บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล
2. การให้การปรึกษาตามแนวคิดของโรเจอร์ส
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าถึงใจ
4. ทักษะจุลทรรศน์ในการให้การปรึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

1.1 ความหมายของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

การให้การปรึกษาแบบรายบุคคลนี้เป็นแบบที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ อย่างแพร่หลาย การให้การปรึกษาในรูปแบบนี้จะเป็นการพบกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คน กับผู้รับการปรึกษา 1 คน การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้สมาชิกในหน่วยงาน เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น ทำให้คนในองค์การได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับปฏิกิริยาและการแสดงออกของอารมณ์ของตนและผู้อื่น เข้าใจทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง สามารถกำหนดเป้าหมายและการประพฤติปฏิบัติของตนเอง อีกทั้งยังได้เป็นกระบวนการช่วยเหลือโดยมีการพบปะเป็นการส่วนตัว ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมิใช่เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง (มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ, 2554)

1.2 วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล

มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ (2554) ยังได้กล่าวว่าการให้การศึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เข้าใจตนเองและเข้าใจปัญหาของตน ซึ่งจะก่อให้เกิดความตระหนักและมีแรงจูงใจในการแก้ปัญหา

2. มีความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมกับตน

3. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม โดยใช้ศักยภาพของตนในการเลือกและค้นหาวิธีการที่เหมาะสม

1.3 กระบวนการให้การปรึกษา

กระบวนการให้การปรึกษา สรุปได้ 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้การปรึกษาต้องทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่น สบายใจ และไว้วางใจ

ขั้นตอนที่ 2 สำรวจปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจปัญหาและปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาด้วยตัวของเขาเอง

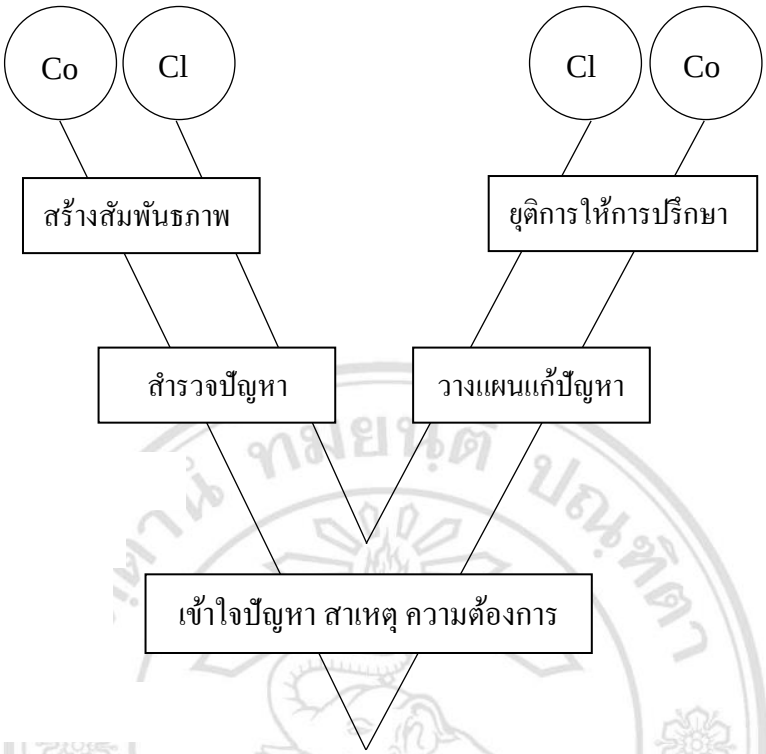
ขั้นตอนที่ 3 เข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการของตนเอง

ขั้นตอนที่ 4 วางแผน แก้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาวิธีแก้ปัญหาและตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง

ขั้นตอนที่ 5 ยุติการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาย้ำความเข้าใจที่เกิดขึ้นระหว่างที่ให้การปรึกษาและช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแรงจูงใจและกำลังใจ ที่จะแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

ขั้นตอนการให้การปรึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นในภาพที่ 2.1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนของกระบวนการการให้การปรึกษา

หมายเหตุ: Co หมายถึง ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) Cl หมายถึง ผู้รับการปรึกษา (Client)

ที่มา: การให้การปรึกษา : Counseling (จีน แบรี่, 2549; อ้างถึงใน เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

2. การให้การปรึกษาตามแนวคิดของโรเจอร์ส

2.1 ประวัติของการให้การปรึกษาตามแนวคิดของโรเจอร์ส

การให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered therapy) เป็นทฤษฎีที่ก่อตั้งโดย คาร์ล โรเจอรส์ เป็นการให้การปรึกษาโดยเน้นการให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง เพราะมุ่งเน้นในตัวของผู้รับคำปรึกษาจากการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้แห่งตนของผู้รับคำปรึกษา ให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบ และความสามารถในตัวของผู้รับคำปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง เป็นตัวอย่างหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพของบุคคล โดยการช่วยเหลือที่ผ่านสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและมีความจริงใจ เป็นสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสอดคล้องระหว่างพฤติกรรมการแสดงออกกับความรู้สึกและความคิดภายใน มีการยอมรับ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เน้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การใช้เทคนิคที่ตายตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เจตคติในการเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ แบ่งช่วงประวัติของการพัฒนาการออกเป็น 3 ช่วง ดังนี้ (เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

ช่วงที่หนึ่ง เป็นช่วงการให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non-directive counseling) มุ่งเน้นการสร้างบรรยากาศที่เอื้ออำนวยและไม่นำทางของผู้ให้การปรึกษา และมุ่งเน้นที่จะสะท้อนและทำให้เกิดความชัดเจนในการสื่อสารทั้งคำพูดและท่าทางของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ด้วยจุดประสงค์ที่จะได้รับการหยั่งเห็นในความรู้สึกเหล่านั้น

ช่วงที่สอง เป็นช่วงผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-centered therapy) เพื่อสะท้อนถึงการมุ่งเน้นไปที่ตัวผู้รับการปรึกษา โดยการให้ความสำคัญต่อโลกแห่งปรากฏการณ์ (phenomenological world) ของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ดังนั้นการทำความเข้าใจว่า บุคคลประพฤติอย่างไรนั้นมาจากกรอบอ้างอิงภายใน (internal frame of reference) ของบุคคล นอกจากนี้ แนวโน้มของความจริงแท้ (actualizing tendency) เป็นพลังจูงใจขั้นพื้นฐานที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา

ช่วงที่สาม เป็นช่วงกลวิธีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered approach) การขยายงานที่สำคัญมากไปสู่แวดวงการศึกษา ภาคอุตสาหกรรม กลุ่มการแก้ไขความขัดแย้ง และการแสวงหาสันติภาพของโลก ด้วยความสนใจที่ว่าบุคคลได้รับ เป็นเจ้าของ มีส่วนร่วม หรือจำนนต่ออำนาจและการควบคุมผู้อื่นและตนเองได้อย่างไร

2.2 ทัศนคติต่อธรรมชาติของมนุษย์

สาระสำคัญทั่วไปในการริเริ่มงานเขียนของโรเจอร์สในระยะแรก และยังซึมซับต่อไปยังผลงานของเขาทั้งหมดคือความรู้สึกพื้นฐานของความไว้วางใจในความสามารถของผู้รับการปรึกษาที่จะเดินหน้าต่อไปด้วยความสร้างสรรค์ ถ้ามีเงื่อนไขที่เหมาะสมในการผลักดันความเจริญงอกงามประสบการณ์ในการเป็นมืออาชีพของโรเจอร์สสอนเขาว่า ถ้าบุคคลคนหนึ่งสามารถที่จะเข้าถึงแก่นสารของบุคคลแล้ว บุคคลคนนั้นจะพบศูนย์กลางแห่งความไว้ใจในทางบวก โรเจอร์ส (Rogers, 1978) ยืนยันอย่างหนักแน่นว่าบุคคลไว้วางใจได้ ฉลาดเฉียบแหลม สามารถเข้าใจตนเองได้และนำทางตนเองได้สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เมื่อผู้บำบัดสามารถที่จะประสบและสื่อสารให้เห็นถึงความจริงแท้ (realness) การดูแลเอาใจใส่ และทำความเข้าใจโดยไม่มีการตัดสินแล้ว มีความเป็นไปได้มากที่สุดที่การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของผู้รับการปรึกษาย่อมที่จะเกิดขึ้น

ทัศนะในทางบวกต่อธรรมชาติของมนุษย์มีนัยยะที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติการบำบัด เนื่องจากความเชื่อที่ว่าบุคคลมีความสามารถตามธรรมชาติที่จะเปลี่ยนจากการปรับตัวไม่ได้และไปสู่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้น ผู้บำบัดจะมอบหมายความรับผิดชอบเบื้องต้นให้แก่ผู้รับการปรึกษา วิธีการแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นจะไม่ยอมรับบทบาทของผู้บำบัดในฐานะที่เป็นผู้มีอำนาจที่รู้ดีที่สุดและผู้รับการปรึกษาที่นิ่งเฉยผู้ซึ่งเพียงแต่ทำตามคำสั่งของผู้บำบัดเท่านั้น ดังนั้นการบำบัดจึงมีรากฐานมาจากความสามารถของผู้รับการปรึกษาในการตระหนักรู้และเปลี่ยนแปลงการนำทางตนเองทั้งในด้านเจตคติและพฤติกรรม

