

การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา : เครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาผู้เรียน
Counseling Psychology : The important instrument for solving
student' s problem

Received:

Revised:

Accepted:

กมล โพธิเย็น (Kamol Potiyen)*

บทคัดย่อ

การให้ความช่วยเหลือผู้เรียนเป็นภารกิจสำคัญของครูอีกประการหนึ่ง เนื่องจากผู้เรียนที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นอาจประสบปัญหาต่างๆ ในชีวิตหลายด้าน เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาเรื่องเพื่อน เป็นต้น ด้วยประสบการณ์ของผู้เรียนที่ยังไม่มากพอจึงไม่สามารถจัดการหรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ผู้เรียนจึงอาจจะต้องมีการขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากครูที่ไว้วางใจ และเชื่อมั่นว่าจะสามารถช่วยเหลือตนในการแก้ปัญหานั้นๆ ได้ แต่การให้การปรึกษาที่ดีและมีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นจะต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาในการให้การปรึกษา โดยที่ครูซึ่งจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษาจะต้องได้รับการฝึกฝนในระดับหนึ่งให้เป็นไปตามกระบวนการในการให้การปรึกษาที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนด้วยกัน ได้แก่ ขั้นการเริ่มต้นการให้การปรึกษา ขั้นสำรวจปัญหา ขั้นทำความเข้าใจปัญหา ขั้นการวางแผนและการกำหนดเป้าหมาย และขั้นยุติการให้การปรึกษา เพื่อใช้ในการพูดคุยกันระหว่างครูกับผู้เรียนในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ก่อให้เกิดความรู้สึกสบายใจและอยากเปิดเผยเรื่องราวของตนให้ทราบมากที่สุดตามความเป็นจริง การให้การปรึกษาจำเป็นจะต้องใช้ทักษะการฟัง การถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การให้กำลังใจ การให้ข้อเสนอแนะ และการสรุปความ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา เพื่อพูดคุย ติดตาม เรื่องราวจากผู้ขอรับการปรึกษา เพื่อให้เกิดกระบวนการของการให้การปรึกษาในครั้งนั้นบรรลุเป้าหมายสำคัญคือ ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เกิดทัศนคติที่ดีในการดำเนินชีวิต และสามารถมองเห็นแนวทางในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถมองเห็นแนวทางและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ในที่สุด

คำสำคัญ : การให้การปรึกษา, กระบวนการในการให้การปรึกษา, ทักษะในการให้การปรึกษา

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Abstract

Helping students is the important mission of teachers because students are adolescents that have many problems, for examples, from family, learning and friends. They can not manage their problems because of a little experience. So they request helping or suggestion from confidential teacher, and confident their teachers can help them to solve their problems. The efficiency counseling must counseling psychology. Teachers, who are counselor, must training and practice for counseling process. The counseling process consists 5 steps : 1) Attending 2) Exploration 3) Understanding 4) Action 5) Termination , for talking between teacher and student in informally environment for disclosing their real stories with pleasantness. Counseling is necessary many basic skills for examples, listening, questioning, rapport, reflection of feeling, paraphrasing, summarizing, encouraging and informing, to talk and concern counselee's story. The efficiency counseling is counselee feel relaxing, has good attitude in their life, has method for managing their problems and choose decision to solve the problem by themselves.

Keywords : Counseling , Counseling process , Counseling skill

บทนำ

เมื่อพูดถึงวัยรุ่นทุกวันนี้ หลายคนคงจะมีคำถามหรือข้อสงสัยในใจว่า ทำไมวัยรุ่นจึงเต็มไปด้วยปัญหามากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากพฤติกรรมส่วนตัว ปัญหาที่มาจากครอบครัว ปัญหาเรื่องการเรียน เป็นต้น เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นกับวัยรุ่นแล้ว วัยรุ่นก็มักจะมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มากมายเกิดขึ้นตามมา เช่น การติดยาเสพติด การยกพวกตีกัน การตั้งครรภไม่พึงประสงค์ และอาจร้ายแรงถึงขั้นการฆ่าตัวตายในที่สุด คำถามที่เกิดขึ้นจากคนในสังคมก็คือ ทำไมวัยรุ่นจึงชอบสร้างปัญหาให้กับตัวเองมากมาย ทำไมวัยรุ่นจึงไม่รักตัวเอง ทำไมวัยรุ่นจึงไม่เห็นใจและสงสารพ่อแม่ผู้ปกครองบ้างเลย ทุกคำถามล้วนมองไปที่วัยรุ่นซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของเรื่องราวอันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งหมดโดยไม่มีใครสนใจที่จะคิดหาทางช่วยเหลือ หรือหาทางออก เพื่อให้วัยรุ่นสามารถประคองตัวให้รอดพ้น หรือสามารถรับมือกับสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ให้ลุล่วงไปได้ อย่างราบรื่น จนทำให้เกิดปัญหาในชีวิตให้น้อยที่สุด หรือจนกระทั่งปลอดจากปัญหาต่างๆ ได้ในที่สุด

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความสดใส อยากรู้ อยากลอง ต้องการความเข้าใจจากคนรอบข้าง มีความรักอิสระ และต้องการแสวงหาเอกลักษณ์แห่งตน แต่ในขณะเดียวกันวัยรุ่นส่วนมากก็ยังขาดภูมิคุ้มกันในตนเอง ที่จะสามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ รอบตัวได้อย่างถี่ถ้วน เพียงพอ จึงอาจเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้จากความอ่อนด้อย ประสบการณ์และมุมมองที่มีต่อโลกปัจจุบัน สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัววัยรุ่นล้วนมีแต่ความท้าทาย เชิญชวนให้วัยรุ่นได้ค้นหา เรียนรู้ แต่ในขณะเดียวกันก็จะต้องมีความสามารถในการใช้วิจารณญาณในการไตร่ตรอง วิเคราะห์เจาะลึก ก่อนที่จะตัดสินใจรับสิ่งเหล่านั้นเข้ามาในประสบการณ์ของตนเอง แต่ด้วยความเป็นเด็กที่ยังอ่อนด้อยในมุมมองและประสบการณ์ชีวิตที่ไม่มากพอ จึงทำให้บางครั้งก็เกิดความผิดพลาดขึ้นในชีวิต ดังนั้น

ผู้ใหญ่หรือผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่าจะต้องให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะ หรือช่วยประคับประคอง เพื่อให้วัยรุ่นได้ค้นพบแนวทาง หรือทางออกอย่างเหมาะสมด้วยตนเอง เพื่อวัยรุ่นจะได้มีความสามารถรับมือกับปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้ด้วยดีและมีประสิทธิภาพอย่างเหมาะสม

