

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. วัยรุ่น
2. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
3. ปัญหาวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
4. ความต้องการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
5. การให้การปรึกษา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. วัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่า ความเจริญหรือการเจริญเข้าสู่ความมีวุฒิภาวะ (to grow to maturity) โดยจะถือเอาความพร้อมทางด้านร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ในระยะนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์นั่นคือ เพศหญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก และเพศชายเริ่มฝันเปียก คือเริ่มผลิตเซลล์พันธุ์ได้ ซึ่งจะอยู่ในช่วงการศึกษาระดับมัธยมตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงระดับมหาวิทยาลัย (สุชา จันทรเฒ, 2533)

องค์การอนามัยโลก WHO (1998, อ้างใน อัญชลี ศรีสมุทร, 2552, น.11) กล่าวว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุระหว่าง 10 – 19 ปี และเนื่องจากเป็นวัยที่มีความคาบเกี่ยวของ พัฒนาการ การเจริญเติบโตจึงได้ระบุช่วงอายุที่เกี่ยวข้องให้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ วัยรุ่น (adolescent) มีอายุระหว่าง 10 – 19 ปี วัยเยาว์ (youth) มีอายุระหว่าง 15 – 24 ปี วัยหนุ่มสาว (young) มีอายุ

ระหว่าง 10 – 24 ปี

ดวงใจ กษานติกุล (2536, อ้างใน สุภนิช สังทนะดี, 2550, น.5) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นตามช่วงอายุ โดยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Pubertal Phase) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก ซึ่งมีช่วงเวลานานประมาณ 2 ปี ส่วนใหญ่อายุ 11 – 13 ปี มีความคิดหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์แปรปรวน

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Transitional Phase) อายุ 14 – 16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้วมีความคิดลึกซึ้ง (Abstract) จินตนาการหาอุดมการณ์ และเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Adolescent Phase) อายุ 17 – 19 ปี เริ่มจากการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยหนุ่มสาว (Phase) ประมาณ 4 ปี เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสม และการมีความสัมพันธ์แบบผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) ลักษณะดังกล่าวอาจคาบเกี่ยวกันได้ในแต่ละช่วง

จะเห็นได้ว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยจะอยู่ในช่วงระยะวัยรุ่นตอนปลาย คืออยู่ในช่วงอายุประมาณ 17 - 19 ปี ซึ่งเมื่อเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยแล้วก็ต้องมีการปรับตัวอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมครั้งใหญ่ที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิต ดังนั้นเราควรจะศึกษาเป็นพิเศษต่อไป

สาเหตุที่วัยรุ่นเป็นวัยที่ควรแก่การศึกษา

ทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523) กล่าวว่าเราต้องศึกษาวัยนี้เป็นพิเศษเพราะเหตุต่อไปนี้

1. วัยรุ่นเป็นวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อจากวัยเด็กมาสู่วัยผู้ใหญ่ เด็กวัยรุ่นจึงมีความสับสนเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับวัย บางครั้งเขาก็คิดว่าเขายังเป็นเด็กเพราะครู ผู้ปกครอง บิดามารดา ยังคงให้ความดูแลเอาใจใส่ราวกับเขาเป็นเด็ก ๆ ยังไม่ปล่อยให้เขาได้ทำอะไรอย่างอิสระเสรี และบางครั้งเขาก็คิดว่าเขาเป็นผู้ใหญ่แล้วเขามีร่างกายเติบโตเหมือนผู้ใหญ่ทุกอย่างและเขาได้รับการบอกเล่าให้ประพฤติตนอย่างผู้ใหญ่ เขาไม่สามารถจะทำอะไรบางอย่างที่เขาเคยทำได้เมื่อเขาเป็นเด็ก

ฉะนั้นเด็กวัยรุ่นจึงมีปัญหาการปรับตัวมาก บ้างก็กลายเป็นอันธพาลบ้างก็เป็นโรคจิตโรคประสาท บ้างก็ฆ่าตัวตายบ้างก็สับสนสิ่งที่เป็นอบายมุขต่างๆ ดิตสารเสพติด เทียวโสเภณี ฯลฯ

2. วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เด็กวัยรุ่นต้องการความรู้ต้องการคำแนะนำในเรื่องการปรับตัวทางเพศให้เหมาะสม

3. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเตรียมตัวสำหรับอาชีพ เขาจะต้องทำการศึกษาสำรวจทดสอบความรู้ ความสามารถ ความสนใจของตนเองในการที่จะเลือกอาชีพ

4. วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการจะยึดมั่นในอุดมการณ์ ปรัชญาชีวิตของตนเอง เด็กวัยรุ่นมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ที่เป็นลักษณะเฉพาะไม่เหมือนกับวัยอื่นๆ ดังนั้นวัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ผู้ปกครองและครูควรจะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ เพื่อประโยชน์ในการช่วยแนะแนวทางให้เขามีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมของเขาต่อไป

วัยรุ่นนั้นยังสามารถให้คำนิยามหรือคำจำกัดความได้อีกหลายทางดังนี้

องค์การอนามัยโลก WHO (1998) ให้ความหมายของวัยรุ่นตามการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมี 3 ลักษณะ ได้แก่

1. มีพัฒนาการด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์
2. มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวมาเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น สามารถหารายได้เป็นของตนเอง (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539)

วัยรุ่นที่มีอัตราเสี่ยงต่อปัญหาทางอารมณ์ และทำร้ายตัวเอง มักมีลักษณะดังต่อไปนี้คือ

1. ปรับตัวต่อสถานการณ์ใหม่ๆ ยาก
2. มีปัญหาครอบครัว ขาดความอบอุ่น ขาดที่พึ่งพิง
3. มีพื้นอารมณ์ท้อแท้ ผิดหวังง่าย
4. ว่างวาม
5. ขาดทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น
6. แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไม่เก่ง

7. ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา หันไปพึ่งเหล่า ยา ฯลฯ

เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นทั้งหลาย วัยรุ่นก็จำเป็นจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสังคมได้ หากไม่มีการปรับตัวที่ดีก็อาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายกับสังคม ดังนั้นการปรับตัวของวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ การปรับตัวของวัยรุ่นบางครั้งจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือ ประคับประคอง หรือการปรึกษาหารือกับครอบครัว เพื่อน หรือครูบาอาจารย์ ซึ่งหากวัยรุ่นไม่สามารถปรึกษานักคิดเหล่านั้นได้ในบางเรื่องก็จำเป็นจะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ แต่เป็นเรื่องที่น่าสนใจว่าวัยรุ่นจะรับรู้เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือไม่ และมีความต้องการที่จะปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพียงใด จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่จะศึกษาเรื่องความต้องการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของวัยรุ่นต่อไป

เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อจะศึกษาเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการบริการการปรึกษาระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีสุดท้าย ผู้ศึกษาจึงได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่เป็นวัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายโดยเฉลี่ยปกติจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 22 - 24 ปี คืออยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นดังนั้นผู้ศึกษาจึงได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับผู้ใหญ่ตอนต้น ในรายละเอียดต่อไปนี้

2. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ระยะของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่บุคคลอายุราว 20 – 25 ปี ถึง 40 ปี พัฒนาการทางกายเจริญเต็มที่ เป็นระยะทดลองเพื่อหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการและพอใจสืบเนื่องมาจากวัยรุ่น เช่น อาชีพ เพื่อน คู่ครองและอื่นๆ ระยะนี้จึงมักเรียกว่าระยะสำรวจ (exploratory period)

ลักษณะทั่วไปของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่น่าสนใจ ได้แก่ การประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา การปรับตัวในชีวิตโสด พัฒนาการทางสติปัญญา และพัฒนาการทางกาย

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะที่ความเจริญเติบโตทางกายพัฒนาเต็มที่และสมบูรณ์ อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปบุคคลมักมีร่างกายแข็งแรง ในด้านอารมณ์นั้น ผู้

เข้าถึงภาวะอารมณ์แบบผู้ใหญ่มีความซับซ้อนใจน้อย ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความแน่ใจ และมีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าในระยะวัยรุ่น ส่วนด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือลักษณะพัฒนาการทางสังคมนั้น ระยะนี้การให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเริ่มลดน้อยลง เปลี่ยนแปลงมาสู่สัมพันธภาพและผูกพันกับเพื่อนต่างเพศแบบคู่ชีวิต สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานไม่สู้จะลึกซึ้งเหมือนสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยในวัยรุ่น จุดศูนย์กลางของสัมพันธภาพคือครอบครัว ส่วนผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีคู่ครองและครอบครัวยังคงให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อนร่วมวัยอีกสัปดาห์ไป แต่ความเข้มของความผูกพันและรักดีเริ่มลดน้อยลง จำนวนสมาชิกของกลุ่มมักจะน้อยลงด้วย

3. ปัญหาวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ปัญหาของวัยรุ่น

มธุรส สว่างบำรุง (2543, น. 167) ได้กล่าวว่า เป็นที่ทราบกันดีว่าวัยรุ่นเป็นช่วงแห่งการเปลี่ยนแปลงหลายประการดังได้กล่าวไปแล้วในข้างต้น เป็นผลทำให้มีการปรับตัวที่ยากลำบาก และการปรับตัวนั้นมีส่วนทำให้เกิดปัญหานั้นประการซึ่งในที่นี้ไม่อาจจะกล่าวถึงปัญหาได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงจะหยิบยกปัญหาเพียงบางส่วนเท่านั้นโดยจะนำเสนอต่อไปนี้

1. ปัญหาการติดสารเสพติด

เมื่อวัยรุ่นเริ่มติดสารเสพติดอาการจะยังไม่เด่นชัด อาการโดยทั่วไปที่บิดามารดาหรือบุคคลใกล้ชิดควรจะต้องสังเกตและสงสัยว่า วัยรุ่นกำลังติดสารเสพติดได้แก่ ขาดความสนใจทางด้านการเรียน มีความประพฤติเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวผิดปกติ ร่างกายทรุดโทรมลง มีลักษณะลิ้นกลับแสบร้อนเร้นบางสิ่งบางอย่าง มีปัญหาเรื่องการใช้จ่ายเงินที่มากเป็นพิเศษ และมักชอบหลบไปอยู่ในที่ลับหูลับตาคนเสมอ เป็นต้น ส่วนประเภทของสารเสพติดซึ่งเป็นที่ยอมรับของกลุ่มวัยรุ่น ประกอบไปด้วย สุรา บุหรี่ ยาบ้า ยาอี การติดสูดกาว บาร์บิทูเรต เหล้าแห้ง หรือเซโคเนล เฮโรอีน เดมอร์โอมอร์ฟิน และกัญชา