การมองบุคคลในแง่คิดดังกล่าวนั้นคือการที่ผู้บำบัดให้ความสำคัญต่อด้านที่สร้างสรรค์ของธรรมชาติของมนุษย์ต่อสิ่งที่เหมาะสมต่อบุคคล และต่อคุณสมบัติที่มีอยู่แล้วนำติดตัวเข้ามาสู่การบำบัด เป็นการมุ่งเน้นที่ว่าผู้รับการปรึกษาแสดงโลกของตนเองต่อผู้อื่นอย่างไร ก้าวไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ได้อย่างไร และสามารถเผชิญต่ออุปสรรค (ทั้งที่เกิดจากตนเองและผู้อื่น) ที่ขัดขวางการพัฒนาให้สำเร็จได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติที่ใช้แนวคิดแบบมนุษยนิยมนั้นมีจุดประสงค์ที่จะท้าทายให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตได้ อย่างสมบูรณ์และแท้จริง ด้วยการสำนึกได้ว่าการดำรงอยู่นั้นต้องเผชิญกับอุปสรรคอยู่เสมอ บุคคลไม่สามารถไปสู่จุดหมายสุดท้ายหรือมีสภาวะที่หยุดนิ่งในการค้นหาตนเองที่แท้จริงได้ แต่คนเราจะยังคงเกี่ยวพันในกระบวนการการค้นหาตัวตนที่แท้จริงอย่างต่อเนื่อง (เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

2.3 แนวคิดสำคัญ

โรเจอร์สเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มีเหตุผล (rational) เป็นผู้ที่สามารถได้รับการขัดเกลาจากสังคม (socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (full potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับ ความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization)

โรเจอร์สมักจะแสดงความเห็นใจอยู่บ้างต่อวิธีการที่ยึดข้อสันนิฐานที่ว่าบุคคลไม่สามารถเป็นที่ไว้ใจได้ แต่กลับต้องถูกนำทาง จูงใจ สั่งสอน ลงโทษ ให้รางวัล ควบคุม และจัดการ โดยผู้อื่นที่อยู่ในสถานะที่เหนือกว่าและเชี่ยวชาญ โรเจอร์สยังได้ยืนยันอีกว่าคุณสมบัติสามประการของผู้บำบัดที่สามารถสร้างบรรยากาศในการส่งเสริมความเจริญงอกงามให้บุคคลสามารถก้าวไปข้างหน้าและเป็นในสิ่งที่เขาสามารถเป็นได้ คุณสมบัติดังกล่าวคือ 1) ความสอดคล้อง (ความแท้จริงหรือความจริงแท้) 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (การยอมรับและการดูแลเอาใจใส่) และ 3) การเข้าใจอย่างเห็นอกเห็นใจอย่างถูกต้อง (ความสามารถในการเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงโลกส่วนตัวของอีกคนหนึ่ง) สำหรับโรเจอร์สแล้ว ถ้ามีการสื่อสารทัศนคติดังกล่าวจากผู้ให้ความช่วยเหลือแล้ว ผู้รับความช่วยเหลือจะลดการต่อต้านลงและเปิดกว้างต่อตัวเองและต่อ โลกของตนเองมากยิ่งขึ้น และผู้รับความช่วยเหลือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จะประพฤติตามกระแสสังคมและในทางที่สร้างสรรค์ แรงขับพื้นฐานในการบรรลุสู่ความสำเร็จนั้น มีนัยยะว่า บุคคลจะมุ่งสู่สิ่งที่สมบูรณ์ได้ถ้ามีหนทางที่ดูเหมือนจะเปิดให้เขาได้ทำ ดังนั้น เป้าหมายของการให้การปรึกษาก็คือการทำให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระและสร้างเงื่อนไขต่าง ๆ ดังกล่าวของบรรยากาศในการเสริมสร้างพัฒนาการ ซึ่งจะสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจคุณค่าของตนเองได้อย่างมีความหมาย เมื่อบุคคลเป็นอิสระแล้วเขาจะสามารถหาหนทางให้กับตนเองได้ (Chrome, 1989; อ้างถึงใน เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

2.4 โครงสร้างทางบุคลิกภาพ

โครงสร้างบุคลิกภาพของโรเจอร์สประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วนคือ (อาภา จันทรสกุล, 2535)

1. อินทรีย์ (the organism) หมายถึง ทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคล รวมถึงส่วนทางร่างกาย หรือทางสรีรของบุคคล (physical being) ที่ประกอบด้วย ความคิด ความรู้สึกที่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อมซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล โดยแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองความต้องการ (needs) ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล และทำให้มนุษย์ มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization) นอกจากนี้ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมโดยการนำเอาประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เขาให้ ความหมาย หรือให้ความสำคัญต่อประสบการณ์เดิมบางอย่างที่เกิดจากการเรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์เหล่านี้มาเป็นสัญลักษณ์ในจิตสำนึกของเขา (symbolized in the consciousness) โดยปฏิเสธประสบการณ์บางอย่าง ดังนั้นผู้ที่มีความสามารถรับรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ความหมายของประสบการณ์ที่ถูกต้องกับความเป็นจริงมากที่สุด จะเป็นผู้ที่สามารถพัฒนาได้ตามปกติ (normal development)

2. ประสบการณ์ทั้งหมดของบุคคล (phenomenology field) ที่เป็นสิ่งที่บุคคลจะรู้เฉพาะตนเท่านั้น และประสบการณ์ของบุคคลนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มพูนอยู่ตลอดเวลาโรเจอร์สอธิบายว่ามนุษย์อยู่ในโลกของการเปลี่ยนแปลง ที่มีตนเองเป็นศูนย์กลางเป็นประสบการณ์ที่อาจเกิดจากสิ่งเร้าภายนอกและสิ่งเร้าภายในตัวบุคคล สามารถแบ่งออกเป็นประสบการณ์ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตสำนึก และจิตใต้สำนึกของบุคคล ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเขา ทั้งเป็นสิ่งที่สื่อสารได้ และทั้งที่สื่อสารไม่ได้ ซึ่งเป็นพลังกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น เด็กร้องไห้เมื่อเห็นสุนัขอาจเกิดจากเคยถูกสุนัขกัด หรืออาจเคยถูกข่มขู่ให้กลัวสุนัขจนฝังใจหรือประสบการณ์ที่อยู่ในจิตใต้สำนึกบางอย่าง บุคคลไม่สามารถสื่อสารออกมาได้เพราะอาจถูกเก็บไว้และซ่อนอยู่ภายในจิตใจจนเจ้าตัวไม่สามารถเข้าใจได้ เป็นลักษณะของเงื่อนปมที่ฝังอยู่ภายในจิตใจ โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะให้ความหมายและเลือกรับรู้เฉพาะประสบการณ์ที่สำคัญ โรเจอร์สให้ความสำคัญต่อความสามารถในการสื่อสาร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประสบการณ์เฉพาะตนให้กับผู้อื่นสามารถรับรู้และเข้าใจได้ จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำไปสู่การเข้าใจตนเองของบุคคล ในขณะที่ผู้ที่มีความแปรปรวนทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เกิดจากความไม่สามารถในการสื่อสารประสบการณ์เฉพาะตนอย่างเหมาะสมได้

3. ตัวตน (the self) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ ที่เป็นส่วนของการรับรู้และค่านิยมเกี่ยวกับตัวเรา ตัวตนพัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม เป็นประสบการณ์เฉพาะตนในการพัฒนาตัวตนของบุคคลนั้น บุคคลจะพบว่า มีบางส่วนที่คล้ายและบางส่วนที่แตกต่างไปจากผู้อื่น ตัวตนเป็นส่วนที่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีความคงเส้นคงวา (consistency) และประสบการณ์ใดที่ช่วยยืนยัน ความคิดรวบยอดของตน (self-concept) ที่บุคคลมีอยู่ บุคคลจะรับรู้และผสมผสานประสบการณ์นั้นเข้ามาสู่ตนเองได้อย่างไม่มีความคับข้องใจ แต่ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าอัตมโนทัศน์ที่มีอยู่เบี่ยงเบนไปจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจที่จะยอมรับประสบการณ์นั้น ความคิดรวบยอดของตนเป็นสิ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพราะบุคคลจะต้องอยู่ในโลกแห่งความเปลี่ยนแปลงโดยมีตัวเอง (self) เป็นศูนย์กลางในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โรเจอร์ส อธิบายว่า “ตัวตน” ของบุคคลสามารถแบ่งออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ มโนภาพแห่งตน หรือ ความคิดรวบยอดของตน หรือตัวตนตามที่มองเห็น (self-concept) เป็นส่วนที่ตนมองเห็นภาพของตนเองที่บุคคลมีการรับรู้และมองเห็นตนเองในหลายแง่หลายมุม เช่น “ฉันเป็นคนเก่ง” “ฉันเป็นคนสวย” “ฉันเป็นคนอาภัพ ด้อยวาสนา” “ฉันเป็นคนขี้อาย” เป็นต้น และสิ่งที่บุคคลมองเห็นตัวเองนี้อาจไม่ตรงกับที่ผู้อื่นมองเห็นหรือรับรู้ก็ได้ เช่น ผู้ที่เห็นแก่ตัวและชอบเอาเปรียบผู้อื่น หรือผู้ที่มีความทะเยอทะยานสูง อาจไม่ทราบว่าตนเป็นคนเช่นนั้น ตัวตนแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ตัวตนที่เป็นจริง กับตัวตนตามอุดมคติ