ความช่วยเหลือที่ผู้ใหญ่จะกระทำต่อวัยรุ่นที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่นั้นจะต้องเป็นอย่างไร และจะต้องให้ความช่วยเหลือขนาดไหน จึงจะถือว่าเป็นการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ถูกวิธี และสามารถช่วยเหลือให้วัยรุ่นปลอดภัยจากปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างแท้จริง บางครั้งวิธีการให้ความช่วยเหลือที่ปฏิบัติอยู่นอกจากจะไม่ได้ช่วยให้ปัญหาที่วัยรุ่นกำลังเผชิญอยู่นั้นหมดไปแล้ว บางครั้งกลับกลายเป็นไปสร้างปัญหาใหม่ให้กับวัยรุ่นคนนั้นเพิ่มขึ้นอีก โดยที่ผู้ให้ความช่วยเหลือคนนั้นอาจจะไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าได้ทำอะไรลงไป เนื่องจากไม่เข้าใจแนวปฏิบัติในการให้ความช่วยเหลืออย่างถูกต้องนั่นเอง ตัวอย่างเช่น คุณครูประจำชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เผ่าสังเกตพฤติกรรมของเด็กนักเรียนในชั้นเรียนคนหนึ่งพบว่า ในเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน เด็กคนนี้จะไม่ลงไปรับประทานอาหารกลางวันกับเพื่อนๆ แต่อย่างไรก็ตามแต่เด็กคนนี้จะนั่งและเดินไปมาอยู่ในห้องเรียนเท่านั้น ในตอนแรกคุณครูคิดสงสัยว่า นักเรียนคนนี้อาจจะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมบางอย่างจึงไม่ยอมลงไปรับประทานอาหารกลางวัน คุณครูจึงเรียกเด็กคนนั้นมาสอบถามถึงสาเหตุที่ไม่ไปรับประทานอาหารกลางวัน และได้รับคำตอบจากเด็กว่า เด็กไม่มีเงินที่จะซื้ออาหารกลางวันมารับประทาน เมื่อคุณครูทราบสาเหตุแห่งปัญหาของเด็กคนนั้นแล้ว จึงคิดหาทางช่วยเหลือโดยไปติดต่อขอความร่วมมือกับแม่ค้าขายข้าวที่โรงอาหารในโรงเรียน เพื่อขอให้เด็กคนนี้ได้มารับประทานอาหารกลางวันฟรี แม่ค้าก็ยินดีให้ความช่วยเหลือเด็กคนนั้นตามคำขอร้องจากคุณครูอย่างเต็มใจ จากนั้นคุณครูก็ไปบอกกับเด็กว่า ต่อไปนี้ในตอนเที่ยงให้เด็กคนนี้ไปรับประทานอาหารกลางวันฟรีจากแม่ค้าในโรงอาหาร และเมื่อรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ให้ช่วยเก็บจานตามโต๊ะไปให้แม่ค้าด้วย เพื่อเป็นการตอบแทนตามสมควร หลังจากวันนั้นคุณครูพบว่าเด็กนักเรียนคนนั้นก็ไม่ได้มาโรงเรียนอีกเลย คุณครูรู้สึกโกรธเป็นอย่างมาก ที่เด็กคนนี้ไม่เชื่อฟังตน และรู้สึกแปลกใจว่าทำไมเด็กคนนี้จึงไม่ยอมรับความช่วยเหลือตามวิธีการที่ตนเองคิดว่าเหมาะสมที่สุดแล้วในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งนี้

จากสถานการณ์ตัวอย่างข้างต้นนี้ หากจากพิจารณาอย่างผิวเผิน ทุกคนก็จะต้องเกิดความรู้สึกเช่นเดียวกันกับคุณครูท่านนี้คือ ทำไมเด็กคนนี้จึงไม่ยอมรับความช่วยเหลือจากคุณครูท่านนี้ ทำไมเด็กคนนี้จึงไม่สำนึกในพระคุณที่คุณครูอุทิศส่หาทางช่วยเหลือตน ทำไมเด็กคนนี้จึงไม่ยอมมาโรงเรียนทั้งๆที่คุณครูท่านนี้ได้ให้ทางออกให้ตนได้เรียบร้อยแล้ว หลายคนคงจะมีความคิดเช่นนี้เมื่อได้พิจารณาเฉพาะในมุมมองของการกระทำของคุณครูท่านนี้เท่านั้น แต่ถ้าลองหันมาพิจารณาในมุมมองของเด็กนักเรียนคนนี้บ้างเราก็จะพบความจริงที่ไม่อาจมองข้ามไปได้ก็คือ เด็กคนนี้คงจะอายเพื่อนๆ ในโรงเรียน ที่จะต้องเดินเก็บจานในโรงอาหาร เด็กคนนี้อาจจะให้ความสำคัญในเรื่องศักดิ์ศรีแห่งตน กล่าวคือ ถึงจะต้องอดข้าวกลางวันก็คงไม่เป็นไร เพราะไม่มีใครรู้ได้ แต่การไปเดินเก็บจานในโรงอาหารจะเป็นภาพที่ทุกคนจะทราบว่าเขายากจน ต้องมาเดินเก็บจานเพื่อแลกอาหารกลางวันกิน เป็นเรื่องที่เด็กยอมรับไม่ได้หากจะเป็นเช่นนี้ ดังนั้นวิธีการของคุณครูท่านนี้ นอกจากจะไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ การไม่มีอาหารกลางวันรับประทานของเด็กคนนี้ให้หมดไปแล้ว คุณครูท่านนี้ยังสร้างปัญหาใหม่ให้แก่เด็กโดยไม่รู้ตัว นั่นคือทำให้เด็กรู้สึกเสียศักดิ์ศรีจึงต้องหลีกเลี่ยงโดยการไม่มาโรงเรียนอีก

ต่อไป และที่สำคัญก็คือคุณครูท่านนี้ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของเด็กคนนี้อย่างไร โดยที่เด็กคนนี้อยู่ไม่มีส่วนในการตัดสินใจใดๆ แม้แต่น้อย ดังนั้นนอกจากปัญหาเก่าของเด็กยังไม่ถูกแก้ไขอย่างเหมาะสมแล้ว มีปัญหาใหม่ขึ้นมาอย่างรุนแรงมากกว่าปัญหาเดิมที่เด็กคนนี้อยู่กำลังเผชิญอยู่ อันเกิดจากความไม่รู้แนวทางที่เหมาะสมในการช่วยเหลือของคุณครูนั่นเอง

การให้ความช่วยเหลือผู้เรียนอย่างถูกต้องเหมาะสม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักการสำคัญทางจิตวิทยาในการให้การปรึกษา (Counseling Psychology) มาเป็นหลักการสำคัญในการให้ความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจ ตลอดจนสามารถหาทางออกได้ด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตของตนอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ ดังนั้นจึงต้องอาศัยหลักการสำคัญทางจิตวิทยานั้นก็คือ ทักษะการให้การปรึกษา (Counseling Technique) อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อช่วยเหลือผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ในขณะนั้นให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นจึงขอกกล่าวถึงความหมายของการให้การปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้องเสียก่อน

ความหมายของการให้การปรึกษา (Counseling)

ได้มีนักวิชาการและองค์กรทางจิตวิทยาให้ความหมายของคำว่า การให้การปรึกษา ไว้ดังนี้

ศิริรัตน์ จำปีเรือง (Sirirat Jumpeerung : 2010) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนคือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะพยายามช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจปัญหาและสามารถหาวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้

พนม เกตุมาน (Panom gatemark : 2010) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาไว้ว่า เป็นการช่วยเหลือให้คิดและตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้ด้วยการใช้เทคนิคต่างๆของการสร้างสัมพันธภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสำรวจปัญหา และเลือกเรื่องที่จะทำงานร่วมกัน การประคับประคองจิตใจให้อารมณ์สงบ การแก้ปัญหา กระตุ้นให้มองหาลู่ทางเลือก ข้อดีข้อเสีย ชี้แนะช่องทาง ข้อมูลประกอบการตัดสินใจและการให้ตัดสินใจ การทดลองปฏิบัติ และติดตามผลด้วยตนเองก่อนจะยุติการช่วยเหลือ

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยานานาชาติ (1982) (International Association for Counseling : IRTAC) ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาไว้ว่า วิธีแห่งการสร้างความสัมพันธ์และการตอบสนองต่อผู้อื่น โดยมีจุดประสงค์เพื่อเป็นโอกาสให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ทำให้ชีวิตชัดเจนขึ้นและใช้ชีวิตในทางที่น่าพึงพอใจและสร้างสรรค์

สมาคมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอเมริกัน (2020) (American Counseling Association : ACA) ได้ให้คำจำกัดความของการให้การปรึกษาไว้ว่า คือการประยุกต์ใช้หลักการทางสุขภาพจิต จิตวิทยา และการพัฒนามนุษย์ผ่านทางกลวิธีทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นที่ความสมบูรณ์ การงอกงามเติบโตของบุคคล และการพัฒนาด้านอาชีพต่างๆ อาจกล่าวได้ว่าการให้การปรึกษาด้านจิตวิทยา คือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการทำความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ผ่านการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถในด้านจิตวิทยา