2. ปัญหาการหนีโรงเรียน

สาเหตุของการหนีโรงเรียนนั้นมีหลายประการ กล่าวคือ ประการแรกอาจมีที่มาจาก สัมพันธภาพของบุคคลภายในครอบครัว บิดามารดาแยกกันอยู่ หย่าร้าง ขาดความรักใคร่ปรองดอง ในหมู่พี่น้อง มีการทะเลาะเบาะแว้งเสมอ เนื่องจากบิดามารดาต้องออกไปประกอบอาชีพ เป็นเหตุ ให้บิดามารดาไม่ได้ใส่ใจเรื่องการเรียนของลูก ประการที่สองสังคมภายในสถานศึกษาได้แก่ การวางกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดเกินไป กลุ่มของเพื่อนที่มีปัญหาล้ายๆ กันชักชวนกันหนีโรงเรียน ผลการเรียนที่ตกต่ำทำให้ขาดความสนใจต่อการเรียนหนังสือ บุคลิกภาพของครูบางคนมักก่อให้เกิดความ เบื่อหน่ายไม่ต้องการเรียนในวิชานั้นๆ ประการที่ 3 ปัญหาจากเด็กเอง เช่น ปัญญาอ่อน สมาธิสั้น ใช้แอลกอฮอล์ บุหรี่ สารเสพติด หรืออาจติดเกมส์ จึงทำให้ไม่สนใจที่จะเข้าเรียน ประการที่ 4 คือ สิ่งแวดล้อมภายนอกโรงเรียนที่ดึงดูดให้หนีโรงเรียน เช่น ห้างสรรพสินค้าในพื้นที่ สถาน บันเทิง ร้านขายแอลกอฮอล์ ร้านเกมส์ ประการสุดท้าย ลักษณะทางบุคลิกภาพและวัยเป็นปัจจัย สำคัญที่มิควรมองข้ามไป เพราะเหมาะแก่การถูกชักจูงได้ง่าย

3. ปัญหาการฆ่าตัวตาย

ในปัจจุบันการฆ่าตัวตายหรืออัตวินิบาตกรรม (suicide) เป็นปัญหาที่สร้างความ หวั่นวิตกแก่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหลาย เพราะเนื่องจากว่ามีสถิติอัตราการเกิดขึ้นอยู่ในเกณฑ์ที่สูง สำหรับสาเหตุของการฆ่าตัวตายอาจมีได้หลายประการ อาทิเช่น ซึมเศร้า ไข้ยาหรือสารเสพติด การถูกรังแกทำรุนแรง จากภูมิหลังของครอบครัวมีลักษณะเป็นอย่างไร ความคาดหวังของบิดา มารดาที่มีต่อผลการเรียน การผิดหวังในเรื่องของความรักกับเพศตรงข้าม การสูญเสียของดารา นักแสดงที่ตนคลั่งไคล้จนเป็นเหตุให้ฆ่าตัวตายตาม ความน้อยใจต่อคำพูดบางคำที่อาจจะเป็นชนวน ได้ เป็นต้น

4. ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

หากจะพิจารณาถึงการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศที่สามซึ่งมักจะแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างชัดเจน ตามแนวทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Sigmund Freud จิตแพทย์ผู้มีชื่อเสียงกล่าวว่า มีพื้นฐานในเบื้องต้นมาจากการพัฒนาทางบุคลิกภาพของวัยเด็ก

ขั้นอวัยวะเพศ (phallic stage) อายุประมาณ 4 – 6 ปี ซึ่งมีการตรึงแน่น (fixation) เกิดขึ้น นอกจากนั้นยังมีสาเหตุมาจาก การเลียนแบบบทบาททางเพศที่ผิด ความใกล้ชิดและชื่นชอบเพศตรงข้าม สมาชิกในครอบครัวเป็นเพศเดียวกับหมดยกเว้นวัยรุ่น ลักษณะทางบุคลิกภาพเฉพาะบุคคลที่อ่อนแอหรือแข็งแกร่ง การลอกเลียนแบบพฤติกรรมจากกลุ่มของเพื่อนๆ หรือดารา นักแสดงที่ชื่นชอบ ขาดการยอมรับจากเพื่อนเพศเดียวกันจึงหันไปเข้ากลุ่มกับเพศตรงข้าม และปัจจัยทางด้านพันธุกรรม

5. ปัญหาการตั้งครรรภ์

ความสนใจเพื่อนต่างเพศมีจุดเริ่มต้นมาตั้งแต่ตอนปลายของวัยเด็กก่อนที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่น เด็กหญิงจะเริ่มสนใจเพศตรงข้ามก่อนในขณะที่เด็กชายความรู้สึกเช่นนี้ยังไม่เกิดขึ้น ต่อเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจึงได้เกิดการพัฒนาความสนใจทางเพศอย่างจริงจัง จากความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศทำให้เริ่มพัฒนาความรู้สึกแบบคนรักพร้อมกับแยกตัวออกจากกลุ่มไปเป็นคู่ โอกาสที่จะใกล้ชิดกันมีความเป็นไปได้มากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กันที่สุดในที่สุด สาเหตุของการตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นมักจะเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาว่าการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยควรทำอย่างไร ความอยากรู้ อยากทดลองเพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศ ค่านิยมในเรื่องการรักนวลสงวนตัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไปหันไปเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น การแต่งกายของวัยรุ่นมีลักษณะเปิดเผยสัดส่วนและล่อแหลม อาทิเช่น แร่โปรงสั้น เสื้อเวยลอย เป็นต้น จนกลายเป็นการสร้างควมดึงดูดใจและยั่วยวนทางเพศแก่ผู้พบเห็นและการขาดสติความยับยั้งชั่งใจก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศในขณะนั้น

6. ปัญหาอาชญากรวัยรุ่น

การก่ออาชญากรรมทุกรูปแบบ อาทิเช่น การจี้ ปล้น ข่มขืน ฆ่า วิ่งราว ทำร้ายร่างกาย เป็นต้น นอกเหนือจะเป็นการกระทำซึ่งเกิดขึ้นจากฝีมือของบุคคลในวัยผู้ใหญ่แล้ว ส่วนหนึ่งเป็นผลงานของวัยรุ่นที่ได้ก่อเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้นมาและกำลังสร้างปัญหาให้แก่สังคมอยู่ขณะนี้ เราอาจจะคาดไม่ถึงว่าวัยรุ่นเป็นช่วงแห่งความสดใส วัยแห่งปัญหาการปรับตัวต่างๆ ต้องก้าวเข้าไปสู่การเป็นอาชญากรอย่างสมบูรณ์แบบโดยสิ่งที่อยู่เบื้องหลังและเป็นแรงผลักดันให้วัยรุ่นต้องก่อ