ตัวตนตามที่เป็นจริง (real self) เป็นลักษณะของบุคคลที่เป็นไปตาม ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลอาจรู้ตัวหรือไม่ตัวก็ได้ เช่น “เป็นคนเรียนเก่ง” “เป็นคนสวย” “เป็นคนร่ำรวย” ฯลฯ และพบว่าบ่อยครั้งที่บุคคลจะมองไม่เห็นในส่วนที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของตน ซึ่งจะนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น แตงกวามองเห็นว่าเธอเป็นคนเรียนเก่งกว่าเพื่อน ๆ ทั้ง ๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วเธอไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย เธอจึงทำตัวดูถูกเพื่อน ๆ ที่เรียนไม่เก่ง และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เธอไม่ค่อยมีเพื่อนเท่าที่ควร เป็นต้น

ตัวตนตามอุดมคติ (ideal self) หมายถึง ภาพที่ตนเองอยากจะเป็น ซึ่งหมายถึง บุคคลยังไม่สามารถเป็นได้ในสภาวะปัจจุบันเช่น “น้องแดงอยากเป็นทั้งคนเก่งและคนสวยเหมือนพี่ปุ๋ย” เป็นต้น โรเจอร์สได้อธิบายถึงการทำงานของตัวตนในบุคคลว่า ต้องสอดคล้องกันอย่างเหมาะสม กล่าวคือ มโนภาพแห่งตนของบุคคลจึงต้องมีความสมเหตุสมผล ตรงกับความเป็นจริงและตรงจากประสบการณ์ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม บุคคลที่มีมโนภาพแห่งตนอย่างไร ก็จะมี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

พฤติกรรมไปตามแนวทางของมโนภาพที่เขามีอยู่ ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ทำให้มโนภาพแห่งตนเดิมที่เขามีอยู่ไม่ตรงกับความเป็นจริง หรืออาจกล่าวได้ว่า ถ้ามโนภาพแห่งตนขัดแย้งและไม่สอดคล้อง (incongruence) กับตนตามความเป็นจริงมากเท่าไร บุคคลจะเกิดการป้องกันตนเอง เกิดความวิตกกังวลและนำไปสู่ปัญหาทางอารมณ์ จิตใจ และบุคลิกภาพมากขึ้นเท่านั้น และนอกจากนี้ ผู้ที่มีมโนภาพแห่งตนสอดคล้องกับตนตามความเป็นจริงนั้น ก็มักจะพอใจและมองเห็นตนตามอุดมคติสอดคล้องกันไปด้วยเช่นกัน เพราะเขาจะมีความรู้สึกพึงพอใจกับตัวตนที่แท้จริงของเขาเสมอ ไม่จำเป็นต้องสร้างภาพตนตามที่ต้องการเป็นขึ้นมา เพราะเขาจะไม่อยากจะเป็นใครอีกนอกจากเป็นตัวเองเท่านั้น จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีไม่ป้องกันตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่การรู้จักตัวเองอย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง สามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง มีการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้าเปิดตนเองออกรับประสบการณ์ใหม่ ๆ เลือกตัดสินใจด้วยตนเอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับการยอมรับของผู้อื่นและสังคม ตลอดจนเข้าใจในค่านิยมของตนเอง ในขณะที่สามารถยืดหยุ่นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ โดยไม่ยึดติดอยู่ในค่านิยมของตนอย่างยึดติด อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ เป็นต้น

2.5 กระบวนการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ

กระบวนการพัฒนาการทางบุคลิกภาพมีกระบวนการ 4 ประการดังนี้

1. กระบวนการพัฒนาการค่านิยม (organizing valuing process) ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่า โรเจอร์สเชื่อว่า บุคคลเกิดมาพร้อมพลังหรือแรงจูงใจ ที่จะพัฒนาตนเองไปสู่สภาวะของการรู้จักตนเองอย่างแท้จริง และเนื่องจากบุคคลเกิดมาจากสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจสิ่งแวดล้อมและโลกส่วนตัวของบุคคลด้วย (internal frame of reference) ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่บุคคลจะเลือกรับรู้ และให้ความหมายต่อประสบการณ์ต่าง ๆ เช่น เด็กที่ถูกนำไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ อาจเกิดความกลัวที่อาจเกิดมาจากการรับรู้ โดยไม่จำเป็นต้องมาจากสภาพความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อมเสมอไปและเมื่อเด็กมีประสบการณ์เพิ่มเติมที่ทำให้เกิดความเชื่อว่าสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่นั้น ไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรับรู้ ทำให้เด็กมีการรับรู้โดยไม่จำเป็นต้องมาจากสภาพความเป็นจริงของสิ่งแวดล้อมเสมอไป และเมื่อเด็กมีประสบการณ์เพิ่มเติมที่ทำให้เกิดความเชื่อว่าสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่นั้นไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรับรู้ ทำให้เด็กมีการรับรู้เปลี่ยนแปลงไป เป็นการรับรู้ใหม่ หากจะกล่าวโดยสรุป จะเห็นว่าการที่เด็กเกิดมาหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อบอุ่น ปลอดภัย เต็มไปด้วยความรักและเอาใจใส่ จะทำให้เด็กรับรู้และให้ค่านิยมต่อประสบการณ์นั้นไปทางบวก เด็กจะรับรู้ต่อสภาพแวดล้อม และให้ความหมายของการรับรู้ตามความเป็นจริง ในทางตรงข้ามหากเด็กที่ได้รับสิ่งแวดล้อมทางลบ เขาก็จะให้ค่านิยมต่อประสบการณ์ในทางลบ สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กระบวนการพัฒนาการทางค่านิยม ที่มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้น ดังนั้น ประสบการณ์ของบุคคลจะมีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาการทางค่านิยมของบุคคล

2. การยอมรับจากผู้อื่น (positive regard from others) จะเห็นได้ว่า ตัวตน (self) ของบุคคลจะเริ่มพัฒนาเมื่อบุคคลมีปฏิกิริยาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขา เขาจะรับรู้ความจริงของสภาพแวดล้อม และนำเอาประสบการณ์ต่าง ๆ มาให้ความหมายต่อการรับรู้เรียกว่า ประสบการณ์แห่งตนเอง (self-experience) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลที่สำคัญที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมของเขาจะนำไปสู่การพัฒนาอัตมโนทัศน์ (self-concept) เพราะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง การพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลจะเริ่มจากในช่วงแรกของชีวิตทารกไม่สามารถแยกตนเองออกจากสิ่งแวดล้อม และนึกว่าเป็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม ทำให้เด็กติดพ่อแม่และสิ่งแวดล้อมตนเองได้ และเริ่มเข้าใจตัวตนของตัวเอง อย่างไรก็ตามในระยะนี้จะเป็นช่วงที่เด็กมุ่งแสวงหาความต้องการพึงพอใจเพื่อสนองความต้องการของตน เพราะเขาพึ่งตนเองไม่ได้ต้องพึ่งคนอื่น จึงเรียนรู้ที่จะเรียกร้องความสนใจและการยอมรับจากผู้อื่น เมื่อโตขึ้นเด็กจะเริ่มเรียนรู้ว่าพฤติกรรมบางอย่างทำให้ผู้อื่นตอบสนองเขาอย่างรักใคร่ บางอย่างอาจทำให้ผู้อื่นไม่พอใจไม่ยอมรับและไม่ได้รับการตอบสนอง ปฏิกิริยาเหล่านี้ทำให้เด็กเลือกพฤติกรรมที่ทำให้คนอื่นพอใจ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ เด็กจึงเรียนรู้ที่จะรับค่านิยมของผู้อื่นมาไว้ในตนเอง ทำให้เกิดการประเมินตนเอง (self-evaluation) จากพฤติกรรมที่ผู้อื่นยอมรับ หรือไม่ยอมรับ เขามาเป็นเครื่องตัดสิน