วชิรี ทรัพย์มี (Watcharee Supmee : 2011 : 120) กล่าวว่า การให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่ได้รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการแก้ปัญหา ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำใหตนเองพัฒนาขึ้น

อาภา จันทรสกุล (Arpa Juntharasakun : 2002 : 2) ได้ให้ความหมายของการให้การปรึกษาว่า เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยผู้ขอรับคำปรึกษาพบปะผู้ให้คำปรึกษาภายใต้สัมพันธภาพที่ช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อม และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดีขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคทางจิตวิทยาช่วยให้ผู้ขอรับคำปรึกษามีโอกาสสำรวจความรู้สึก ค่านิยม ตลอดจนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง เพื่อนำไปสู่ทักษะในการแก้ปัญหา และการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการแก้ปัญหา การตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาควรจะดำเนินในสภาพที่มีลักษณะเป็นส่วนตัว มีแบบแผนทางวิชาชีพ โดยให้ผู้ให้คำปรึกษาปฏิบัติตามจรรยาบรรณในการรักษาข้อมูลของผู้ขอรับคำปรึกษาไว้เป็นความลับ

จากความหมายของการให้การปรึกษาที่ได้ประมวลไว้ข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่กำลังเผชิญปัญหา ได้เข้าใจปัญหา และหาแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมถึงการเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ผู้ที่ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือจะต้องได้รับการฝึกอบรมให้มีความสามารถในการให้คำปรึกษา กระบวนการของการให้คำปรึกษาจะอยู่ภายใต้สัมพันธภาพที่อบอุ่น จริงใจ และสบายใจที่จะเปิดเผยตนเองระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา

จุดมุ่งหมายสำคัญของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองฝ่ายด้วยกันคือ ผู้ให้การปรึกษาซึ่งได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี กับผู้ขอรับการศึกษา ซึ่งกำลังเผชิญปัญหาอยู่ในขณะนั้น โดยที่ทั้งสองฝ่ายได้มาพบปะพูดคุยกันโดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญร่วมกันด้วยความสมัครใจ ดังจะกล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาดังนี้

1. เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของตนเอง อันก่อให้เกิดความตระหนักและเกิดแรงจูงใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษามีความรู้และทักษะในการแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม โดยสามารถใช้ศักยภาพของตนในการเลือกและค้นหาวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
4. เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย รู้สึกสบายใจที่ได้ระบายความรู้สึกคับข้องใจของตนออกมา

5. เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถมีแนวทางในการตัดสินใจ สามารถรับมือกับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ด้วยดี สามารถเลือกวิธีการ ที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขตามอัตภาพและความเป็นจริงในชีวิตของตน

จะเห็นได้ว่า จุดมุ่งหมายสำคัญของการให้การศึกษานั้น จะมุ่งเน้นไปที่ผู้ขอรับการศึกษาเป็นหลัก เพื่อให้ผู้ขอรับการศึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ เกิดแรงจูงใจ และมีศักยภาพในการเลือกแนวทาง ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ให้มากที่สุด อันจะทำให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

ขั้นตอนของกระบวนการให้การการศึกษา

การให้การศึกษาคือกระบวนการซึ่งมีขั้นตอนที่มีลำดับขั้นที่ชัดเจน ที่ผู้ให้การศึกษจะต้องดำเนินไปตามกรอบขั้นตอนที่กำหนดไว้ เพื่อให้กระบวนการให้การศึกษากลายเป็นไปอย่างราบรื่นและเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อให้ผู้ขอรับการศึกษาได้รับประโยชน์สูงสุดตามจุดมุ่งหมายสำคัญของการให้การศึกษาก็สามารถบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงขอกกล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการให้การศึกษาดังนี้

ขั้นแรก คือ ขั้นการเริ่มต้นให้การการศึกษา (Attending)

ในขั้นเริ่มต้นของการให้การศึกษานั้นนับว่ามีความสำคัญมาก โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้มาขอรับการศึกษาจะมาพบผู้ให้การศึกษาคือครั้งแรก แน่แน่นอนที่ผู้มาขอรับการศึกษาอาจจะยังไม่เกิดความไว้วางใจ หรือเกิดความเชื่อมั่นในตัวของผู้ให้การศึกษาเพียงพอ เกิดความไม่แน่ใจว่าเรื่องราวต่างๆที่จะเล่าให้ฟังนั้นจะสามารถเก็บเป็นความลับได้มากน้อยแค่ไหน ดังนั้นในขั้นตอนนี้จึงเป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษจะต้องสร้างความอบอุ่นใจ ความรู้สึกปลอดภัย ความรู้สึกไว้วางใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา โดยเน้นที่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นระหว่างการเสี่ยก่อน เพื่อให้ผู้ขอรับการศึกษาเกิดความสบายใจที่จะเล่าหรือบอกเรื่องราวของตนให้ฟัง และต้องทำให้ผู้ขอรับการศึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ไม่มีความกังวลใดๆทั้งสิ้นในการเปิดเผยข้อมูล หรือเรื่องราวต่างๆของตนออกมาให้ทราบ ดังนั้นในขั้นเริ่มต้นการให้การการศึกษา (Attending) จะต้องเน้นไปที่การสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้น การพยายามสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจ เชื่อมั่น และเกิดความไว้วางใจในตัวผู้ให้การศึกษามากที่สุด กล่าวคือ การชักชวนพูดคุยเรื่องที่ก่อให้เกิดความสบายใจ เรื่องที่เป็นข้อมูลด้านบวกของผู้รับการศึกษาที่สามารถพูดได้ และก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นตามมา

ขั้นที่สอง คือ ขั้นการสำรวจปัญหา (Exploration)

ในขั้นนี้จะขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษจะต้องให้ความสำคัญกับการฟังให้มากที่สุด เป็นการฟังเรื่องราวของผู้ขอรับการศึกษาอย่างตั้งใจ สนใจอย่างแท้จริง เป็นการติดตามเรื่องราวของผู้รับการศึกษาในลักษณะของการตามไปด้วย พยายามสำรวจความคิด ความรู้สึก อารมณ์ การกระทำต่อเหตุการณ์ที่ผู้ขอรับการศึกษากำลังเผชิญอยู่ และพยายามถ่ายทอดหรือระบายออกมาให้รับรู้ สิ่งที่ผู้ให้การศึกษจะต้องใช้ในขั้นตอนนี้คือ การถาม ทั้งการถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ขอรับการศึกษาเล่าและบอกถึงความคิดของตนให้มากที่สุด และในขณะเดียวกันก็จะใช้คำถามปลายปิด เพื่อเป็นการตรวจสอบความถี่ หรือความชัดเจนของเรื่องราวให้ละเอียด

ยิ่งขึ้น ในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใจเย็น และอดทน รับฟังเรื่องราวที่ผู้ขอรับการปรึกษาเล่าให้ฟัง โดยจะไม่ไปแสดงความคิดเห็น หรือวิพากษ์วิจารณ์ใดๆ ทั้งสิ้น พยายามฟังและคิดตามสิ่งที่ผู้ขอรับการปรึกษาเล่าให้ฟัง เท่านั้น

ขั้นที่สาม คือ ขั้นการทำความเข้าใจปัญหา (Understanding)

ในขั้นนี้จะเป็นขั้นตอนของการให้การปรึกษาที่ต่อเนื่องจากขั้นสำรวจปัญหา เพื่อก่อให้เกิดความชัดเจน เกิดความเข้าใจตรงกันอย่างถูกต้องระหว่างผู้เข้ารับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริงที่ผู้ขอรับการปรึกษากำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นคือเรื่องอะไรกันแน่ เพื่อจะได้สามารถดำเนินการในขั้นตอนต่อไปได้อย่างถูกต้อง ในขั้นตอนนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งระหว่างทั้งสองฝ่ายที่จะสร้างความเข้าใจตรงกัน เพื่อจะได้ค้นหาแนวทาง ตลอดจนวิธีการเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขั้นที่สี่ คือ ขั้นการวางแผนและกำหนดเป้าหมาย (Action)