อาชญากรรมนั้น มีที่มาจากพื้นฐานของครอบครัวเป็นหัวใจหลักที่สำคัญ จึงเป็นภาพสะท้อนที่ชี้ชัดได้ว่าสังคมไทยกำลังดำเนินสู่ขั้นวิกฤติเป็นอย่างยิ่ง สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นมุ่งเน้นจากจุดเริ่มต้นของ บรรยากาศภายในครอบครัวที่เต็มไปด้วยความกดดัน ความเครียด การแก้ไขปัญหาของบิดามารดาซึ่งไม่เหมาะสม เด็กมักจะเป็นผู้รองรับอารมณ์และปัญหาจากผู้ใหญ่เสมอ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ตามใจมากเกินไป ขาดความรักและความดูแลเอาใจใส่ที่ดีจากบุคคลภายในครอบครัวเติบโตอย่างกระแจะทางจิตใจ เป็นบุตรที่บิดามารดาไม่พึงปรารถนา การทอดทิ้งหรือไม่มีเวลาให้แก่บุตร ลักษณะทางบุคลิกภาพของบิดามารดา ที่แสดงออกไปในทางก้าวร้าว ฯลฯ นอกจากนั้น ยังมีเรื่องของอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน สื่อวิทยุ โทรทัศน์ ซึ่งเผยแพร่ข่าวสารการก่ออาชญากรรมอันอาจจะเป็นการชักจูงและกระตุ้นให้เกิดการเลียนแบบและประพฤติปฏิบัติตาม

ปัญหาของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

นักจิตวิทยาพัฒนาการหลายท่านแสดงทัศนะว่าถ้าวิเคราะห์ถึงลักษณะความกังวลของบุคคลในวัยผู้ใหญ่แล้วอาจกล่าวได้โดยสังเขปว่า ในต้นช่วงอายุ 20 ปีเศษ ความกังวลมุ่งสู่รูปร่างหน้าตา ศีลธรรมจรรยาทางเพศ การเลือกคู่ครอง พยายามให้ผู้อื่นมองเห็นในแง่ดี ปลายช่วงอายุ 20 ปีเศษ มักกังวลเกี่ยวกับเงินและชีวิตครอบครัว อายุ 30 - 40 ปี มีความกังวลเรื่องสุขภาพความสำเร็จในชีวิตการทำงาน วัยกลางคนมีความกังวลเรื่องเกี่ยวกับการปรับตัวชีวิตทางเพศอีกครั้ง เรื่องปัญหาครอบครัวและลูกหลานในวัยสูงอายุกังวลเรื่องสุขภาพ ฐานะและบทบาทที่เปลี่ยนแปลง ปัญหาการเงิน ชีวิตหลังความตาย ความกังวลมากขึ้นและลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น จินตนาการถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล พัฒนาการและประสบการณ์ของชีวิตในวัยที่ผ่านมา ตลอดจนความสามารถในการปรับปรุงตนเองและแก้ไขปัญหาชีวิต

1. การประกอบอาชีพ

การประกอบอาชีพเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นและสำคัญประจำวัยนี้ เพราะเป็นเครื่องชี้ความเป็นผู้ใหญ่ นอกจากทำให้มีความรู้สึกรู้ว่ามีฐานะทางการเงินแล้ว ยังทำให้เกิดความรู้สึกมี

อิสเรรี มีหน้ามีตา มีความมั่นคงทางจิตใจ การตั้งตัวได้เป็นหลักฐาน ได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการสร้างฐานะทางครอบครัว มีเกียรติ และมีความสำเร็จในชีวิตด้านต่างๆ

ใครเลือกอาชีพอะไรและมีความก้าวหน้าในด้านอาชีพมากน้อยเพียงไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยแวดล้อมหลายประการ อาทิ เพศ การเตรียมตัว การศึกษาอบรมฝึกฝนในวิชาชีพนั้นๆ ความต้องการของสังคม สภาพเศรษฐกิจการเมือง สถานภาพทางครอบครัว โอกาส เพื่อนร่วมอาชีพ ปริมาณคนผู้เสนอตัวทำอาชีพนั้นๆ กับความต้องการปริมาณคนทำงานในอาชีพนั้น เป็นองค์ประกอบของความยากง่ายในการหางานและความก้าวหน้าในอาชีพ

ความสำเร็จมากน้อยในการประกอบอาชีพมีอิทธิพลต่อความสุข ความทุกข์ ความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ฐานะทางสังคมและเศรษฐกิจส่วนบุคคล ทั้งยังมีผลต่อความสงบราบรื่นในครอบครัวพัฒนาการของบุคคลวัยต่างๆ ในบ้านด้วย ความไม่ราบรื่นในการประกอบอาชีพอาจเกิดจากหลายสาเหตุผสมผสานกัน เช่น สถานที่ทำงานอยู่ไกลถิ่นที่อยู่ ลักษณะงานไม่ต้องตามบุคลิกภาพนิสัยความสามารถของตน ขาดการเตรียมตัวในการปฏิบัติงานอาชีพนั้นๆ หรือเข้ากับเพื่อนร่วมงานและนายงานไม่ได้ คู่สมรสหรือครอบครัวไม่สนับสนุน เรื่องเพศก็เป็นอุปสรรคได้บ้าง ดังขอรวบรวมมากไว้ในที่นี้สักเล็กน้อย ได้แก่ เพศไม่เหมาะสมกับงาน หรือขัดต่อกรามีคู่ครองงานบางอย่างอาจทำให้เกิดความแตกร้างในครอบครัว ความจำเป็นของงานทำให้สามีและภรรยาต้องแยกกันอยู่คนที่เกือบตลอดเวลา ในวงงานเดียวกันภรรยามีรายได้และตำแหน่งหน้าที่ดีกว่าสามีก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ถ้าทั้งสามีภรรยาไม่ทำความเข้าใจกันในเรื่องนี้ให้ชัดเจนและยอมรับกันได้