3. การยอมรับตนเอง (self-regard) บุคคลจะเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเองจากการที่เขารับรู้ว่าผู้อื่นแสดงการยอมรับในตัวเขาหรือไม่ อย่างไร โดยไม่คำนึงถึงความต้องการของตนเอง แต่จะเอาค่านิยมของผู้อื่นที่มีต่อตัวเขาเป็นเกณฑ์ในการประเมินพฤติกรรมของตนว่า ดีเลว ทำให้เขาแสดงพฤติกรรมเพื่อให้สนองความต้องการของผู้อื่น และให้ผู้อื่นยอมรับมากกว่า การคำนึงถึงความพึงพอใจของตนทำให้เขารับเอา (interject) ค่านิยมผู้อื่นเข้ามาไว้ในตนเอง

4. ภาวะของการมีคุณค่า (conditions or worth) เป็นลักษณะที่บุคคลรู้สึกว่าตนมีคุณค่า เพราะเขาสามารถยอมรับตนเองได้โดยมโนภาพแห่งตนที่เขารับรู้สอดคล้องกับความเป็นจริง เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่ถ้ามโนภาพแห่งตนของเขาแตกต่างไปจากความจริง จะทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลและปฏิเสธ ไม่ยอมรับตนเองตามความเป็นจริง ทำให้เขามีพฤติกรรมไม่สมเหตุสมผล ไม่สามารถปรับตัวได้ หากบุคคลรับเอาค่านิยมของผู้อื่นหรือบรรทัดฐานของผู้อื่น และสังคมเข้าไว้ในตนเองมากเกินไป จะทำให้เขาไม่สามารถยอมรับตนเองได้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่าเกิดความคับข้องใจขึ้น จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพได้อย่างเหมาะสมนั้น จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เด็กได้รับโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเด็กได้รับความรักจากครอบครัวโดยปราศจาก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เงื่อนไข (unconditional positive regard) จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เป็นพื้นฐานของการมีบุคลิกภาพสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข จะทำให้บุคคลเรียนรู้ถึงแม้ว่าพฤติกรรมบางอย่างของเขาจะไม่เป็นที่ยอมรับ แต่พ่อแม่ก็ยังให้ความรักและยอมรับเขาอยู่ เขาจะไม่เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า และยังสามารถยอมรับตนเองและสามารถมองตนเองในทางบวกได้ (positive self-regard) และแม้ว่า เขาจะมีการตัดสินใจทำบางอย่างที่ผิดพลาด เขาก็ยังกล้าที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง ไปสู่การเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ กล้าที่จะเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ๆ สามารถใช้พลังที่มีอยู่ในตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้กระบวนการพัฒนาค่านิยมและการยอมรับตนเองเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถรับรู้และให้ความหมายต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง มีความพอใจในตนเองและสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่อย่างมีประสิทธิภาพ (fully functioning person) ลักษณะของผู้ที่มีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ (healthy personality) ผู้ที่มีบุคลิกที่สมบูรณ์ในทัศนะของโรเจอร์ส จะมีลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ เป็นผู้ที่มีความสามารถปรับตัวได้ตามความเป็นจริง มีความสอดคล้องระหว่างตัวตนกับประสบการณ์ สามารถเปิดตนเองออกรับประสบการณ์ใหม่ ๆ รับความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้ถูกต้องเข้าใจตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจตอบสนอง ความต้องการของตนเองได้ รับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันเป็นตัวของตัวเองสามารถนำเอาประสบการณ์ต่าง ๆ มาพัฒนาตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง ตลอดจนรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองและไม่ตัดสินใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยขึ้นอยู่กับการยอมรับหรือการไม่ยอมรับจากผู้อื่น

2.6 กระบวนการทางการให้การปรึกษาตามแนวคิดของโรเจอร์ส

เป้าหมายของการบำบัด (therapeutic goals)

จุดประสงค์ของการบำบัดแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นแตกต่างไปจากกลวิธีแบบดั้งเดิม วิธีการแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางนั้นมีจุดประสงค์ที่จะเพิ่มระดับของการพึ่งตนเองและการบูรณาการของบุคคล การบำบัดแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมุ่งเน้นที่บุคคลไม่ใช่ปัญหาที่แสดงออกของบุคคล จากมุมมองของโรเจอร์ส (Rogers, 1978) เป้าหมายของการบำบัดไม่ใช่เป็นเพียงแค่การแก้ไขปัญหาเท่านั้น แต่เป็นการช่วยผู้รับการปรึกษาในกระบวนการของความงอกงามของเขา ดังนั้นผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ในปัจจุบันและปัญหาในอนาคตได้ดีขึ้น

Rogers (1961; อ้างถึงใน เสรี ใหม่จันทร์, 2557) เขียนว่าบุคคลที่เข้ารับการบำบัดมักถามว่า “ฉันจะค้นหาความเป็นตัวตนที่แท้จริงของฉันได้อย่างไร” “ฉันสามารถเป็นในสิ่งที่ฉันปรารถนาที่จะเป็นอย่างแรงกล้าได้อย่างไร” “ฉันสามารถออกจากฉากกำบังและเป็นตัวของตัวเองได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อย่างไร” จุดประสงค์ที่สำคัญของการบำบัดคือการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการช่วยให้บุคคลกลายเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ (a fully functioning person) ก่อนที่ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายได้นั้น ผู้รับการปรึกษาจำเป็นต้องถอดหน้ากากที่เขาสวมอยู่ ซึ่งได้มาจากกระบวนการการถ่ายทอดทางสังคม ออกเสียก่อนเป็นอย่างแรก ผู้รับการปรึกษาจะตระหนักได้ว่าเขาหนีตนเองจากการสวมหน้ากาก ในบรรยากาศของความปลอดภัยในช่วงของการบำบัด ผู้รับการปรึกษาจะตระหนักรู้ได้อีกว่ายังมีความเป็นไปได้อื่น ๆ อีก เมื่อถอดฉากบังหน้าออกไปในช่วงของกระบวนการบำบัด บุคคลแบบไหนที่ปรากฏขึ้นหลังจากการแสร้งทำ โรเจอร์สอธิบายว่าบุคคลจะกลายเป็นตัวตนที่แท้จริงได้มากขึ้นนั้นเพราะ 1) การเปิดเผยตนเองต่อประสบการณ์ 2) ความไว้วางใจต่อตนเอง 3) แหล่งของการประเมินจากภายใน และ4) ความเต็มใจที่จะพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การสนับสนุนคุณลักษณะดังกล่าวนั้นเป็นเป้าหมายพื้นฐานของการบำบัดแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

คุณลักษณะทั้ง 4 ประการนั้นจะทำให้เกิดขอบเขตทั่ว ๆ ไปของการทำความเข้าใจในทิศทางของความเคลื่อนไหวในการบำบัด ผู้บำบัดจะไม่เลือกเป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งให้แก่ผู้รับการปรึกษา หลักการที่สำคัญของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางนั้นคือการมองว่าผู้รับการปรึกษาที่มีสัมพันธภาพกับผู้บำบัดซึ่งเป็นผู้ที่เอื้ออำนวยแล้วจะมีความสามารถที่จะนิยามและสร้างความชัดเจนต่อเป้าหมายของตนเองได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาจำนวนมากมักประสบปัญหาที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถนิยามจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการบำบัดให้แก่ตนเองได้ แม้ว่าจะเป็นการง่ายที่จะพูดถึงแนวคิดที่ให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาแนวทางของตนเองได้ก็ตาม จำเป็นต้องให้ความนับถือต่อตัวผู้รับการปรึกษาเป็นอย่างมากและมีความศรัทธาต่อผู้บำบัดที่จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้รับฟังตนเองและทำตามทิศทางของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อผู้รับการปรึกษาเลือกหนทางที่ไม่เป็นไปตามที่ผู้ให้การปรึกษาหวังไว้ก็ตาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทบาทและหน้าที่ของนักบำบัด (therapist’s function and role)

บทบาทของผู้บำบัดแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางนั้น มีรากฐานมาจากหนทางที่เขาเป็นอยู่และเจตคติของผู้บำบัด ไม่ใช่เทคนิคที่คิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้“ทำสิ่งใด ๆ” งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางชี้ให้เห็นว่าเจตคติของผู้บำบัดไม่ใช่ความรู้ ทฤษฎี หรือวิธีการของผู้บำบัด ที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับการปรึกษา โดยพื้นฐานแล้ว ผู้บำบัดจะใช้ความเป็นตัวของตัวเองเป็นเครื่องมือสำหรับการเปลี่ยนแปลง เมื่อผู้บำบัดเผชิญหน้ากับผู้รับการปรึกษาแบบตัวต่อตัวแล้ว บทบาทของทุกฝ่ายคือการไม่เล่นบทบาทใด ๆ เลย หน้าที่ของทั้งสองฝ่ายคือการสร้างบรรยากาศของการบำบัดที่ช่วยให้ผู้รับ