เมื่อผู้ขอรับการปรึกษาได้เข้าใจและรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างชัดเจนแล้วว่าปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นคืออะไร ผู้ให้การปรึกษาก็จะให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ลองวางแผนและกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งนี้น่า ควรจะต้องทำอะไร โดยที่การวางแผนและการกำหนดเป้าหมายนั้นจะต้องเป็นความคิดหรือแนวทางที่เกิดขึ้นจากผู้ขอรับการปรึกษาเท่านั้น แต่ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้ข้อมูลหรือข้อสนเทศที่จำเป็นได้ หากพิจารณาว่าจะเป็นการประโยชน์แก่ผู้เข้ารับการปรึกษาและค่อนข้างมั่นใจว่า ผู้ขอรับการปรึกษาอาจจะยังไม่ทราบข้อมูลดังกล่าว แต่หากพบว่าผู้ขอรับการปรึกษาไม่สามารถคิดหาแนวทางในการแก้ปัญหาในครั้งนี้ได้ ผู้ให้การปรึกษาอาจจะยกแนวทาง ยกประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่มีลักษณะคล้ายๆกันให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้ตัดสินใจว่า จะมีความเป็นไปได้หรือไม่ และเหมาะสมกับศักยภาพของตนมากน้อยเพียงใด แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องคำนึงถึงเสมอในขั้นตอนนี้ก็คือ ผู้ขอรับคำปรึกษาจะต้องเป็นผู้เลือกที่จะกำหนดเป้าหมายด้วยตนเองว่าจะทำอะไร อย่างไร และจำต้องวางแผนด้วยตนเองว่า จะพร้อมที่จะดำเนินการตามเป้าหมายที่ตนได้เลือกและตัดสินใจแล้วนั้นเมื่อใด

ขั้นที่ห้า คือ ขั้นยุติการให้การปรึกษา (Termination)

หลังการที่ผู้ขอรับการปรึกษาได้วางแผนและกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหาของตนเองได้เรียบร้อยแล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็จะคอยสนับสนุนความคิดนั้น พร้อมกับให้กำลังใจไว้ว่าสามารถจะสำเร็จลุล่วงได้ ถ้าตนได้นำไปปฏิบัติตามแนวทางในการเลือกและตัดสินใจของตน และในขั้นนี้ผู้ให้การปรึกษาก็จะมีการนัดหมายการให้การปรึกษาในครั้งต่อไป เพื่อติดตามความคืบหน้าของเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันไปในครั้งนี้

การปฏิบัติตามขั้นตอนและกระบวนการในการให้การปรึกษาทาง 5 ขั้นตอนดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนี้ จะเป็นการพูดคุยกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้ขอรับการปรึกษา ที่อยู่บนพื้นฐานของสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน และจะเป็นธรรมชาติมากที่สุด เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นและเข้าใจถึงเป้าหมายในการแก้ปัญหาในครั้งนี้อย่างดี และมุมมองของผู้รับการปรึกษาที่ได้กำหนดเป้าหมายและวางแผนที่จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งนี้อย่างดีด้วยตนเอง

ทักษะสำคัญและจำเป็นต่อการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องได้รับการฝึกฝน และมีทักษะที่จำเป็นในการให้การปรึกษาให้สามารถรับมือ และเกิดทัศนคติที่ดีต่อการดำเนินชีวิตต่อไป ทักษะสำคัญและจำเป็นในการให้การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องฝึกฝนและใช้ในกระบวนการให้การปรึกษานั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะด้วยกันคือ

4.1 การใช้ภาษากายหรือภาษาท่าทาง (Non-Verbal)

เป็นทักษะที่ไม่ต้องใช้คำพูด แต่ใช้ลักษณะท่าทางและการแสดงออกทางกาย ที่เป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้เข้ารับการปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องระมัดระวังเป็นอย่างดีในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่

1) การประสานสายตา (Eye contact) เป็นการสบตาเป็นระยะๆ อย่างพอเหมาะ ไม่จ้องตาจนผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความรู้สึกอึดอัด และอาจจะหลบสายตบ้างในบางครั้ง การประสานสายตาที่เหมาะสมไม่ควรเกิน 10 วินาที เพราะถ้ามากกว่านั้นจะกลายเป็นการจ้องตา ซึ่งจะทำให้ผู้ขอรับการปรึกษารู้สึกว่ากำลังถูกจับผิดหรือจับจ้องอะไรบางอย่าง

2) การฟังกตริษะ เป็นการแสดงการรับรู้ รับฟังเรื่องราวอย่างตั้งใจและใส่ใจกับเรื่องราวที่ผู้ขอรับการปรึกษากำลังพูดอยู่ในขณะนั้น

3) การสัมผัส (Touching) เป็นการใช้อวัยวะบางส่วน เช่น มือ ไปแตะหรือสัมผัสร่างกายของผู้ขอรับการปรึกษาอย่างเหมาะสมและถูกจังหวะในขณะที่ให้การปรึกษา แต่ต้องพึงระวังในเรื่องของความเหมาะสมระหว่างสองฝ่ายด้วย

4) การแสดงออกทางสีหน้า (Facial expression) เป็นการแสดงถึงสีหน้าที่สอดคล้องเหมาะสมกับเรื่องราวที่ได้ฟังจากผู้เข้ารับการปรึกษา เป็นการสื่อถึงการรับรู้และการแสดงความรู้สึกร่วมไปกับผู้ขอรับการปรึกษาอย่างสอดคล้องเหมาะสมและเป็นธรรมชาติ

5) การใช้น้ำเสียง (Tone of Voice) เป็นการใช้เสียงในขณะที่กำลังพูดให้เป็นธรรมชาติและสอดคล้องกับเรื่องราวอย่างเหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้ได้ถึงความเป็นกันเอง ความเข้าใจ ความเต็มใจรับฟังเรื่องราวได้ดี

4.2 การใช้ภาษาถ้อยคำ (Verbal)

เป็นทักษะที่ต้องใช้คำพูด เพื่อเป็นการสะท้อนความคิด ทัศนคติ และความเข้าใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับเปลี่ยนมุมมอง สามารถรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นต้องใช้ทักษะพื้นฐานที่สำคัญต่อไปนี้ในกระบวนการให้คำปรึกษา ได้แก่

1) การฟัง (Listening)

ทักษะการฟังเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด และผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะนี้ให้มากที่สุดด้วยความอดทน และเต็มใจรับรู้เรื่องราวอย่างใส่ใจ เป็นการฟังอย่างตั้งใจ และต้องได้ยินเรื่องราวตรงตามที่คุณขอรับการปรึกษาได้พูดออกมา เช่น

นักเรียน : หนูไม่อยากเรียนโรงเรียนนี้เลย หนูไม่ชอบที่นี่เลยคะครู

ครู : หนูไม่ชอบเรียนโรงเรียนนี้มากเลยสินะ

หากคุณครูจะสะท้อนสิ่งที่ได้ฟังเด็กคนนี้ออกมาเช่นนี้ เด็กก็พร้อมที่จะเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นว่าทำไมเธอถึงไม่อยากเรียนที่โรงเรียนแห่งนี้ เพื่อคุณครูจะได้รับรู้เรื่องราวอันเป็นสาเหตุของปัญหานี้ต่อไป

2) การถาม (Questioning)