สามีภรรยาผู้มีอายุในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นผู้มีลูกเล็กๆ และจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านทั้งคู่จำเป็นต้องปล่อยลูกน้อยและบ้านเรือนให้อยู่ในความดูแลของบุคคลอื่น เหตุการณ์เช่นนี้อาจเกิดปัญหาหลายประการซึ่งสามีภรรยาต้องคำนึงถึง เตรียมรับและแก้ไขให้ดี มิฉะนั้นอาจเป็นผลร้ายต่อพัฒนาการของเด็กตามวัยและต่อความราบรื่นของชีวิตครอบครัวทั้งในปัจจุบันและภายหน้า

เนื่องจากบุคคลวัยนี้อยู่ในระยะสำรวจ ฉะนั้นในด้านการประกอบอาชีพอาจมีการเปลี่ยนงานมากกว่าหนึ่งครั้งเพื่อแสวงหางานที่ตนพอใจจริงๆ หรือเพื่อประโยชน์ทางการเงิน เพื่อการตั้งครอบครัวเพื่อฐานะทางสังคม มิใช่น้อยที่ต้องย้ายจากถิ่นเดิมและครอบครัวเพื่อ

ความก้าวหน้าไปดำรงตำแหน่งใหม่ที่ดีกว่า ชายหรือหญิงผู้มีความใฝ่สูงในการทำงานอาจใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัวน้อยลง หรือเต็มใจเป็นโสด

2. การปรับตัวในชีวิตสมรส

เมื่อหญิงและชายแต่งงานและมาอยู่ด้วยกันแล้วจะต้องปรับตัวให้ไปด้วยกันได้ แม้ว่าก่อนแต่งงานนั้นได้มีการไตร่ตรองอย่างรอบคอบ และใช้เวลาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วก็ตาม ก็อาจจะมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่ลงตัวพอดี ทั้งนี้เนื่องจากการอยู่ร่วมกันอย่างยาวนานของบุคคล 2 คน ซึ่งนอกจากมีความแตกต่างกันในเรื่องเพศแล้วยังต่างกันในด้านอื่นๆ ไม่น่าแปลกใจเพราะบุคคลแต่ละคนมีเอกลักษณ์เฉพาะตนทั้งสองคนมาจากฐานทางครอบครัวที่แตกต่างกัน ตามปกติหญิงปรับตัวให้เข้ากับชายง่ายกว่าชายปรับตัวให้เข้ากับหญิง อย่างไรก็ตามก็ต้องมีการปรับตัวทั้งสองฝ่าย ชีวิตคู่จึงจะสามารถดำรงอยู่ได้

ดังจะเห็นจากปัญหาต่างๆ หรือข้อกังวลต่างๆ ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างช่วงใกล้จบการศึกษา ย่างเข้าสู่การดำเนินชีวิตคู่ และการประกอบอาชีพ เราจึงจำเป็นต้องศึกษาความต้องการบริการการปรึกษาซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือพวกเขาต่อไป

4. ความต้องการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

สภาพการณ์ของชีวิต พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดัน 2 อย่าง ได้แก่ แรงผลักดันภายนอก และแรงผลักดันภายใน ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อม สภาพสังคม สภาพทางสรีระ แรงกระตุ้น และแรงขับภายในตัวเองตลอดจนการเรียนรู้ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ถ้ามีสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทำให้อิทธิพลเสียสภาพความสมดุล ก็ต้องพยายามแสวงหามาซึ่งสิ่งสนองความต้องการซึ่ง Thorpe (1950, อ้างใน นิภา นิษยาน, 2530, น. 75) ได้สรุปโดยจัดหมวดหมู่ความต้องการเบื้องต้น 3 ประเภทคือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ความต้องการที่จะบำบัดความหิว ความกระหาย ความเจ็บปวด ความเหน็ดเหนื่อย ความร้อนจัด และความหนาวเย็น เป็นต้น ถ้าความต้องการเหล่านี้มิได้รับการตอบสนอง ย่อมก่อให้เกิดความคับข้องใจ ซึ่งถ้าสะสมไว้มากและเป็นเวลานาน

ยอมไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเท่านั้น หากจะทำให้จิตใจว้าวุ่น วิดกกังวล หดหู่ใจหรือ
เครียดเกินไปได้

2. ความต้องการที่จะสนอง “ตน” (Self) คือ ความต้องการที่จะได้รับการตอบสนอง
ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ความต้องการที่จะเป็นบุคคลมีค่า และความต้องการที่จะได้เป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ คนเรามักจะยอมอดทนได้ทุกอย่างเพื่อควมมีหน้ามีตา หรือเพื่อให้เด่นเหนือผู้อื่น
แม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม ตลอดจนเพื่อให้สังคมยอมรับ

3. ความต้องการความปลอดภัยจากการได้อยู่ร่วมกับผู้อื่น คือ ความต้องการ ความรัก
และเป็นที่ปรารถนาของผู้ที่ให้ความปลอดภัยแก่เราได้ รวมทั้งความต้องการเป็นเจ้าของ คนเรา
ต้องการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขในลักษณะต่างๆ ซึ่งขั้นสุดท้ายก็คือ การมีคู่ครอง