การปรึกษาเจริญงอกงาม ได้ดังนั้นผู้บำบัดแบบยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางจะสร้างสัมพันธภาพที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ประสบกับอิสรภาพที่จำเป็นในการสำรวจขอบเขตของชีวิตที่ยังปฏิเสธที่จะรับรู้หรือที่ถูกบิดเบือนไป ณ ขณะนั้น ผู้รับการปรึกษาจะลดการป้องกันตัวเองลงและเปิดเผยมากขึ้นต่อความเป็นไปได้ที่มาจากทั้งตนเองและจากโลกภายนอก สิ่งแรกและสำคัญที่สุดคือผู้บำบัดต้องเต็มใจ ที่แท้จริงต่อสัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษา แทนที่จะมองผู้รับการปรึกษาโดยการจัดประเภทจากการวินิจฉัยที่คิดไปเองก่อนล่วงหน้า ผู้บำบัดจะพบผู้รับการปรึกษาได้ด้วยพื้นฐานของประสบการณ์ทุกขณะ (moment to moment experiential basis) และเข้าสู่โลกของผู้รับการปรึกษาผ่านเจตคติของผู้บำบัดด้วยการเอาใจใส่ การให้ความนับถือ การยอมรับ และการทำความเข้าใจอย่างแท้จริง ผู้รับการปรึกษาจะสามารถลดกลไกป้องกันตนเองและการรับรู้ที่ไม่ยืดหยุ่นลงได้และปฏิบัติตนต่อไปในระดับที่ดีขึ้น (เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

ขั้นตอนการให้การปรึกษา

ดวงมณี จงรักษ์ (2556) ได้กล่าวว่ารูปแบบของการให้การปรึกษาเป็นที่รู้กันว่าเน้นในเรื่องของกระบวนการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับการปรึกษามากกว่าขั้นตอนการให้การปรึกษา เนื่องจากผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นเสมือนกระจกเงา โดยผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เริ่มเรื่องที่จะคุยในแต่ละครั้งที่พบกัน ทั้งนี้เมื่อกระบวนการปรึกษาได้เริ่มต้นจนกระทั่งยุติ ผู้รับการปรึกษาจะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นลำดับดังนี้

1. ในขั้นแรกผู้รับการปรึกษามักไม่ค่อยเต็มใจที่จะพูดเกี่ยวกับตนเองอย่างแท้จริง เรื่องที่สนทนามักจะผิวเผิน ความรู้สึกที่แท้จริงบางอย่างของตนยังไม่เป็นที่ยอมรับหรือยังมองไม่ออก ไม่กล้าที่จะให้ความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษาอย่างเต็มที่ ส่วนมากแล้วในขั้นนี้ยังไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงหรือค้นหาตนที่แท้จริง

2. หลังจากที่ผู้ให้การปรึกษาได้ให้การยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไขในการพบกันทุกครั้ง ผู้รับการปรึกษาจึงเริ่มที่จะพูดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น แม้จะไม่ได้เกี่ยวข้องกับปัญหาโดยตรง กล้าแสดงออกเพิ่มขึ้น แต่ก็ยังมองไม่เห็นปัญหาและไม่รู้สึกว่าตนต้องรับผิดชอบต่อปัญหานั้นโดยตรง นอกจากนี้ผู้รับการปรึกษาจะแสดงความรู้สึกและทัศนคติต่าง ๆ ที่ต่อต้าน แต่ก็ยังไม่รู้ว่าแท้จริงแล้วตนเองมีความรู้สึกที่ต่อต้านอยู่ในตัวสูง ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษามักเต็มใจที่จะมาพบในการนัดหมายครั้งต่อไป แม้จะยังไม่มีความคืบหน้า

3. เริ่มกล้าที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกภายในมากกว่าขั้นที่สอง ประสบการณ์ในอดีตและเหตุการณ์ที่ปวดร้าวเริ่มถูกเปิดเผย ผู้รับการปรึกษาหลายคนเริ่มเข้าสู่กระบวนการบำบัดในขั้นนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4. จากการที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงการยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงความเข้าใจและเอาใจเขามาใส่ใจเราอย่างสม่ำเสมอทั้งสามขั้น จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มที่จะพูดถึงความรู้สึกภายในที่ซ่อนเร้นอย่างไม่แน่ใจ กลัว วิตกกังวล การพูดจะไม่เป็นระบบ เริ่มค้นพบความรู้สึกบางอย่างที่ปฏิเสธ แต่ก็ไม่แน่ใจว่าใช่หรือไม่ ความรู้สึกรับผิดชอบที่ตนต้องมีต่อปัญหาของตนเริ่มเกิดขึ้น

5. ความรู้สึกภายในของผู้รับการปรึกษาจะแสดงออกอย่างไม่ปกปิด พร้อม ๆ กับความรู้สึกกลัว วิตกกังวล เริ่มที่จะยอมรับความรู้สึกและทัศนคติที่เคยปฏิเสธมากขึ้น ในขั้นนี้ความรู้สึกภายในจะถูกเปิดเผยออกมาอย่างพรั่งพรู

6. ขั้นนี้เริ่มที่จะเข้าใจความรู้สึกบางอย่างที่ปฏิเสธแล้วมองไม่ออก มองออกอย่างกะทันหัน ยอมรับว่าเป็นความรู้สึกที่ตนมีอยู่ ไม่ใช่รังเกียจ กลัว หรือไม่ยอมรับเหมือนแต่ก่อน ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ใช่เพียงแต่รู้สึกว่ายอมรับ ระบบทางสรีระจะมีการทำงานที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อผ่อนคลาย การทำงานของระบบประสาทและการสูบฉีดโลหิตดีขึ้น ขั้นนี้เป็นขั้นที่สำคัญมาก

7. ผู้รับการปรึกษาสามารถที่จะบรรลุถึงภาพลักษณ์ของตน (self-concept) อย่างแท้จริง โดยอาจจะเกิดขึ้นนอกห้องการให้การปรึกษา กล่าวคือเขาสามารถเข้าใจและยอมรับความรู้สึกใหม่ที่ไม่ยอมรับมาก่อนอย่างกะทันหัน และเริ่มที่จะเข้าใจตนเอง ความรู้สึก การรับรู้ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม เขาสามารถที่จะยอมรับได้ ซึ่งทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกกระทำได้อย่างอิสระแท้จริง ในขั้นนี้ผู้รับการปรึกษาเพียงจำนวนน้อยที่จะบรรลุถึงได้

3. แนวคิดเกี่ยวกับการเข้าถึงใจ

การเข้าถึงใจ (empathy) เป็นทักษะหนึ่งที่มนุษย์ใช้ในการดำรงชีวิต สามารถพัฒนาได้อยู่เสมอ (Rogers, 1975) การเข้าถึงใจจะช่วยให้มนุษย์สามารถเข้าถึงจิตใจของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ รับรู้ความต้องการของผู้คนรอบข้าง ตลอดจนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาได้โดยไม่ให้ผู้อื่นได้รับความเสียหายทั้งทางจิตใจและร่างกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.1 ความหมาย

Rogers (1975) ให้นิยามของการเข้าถึงใจว่า หมายถึงการที่บุคคลรับรู้โลกส่วนตัวของผู้อื่นเสมือนกับเป็นโลกของตัวเอง รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในและสิ่งที่เขากำลังเผชิญอยู่โดยไม่เข้าไปตัดสิน รวมไปถึงการสื่อสารถึงความรู้สึกที่เรารับรู้ด้วยความเป็นมิตร

อาภา จันทรสกุล (2535) ยังได้ให้ความหมายว่า การที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าใจโลกทัศน์ภายในของผู้มารับคำปรึกษามากที่สุดเท่าที่บุคคลอื่นภายนอกผู้มารับคำปรึกษาจะทำได้ ผู้ให้คำปรึกษา

ถ่ายทอดความรู้สึกเกี่ยวกับโลกทัศน์ภายในของผู้มารับคำปรึกษามาสู่ตัวเขา ทำให้เกิดความเข้าใจเห็นใจผู้มารับคำปรึกษาเปรียบเสมือนการรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

บัวทอง สว่างโสภากุล (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะเข้าใจอย่างว่องไว และถูกต้องในประสบการณ์ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา รวมถึงความหมายของมันที่มีต่อผู้รับคำปรึกษาด้วย หมายถึง การเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา ตามที่ผู้รับคำปรึกษาเห็นและหมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาเองมีความมั่นคงในจิตใจพอที่จะปล่อยวางตัวเอง ค่านิยมและธุระของตนเองเอาไว้ชั่วคราว เพื่อที่จะเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาและสัมผัสกับมันอย่างลึกซึ้งที่สุดเสมือนหนึ่งเป็นตัวของผู้รับคำปรึกษาเลยทีเดียว

ธีรวรรณ ธีระพงษ์ (2549) ได้ให้ความหมายว่า การเข้าถึงใจ คือ ภาวะที่บุคคลเข้าใจและรับรู้ผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้โลกส่วนตัวของเขา การสัมผัสถึงความรู้สึกนึกคิดของเขาในขณะนั้น โดยที่ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไปและที่สำคัญคือบุคคลจะต้องสามารถสื่อสารถึงการรับรู้หรือการสัมผัสไปยังผู้อื่นได้ด้วย