การทำทักษะที่สำคัญและจำเป็นในการติดตามเรื่องราวของผู้ขอรับการปรึกษา เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้พูดถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นกับตนเองอย่างอิสระ และรู้สึกสบายใจที่จะได้เล่าเรื่องของตนเองออกมา เป็นการใช้ทักษะการถามจะประกอบด้วย การถามแบบเปิด (Opened Question) เป็นการถามที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะเปิดโอกาสให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้เล่าเหตุการณ์ แสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกของตนที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างอิสระ เช่น

นักเรียน : หนูรู้ว่าแม่ไม่รักหนูหรอกคะ

ครู : อะไรทำให้หนูคิดว่าแม่ไม่รักหนู ลองเล่าให้ครูฟังได้ไหมจ๊ะ

ในบางครั้ง เมื่อผู้ให้การปรึกษาได้ใช้คำถามแบบเปิด (Opened Question) ไปแล้ว แต่ต้องการทราบถึงความถี่ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า เกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด ผู้ให้การปรึกษาก็สามารถใช้คำถามแบบปิด (Closed Question) เช่น

นักเรียน : พวกเขาชอบแก้มผมเป็นประจำเลยครับ ผมไม่ชอบเลยครับแบบนี้

ครู : ที่หนูบอกว่าเพื่อนชอบมาแก้มผมเป็นประจำ หมายถึงทุกครั้งที่พวกเขาได้เจอหนูหรือเปล่าจ๊ะ

3) การสร้างสัมพันธภาพ (Rapport)

การสร้างสัมพันธภาพนับเป็นทักษะเบื้องต้นในการสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความเป็นมิตรระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอรับการปรึกษา เพื่อให้กระบวนการให้คำปรึกษาในครั้งนั้นดำเนินไปด้วยความราบรื่น บรรลุวัตถุประสงค์เป็นอย่างดี หากเป็นการพบกันครั้งแรกระหว่างสองฝ่ายทักษะการสร้างสัมพันธภาพนับว่าสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องนำมาใช้ให้มากที่สุด โดยเป็นการชวนพูดคุยเรื่องต่างๆไป ยิ่งถ้าเป็นเรื่องราวของผู้ขอรับคำปรึกษาในด้านบวกด้วยแล้ว จะสามารถทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันได้อย่างรวดเร็วและเป็นไปด้วยดี แต่ถ้ามีความคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีแล้ว ผู้ให้การปรึกษาก็อาจจะใช้ขั้นตอนนี้ไม่มากนัก แต่คำพูดต้องห้ามที่ไม่ควรใช้ในการสร้างสัมพันธภาพก็คือ “วันนี้มีปัญหาอะไรหรือ จึงมาพบครู” หรือ “เป็นยังไงบ้าง มีปัญหาอะไรหรือเปล่า ดูหน้าเศร้าเชียว” ควรจะใช้คำพูด

ในลักษณะสร้างสรรค์ เช่น “ครูได้ข่าวหนูได้ท้อปวิชาภาษาอังกฤษใช้ใหม่ เก่งจังเลยนะ ครูยินดีด้วยนะจ๊ะ” หรือ “วันก่อนครูชอบใจมากเลยนะ ที่เอาขนมมาฝากครู อร่อยมากเลยจ๊ะ แล้ววันนี้มีอะไรจะมาเล่าให้ครูฟังล่ะจ๊ะ ครูยินดีรับฟังนะจ๊ะ”

4) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling)

เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้สะท้อนให้ผู้ขอรับการปรึกษาได้เข้าใจ และรู้เท่าทันถึงความรู้สึกหรืออารมณ์ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพื่อให้เกิดความชัดเจนต่อความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง ยอมรับในความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาและชัดเจน เช่น

นักเรียน : หนูไม่ชอบเลยที่แม่ไม่ค่อยยอมรับฟังเวลาที่หนูพยายามจะอธิบายความจริงให้รู้เรื่อง แต่แม่ก็จะหาว่าหนูเถียงแม่ หนูเบื่อจริงๆค่ะ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำยังไงได้

ครู : หนูคงรู้สึกอึดอัดใจกับการกระทำที่เกิดขึ้นมากเลยสินะ

นักเรียน : ใช่ค่ะ หนูรู้สึกอึดอัดใจมากที่แม่ทำกับหนูแบบนี้

5) การทวนความ (Paraphrasing)

เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อกล่าวเน้นย้ำคำพูดของผู้เข้ารับการปรึกษา โดยอาจจะกล่าวซ้ำประโยคเดิม หรือเปลี่ยนข้อความไปบ้างเล็กน้อยแต่ยังมีความหมายเหมือนเดิม ทั้งนี้การใช้ทักษะทวนความจะใช้ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาต้องการเน้นย้ำหรือต้องการให้ผู้ขอรับการปรึกษาเกิดความชัดเจนในความคิดความรู้สึกของตนเองที่พูดออกมา เพื่อเป็นการกระตุ้นให้คิดหรือเกิดความแน่ใจในความคิดของตนในขณะนั้น เช่น

นักเรียน : หนูก็ยังคิดๆอยู่เลยคะ ว่าจะต้องทำอะไรสักอย่าง คงจะไม่ปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปนานหรอกค่ะ

ครู : ที่หนูบอกว่าคิดๆ อยู่สินะ หนูคิดยังไงหรือคะ

นักเรียน : หนูคิดว่าต้องหาทางพูดกับเขาตรงๆค่ะ

ครู : หาทางพูดกับเขาตรงๆยังไงหรือคะ

นักเรียน : ใช่ค่ะ หนูคงต้องรวบรวมความกล้าที่จะพูดกับเขาถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและกำลังเป็นอยู่ค่ะครู

6) การสรุปความ (Summarizing)

เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาจะใช้เพื่อเป็นการสรุปเรื่องราวให้เกิดความเข้าใจตรงกันระหว่างผู้ขอรับการปรึกษากับตนเอง เพื่อให้เกิดความชัดเจนในเรื่องราวที่เกิดขึ้น เพื่อจะได้ดำเนินตามกระบวนการให้การปรึกษาในขั้นต่อไปอย่างถูกต้อง เช่น

ครู : เท่าที่ฟังหนูเล่ามา ดูเหมือนว่าหนูมักจะถูกเพื่อนเอาเปรียบเวลาทำงานกลุ่ม และพอหนูไม่ยอมขึ้นมา เพื่อนบางคนก็จะมองว่าหนูเป็นคนไม่มีน้ำใจ ชอบคิดเล็กคิดน้อยกับเพื่อนๆ

นักเรียน : ใช่ค่ะครู หนูไม่ชอบที่เป็นแบบนี้เลยค่ะ

7) การให้กำลังใจ (Encouraging)

เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้ในการสนับสนุนความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการกระทำของผู้เข้ารับการศึกษา เมื่อเห็นว่าเป็นเรื่องที่เหมาะสม มีเหตุผล และจะก่อให้เกิดผลดีตามมาหากผู้ขอรับการปรึกษาจะคิดเช่นนั้น หรือจะนำไปปฏิบัติต่อไป การใช้ทักษะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ และใช้เมื่อเห็นว่าผู้ขอรับการปรึกษามีความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการกระทำที่เหมาะสมอย่างแท้จริง เช่น

“ดีมากเลยจ้ะที่หนูคิดได้แบบนี้ และครูก็เห็นด้วยนะที่หนูจะลองไปพูดกับคุณแม่ตรงๆ ตามความต้องการของหนูอย่างที่หนูคิดไว้ ยังไงครูก็ขอเป็นกำลังใจให้นะ ลองดูนะจ้ะ ได้ผลยังไงมาเล่าให้ครูฟังบ้างนะจ้ะ ครูยินดีเสมอจ้ะ”

8) การให้ข้อสนเทศ (Informing)

เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ในกรณีที่เห็นว่ามี ความจำเป็น และคิดว่าหากผู้ขอรับการปรึกษาได้รับรู้ข้อมูลส่วนนี้แล้ว อาจจะทำให้ผู้เข้ารับการศึกษาสามารถมีทางเลือก หรือแนวทางในการตัดสินใจเพิ่มมากขึ้น ไม่เป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเองมากยิ่งขึ้น แต่การให้ข้อสนเทศนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องไม่ให้ข้อมูลหากผู้ขอรับการปรึกษาไม่ได้ร้องขอหรือไม่มีความจำเป็นแต่อย่างใด เพราะจะกลายเป็นการชี้แนะ หรือบอกแนวทางให้แก่ผู้เข้ารับการศึกษาอย่างไม่มีทางเลือกหรือปฏิเสธได้ เช่น

นักเรียน : หนูคงจะไม่มีโอกาสเรียนต่อหรือค่ะครู ทั้งๆที่หนูอยากเรียนมากๆ เพราะถ้าหนูได้เรียนสูงๆ หนูก็จะมีโอกาสหางานดีๆทำ เพื่อมาช่วยดูแลครอบครัวได้ค่ะ แต่ที่บ้านหนูคงไม่มีเงินส่งเสียให้หนูเรียนต่อหรือค่ะ

ครู : ครูไม่ทราบว่าหนูทราบเรื่องกองทุน กยศ. ที่ให้เด็กกู้ยืมเพื่อมาใช้จ่ายในการเรียนไหม เมื่อจบแล้วและมีงานทำแล้ว ก็ค่อยมาผ่อนคืน

นักเรียน : จริงหรือค่ะครู หนูดีใจจังที่รู้เรื่องนี้ หนูสนใจมากเลยค่ะ

ทักษะสำคัญในการให้การปรึกษาทางด้านอวัจนภาษาและวัจนภาษา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องฝึกฝนและใช้ให้เป็นธรรมชาติในกระบวนการของการให้การปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอน แต่ในบางทักษะอาจจะใช้มากหรือน้อย จำเป็นต้องใช้เลยในการให้การปรึกษาในครั้งนั้นก็อาจเป็นไปได้ แต่การใช้ทักษะต่างๆ นั้นจำเป็นจะต้องเหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะดำเนินการให้การปรึกษาอย่างกลมกลืนและราบรื่นไปตลอดกระบวนการ ทั้งนี้โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญคือ ทำให้การปรึกษาในครั้งนั้นประสบความสำเร็จ ได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้ขอรับการปรึกษา ที่จะเกิดความรู้สึกสบายใจที่จะได้เล่าเรื่องราวของตนเองออกมาและเกิดความเชื่อมั่น เกิดความไว้วางใจในตัวของผู้ให้

การปรึกษา อันจะนำไปสู่การสำรวจตนเอง ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ในการเตรียมรับมือกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นได้เป็นอย่างดีจากการมาขอรับการปรึกษาในครั้งนั้น

ข้อควรระวังที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษา

แม้ว่าผู้ให้การปรึกษาจะเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษาเป็นอย่างดี และพยายามใช้ทักษะในการให้การปรึกษาทั้งด้านท่าทางและด้านถ้อยคำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแล้วก็ตาม แต่อาจเกิดปัญหาในระหว่างกระบวนการให้การปรึกษา ที่อาจจะคาดไม่ถึงแต่ก็สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงขอกกล่าวถึงข้อควรระวังที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความอดทนเป็นอย่างสูงในการตั้งใจฟังเรื่องราวของผู้ขอรับการปรึกษาที่ได้เล่าให้ฟัง พยายามตั้งใจฟังและถามซักให้มากที่สุด โดยไม่แสดงความคิดเห็นหรือวิพากษ์วิจารณ์ตลอดจนตัดสินใดๆทั้งสิ้น เพียงแต่ฟังและพยายามใช้ทักษะการถามทั้งแบบเปิดและแบบปิด เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวให้มากที่สุด เกิดความเข้าใจที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย และเกิดความชัดเจนว่าแท้จริงแล้วปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้คือเรื่องอะไรกันแน่

2. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตระหนักว่า แนวทางการแก้ปัญหาในการตั้งเป้าหมายนั้นจะต้องเป็นเป้าหมายของผู้เข้ารับการปรึกษาเท่านั้น เพราะผู้เป็นเจ้าของปัญหานั้นจะเข้าใจและสามารถรับรู้ถึงความเป็นไปได้และข้อจำกัดของตนเองได้เป็นอย่างดีว่า จะสามารถทำอะไรได้และทำอะไรไม่ได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องไม่ไปบอกวิธีหรือแนวทางในการแก้ปัญหาเด็ดขาด เพราะจะเป็นการชี้แนะหรือการสั่งการให้ทำ ซึ่งผู้รับการปรึกษาอาจจะไม่เต็มใจและรู้สึกอึดอัดแต่ไม่กล้าพูดออกมา จึงอาจทำให้ผู้ขอรับคำปรึกษาอาจจะไม่มาพบอีกเลยในครั้งต่อไปก็เป็นได้

3. ผู้ให้การปรึกษาอาจจะลองเสนอแนะแนวทางในการแก้ปัญหา โดยอาจจะลองเสนอแนวทางหรือยกตัวอย่างวิธีการที่มีลักษณะของปัญหาคล้ายกันและประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหานั้นมาแล้วเป็นอย่างดี โดยเสนอเป็นแนวทางหรือเป็นตัวเลือกให้แก่ผู้ขอรับการปรึกษาพิจารณาถึงความเป็นไปได้หรือความเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ โดยในกรณีนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ก็ต่อเมื่อพบว่า ผู้มาขอรับการปรึกษาคิดไม่ออกหรือไม่สามารถพบแนวทางในการแก้ปัญหานั้นด้วยตัวเองได้

4. ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะการให้กำลังใจได้ในทุกช่วงของการให้การปรึกษา โดยไม่จำเป็นจะต้องใช้เฉพาะในขั้นยุติการให้การปรึกษาเท่านั้น แต่ผู้ให้การปรึกษาสามารถแสดงการให้กำลังใจ แสดงความชื่นชมในความคิด การกระทำของผู้เข้ารับการปรึกษาได้ทันที เมื่อพบว่าผู้เข้ารับการศึกษาได้แสดงคำพูด ความคิด หรือการกระทำที่เหมาะสมในการเข้าใจตนเอง ในการเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนมีแนวทางในการรับมือกับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์รอบตัวได้อย่างเหมาะสม

5. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามควบคุมตนเองไม่ให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์คล้อยตามผู้ขอรับการปรึกษาจนมากเกินไปจนขอบเขตของความเหมาะสม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องวางใจให้นิ่งมากที่สุด ไม่แสดงอารมณ์ร่วมใดๆ มากเกินไปจนออกนอกหน้าเป็นพิเศษจนเสมือนว่าปัญหานั้นเป็นเรื่องของตนเองไปด้วย

6. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้ข้อเสนอแนะเฉพาะที่จำเป็นและเห็นว่า หากผู้ขอรับการปรึกษาได้มีโอกาสรับรู้ข้อมูลในส่วนนี้แล้ว อาจส่งผลให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสม อันจะนำไปสู่การตัดสินใจหรือการเลือกแนวทางที่เหมาะสมได้เป็นอย่างดี แต่ไม่ควรให้ข้อเสนอแนะโดยไม่จำเป็น เพราะจะกลายเป็นการชี้แนะหรือการชี้นำให้ผู้ขอรับการปรึกษาคิดและทำตามการบอกเล่าของตนเอง

7. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพึงระมัดระวังในเรื่องของการใช้ภาษาภายในการสัมผัส (Touching) ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ทั้งช่วงเวลาและการแสดงออกอย่างเหมาะสมกับเพศของผู้เข้ารับการศึกษาด้วย ไม่ว่าจะเป็นการโอบกอด การแตะมือ การแตะไหล่ จะต้องดูจังหวะที่เหมาะสมและแสดงออกได้อย่างพอเหมาะพอควรจนไม่เกินงาม เพราะอาจส่งผลลบมากกว่าผลดีขึ้นได้ และในเรื่องการสัมผัสทางร่างกายนั้นยังไม่เป็นที่คุ้นเคยกันมากนักในสังคมและวัฒนธรรมไทย