Maslow (1970, อ้างใน อัมพร โอตระกูล, 2538, น. 56 -57) ได้กำหนดหลักการไว้ว่า
บุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอด และความสำเร็จจากชีวิตโดยแบ่งความ
ต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ตามลำดับดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้น
พื้นฐานของมนุษย์ (Survival Needs) ได้แก่ ความต้องการเรื่องอากาศ ความต้องการอาหาร น้ำ
เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต (Safety and Security Needs) ได้แก่
ความต้องการที่อยู่อย่างมั่นคงปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกาย หรือถูกขโมยทรัพย์สินหรือความ
มั่นคงในการทำงาน และการมีชีวิตอย่างมั่นคงในสังคม

3. ความต้องการด้านสังคม (Social Needs) ได้แก่ ความต้องการความรัก ความ
ต้องการที่ให้สังคมยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Belonging Needs)

4. ความต้องการมีเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) ได้แก่ ความภาคภูมิใจ ความ
ต้องการดีเด่นในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่จะให้ได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ความต้องการด้านนี้เป็น
ความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตัวเอง ในเรื่องของความรู้สึกความสามารถและ
ความสำเร็จของบุคคล

5. ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการ
ระดับสูงสุด ซึ่งเป็นความต้องการที่อยากจะให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของ

ตนเอง เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้สูงสุดเท่าที่จะทำได้ ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการพิเศษของบุคคล

ความต้องการที่จะเจริญเติบโต ความต้องการที่จะได้รับความรู้ และความต้องการทางสังคม เช่น ความต้องการที่จะมีเพื่อนฝูง เป็นที่นิยมชมชอบ ฯลฯ บางครั้งก็อาจจะมีอุปสรรคไม่ได้รับการตอบสนองหรือเกิดความไม่เข้าใจ เดินไปในทางที่ไม่มุ่งตอบสนองดังกล่าว หากบุคคลดำเนินชีวิตโดยลำพัง แต่สังคมยังมีทางเลือกสำหรับบุคคล คือการให้บริการการศึกษา เพื่อให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการต่างๆ ตามสังคมดังกล่าว บุคคลจึงมีความต้องการได้รับการบริการการศึกษาอีกด้วย

5. การให้การปรึกษา

คำจำกัดความและความหมายของการให้การปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2531, น. 87) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาสรุปว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถที่จะวางแผนโครงการในอนาคตของตนอย่างเหมาะสม ทั้งเป็นการช่วยให้เขาตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเอง ส่วน อภา จันทรสกุล (2531, น. 2) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาโดยสรุปว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับการปรึกษาพบปะกับผู้ให้การปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิค และวิธีการทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ส่วน สวัสดิ์ บันเทิงสุข (2542, น. 11) ได้สรุปความหมายของการให้การปรึกษาว่า การให้การปรึกษาเป็นบริการอย่างหนึ่ง โดยผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษามิได้พบกันเป็นการส่วนตัวด้วยสัมพันธภาพที่ดี ทั้งนี้เพื่อร่วมกันแสวงหาแนวทางในที่

จะคลี่คลายสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งนอกจากนั้น Good (1945) อ้างใน (อรอินทร์ พงษ์สุวรรณ, 2544, น. 10) ได้ให้คำจำกัดความของ “การให้การปรึกษา” (Counseling) ไว้ใน ปทานุกรมการศึกษาของเขาว่า การให้การปรึกษา คือกระบวนการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการใน ปัญหาด้านการศึกษา อาชีพ และส่วนตัว ซึ่งมีการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนแสวงหาหนทาง ในการแก้ปัญหา ซึ่งผู้ให้บริการให้การปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญทางการให้ความช่วยเหลือ และ พยายามช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

จากคำจำกัดความแรกเริ่มนี้จะเห็นได้ว่าการระบุขอบข่ายของการให้บริการปรึกษาไว้ เพียงบางด้านเท่านั้น โดยเน้นการคิดและการตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้าซึ่งเป็นลักษณะของการ ให้บริการให้การปรึกษาในสมัยนั้น

ความหมายของการบริการให้การปรึกษาอีกแห่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะทางจิตวิทยามากขึ้น คือ คำจำกัดความของ Pepinsky and Pepinsky (1954) ซึ่งกล่าวว่า “การให้บริการปรึกษาเป็น กระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษากับผู้รับบริการ ในสถานที่ซึ่งเป็นส่วนตัว โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการให้เปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ทางที่พึงปรารถนา” หลังจากนั้น ได้มีผู้ให้คำจำกัดความของการให้บริการปรึกษาอีกหลายท่าน เช่น คำจำกัดความของ Patterson (1973) ซึ่งได้กล่าวว่า การบริการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยเหลือ ผู้รับบริการให้เข้าใจ และยอมรับตนเองในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า ด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ตลอดจนให้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง และช่วยให้ผู้รับบริการได้ดำเนินการ ตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ได้พัฒนาตนเองจนถึงขีดสุด Pietrofesa (1978) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการ ให้บริการปรึกษาไว้ว่า “การให้บริการให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับและความเข้าใจระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมในการให้ความช่วยเหลือกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความ ช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ มีทัศนคติใหม่เกิดขึ้น สำหรับนำไปประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหาหรือวางแผนโครงการศึกษาและ ประกอบอาชีพ ตลอดจนเพื่อพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ”

สรุปได้ว่า บริการให้การปรึกษา (Counseling) เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยมี การพบปะเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้บริการเข้าใจตนเอง

และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการอนาคตของตนอย่างเหมาะสม กับทั้งเป็นการช่วยให้เขาตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งไม่ใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเอง

จุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษา

จุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษา มีทั้งจุดมุ่งหมายในระยะสั้นและจุดมุ่งหมายระยะยาว ในอนาคต

เป้าหมายระยะสั้น

George and Cristiani (1981) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้บริการปรึกษาระยะสั้นว่า ครอบคลุมสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ

1. ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษา คือการส่งเสริมให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่แนวทางที่พึงปรารถนา เป็นต้นว่าให้เรียนได้ดีขึ้น มีพฤติกรรมกล้าแสดงออก เพิ่มความรับผิดชอบในการทำงานและดำเนินงานให้สำเร็จลุล่วง สามารถตอบสนองอย่างเหมาะสมและรับฟังคำวิจารณ์ต่างๆ เกี่ยวกับตัวเขาได้อย่างเยือกเย็น ลดความขัดแย้งด้านจิตใจ ได้เข้าทำงาน ประสบความสำเร็จในการทำงาน มีชีวิตสมรสที่ราบรื่น ผู้ให้บริการปรึกษาต่างก็มุ่งให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ทางที่พึงปรารถนาทั้งนั้น โดยมีการบวนการช่วยให้ผู้รับบริการเปลี่ยนพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปตามความสรีรวิทยาในทฤษฎีการให้บริการปรึกษาแบบต่างๆ ที่ผู้ให้บริการปรึกษายึดถือ

2. ส่งเสริมความสามารถของผู้รับบริการในการตัดสินใจและวางโครงการในอนาคต จุดประสงค์ของการให้บริการปรึกษาไม่ใช่เป็นการตัดสินใจให้ผู้รับบริการ แต่ส่งเสริมให้ผู้รับบริการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยประหยัดเวลา พลังงานกำลังทรัพย์ และการเสี่ยงน้อยที่สุด ตลอดจนช่วยให้ผู้รับบริการพัฒนาความสามารถที่จะวางโครงการในอนาคตของตนทั้งระยะสั้นและระยะยาว โดยใช้เหตุผลพิจารณาสถานการณ์ต่างๆ อย่างรอบคอบ

3. ส่งเสริมการปรับปรุงสัมพันธภาพ มนุษย์เราต้องอยู่ในสังคมดังนั้นเราจึงต้องมีการปะทะสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอยู่ตลอดเวลา หลายคนมีปัญหาด้านสัมพันธภาพ ซึ่งอาจเนื่องจากบุคคล

นั้นมีปมด้อย ปมเด่น หรือขาดทักษะทางสังคม ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับบริการปรับปรุงสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นคนในวัยเดียวกันหรือต่างวัย คนภายในครอบครัว หรือภายนอก การช่วยให้ผู้รับบริการปรับปรุงสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจะช่วยให้เขาสามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ส่งเสริมทักษะของผู้รับบริการในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต ในพัฒนาการของชีวิต มีน้อยคนที่จะแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้โดยสมบูรณ์ การส่งเสริมให้บุคคลเรียนรู้วิธีการและมีทักษะในการแก้ปัญหาจะช่วยให้ผู้รับบริการนำไปใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตของเขาได้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในโรงเรียนในครอบครัว หรือในชีวิตการทำงาน

เป้าหมายระยะยาว

สำหรับจุดประสงค์ระยะยาวในอนาคตคือ ให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ช่วยให้ผู้รับบริการเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (the fully functioning person)

Rogers (1961) ประมวลลักษณะของบุคคลที่มีประสิทธิภาพได้ดังนี้คือ

1. มีการตระหนักรู้ คือตระหนักในส่วนดีและส่วนบกพร่อง ตระหนักในแรงจูงใจ ความเชื่อ ค่านิยม และความรู้สึกรักของตนเอง
2. มีพฤติกรรมที่สม่ำเสมอ ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
3. ควบคุมตนเองได้ ไม่วุ่นวาย หรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ไม่ท้อแท้ สิ้นหวัง สงสารตนเอง และปล่อยชีวิตตามยถากรรม
4. มีความสามารถที่จะดำเนินการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ไม่หนีปัญหา
5. มีความมุ่งมั่นในการกระทำ ไม่จับจด เมื่อตัดสินใจที่จะทำสิ่งใดแล้วก็มีใจจดจ่อและมุ่งมั่นในการกระทำจนสำเร็จลุล่วง (สวัสดิ์ บันเทิงสุข, 2542)

ประเภทของการให้บริการปรึกษา

การให้การปรึกษาแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ การให้การปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) และให้การปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling) โดยวัชรินทร์ ทรัพย์มี (2531, น. 104) ได้กล่าวถึง การให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลว่าเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล โดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีไม่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญห่อื่นๆ ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2539, น. 8) ได้กล่าวถึงการให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการขอการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาเข้าร่วมกลุ่มกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยให้สมาชิกได้สำรวจ และเผชิญหน้ากับปัญหา หรือสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ด้วยการทำความเข้าใจและค้นหาวิถีทางในการแก้ไขปัญหา นอกจากนี้กลุ่มยังช่วยเสริมสร้างให้สมาชิกมีการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีแนวทางการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของสังคม และรู้จักปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบความสำคัญของความต้องการบริการให้การปรึกษาซึ่งผลของการศึกษาในแต่ละชั้นก็จะให้ผลแตกต่างกันไปบ้าง ดังเช่น เมื่อ สุริยะ ทองเหลือ (2542) ได้ศึกษา ความต้องการบริการให้การปรึกษานักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีความต้องการบริการให้การปรึกษาอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน ตามลำดับ คือ ด้านการเรียน ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม และการปรับตัวเข้ากับเพื่อน และระดับปานกลาง 3 ด้านคือ การปฏิบัติตามกฎระเบียบของมหาวิทยาลัย ปัญหาส่วนตัว ได้แก่ การเงิน ครอบครัว ปัญหาทางอารมณ์ และการอยู่หอพัก ตามลำดับ แต่เมื่อ กรรณิการ์ ภูประเสริฐ (2538) ได้ทำการศึกษาปัญหาทางพฤติกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวและความต้องการใช้บริการให้การปรึกษาของนักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลับพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาทางพฤติกรรมส่วนตัวในด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองค่อนข้างมาก รองลงมาคือ ปัญหาในการปรับตัว ด้านสุขภาพร่างกาย ส่วนปัญหาในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์กับครู อาจารย์ ความสัมพันธ์กับบิดาและมารดา ไม่ค่อยมีปัญหามากนักเมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาพฤติกรรมส่วนตัวทั้ง 7 ด้านของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตามตัวแปรทางเพศ ระดับชั้นปี คณะ ระยะเวลาที่พักในหอพัก และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีปัญหาทางพฤติกรรมส่วนตัวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และที่ระดับ .05 ในด้านสุขภาพร่างกาย ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตน ด้านการปรับตัว และความสัมพันธ์กับครูอาจารย์ ส่วนความสัมพันธ์กับบิดามารดาไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อ ทศนิษฐ์ ปุวรรณ์ (2540) ได้ทำการศึกษาถึงสภาพปัญหาของนักศึกษา คณะ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กับความต้องการบริการแนะแนวและให้การปรึกษา ผลการศึกษาก็พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาด้านการเรียน ปัญหาการกำหนดเป้าหมายในอนาคต เป็นจำนวนมากรองลงมาคือ ปัญหาทางการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ปัญหาความสัมพันธ์กับครอบครัว และปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ตามลำดับ ส่วนปัญหาอื่นๆ ที่พบได้แก่ ปัญหาความไม่พอใจกับสภาพหอพักภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เช่น สวัสดิการในด้านต่างๆ ยังไม่เพียงพอ เช่น จำนวนห้องน้ำมีน้อย ที่จอดรถไม่เพียงพอ ห้องพัสดุแคบ รวมทั้ง