Traux & Carkhuff (1967; อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ให้ความหมายว่าการเข้าถึงใจหมายถึง ภาวะที่บุคคลเข้าไปสัมผัสรับรู้ และเข้าใจในความรู้สึกที่ผู้อื่นกำลังประสบอยู่ โดยไม่ยึดตนเองเป็นเกณฑ์และไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้ยังสามารถสื่อความเข้าใจในการรับรู้ถึงความหมาย หรือความต้องการที่แท้จริงของผู้อื่น เพื่อให้เขาเกิดความเข้าใจในความรู้สึกของตัวเองชัดเจนยิ่งขึ้น

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การเข้าถึงใจ หมายถึง การที่เรารับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ที่แท้จริงของผู้อื่น โดยที่ไม่เอาตนเองไปตัดสินว่าผู้อื่นรู้สึกอย่างไรและไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ทั้งนี้เราสามารถถ่ายทอดออกมา เพื่อให้ผู้อื่นได้ทราบถึงความรู้สึกที่แท้จริงและอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.2 องค์ประกอบของการเข้าถึงใจ

องค์ประกอบการเข้าถึงใจ คือส่วนสำคัญที่จะช่วยให้การเข้าถึงใจเป็นไปอย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ

Goleman (1998) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการเข้าถึงใจดังนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น (understanding others) คือ การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และข้อวิตกกังวลของผู้อื่น รวมทั้งเป็นการเข้าใจว่าผู้อื่นมีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (developing others) คือ การที่เรารู้สึกถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่ถูกต้องและข้อควรปรับปรุงของผู้อื่น รวมทั้งการมีความรู้สึกต้องการสนับสนุน ส่งเสริมความรู้และความสามารถของผู้อื่นให้พัฒนาสูงขึ้น โดยไม่สนใจถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของบุคคลเหล่านั้น

3. มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ (service orientation) คือ การที่เราสามารถรับรู้คาดการณ์ คาดคะเนความต้องการของผู้อื่นได้ว่ามีความต้องการอะไร อย่างไร รวมทั้งเป็นการที่เรารู้สึกว่าต้องการตอบสนองในความต้องการเหล่านั้น โดยมีความต้องการที่จะทำสิ่งที่บุคคลอื่นต้องการโดยไม่คาดหวังผลตอบแทนอย่างใด

4. การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น (leveraging diversity) คือ การมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าเรา และมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่เขาเป็นหรือกระทำ โดยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนกระทำแตกต่างกัน รวมทั้งความรู้สึกต้องการให้โอกาสบุคคลที่ด้อยโอกาสได้เป็นหรือกระทำในสิ่งที่ทัดเทียมผู้อื่น

5. การตระหนักรู้ถึงทัศนะและความคิดเห็นของกลุ่ม (political awareness) คือการเข้าใจความคิดเห็นของกลุ่มและอารมณ์ของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการเข้าใจและทราบถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

นันทนา วงษ์อินทร์ (2542) กล่าวถึงองค์ประกอบของการเข้าถึงใจ อันได้แก่

1. ความสนใจในการแสดงออกของผู้อื่น
2. อ่านอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นจากสิ่งที่เห็น
3. เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่
4. ตอบสนองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ที่เป็นการแสดงว่าเข้าใจ เห็นใจกัน

Egan (1982; อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประเด็น คือ

1. ความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกในโลกทัศน์ของบุคคลอื่น
2. ความสามารถในการสื่อสารถึงความเข้าใจและการรับรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.3 ความสำคัญของการเข้าถึงใจ

อาภา จันทรสกุล (2535) ได้ให้ความสำคัญของการเข้าถึงใจว่า การเข้าถึงใจทำให้สามารถมองเห็นปัญหา เข้าใจปัญหาที่บุคคลอื่นกำลังเผชิญอยู่ได้ เข้าใจและเห็นใจสภาวะที่ผู้มารับคำปรึกษากำลังเผชิญอยู่

Egan (1990; อ้างถึงใน วลันรัตน์ ประจักษ์วิกรานต์, 2535) ได้สรุปความสำคัญไว้ดังนี้

1. ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากการเข้าถึงใจเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการสื่อสารระหว่างบุคคลโดยจะเป็นแรงผลักดันให้เข้าไปสัมผัสโลกทัศน์ของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความเข้าใจในบุคคลนั้น

2. เป็นการประคับประคองทางจิตใจ เพราะความเห็นอกเห็นใจเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถเข้าไปสัมผัสความรู้สึก พฤติกรรม และสิ่งที่บุคคลนั้น ๆ กำลังประสบอยู่

3. ช่วยให้การสื่อสารราบรื่น เพราะมีการสื่อสารที่ชัดเจนและเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังเป็นการให้กำลังใจต่อกันอีกด้วย

4. เป็นการฝึกความสนใจ เอาใจใส่และตั้งใจรับฟังเรื่องราวต่าง ๆ

5. เป็นแนวทางให้ความช่วยเหลือที่จะนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

บัวทอง สว่างโสภากุล (2545) กล่าวไว้ว่า การเข้าถึงใจนั้นคือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าถึงประสบการณ์ของตนยิ่งขึ้น ซึ่งจะทำให้เค้าเกิดความเข้าใจตัวเอง และมันจะทำให้เขาประจักษ์แจ้งในความไม่สอดคล้องระหว่างตัวตนกับประสบการณ์ และเริ่มต้นการแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง

Fiore (2005) ได้กล่าวว่า การขาดทักษะการเข้าถึงใจในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จะทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ และตามมาด้วยปัญหาต่าง ๆ เพราะต่างคนต่างยืนยันและยึดเอาความคิดของตนเองเป็นใหญ่ ไม่สนใจความคิดและความต้องการของผู้อื่น

3.4 การประเมินการเข้าถึงใจ

การเข้าถึงใจ สามารถประเมินได้หลายวิธี เช่น การเขียนรายงานเกี่ยวกับตนเอง การสังเกตจากพฤติกรรมที่แสดงออกมา หรือการประเมินตามมาตรวัด ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าผู้สร้างแบบวัดต้องการประเมินการเข้าถึงใจในด้านใด ยกตัวอย่างดังต่อไปนี้

Bryant (1982) ได้สร้างแบบวัดการเข้าถึงใจ (an index of empathy for children and adolescents) เพื่อใช้ในการวัดระดับการเข้าถึงใจในด้านอารมณ์ ความรู้สึกของเด็กและวัยรุ่น

Caruso & Mayer (1998) ได้สร้างแบบวัดการเข้าถึงใจ (a measure of emotional empathy for adolescents and adults) เพื่อใช้ในการวัดระดับการเข้าถึงใจในด้านอารมณ์ความรู้สึกของวัยรุ่นและผู้ใหญ่

Baron-Cohen (2004) ได้สร้างแบบวัดการเข้าถึงใจ เพื่อใช้ในการวัดระดับการเข้าถึงใจในด้านอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใหญ่

โดยในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดของ ทัศนีย์ สุริยะไชย ซึ่งสร้างขึ้นโดยศึกษาจากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเข้าถึงใจของโกลแมน หลังจากนั้นจึงนำแบบวัดให้กลุ่มตัวอย่างได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประเมินตนเอง โดยดัดแปลงข้อคำถามให้มีความสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างและสิ่งที่ต้องการจะศึกษาให้เหมาะสม

4. ทักษะจุลทรรศน์ในการให้การปรึกษา

จากการค้นคว้าทักษะการให้การปรึกษา จีน แบรี่ (2549) ได้กล่าวว่าทักษะการให้การปรึกษา คือความสามารถหรือความชำนาญในการสื่อสาร ทั้งการใช้ภาษาท่าทางและภาษาพูด ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของผู้ให้การปรึกษาในการช่วยเหลือบุคคลที่มีความทุกข์หรือผู้รับการปรึกษาให้มีลักษณะดังนี้

1. มีความไว้วางใจและมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ให้การปรึกษาและการปรึกษา
2. เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตัวเอง
3. แสวงหาแนวทางการปรับเปลี่ยนการคิด การรู้สึกและการปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

นักจิตวิทยาด้านการปรึกษานำเสนอทักษะการให้การปรึกษาที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยรวมแล้วทักษะการให้การปรึกษาที่เป็นทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการสื่อสารจะประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

4.1 ทักษะการใส่ใจ (attending Skill)

จีน แบรี่ (2549) กล่าวว่า การใส่ใจ เป็นพฤติกรรมที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งแสดงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการให้ความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจ และไม่รู้สึกห่างเหิน

การติดต่อสื่อสารในแต่ละครั้งจะประกอบไปด้วยการสื่อสารทางอวัจนภาษา (สิ่งที่สื่อสารออกมาที่ไม่ใช่ภาษาพูด) และการสื่อสารทางวัจนภาษา (ภาษาพูด) ซึ่งพบว่ามีสัดส่วนของการสื่อสารทางอวัจนภาษาและทางวัจนภาษา ดังนี้