หากผู้ให้การปรึกษาได้ระมัดระวังและพยายามปิดจุดอ่อนที่อาจส่งผลต่อการให้การปรึกษาในครั้งนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี ตามที่ได้กล่าวมาในข้างต้นนี้ก็จะส่งผลให้การปรึกษาในครั้งนั้นๆ เกิดประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายของทั้งสองฝ่ายเป็นอย่างดี

ตัวอย่างการให้การปรึกษาตามกระบวนการทางจิตวิทยา

การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มีขั้นตอนและจะต้องใช้ทักษะต่างๆ เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมายด้วยดี จึงขอนำเสนอตัวอย่างบทสนทนาระหว่างครูกับนักเรียนในกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวทางทางจิตวิทยา เพื่อให้มองเห็นกระบวนการอย่างชัดเจน ดังนี้

ภายในห้องแนะแนวของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ณิชกร เป็นเด็กนักเรียนที่กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เกิดความไม่สบายใจในเรื่องสัมพันธ์ภาพของตนกับเพื่อนสาวที่คบกันอยู่ จึงขอพบอาจารย์แนะแนวเพื่อพูดคุยและขอคำปรึกษา เพื่อจะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งนี้

นักเรียน : สวัสดีครับครู

ครู : สวัสดีค่ะ เป็นยังไงบ้างณิชกร ครูได้ข่าวว่าตอนนี้ไปทำงานพิเศษอยู่ใช่ไหม เป็นยังไงบ้างล่ะสนุกไหมจ๊ะ

นักเรียน : ก็สนุกดีครับครู งานก็ไม่ค่อยหนักเท่าไร เงินที่ได้ก็ดีครับ ทำให้ช่วงนี้ผมก็สบายขึ้นหน่อยครับ

ครู : ดีแล้วจ๊ะ ครูดีใจด้วยนะที่เธอได้งานที่ชอบทำไปด้วยในระหว่างเรียน เราก็ยังแบ่งเวลาเรียนกับงานได้ดีอยู่ใช่ไหมจ๊ะ

นักเรียน : (เงิบ หลบตา)

ครู : ดูเหมือนเธอกำลังมีเรื่องไม่สบายใจ เกี่ยวกับงานพิเศษที่ทำอยู่หรือเปล่าจ๊ะ มีอะไรไม่สบายใจเล่าให้ครูฟังได้นะ ครูยินดีรับฟังจ๊ะ

นักเรียน : ก็ไม่เชิงเรื่องงานพิเศษโดยตรงหรอกครับครู งานที่ทำอยู่มันก็โอเคนะครับ แต่ก็เพราะผมทำงานพิเศษนี่ล่ะครับ มันจึงมีเรื่องนิดหน่อยครับ

ครู : ทำงานพิเศษเลยมีเรื่องนิดหน่อย เป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรเธอ พอเล่าให้ฟังได้ไหมจ๊ะ

นักเรียน : พอผมไปทำงานพิเศษครับ ผมก็ไม่ค่อยมีเวลาที่จะคุยกับก้อย เพราะไหนจะต้องทำงาน จะต้องทำการบ้าน ทำรายงาน ผมไม่ค่อยมีเวลาคุยกับก้อย ก้อยเขาก็เลยไม่พอใจบอกขอเลิกกับผม

ครู : เธอคบกับก้อยอยู่ แล้วตอนนี้เธอก็ไม่ค่อยมีเวลาพูดคุยกันเหมือนแต่ก่อน เพราะเธอต้องทำงานพิเศษ และรับผิดชอบเรื่องเรียนของเธอเองด้วย

นักเรียน : ครับครู ก้อยเขาไม่เข้าใจผม เขาคงโกรธที่ผมไม่ค่อยมีเวลาให้เขา เขาก็เลยบอกขอเลิกคบกับผม

ครู : เธอคงรู้สึกเสียใจมากสินะที่ก้อยขอเลิกคบกับเธอ

นักเรียน : (เงิบ)

ครู : เธอคบกับก้อยมานานเท่าไรแล้วจะ

นักเรียน : ก็ตั้งแต่เราเรียนชั้นม.2 ครับ

ครู : เธอสองคนสนิทกันมากใช่ไหม

นักเรียน : ครับครู ก้อยเขาดีกับผมมาก เขาคอยให้กำลังใจ คอยช่วยติวให้ผมตอนสอบ แนะนำเรื่องดี ๆ ให้ผมเสมอครับ

ครู : เธอคงรู้สึกดีกับก้อยมากเลยสินะ

นักเรียน : ครับครู ผมดีใจที่ก้อยเป็นคนเก่งในโรงเรียนแล้วมาคบกับผม จริงใจกับผมมากๆ ก้อยไม่รังเกียจว่าผมเป็นคนจนและเป็นคนเรียนไม่ค่อยเก่งเท่าไร

ครู : แล้วก้อยบอกเลิกคบกับเธอนานหรือยังจะ

นักเรียน : ก็ประมาณ 2 อาทิตย์แล้วครับ ตั้งแต่ 2 เดือนที่แล้ว ที่ผมเริ่มไม่ค่อยมีเวลาคุยกับก้อย เราก็กห่างกันเรื่อยๆ ก้อยคงจะน้อยใจที่ผมหายไปมั้งครับครู

ครู : แล้วเธอเคยบอกก้อยไหมว่าเธอจำเป็นจะต้องไปทำงานพิเศษ

นักเรียน : ผมบอกแล้วว่า ผมจะต้องไปทำงานพิเศษครับ

ครู : แล้วเธอเคยบอกเหตุผลความจำเป็นจริงๆ กับก้อยไหมว่า ทำไมเธอถึงต้องไปทำงานพิเศษ

นักเรียน : ไม่ได้บอกครับ (หลบสายตา) ผมอายครับครู

ครู : เธออาย

นักเรียน : ครับครู ผมอายก้อย และกลัวว่าถ้าก้อยรู้ว่าผมลำบากต้องไปทำงานพิเศษเพื่อหารายได้มาเลี้ยงตัวเองก้อยอาจจะรับไม่ได้

ครู : เธอคิดว่าก้อยจะรับไม่ได้ ถ้ารู้ความจริงว่าเธอลำบากต้องทำงานพิเศษเลี้ยงตัวเอง

นักเรียน : ครับครู เพราะก้อยเขาเป็นคนสมบูรณ์แบบและพร้อมทุกอย่าง เรียนก็เก่ง ฐานะก็ดีครับ

ครู : แล้วตอนนี้ เธอยังอยากคบกับก้อยอยู่ไหม

นักเรียน : อยากสิครับ เพราะก้อยดีกับผมมากๆ และผมก็คงจะหาคนดีๆ แบบนี้ไม่ได้ง่ายๆ

ครู : เธอยังอยากคบกับก้อย แต่ก็กลัวว่าก้อยจะรังเกียจถ้ารู้ว่าเธอลำบากจึงต้องไปทำงานพิเศษ แล้วเธอคิดว่าถ้าเธอได้บอกความจริงเกี่ยวกับการไปทำงานพิเศษของเธอให้ก้อยได้รู้ เธอคิดว่ามันจะเป็นยังไง

นักเรียน : ผมก็ยังไม่รู้ครับครู จะเป็นยังไง

ครู : แล้วเธอเคยคิดจะลองบอกก้อยดูไหม

นักเรียน : ผมยังไม่กล้าครับครู

ครู : เธอไม่กล้า แล้วเธอคิดใหม่ว่าถ้าเธอได้บอกเหตุผลที่แท้จริงกับก้อยไป ก้อยอาจจะเข้าใจเธอก็ได้