สภาพแวดล้อมภายในมหาวิทยาลัย ยังมีการแข่งขันกันสูง รวมทั้งปัญหาในด้านการเดินทางไประหว่างที่พักอาศัยกับสถานที่เรียนหนังสือตามคณะต่างๆ

นอกจากจะมีการศึกษาความต้องการบริการให้การปรึกษากับนักศึกษา ก็มีผู้ที่ได้สนใจศึกษาในระดับนักเรียนชั้นมัธยมด้วย คือ นิรมล เกตุวงศ์ (2543) ได้ทำการศึกษาความต้องการบริการให้การปรึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแม่ทะประชาสามัคคี จังหวัดลำปาง ผลของการศึกษาวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการบริการให้การปรึกษาด้านการวางแผนการเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน ส่วนวิธีการให้การปรึกษานั้นนักเรียนต้องการบริการให้การปรึกษารายบุคคลมากกว่าแบบกลุ่ม และนักเรียนมีความคิดเห็นว่า บุคลากรให้การปรึกษาควรมีคุณลักษณะ คือ มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความรู้เกี่ยวกับบริการให้การปรึกษา มีประสบการณ์ในการให้การปรึกษา เป็นผู้เชื่อถือได้ และครูทุกคนในโรงเรียนควรเป็นผู้ให้การปรึกษาได้ ส่วนผู้บริหารเองก็ควรให้ความสำคัญกับงานบริการแนะแนวของโรงเรียน เช่น จัดให้มีห้องให้การปรึกษาโดยเฉพาะ นอกจากนี้ ลักษณะ ดันตลิลิปร (2543) ได้สนใจศึกษาปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาสัตวแพทยมหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่าปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตมีหลายประการจากการศึกษาปัญหา 5 ด้าน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ด้านการเรียนมีปัญหา 84% ความเครียดสูง 14% ปัญหาการคบเพื่อน 65% ปัญหาครอบครัว 64% และปัญหาการเงิน 68% นักศึกษากลุ่มที่อยู่บ้านเพื่อนหรือเช่าหอพักรวมอยู่กับเพื่อนจะมีปัญหาสูงทั้ง 5 ด้าน นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาที่มีบิดา-มารดา มีรายได้สูง (มากกว่า 15,000 บาทต่อเดือน) จะปรับตัวในด้านต่างๆ (ด้านการเรียน ความสัมพันธ์กับอาจารย์ และความสัมพันธ์กับเพื่อน) ได้ดีกว่านักศึกษาที่มีบิดา-มารดา มีรายได้ต่ำกว่า (3,000 - 5,000 บาทต่อเดือน)

นอกจากการศึกษาในประเทศไทยแล้ว ได้มีงานวิจัยจากต่างประเทศที่สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและความต้องการบริการการปรึกษา จากวารสารการศึกษาพยาบาล Omigbodun *et al.* (2004) ได้ศึกษาความเครียดและความต้องการบริการการปรึกษาของนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีในเมืองไอบาดาน ประเทศไนจีเรีย พบว่า นักศึกษามีความต้องการเกี่ยวกับเรื่อง การเรียนเชิงวิชาการ เรื่องการเงิน เรื่องการใช้ชีวิตคู่ ความยากในการปรับทางด้านอารมณ์ ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพ ปัญหาด้านจิตใจและศาสนา อาชีพในอนาคต การบริการ

สาธารณะ และปัญหากับอาจารย์ผู้สอน ตามลำดับ ผลการสำรวจเหล่านี้บ่งชี้ถึงปัจจัยต่างๆ เช่น ด้านการเงิน สภาพความเป็นอยู่ การปรับตัว ล้วนมีผลกระทบต่อปัญหาความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาอย่างยิ่ง

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า ปัญหาและความต้องการบริการให้การปรึกษา ของแต่ละกลุ่มคนย่อมแตกต่างกัน ทำให้เราจะต้องศึกษาความต้องการเฉพาะกลุ่ม เพื่อที่จะสามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดบริการให้การปรึกษาให้ตรงกับความต้องการตามจริงของกลุ่มคนเหล่านั้น เพื่อการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมแก่กำลังของชาติในการพัฒนาสังคมต่อไป