1. ภาษาพูด 7 – 12%
2. น้ำเสียง จังหวะการพูด 20%
3. ภาษาท่าทาง 60 – 80%

ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงต้องรับฟังและทำความเข้าใจในการสื่อสารของผู้รับการปรึกษาทั้งทางอวัจนภาษาและทางวัจนภาษา ในขณะเดียวกันผู้ให้การปรึกษาก็จำเป็นต้องมีการแสดงออกทั้งอวัจนภาษาและวัจนภาษาที่เหมาะสม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การใส่ใจแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

1. การใส่ใจโดยแสดงออกทางภาษาพูด

เป็นการพูดอย่างต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดให้ฟังขณะนั้น และการพูดนั้นต้องแสดงถึงการรับรู้ เข้าใจในทัศนะ ตลอดจนแนวคิดของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งมีการใช้ภาษาซึ่งสื่อได้ในขณะเดียวกัน

2. การใส่ใจโดยแสดงออกทางภาษาท่าทาง

เป็นการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายสื่อถึงความคิดและความรู้สึกของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ความหมายของภาษาท่าทางมีน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษาท่าทางจะประกอบด้วย

1. สถานที่และสิ่งแวดล้อมในการปรึกษา
2. ระยะห่างระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
3. การวางตัว
4. การแต่งกาย
5. การแสดงสีหน้า กิริยาการเคลื่อนไหว
6. การประสานสายตา น้ำเสียง

แนวทางปฏิบัติ

ในขณะที่ผู้รับการปรึกษามาขอปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสามารถแสดงความใส่ใจ สนใจในขณะรับฟังผู้รับการปรึกษา เช่น

- ค่ะ,ครับ
- การแสดงสีหน้า กิริยาท่าทาง อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง หรือตึงเครียด
- นั่งโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
- มีการพยักหน้าบ้างตามความเหมาะสม

ผลที่ได้รับ

1. ทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น
2. ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษายอมรับเข้าใจตนเอง
3. ช่วยให้การสนทนาดำเนินไปด้วยความราบรื่น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.2 การให้กำลังใจ การทวนสาระ และการสรุปความ (encouraging, paraphrasing, and summarizing)

การฟังอย่างกระตือรือร้น (active listening) จะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาได้ยินในสิ่งที่เขาพูด มองเห็นแง่คิด รู้สึกได้ถึงโลกของผู้รับการปรึกษาเช่นเดียวกับที่เขารู้สึก และทำให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงความกังวลใจ หากผู้ให้การปรึกษาไม่ได้ฟังอย่างตั้งใจจะทำให้เกิดความสับสนกับเรื่องราวที่ซับซ้อนที่ผู้รับการปรึกษาเล่า ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้การใส่ใจอย่างใกล้ชิดด้วยการรับฟังอย่างถูกต้อง (เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

4.2.1 ทักษะการให้กำลังใจ (encouraging skill) เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดมาแล้ว และเป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดต่อไป

แนวทางปฏิบัติ

1. มีกิริยา ท่าทางที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ว่า ผู้ให้การปรึกษาสามารถรับรู้และได้ยินในสิ่งที่พูดออกมา เช่น การพยักหน้า เป็นต้น
2. มีการพูดตอบรับสั้น ๆ เช่น ครับ ค่ะ อือ ฯลฯ
3. มีการทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้พูด
4. แสดงการเงียบ เพื่อให้เวลาผู้รับการปรึกษาได้คิด

ผลที่ได้รับ

ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ผู้ให้การปรึกษารับรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองได้พูด ซึ่งทำให้การให้การปรึกษาราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อไป

4.2.2 ทักษะการทวนซ้ำ (paraphrasing skill) เป็นการพูดในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกโดยไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าในแง่ของภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมาเพื่อ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจชัดเจนขึ้นในสิ่งที่ต้องการจะปรึกษา
2. เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจ ความเข้าใจต่อผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับและได้รับความเข้าใจจากผู้ให้การปรึกษา
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น และอยากพูดต่อ
4. เป็นการตรวจสอบว่า สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้ยินนั้นถูกต้องหรือไม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การทวนซ้ำ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. ทวนซ้ำทุกคำพูด ที่ผู้รับการปรึกษาพูด

2. ทวนซ้ำแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนามของผู้รับการปรึกษา

3. ทวนซ้ำเฉพาะประเด็นที่สำคัญเพียงส่วนเดียว

4. ทวนซ้ำแบบสรุป

แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้ให้การปรึกษาจะทวนซ้ำ หรือให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมาเท่านั้น โดยหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาเอง

2. ในขณะที่ผู้รับการปรึกษา กำลังแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้ให้การปรึกษาอาจจะแทรกคำพูดที่จะสื่อถึงสิ่งที่รับรู้ เป็นการทวนซ้ำเฉพาะส่วนสำคัญสั้น ๆ ก็ได้

3. การทวนซ้ำอาจจะรวมเอาความรู้สึกเข้าไปด้วย ถ้าความรู้สึกนั้นเป็นสาระสำคัญของผู้รับการปรึกษา

4. การทวนซ้ำตลอดเวลาจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัด ไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้การปรึกษา ฉะนั้น จึงอาจใช้ลักษณะการทวนซ้ำแบบต่าง ๆ สลับ ๆ กันไปในการสนทนา

5. ถ้าผู้ให้การปรึกษาทวนซ้ำถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาก็จะตอบสนองด้วยการพยักหน้าหรือมีการตอบรับ และบ่อยครั้งก็จะพูดต่อหรือขยายความในสิ่งที่ได้กล่าวแล้ว ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่แสดงปฏิกิริยาตอบสนองใด ๆ ผู้ให้การปรึกษาอาจถามด้วยคำถามปลายเปิดโดยการรวบรวมเรื่องสำคัญ ๆ ที่ทวนซ้ำมาเป็นคำถาม

ผลที่ได้รับ

1. จูงใจให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อ

2. เป็นการตรวจสอบว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาบอกถูกต้องหรือไม่

3. ทำให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในสิ่งที่พูดมากขึ้น

4. เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาที่พูดมาก ไม่เล่าซ้ำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดมาแล้ว ทำให้กระบวนการให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ และรวดเร็วขึ้น

4.2.3 ทักษะการสรุปความ (summarizing skill) เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา หรือเมื่อยุติการให้การปรึกษา โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก และกระบวนการให้การปรึกษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แนวทางปฏิบัติ

1. ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดยาว ๆ ผู้ให้การปรึกษาควรที่จะสรุปเนื้อหาและความรู้สึกในประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมา เพื่อทำให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

2. ก่อนที่จะจบการให้การปรึกษาทุกครั้ง จะต้องมีการสรุปประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา

3. ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง ก่อนเริ่มกระบวนการให้การปรึกษาในครั้งต่อไป ผู้ให้การปรึกษาควรสรุปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการปรึกษาครั้งก่อน

4. ในกรณีที่มีการปรึกษาหลายครั้ง เมื่อถึงครั้งสุดท้ายของการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาควรจะสรุปถึงสิ่งต่าง ๆ ของการปรึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

ผลที่ได้รับ

1. ทำให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในประเด็นต่าง ๆ ที่ได้พูดออกมา

2. ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการปรึกษาได้ผล และเกิดประโยชน์ เนื่องจากการสรุปช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพทั้งหมด

3. การสรุปครั้งสุดท้ายเป็นการย้ำประเด็นสำคัญต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษาหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา

4.3 ทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection Skill)

ตามที่ Ivey (1980) ได้กล่าวว่า การสะท้อนความรู้สึกประกอบด้วยการสังเกตอารมณ์ความรู้สึก ระบุอารมณ์ที่ถูกต้อง และกล่าวซ้ำให้ผู้รับการปรึกษาฟัง การสะท้อนความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการทวนสาระอย่างใกล้ชิด และมักพบได้ในประโยคเดียวกันแต่แตกต่างกันตรงที่การทวนสาระเน้นที่ตัวเนื้อหาหรือเรื่องราว

การสะท้อนความรู้สึกที่แสดงออกทั้งภาษาพูดรวมถึงน้ำเสียงและ/หรือการสังเกตภาษากายที่ซ่อนความรู้สึกไว้ ประกอบกับการตรวจสอบความถูกต้องร่วมกันกับผู้รับการปรึกษา ดังตัวอย่างเช่น “ผมได้ยินที่คุณบอกว่าคุณโกรธ และตอนนี้คุณก็ยังรู้สึกเสียใจ และเกือบจะกลายเป็นความหวาดกลัวต่อสถานการณ์ สิ่งที่ผมพูดตรงกับที่คุณกำลังรู้สึกอยู่ใช่หรือเปล่าครับ” “ดูคุณเครียด ๆ การขัดขวางไม่ให้พ่อทำร้ายแม่ทำให้คุณรู้สึกหลาย ๆ อย่าง เช่น ผมสังเกตเห็นอาการโกรธ หรือแม้แต่ความหวาดกลัวอยู่บ้าง ผมพูดถูกมั้ยครับ” เป็นต้น