นักเรียน : ผมก็เคยคิดในมุมนี้นะเหมือนกันครับครู

ครู : เคยคิดมุมนี้นี้ ทำไมจึงเคยคิดมุมนี้นี้ละ

นักเรียน : ก็อย่างที่ผมบอกครูละครับว่า ก้อยดีกับผมมาก ช่วยเหลือผมทุกอย่าง คอยให้กำลังใจผมมาตลอด

ครู : แล้วเป็นไปได้ไหมว่า ถ้าเธอบอกความจริงให้ก้อยฟัง ทุกอย่างอาจจะดีขึ้นก็ได้

นักเรียน : ครับครู ผมคิดว่าน่าจะลองดู

ครู : น่าจะลองดูคือยังไงหรือจ๊ะ

นักเรียน : ก็ลองอธิบายเหตุผลจริงๆให้ก้อยฟัง ที่ผมต้องไปทำงานพิเศษแล้วทำให้ผมมีเวลาให้ก้อยน้อยลง

ครู : ดีมากเลยจ๊ะ แล้วจะเป็นไปได้ไหมที่เธอจะเล่าให้ฟังด้วยว่า จากการไปทำงานพิเศษจึงทำให้เธอสบายขึ้นเรื่องของความเป็นอยู่ มีเวลาใส่ใจกับเรื่องเรียนได้มากขึ้น ครูว่าก้อยน่าจะดีใจที่ได้ยินเรื่องราวดีๆ ของเธอแบบนี้

นักเรียน : ขอบคุณครับครู ผมจะลองคุยกับก้อยแบบนี้ดูครับ

ครู : ที่ว่าจะลองคุยดู แล้วเธอจะคุยเมื่อไหร่

นักเรียน : วันนี้ตอนค่ำๆหลังจากผมเลิกงาน ผมจะไลน์ไปบอกก้อยตามที่ได้คุยกับครูในวันนี้ทั้งหมดครับ เพื่อก้อยจะได้เข้าใจผม ว่าทำไมผมจึงหายไปช่วงหนึ่งครับ

ครู : ดีมากจ๊ะ เธอคิดถูกต้องแล้ว คนเราจะต้องคุยกันนะ เพื่อจะได้เข้าใจกันให้มากขึ้น อย่าเงิบหายไปเฉยๆ ยังไงครูก็เป็นกำลังใจให้นะ แล้วถ้าได้ผลยังไงก็มาเล่าให้ครูฟังบ้างนะจ๊ะ

นักเรียน : ขอบคุณครับครู ผมจะไปทำตามที่คุณบอกครับ ผมขอตัวไปทำงานก่อนนะครับ สวัสดีครับครู

ครู : สวัสดีจ๊ะ ลู๊ๆ นะจ๊ะ

จากตัวอย่างของบทสนทนาในการให้การปรึกษาระหว่างครูกับนักเรียนข้างต้นนี้ การให้การปรึกษาที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นี้จะมีครบทั้ง 5 ขั้นตอน กล่าวคือ 1. ขั้นเริ่มต้นการให้การปรึกษา (Attending) เป็นการสร้างความคุ้นเคยและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองระหว่างครูกับนักเรียน 2. ขั้นสำรวจปัญหา (Exploring) เป็นการที่ครูใช้ทักษะการฟัง การถาม ทั้งการถามแบบปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ และการสรุปความ เพื่อจะได้รับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในขณะนั้น 3. การทำความเข้าใจกับปัญหา (Understanding) เป็นการสร้างความเข้าใจตรงกันอย่างชัดเจนระหว่างครูกับนักเรียนว่าปัญหาที่นักเรียนกำลังเผชิญอยู่คือเรื่องอะไรกันแน่ 4. ขั้นการวางแผนและการกำหนดเป้าหมาย (Action) เป็นการที่ครูให้นักเรียนได้กำหนดเลือกวิธีในการแก้ปัญหาของตนเองที่เกิดขึ้นว่าจะทำอย่างไร และจะทำได้เมื่อใด

ด้วยความสมัครใจและเต็มใจ ตามความเหมาะสมและศักยภาพแห่งตน 5. ขั้นตอนการให้การปรึกษา (Termination) เป็นการที่ครูให้กำลังใจและสนับสนุนแนวทางที่นักเรียนจะไปลองทำ และมีการนัดหมายเพื่อติดตามผลที่เกิดขึ้น เพื่อติดตามเรื่องราวต่อไป

จากตัวอย่างของการให้การปรึกษาระหว่างครูกับนักเรียนรายนี้ จะเห็นได้ว่า ครูพยายามให้ความสำคัญกับขั้นตอนของการสำรวจปัญหา (Exploration) ค่อนข้างมากเป็นพิเศษ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เล่าเรื่องราว ได้บอกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องราวให้มากที่สุด โดยครูจะเน้นการใช้ทักษะการถามทั้งการถามแบบเปิดและการถามแบบปิด และเมื่อนักเรียนได้เปิดเผยเรื่องราวของตนออกมาแล้ว ในบางครั้งครูก็จะใช้ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการทวนความ เพื่อให้ให้นักเรียนได้เข้าใจและเกิดความรู้สึกถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่แท้จริงของตน ที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงใช้ทักษะสรุปความ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน ในขั้นตอนการทำความเข้าใจปัญหา (Understanding) ครูก็ใช้ทักษะการถามแบบปิด เพื่อให้นักเรียนเกิดความชัดเจนว่า แท้จริงแล้วปัญหาที่ได้เผชิญอยู่ในขณะนี้คือเรื่องอะไร จากนั้นครูจึงนำนักเรียนไปสู่ขั้นการวางแผนและกำหนดเป้าหมาย (Action) ด้วยการให้นักเรียนได้ลองคิดหาแนวทางและวิธีการในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ด้วยตนเอง และครูจึงยุติการให้การปรึกษา (Termination) ด้วยการให้กำลังใจพร้อมทั้งนัดหมายพูดคุย เพื่อติดตามผลการให้การปรึกษาในวันหน้าต่อไป

จะเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาตามกระบวนการทางจิตวิทยานั้น จะช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ เกิดความคิดและมีแนวทางในการรับมือกับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ อันจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการจัดการกับสภาพปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง อันจะก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองในที่สุด

บทสรุป

การให้การปรึกษาแก่ผู้เรียนเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่งของครูในการช่วยเหลือผู้เรียน ซึ่งกำลังประสบปัญหาในชีวิต เพื่อต้องการหาทางออกที่เหมาะสมเพื่อจะได้รับมือกับสถานการณ์และพบแนวทางหรือวิธีการในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ในที่สุด ดังนั้นการให้การปรึกษาจึงจำเป็นต้องอาศัยหลักการทางจิตวิทยาเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งประกอบด้วย 5 ขั้นตอนและในขณะเดียวกันก็จำเป็นต้องใช้ทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้เรียนที่มาขอรับการปรึกษาสามารถเข้าใจปัญหา ค้นพบแนวทางหรือวิธีการในการแก้ปัญหานั้นด้วยตนเอง และส่งผลให้เกิดความสบายใจ สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข

Reference

- Arpa Juntharasakun. (2002). Theories and techniques of consulting in educational institutions. 10th printing. Bangkok : Faculty of Education Kasetsart University. [In Thai]
- American Psychological Association. (1982). Thesaurus of psychology index terms (3rd ed.). Washington, DC Author.
- American Counseling Association. (2020). Thesaurus of psychology index item (6th ed.). Washington, DC Author.
- Panom gatemark. (2010). Consulting, consulting. Bangkok : Child and Adolescent Psychiatry Department Department of Psychiatry Faculty of Medicine Siriraj Hospital. [In Thai]
- Sirirat Jumpeerung. (2010). Relationships among Personal Factors , Learning Styles and Academic Achievement of Undergraduated Nursing Students. 4 (journal of health science research Vol 2:21-28). [In Thai]
- Watcharee Supmee. (2011). Theory and process of consulting services. Bangkok : Prints. [In Thai]