรรมโดยสรุปว่า มีความเชื่อว่าความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการประเมินรับรู้สถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้การคิด ดังนั้น ความคิดด้านลบ ก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบและมีปฏิกิริยาทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เบค (Beck, 1995 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552, น. 33) กล่าวถึงความคิดของมนุษย์ มีอยู่ด้วยกัน 4 ระดับ เริ่มจากความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้นหรือความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) ความเชื่อขั้นกลาง (Intermediate belief) ความเชื่อที่เป็นแกน (Core belief) และสกีมา (Schemas) การแก้ไขจึงควรเริ่มต้นจากความคิดในขณะนั้นและทำการชี้ ค้นหา ประเมิน และความเชื่อ ระดับกลาง ความเชื่อที่เป็นแกน และสกีมา ดังนี้

(1) ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) อยู่ในรูปของคลื่นกระแสดความคิดที่ไหลผ่านสมองอยู่ตลอดเวลา การเข้าใจความคิดอัตโนมัติเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยเปลี่ยนอารมณ์ เพราะสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์คือ การรับรู้หรือความหมายที่บุคคลให้กับสถานการณ์

(2) ความเชื่อขั้นกลาง คือ ความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดความคิดอัตโนมัติ มีอิทธิพลต่อความคิดที่เกิดขึ้นระหว่างนั้น ความคิดนี้มักเป็นความเชื่อหรือกฎที่สุดโต่งจากความคิดอัตโนมัติ

(3) ความเชื่อที่เป็นแกน คือ ความคิดหลักเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และอนาคต ทั้งในด้านบวกและในด้านลบ ความคิดนี้มีพื้นฐานจากประสบการณ์ในวัยเด็ก

(4) สกีมา คือ โครงสร้างทางความคิดที่รวมเอาความเชื่อที่เป็นแกนไว้ด้วยกัน ทำหน้าที่ควบคุมการประมวลผลในเรื่องต่าง ๆ ในแต่ละคนจะมีสกีมาหลายชนิด เช่น สกีมาในเรื่องเพศ ศาสนา วัฒนธรรม อาชีพ เป็นต้น สกีมา จะถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้าที่แตกต่างกัน สกีมาสามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยประสบการณ์ การเปลี่ยนแปลงทางบวก ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่เขาได้ปรับความคิดอัตโนมัติความเชื่อที่เป็นแกนแล้ว ซึ่งการปรับเปลี่ยนของสกีมานี้เอง เป็นหัวใจของการแบบบำบัดแบบรู้คิดและพฤติกรรม

เบค (Beck, 1995 อ้างถึงในดวงมณี จงรักษ์, 2552 , น.34) อธิบายโดยสรุปว่า หลังจากที่ทราบความคิดอัตโนมัติของผู้รับการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาสามารถที่จะตั้งสมมุติฐานได้ว่าอะไรคือความเชื่อที่เป็นแกน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะหาโอกาสพูดคุยเกี่ยวกับความเชื่อที่เป็นแกนที่ในเวลาอันเหมาะสม เพื่อตั้งไว้เป็นสมมุติฐาน สำหรับตรวจผู้รับการปรึกษาว่าตรงกับความคิดของเขาหรือไม่ถ้าใช่ผู้ให้การปรึกษาจะคุยเกี่ยวกับการพัฒนาความเชื่อที่เป็นแกนนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาความคิดที่เป็นแกนว่าเป็นเพียงความคิดเท่านั้นไม่ใช่ข้อเท็จจริงแล้วทั้งสองจะร่วมมือกันประเมินและเปลี่ยนความเชื่อที่เป็นแกน

2) เทคนิคการให้การปรึกษาแบบรู้คิดและพฤติกรรม

Judith Beck (1995 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552, น. 35) กล่าวถึงเทคนิคการให้การปรึกษาแบบรู้คิดและพฤติกรรมสำคัญ ๆ เช่น

(1) เทคนิคการทำการทดสอบความสมเหตุสมผลของความคิดใหม่ (test the reasonableness of ideas) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้บริการการปรึกษา แนะนำให้ผู้รับการปรึกษาความคิดใหม่ ๆ เช่น ผู้รับการปรึกษากลัวการขึ้นลิฟต์คนเดียว ผู้ให้บริการการปรึกษา เปลี่ยนความคิด

ใหม่ว่า ฉันไม่กลัวขึ้นลิฟต์คนเดียว และให้ผู้รับการปรึกษากำแบบฝึกหัดด้วยการไปขึ้นลิฟต์คนเดียว เป็นต้น

(2) เทคนิคการสร้างจินตนาการ ด้วยการให้ผู้รับบริการจินตนาการถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นใหม่ ๆ ช่วยกระตุ้นความคิดและความรู้สึกใหม่ ๆ

(3) เทคนิคทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ โดยใช้จินตนาการว่าตนควรมีพฤติกรรมใหม่อย่างไร

(4) เทคนิคการบันทึกเหตุการณ์ประจำวัน (Journaling) ด้วยการบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

กาญจนา รัตนราช (2555, น. 73-74) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งพาอินซูลินในโรงพยาบาลรามารามิบัติ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยก่อนและหลังการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล เปรียบเทียบความแตกต่างการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ผู้ป่วยเบาหวานจำนวน 16 คนเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผลจากการศึกษาพบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยที่ได้รับการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ป่วยในกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สิริกานดา กอแก้ว (2557) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลที่มีต่อการเสริมสร้างความสุขในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล และเปรียบเทียบความสุขของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ผู้ป่วยหญิงที่ได้รับการผ่าตัดเต้านมออกจำนวน 16 คนเป็นกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลมีความสุขเพิ่มมากขึ้นกว่าก่อนการให้การปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ป่วยมะเร็งเต้านมหลังผ่าตัดเต้านมออกที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลมีความสุขเพิ่มขึ้นมากกว่าผู้ป่วยในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฮาร์ริส (Harris, 1993) ได้ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษามากตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริงกับเด็กวัยรุ่นในการป้องกันเรื้อรังเพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างมาจากนักเรียนสาขาวิชาคหกรรม ระหว่างปี 1991-1992 จากนั้นแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 27 คน โดยกำหนดให้กลุ่มที่ 1 ได้รับการปรึกษา

ตามทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มที่ 2 ไม่ได้รับการปรึกษาตามทฤษฎีแบบเผชิญความจริง และในการศึกษาได้กำหนดการทำนายพฤติกรรมความรับผิดชอบ ประกอบด้วย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า นักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีแบบเผชิญความจริงสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและพฤติกรรมใดที่ขาดความรับผิดชอบ