ทั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรที่จะเรียนรู้คำศัพท์ต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงความรู้สึก ความรู้สึกพื้นฐานทั้งทางด้านลบและบวก ได้แก่ เสียใจ โมโห ดีใจ และกลัว ซึ่งเป็นอารมณ์พื้นฐาน 4 ประการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ที่บุคคลทุกสังคมมักแสดงออกซึ่งเป็นอารมณ์ที่อาจจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ในระดับที่เข้มข้นแตกต่างกันออกไป เช่น โมโห อาจจะเป็นพื้นฐานของอารมณ์ในระดับที่เข้มข้นมากขึ้น เช่น โกรธ เคืองแค้น และเดือดดาล เป็นต้น นอกจากนี้ คำพูดที่แสดงถึงอารมณ์ที่ปรับเปลี่ยนจากอารมณ์พื้นฐานทั้ง 4 อารมณ์ อาจแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม (social emotions) เช่น ประหลาดใจ เห็นใจ กระดากอาย รู้สึกผิด ภาคภูมิใจ อิจฉา ซาบซึ้งใจ ชื่นชม ขุ่นเคืองใจ และรังเกียจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ทักษะการสะท้อนความรู้สึกคือการรับรู้ความรู้สึก และอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมาด้วยวาจาหรือกิริยาท่าทาง และเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจนด้วยภาษาพูดให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เป็นปัญหาที่แท้จริง เนื่องจากปัญหาของผู้รับการปรึกษานั้นมักเกิดจากความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ การสะท้อนความรู้สึกจะช่วยขยายขอบเขตในการมองตนเองให้ชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น (เสรี ใหม่จันทร์, 2557)

แนวทางปฏิบัติ

1. พยายามสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา ลักษณะคำพูด น้ำเสียง และหาจังหวะสะท้อนความรู้สึก

2. หาคำศัพท์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากที่สุด เพื่อสามารถสื่อความรู้สึกได้อย่างชัดเจน โดยใช้ภาษาง่าย ๆ

3. ไม่ควรใช้คำว่า “รู้สึก” บ่อยครั้ง และไม่ใช้ศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกซ้ำ ๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนลักษณะคำพูด

4. การใช้ทักษะสะท้อนความรู้สึกจะต้องทำในทันทีที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกของเขาออกมา ทั้งนี้เพื่อที่จะให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและเป็นจริง

ผลที่ได้รับ

1. ช่วยลดความรู้สึกต่อปัญหา ซึ่งมีผลทำให้ผู้รับการปรึกษามองสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นจริงมากขึ้น

2. ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา เนื่องจากรู้สึกว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเอง

3. ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รับผิดชอบตนเอง และมีอิสระในการเลือกสิ่งที่ตนเองพึงพอใจ ทำให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อังคณา ช่วยค้ำชู (2554) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มต่ออาการซึมเศร้าและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีโรคซึมเศร้าร่วม พบว่า กลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนทดลองและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และกลุ่มทดลองมีอาการซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและมีพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สุภลัคน์ ดรุนัยธร (2554) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ พบว่า มารดาที่มีบุตรอยู่ในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ มีค่าเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านจิตใจสูงเป็นอันดับหนึ่ง ลำดับต่อมาคือ ความวิตกกังวลด้านร่างกาย และลำดับสุดท้ายคือ ความวิตกกังวลด้านพฤติกรรมการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคลสามารถลดความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ ทำให้ความวิตกกังวลลดลงกว่าก่อนได้เข้ารับคำปรึกษา เป็นรายบุคคลทั้งรายด้านคือ ด้านจิตใจและด้านร่างกายและโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 ส่วนความวิตกกังวลด้านพฤติกรรมหลังเข้ารับคำปรึกษาเป็นรายบุคคลทำให้ความวิตกกังวล ลดลงกว่าก่อนได้เข้ารับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิตที่ระดับ .05

ณัฐิตา กุลศรี (2554) ได้ศึกษาการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียน พบว่า หลังการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์ส กลุ่มทดลองมีคะแนนความเชื่อมั่นสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาวี เกียรติอัชฌาสัย (2542) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์สและกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาอัตมโนทัศน์ของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีอัตมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ประกายดาว โทสินธิติ (2546) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกและความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส มีพฤติกรรมกล้าแสดง และความฉลาดทางอารมณ์ สูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ศิริธร เรียบสันเทียะ (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการเข้าถึงใจตามแนวคิดของโรเจอร์ส ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเข้าถึงใจ มีการเข้าถึงใจที่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุษาวดี เรืองนิ่ม และกาญจนา ไชยพันธุ์ (2558) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 50 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายโดยวิธีการจับฉลาก โดยกลุ่มทดลองจะได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 8 ครั้ง กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส หลังการทดลองมีอัตมโนทัศน์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Maisiak, Austin, West, & Heck (1991) ทำการศึกษาผลของการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในผู้ป่วยโรคแพ้ภูมิตัวเองและผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ โดยการให้ปรึกษาแบบกลุ่มและทำการประเมินสภาวะทางจิตใจก่อนและหลังการให้ปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผลการศึกษาพบว่าการให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถฟื้นคืนสภาพจิตใจในผู้ป่วยโรคแพ้ภูมิตัวเองได้อย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) แต่ผลการศึกษาไม่สนับสนุนการฟื้นคืนสภาพจิตใจในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์

Teusch, Böhme, Finke, & Gastpar (2001) ได้ทำการศึกษาการเพิ่มความสนใจในผู้ที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ โดยใช้การให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในผู้ป่วย 142 ที่มีบุคลิกภาพปกติ ที่มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลรวมด้วย ผลปรากฏว่าการปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามมารถฟื้นคืนอาการซึมเศร้า การตระหนักรู้ในตนเอง และการเข้าสังคมของผู้ป่วยได้อย่างมีนัยสำคัญ

ณัฏฐิกา ตันตราสืบ (2550) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรสกับความสุข พบว่า สมมติฐานการวิจัยได้รับการยอมรับกล่าวคือ การเข้าถึงใจ การยอมรับ และความสอดคล้องในตนเองของคู่สมรสมีความสัมพันธ์กับความสุข โดยมีความสัมพันธ์แบบ แปรผันตามหรือแบบทิศทางเดียวกัน (ค่าเป็นบวก) ($r = .750$, $p < .01$ $r = .639$, $p < .01$ และ $r = .676$, $p < .01$ ตามลำดับ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ธัญลักษณ์ อิสสระ (2553) ได้ศึกษาความสามารถร่วมกันในการพยากรณ์ของการสนับสนุนทางสังคม การเข้าถึงใจ และความพึงพอใจในชีวิตสมรสที่มีต่อการให้อภัยคู่สมรส พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่/ญาติผู้ใหญ่ การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนใกล้ชิด การสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรส/ลูก การเข้าถึงใจ และความพึงพอใจในชีวิตสมรส สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการให้อภัยคู่สมรสได้ร้อยละ 28.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการเข้าถึงใจ และความพึงพอใจในชีวิตสมรสสามารถร่วมกันพยากรณ์การให้อภัยคู่สมรสได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริธร เรียบสันเทียะ (2553) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการเข้าถึงใจตามแนวคิดของโรเจอร์ส ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น พบว่า หลังการทดลอง นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาการเข้าถึงใจ มีการเข้าถึงใจที่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิตราภรณ์ ทองกวด (2555) ได้ศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม จำนวน 400 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนหล่มเก่าพิทยาคม จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความเห็นอกเห็นใจโดยรวมและรายด้านได้แก่ ด้านการเข้าใจผู้อื่น ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ ด้านการให้โอกาสผู้อื่น และด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม อยู่ในระดับมาก ซึ่งค่าคะแนนเฉลี่ยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยรวมและรายด้าน ก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Larsen (1996) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบการเข้าถึงใจของพยาบาลกลุ่มปฏิบัติงานนอกสถานที่กับพยาบาลที่ไม่ปฏิบัติงานนอกสถานที่ โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 คน แบ่งเป็นกลุ่มละ 5 คน ทำการสำรวจผ่านการทำแบบวัดของ Lamonicays ผลปรากฏว่า พยาบาลทั้งสองกลุ่มมีคะแนนการเข้าถึงใจไม่แตกต่างกัน

Garaigordobil (2009) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเข้าถึงใจในเด็กและวัยรุ่นในเพศหญิงและเพศชาย รวมถึงลักษณะพฤติกรรมด้านอารมณ์สังคมของทั้งสองเพศ ในบุคคลอายุ 10-14 ปี จำนวน 313 คน โดยทำการทดสอบทั้งหมด 12 ข้อทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงจะมีค่าคะแนนการเข้าถึงใจสูงมากกว่าเพศชาย และมีพฤติกรรมทางสังคมเป็นลบน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งเพศชายจะแสดงออกถึงพฤติกรรมทางลบในลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว และในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นยังมีคะแนนการเข้าถึงใจและลักษณะของพฤติกรรมอารมณ์สังคมไม่แตกต่างกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved