

ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นสำหรับครูประจำชั้น

BASIC COUNSELING SKILLS FOR CLASSROOM TEACHER

วารางคณา โสมะนันท์^{1*}

Varangkana Somanandana

บทคัดย่อ

บทบาทที่สำคัญอย่างหนึ่งของครูประจำชั้นตามที่กระทรวงศึกษาธิการระบุไว้ในคู่มือครูประจำชั้น คือ การให้คำปรึกษานักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองได้อย่างรอบคอบและเหมาะสม ครูประจำชั้นจึงต้องมีทักษะในการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อให้ครูสามารถให้คำแนะนำช่วยเหลือผู้เรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการช่วยให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหา รวมทั้งดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดจนพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือผู้เรียนในการให้บริการแนะแนว และระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับทักษะการให้การศึกษาซึ่งต้องได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิภาพ ครูประจำชั้นจึงจำเป็นต้องมีทักษะความรู้เกี่ยวกับทักษะการให้การศึกษา เพื่อให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยา, ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, ครูประจำชั้น

ABSTRACT

The most important roles of classroom teacher is advising to help their students think, make decisions, and solve problems by themselves carefully and appropriately. The classroom teacher must have knowledge of counseling skills which be able to help the student have a better quality of life. Thus, counseling psychology is important and necessary for helping students can solve the problem live happily and develop themselves fullest potential. Due to the counseling is a part of guidance service and school support system. However, the efficiency of counseling depending on the counseling skills so advisor should be practiced these to provide counseling's efficiency. The effect of counseling service help student to solve their problem and improve themselves potentially.

Keywords: Counseling Psychology, Counseling Skills, Classroom Teacher

¹ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน E-mail: varangchan@hotmail.com

บทนำ

การดำเนินชีวิตปัจจุบันที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายหลายด้านนั้น ครูประจำชั้นจะพบว่า นักเรียนมีปัญหามากมายและรอคอยความช่วยเหลือ รวมทั้งปัจจุบันสังคมก้าวเข้าสู่ยุคสังคมฐานความรู้ (Knowledge Based Society) ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาทางเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิทยาการด้านคอมพิวเตอร์ วิทยาการทางด้านการสื่อสารโทรคมนาคม อันส่งผลต่อลักษณะการดำเนินชีวิตของคนยุคใหม่ นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยของการศึกษาเรียนรู้ อาจประสบปัญหาจากความรู้ไม่เท่าทันสังคม ดังปรากฏจากการประมวลสถิติข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเด็กและเยาวชนของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่า เด็กและเยาวชนทั้งที่เป็นนักเรียนในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานและระดับอื่น ๆ มักมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสังคม อาทิ การหนีเรียน ติดการพนัน นิยมเสี่ยงโชค ติดสารเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ยอมรับการคอร์รัปชันและวัตถุนิยม การใช้ความรุนแรง หมกมุ่นกับสื่อที่ไม่สร้างสรรค์ (นภดล กรรณิกา, 2551; มุลนิจิธรุณาท, 2558; สมพงษ์ จิตระดับ และอัญญณณ บุษือ, 2551; สำนักงานมาตรฐานการศึกษา, 2552)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการช่วยให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหา รวมทั้งดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดจนพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ (วัชรทรัพย์มี, 2556ก; อาภา จันทรสกุล, 2545; Corey, 2013) เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการช่วยเหลือผู้เรียนในการให้บริการแนะแนว และระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน (สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, 2557; สำนักงานมาตรฐานการศึกษา, 2552) ประสิทธิภาพของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับทักษะการให้การปรึกษา (Reinkraut, Motulsky, & Ritchie, 2009; Snyder, Micheal, & Cheavens, 1999) ซึ่งต้องได้รับการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง เพื่อให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิภาพ ครูประจำชั้นจึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับทักษะการให้การปรึกษา (Counseling Skills) เพื่อทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เพราะทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนสามารถติดตามประเด็นในการพูดคุยกับนักเรียนที่มีปัญหา หรือความทุกข์ใจและทำให้นักเรียนเข้าใจปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ได้รวดเร็วและทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามครูประจำชั้นหลายท่านมีความพยายามที่จะช่วยเหลือนักเรียนให้สามารถจัดการกับปัญหาได้ เพื่อให้นักเรียนในความดูแลของตนมีความสุข และทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น แต่หลาย ๆ ครั้งครูประจำชั้นก็พบว่า เมื่อตนยื่นมือเข้าไปช่วยนักเรียนเหล่านั้น กลับให้ผลที่ไม่น่าพึงพอใจ อันเนื่องมาจาก แนวทางการแก้ปัญหาใช้ไม่ได้ผล นักเรียนไม่เปิดใจยอมรับอาจารย์ ไม่ให้ความร่วมมือ หรือปฏิเสธความหวังดี ทำให้ครูประจำชั้นหลายท่านเกิดความท้อแท้ใจ ปัญหาที่เกิดขึ้นเหล่านี้ อาจเนื่องมาจากครูประจำชั้นยังไม่มีทักษะในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงยังไม่สามารถทำให้นักเรียนเหล่านั้นเกิดความไว้วางใจและอยากที่จะระบายความรู้สึก ของตน หรือครูประจำชั้นยังไม่สามารถใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อทำให้นักเรียนสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาที่ตนประสบ ทำให้การช่วยเหลือของครูประจำชั้นไม่สามารถดำเนินไปได้ อย่างเต็มที่

นิยามของการศึกษาเชิงจิตวิทยา

การศึกษาเชิงจิตวิทยา คือ กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทางระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การศึกษา มีหน้าที่เฝ้าอำนวยความสะดวกให้อีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้รับการศึกษาดำเนินการ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมจนสามารถตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนปรับปรุงความสามารถในการพัฒนาตนเอง (จิน แบรี, 2549; วชิร ทรัพย์มี, 2556ข)

ทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่จำเป็นสำหรับครูประจำชั้น

ในส่วนนี้จึงขออธิบายทักษะเบื้องต้นทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งผู้เขียนได้ทำการสังเคราะห์นิยาม ลักษณะการใช้ทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยาเหล่านั้น รวมทั้งรวบรวมตัวอย่างการใช้ทักษะต่าง ๆ จากประสบการณ์การเป็นผู้ให้การศึกษาของผู้เขียน ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่ครูประจำชั้นสามารถฝึกฝนตนเอง และนำไปใช้ช่วยเหลือนักเรียนในความดูแลของตนได้ ทั้งนี้ผู้เขียนได้อธิบายเพียงบางทักษะที่เหมาะสมสำหรับครูประจำชั้น ซึ่งไม่ได้จบการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการศึกษาโดยตรง สามารถนำไปใช้ให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่นักเรียนในความดูแลของตนได้ ส่วนทักษะที่ผู้เขียนไม่ได้พูดถึงนั้น เป็นทักษะที่มีความซับซ้อน ควรเป็นผู้ที่จบการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการศึกษาโดยตรงถึง จะมีความเข้าใจที่เพียงพอสำหรับการใช้ทักษะนั้น ๆ ทักษะพื้นฐานขอแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ทักษะสำหรับการสร้างสัมพันธภาพ
2. ทักษะสำหรับการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา

ทักษะสำหรับการสร้างสัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพทางการศึกษา เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการศึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดใจเล่าปัญหาของตนเอง การสร้างสัมพันธภาพ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการ ได้แก่ การใส่ใจ และการฟังอย่างใส่ใจ (อาภา จันทรสกุล, 2544)

1. การใส่ใจ (Attending) คือ ความพยายามของผู้ให้การศึกษาที่จะเข้าใจผู้รับการปรึกษาในฐานะบุคคล ซึ่งประกอบด้วย การสบตาหรือการประสานสายตา เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสนใจที่ผู้ให้การศึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา สนใจปัญหาหรือเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าออกมา นอกจากนี้การประสานสายตาที่แสดงถึงความสนใจ ใส่ใจนั้น เป็นแรงเสริม ที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาอยากเล่าปัญหา อยากให้ข้อมูลต่าง ๆ มากขึ้นอีกด้วย การแสดงภาษาร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจ เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ให้การศึกษาในลักษณะที่สุภาพและให้เกียรติผู้รับการปรึกษา เช่น การโน้มตัวไปหาผู้รับการปรึกษา การผงกศีรษะ การแสดง สีหน้าและแววตา ที่แสดงถึงความอบอุ่น เป็นมิตร จริงใจ และยอมรับผู้รับการปรึกษา น้ำเสียงและจังหวะการพูด น้ำเสียงที่แสดงถึงความรู้สึกดี ๆ เช่น มีความอ่อนโยน แสดงถึงความเข้าใจ รวมทั้งน้ำเสียง ที่สอดคล้องกับเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่า ตลอดจนจังหวะการพูดที่ไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไป (ศิริบุรณ์ สายโกสุม, 2552; อาภา จันทรสกุล, 2544)

2. การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) คือ การให้ความสนใจเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่า โดยไม่มีการประเมินว่า สิ่งที่ได้รับจากการปรึกษากำลังเล่าที่ดีหรือไม่ดี เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม โดยรับฟังเรื่องราวทั้งหมดของผู้เล่าที่ถ่ายทอดออกมาไม่ใช่เพียงแค่เลือกรับข้อมูลในสิ่งที่ผู้ฟังสนใจเท่านั้น (Corey, 2013; Jacob, Masson & Harvill, 2009) การฟังอย่างใส่ใจจึง เป็นทักษะการฟังระดับลึก และทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความหมายของผู้รับการปรึกษาที่สื่อออกมาอย่างแท้จริง คือ เข้าใจถึงสาระ รวมทั้งความรู้สึก ความคิดและความหมายที่ซ่อนอยู่ในเรื่องราวต่าง ๆ ที่ถูกถ่ายทอดออกมา (อาภา จันทรสกุล, 2544)

นอกจากนี้ครูควรหลีกเลี่ยงการดูเกินความจำเป็น เพราะทำให้นักเรียนเกิดความกลัวและไม่กล้าเข้าหา รวมทั้งหลีกเลี่ยงการต่อว่านักเรียนในที่สาธารณะ เพราะเขาจะเกิดความอาย และอาจทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง ครูจะต้องตระหนักอยู่เสมอว่าทุกการกระทำ ทุกคำพูดนั้นมีผลต่อความรู้สึกและจิตใจของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่นักเรียนต่อไปในอนาคตได้ (ดวงกมล ทองอยู่, 2557) นอกจากนี้ ครูยังต้องให้การยอมรับนักเรียนของตนเอง ถึงแม้ว่า เขจะมีพฤติกรรมที่ครูมองว่า ไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้องก็ตาม เนื่องจากพฤติกรรมแต่ละพฤติกรรมนั้นมีสาเหตุ ครูจึงต้องหาสาเหตุของพฤติกรรมนั้น ๆ ของนักเรียนก่อนตัดสินหรือประเมินเขา การฝึกฝนตนเองให้มีความเป็นมิตรที่ดีต่อนักเรียน ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน และเป็นจุดเริ่มแห่งสัมพันธภาพทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะเมื่อใดก็ตามที่นักเรียนเหล่านี้มีปัญหา ย่อมนึกถึงครูที่มีความเป็นมิตร และรู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องระบายความรู้สึก นักเรียนเหล่านี้จึงมีแนวโน้มที่จะเลือกเข้าหาอาจารย์ที่มีลักษณะอย่างที่ได้อธิบายตามขั้นต้น และเลือกเปิดใจกับผู้ที่เขารู้สึกว่า มีความรู้สึกไว้วางใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองนั่นเอง

ทักษะสำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เมื่อครูประจำชั้นมีสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียนจนเขากล้าที่จะเปิดใจเล่าเรื่องราว ความทุกข์ใจของตนให้ฟัง บ่อยครั้งอาจารย์จะพบว่า ฟังนักเรียนเหล่านี้เล่าไปเรื่อย ๆ กลับรู้สึกสับสนในประเด็นของปัญหา เรื่องราว บุคคลที่เกี่ยวข้อง อารมณ์/ความคิด/ความรู้สึกต่าง ๆ ของเขาที่มีต่อเรื่องราวนั้น ดูสับสนและไม่สอดคล้อง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้ครูประจำชั้นและนักเรียนในความดูแล ร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ชัด นำไปสู่ทางแก้ปัญหาที่บิดเบือน ครูประจำชั้นจึงต้องมีทักษะที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถทำความเข้าใจปัญหาของตนให้ชัดเจนขึ้น รวมทั้งเข้าใจสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา บุคคลที่มีส่วนในการเกิดปัญหา ฯลฯ ทักษะเบื้องต้นที่จะช่วยให้ครูประจำชั้นนำไปใช้ช่วยเหลือนักเรียนในความดูแลของตนให้สามารถเข้าใจปัญหาของตนเองได้ ประกอบด้วย

การตั้งคำถาม (Question) เป็นทักษะสำคัญในการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกถึงความรู้สึกและเรื่องราวต่าง ๆ ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2544) ได้กล่าวว่า คำถามที่ดีจะเป็นคำถามที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหา ตลอดถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง คำถามจะมี 2 ลักษณะ ได้กล่าวถึงลักษณะของคำถามว่ามี คือ

1. คำถามปลายปิด (Close Question) เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะ ซึ่งจะได้คำตอบเพียงสั้น ๆ ไม่ค่อยช่วยให้เกิดการเปิดเผยตนเอง เป็นคำตอบที่ตอบเพียง ใช่หรือไม่ใช่ เท่านั้น

2. คำถามปลายเปิด (Open Question) เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ จึงช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสบอกถึงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง การถามในลักษณะนี้ผู้ตอบจะตอบอย่างเต็มที่และสะดวกใจ ลักษณะของคำถามมักจะใช้คำว่า อะไร อย่างไร ทำไม (Posthuma, 1996)

นอกจากนี้จังหวะที่เหมาะสมสำหรับการใช้คำถามปลายเปิด และคำถามปลายปิด มีดังนี้ (สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์, 2545; อาภา จันทรสกุล, 2544)

คำถามปลายเปิด

1. เมื่อเริ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวของตน เช่น

“วันนี้ที่หนูมาพบครู มีเรื่องอะไรมาเล่าให้ครูฟังบ้างจ๊ะ”

2. เมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อขอให้ผู้รับการปรึกษาให้ข้อมูลหรืออธิบายเรื่องราวมากขึ้น เช่น

“แล้วที่หนูบอกว่า มีปัญหาทำให้ไม่อยากคุยกับเพื่อน ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมคะว่า เป็นอย่างไร”

3. เมื่อต้องการความเป็นรูปธรรม เมื่อผู้รับการปรึกษาให้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจนหรือคลุมเครือก็สามารถถามคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาให้ข้อมูลเพิ่มเติมจากเรื่องราวที่เล่ามานั้นได้ เช่น

“ที่คุณบอกว่า ฤทัยทำให้คุณโกรธ ฤทัยทำอะไรบ้างที่ทำให้คุณรู้สึกโกรธ”

4. เมื่อต้องการนำไปสู่ประเด็นที่ต้องการ เพื่อให้ข้อมูลเชิงลึกในประเด็นที่เกี่ยวข้อง เช่น

“หนูช่วยอธิบายเพิ่มเติมได้ไหมจ๊ะว่า เหตุการณ์นี้เริ่มต้นขึ้นช่วงไหนหรือเกิดขึ้นที่ไหนบ้าง”

คำถามปลายปิด

1. เมื่อต้องการนำไปสู่ประเด็นที่เฉพาะเจาะจง เช่น

“ที่เขากลับมาหาคุณ เพราะคุณเป็นคนขอให้เขากลับมาคืนดีกับคุณใช่ไหมคะ”

2. เมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเฉพาะเจาะจง เช่น

“สิ่งหนึ่งที่คาใจหนูอยู่ก็คือว่า แทนที่เพื่อนจะปกป้องหนูบ้าง แต่กลับไปปกป้องแฟนแทนใช่ไหมคะ”

3. เมื่อต้องการจำกัดขอบเขตของเรื่องราวในการพูดคุย หรือเมื่อผู้รับการปรึกษาเกิดความสับสนหรือหลงประเด็น เช่น

“ที่หนูเล่ามา ดูเหมือนมีประเด็นปัญหาหลายอย่างที่หนูต้องการแก้ไข หนูลองเลือกดูหน่อยสิจ๊ะว่า เราจะพูดคุยถึงเรื่องไหนก่อนดี ระหว่างเรื่องเรียนกับเรื่องเพื่อน”

อย่างไรก็ตามการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้ทักษะการตั้งคำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่า เขามีหน้าที่ตอบคำถาม หรือคิดตามแนวคำถาม แต่ควรใช้เมื่อต้องการคำถามบางอย่างเพิ่มเติม นอกจากนั้นควรใช้ทักษะอื่น ๆ ผสมผสานกันไป

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาไม่รู้สึกว่าการกำลังถูกสอบสวนหรือมาเพื่อตอบคำถามของผู้ให้การศึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2556ข; (สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์, 2545; อาภา จันทรสกุล, 2544))

การทวนความ (Paraphrasing) เป็นวิธีการพูดซ้ำข้อความที่ผู้รับการปรึกษาเล่ามา กลับไปยังผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการสะท้อนกลับไปให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่า ผู้ให้การศึกษา เข้าใจเรื่องราวของเขาถูกต้องหรือไม่ รวมทั้งเป็นการสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจ กับความคิดพฤติกรรมของตนเองและสถานการณ์แวดล้อมต่าง ๆ ให้กระจ่างชัดเจนนยิ่งขึ้น โดยใช้ คำพูดใหม่ที่กระชับและกระจ่างชัด แต่ได้สาระหรือประเด็นสำคัญ ๆ เท่ากับคำพูดที่ผู้รับการปรึกษา พูดมา หรือเป็นการทวนซ้ำบางส่วน โดยทำข้อความให้กะทัดรัดขึ้น แต่คงสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษา สื่อสารออกมา (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556; วัชร ทรัพย์มี, 2556ข; ศิริบุรณ์ สายโกสม, 2552; อาภา จันทรสกุล, 2544)

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: หนูพยายามทำใจยอมรับเขามานานแล้ว ก็ยอมรับให้มากกว่านี้ขึ้นไปอีก หรือทำให้มันมากขึ้นไปอีกกว่านี้อีก แล้วก็พยายามที่จะปล่อย เพราะเขาก็โตแล้วแล้วก็พยายามที่จะ ปล่อย เพราะเขาก็โตแล้ว เขาก็ไม่ใช่เด็ก ๆ แล้ว เขาน่าจะคิดได้ เพราะว่าอีกไม่กี่เดือนเขาก็ต้องไป เกณฑ์ทหารแล้ว 2 ปี ที่ห่างกัน 2 ปีที่เขาต้องไปอยู่ในค่ายอาจจะทำให้เขาปรับตัวได้ดีขึ้น อาจจะมี ความรับผิดชอบมากขึ้น เพราะเขาไม่เคยรู้จักความลำบาก ไม่เคยรู้จักกับความเหนื่อย ไม่เคยได้เรียนรู้ กับความรับผิดชอบอะไรเลยอะคะ

ผู้ให้การศึกษา: ตอนนี้ หนูก็จะพยายามทำใจยอมรับในสภาพที่เขาเป็นอยู่ แต่ลึก ๆ ก็ยัง หวังอยู่ว่า เมื่อเขาไปเกณฑ์ทหาร เขาไปเจอสภาพที่แตกต่างจากปัจจุบันนี้จะทำให้เขาสามารถปรับตัว และเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

ผู้รับการปรึกษา: ใช่ค่ะ

การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) คือ ผู้ให้การศึกษาสื่อสารความรู้สึก ของผู้รับการปรึกษาที่ส่งมาให้ผู้ให้การศึกษากลับไป ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษามีในขณะนั้น ไม่ได้พูดออกมาตรง ๆ แต่ถ่ายทอดออกมาทางสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียง จังหวะการพูด ฯลฯ เพื่อให้ผู้รับ การปรึกษายอมรับหรือทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะขึ้นต้นด้วยคำว่า “คุณรู้สึก” (Brammer & MacDonald, 2003; Jacob, Masson & Harvill, 2009) การสะท้อนความรู้สึกนั้น ควรทำเมื่อผู้ให้การศึกษาต้องการสื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง และ ต้องการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและรับรู้ความรู้สึกที่ตนมี ซึ่งบางครั้งเขาอาจจะปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือไม่ให้ความสำคัญ แต่ความรู้สึกนั้นกลับมีผลต่อพฤติกรรม และความคิดของผู้รับการปรึกษา (อาภา จันทรสกุล, 2544)

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: มินคิดว่าแม่ไม่ได้อยู่กับมินตลอด ทุกวันนี้คิดว่า แม่สอนมินให้พึ่งตัวเอง แม่พูดกับมินตลอดว่าแม่ก็ป่วย แม่คิดว่าแม่อยู่กับมินไม่ได้จนถึงวันที่มินมีอะไรทุกอย่างเหมือนแม่ แม่ถึงอยากให้นินพึ่งตนเองมากกว่าที่จะพึ่งแม่ แล้วทำให้นินรู้สึกชอบแม่เลย โอเคเลย

ผู้ให้การปรึกษา: มินรู้สึกซาบซึ้งที่มินสามารถพึ่งตนเองได้อย่างทุกวันนี้เพราะแม่

การนำ (Leading) เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา พูดในสิ่งที่ไม่กล้าพูด ได้พูดออกมา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาสารวจหรือแสดงออกถึงความรู้สึก ทศนคติ ค่านิยม หรือ พฤติกรรมของตน ตลอดจนเข้าใจตนเอง เข้าใจ ความรู้สึก ประสบการณ์หรือปัญหาได้ถูกต้องยิ่งขึ้น (วัชร ฐธรรม, 2552; อาภา จันทรสกุล, 2544)

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: รัก ๆ เลิก ๆ อยู่ประมาณ 2 ครั้ง ตอนแรกเขาเลิกกับแฟนใหม่ของเขามา เขาก็ขอกลับมาคืนดี หนูก็กลับไปคบนะ จนล่าสุดประมาณอาทิตย์ที่ผ่านมา เขาก็มาขอเลิกอีก หนูก็ตัดสินใจเลิก แล้วมารู้ทีหลังว่า ที่ผู้หญิงคนนั้นขอเลิกกับเขาตอนนั้น เพราะคิดว่า เขายังคบกับหนูอยู่ จึงมาขอเลิก แต่เมื่อไปเคลียร์ปัญหากันได้ก็กลับมาคืนดีกัน

ผู้ให้การปรึกษา: แฟนคนนี้ เมื่อไม่มีใคร ก็ขอกลับมาคบกับส้ม แต่พอคืนดีกับแฟนใหม่ ก็มาขอเลิกกับส้ม แล้วส้มคิดว่า ผู้ชายคนนี้เป็นคนอย่างไร

ผู้รับการปรึกษา: เป็นคนโละ

ผู้ให้การปรึกษา: แล้วส้มคิดว่า ส้มจะทนคบกับผู้ชายที่มีความโละอย่างนี้ต่อไปอีกหรือ พอส้มเลิกกับเขาส้มรู้สึกอย่างไร

ผู้รับการปรึกษา: เสียใจ

ผู้ให้การปรึกษา: แล้วส้มจะต้องทนเสียใจอีกกี่ครั้งกับพฤติกรรมของแฟน

ผู้รับการปรึกษา: ไม่อยากเสียใจอีก

ผู้ให้การปรึกษา: แล้วส้มควรจะทำอย่างไร

ผู้รับการปรึกษา: เลิกยุ่งดีกว่า

ในกรณีนี้ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามเพื่อนำให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนการกระทำที่ผ่านมา ของแฟนที่กระทำต่อผู้รับการปรึกษา และทบทวนถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการกระทำนั้น จนสามารถที่จะตัดสินใจเลือกทางออกได้

การให้ข้อมูล (Informing) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง ให้ข้อเท็จจริง เพื่อบอกให้ทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ ถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ข้อมูลที่จำเป็น ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา ข้อมูลอาชีพ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมทางสังคม (จิน แบรี, 2549; วัชร ทรัพย์มี, 2556; อาภา จันทรสกุล, 2544) อย่างไรก็ตามครูประจำชั้นมักจะใช้ทักษะการให้ข้อมูลมาก เพื่อให้ให้นักเรียนมีข้อมูล ด้านการเรียน หลักสูตร การจบการศึกษา ฯลฯ ครูจึงควรศึกษาข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

ในสถาบันการศึกษาของตน ข้อมูลด้านอาชีพ สถานประกอบการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนมีข้อมูล
สำหรับใช้ประกอบการตัดสินใจ และวางแผนทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: หนูอยู่ ม.6 แล้ว จะยื่นคะแนน หนูยังงง ไม่รู้ว่า จะยื่นคะแนนสำหรับ
การเข้ามหาวิทยาลัยอย่างไรเลยคะ ระบบมันเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา หนูสับสนไปหมด

ผู้ให้การปรึกษา: มีอะไรที่หนูพอทราบแล้วบ้าง

ผู้รับการปรึกษา: หนูก็ยังไม่เข้าใจหมดเลยคะ

ผู้ให้การปรึกษา: ...ระบบใหม่ จะรับ 5 รอบ รอบที่ 1 รอบรับด้วย Portfolio รอบที่ 2 การรับ
แบบโควตาที่มีการสอบข้อเขียนหรือข้อสอบปฏิบัติ รอบที่ 3 การรับตรงร่วมกัน รอบที่ 4 การรับ
แบบ Admission สำหรับนักเรียนทั่วไป รอบที่ 5 รับตรงอิสระ สถาบันอุดมศึกษารับโดยตรงด้วย
วิธีการของสถาบันเอง...

การสนับสนุน (Supporting) เป็นการแสดงท่าทางหรือคำพูดที่เป็นการรับรองหรือเห็น
ด้วยกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่าหรือเสนอแนะมา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ เชื่อมมั่นในตนเอง
มากขึ้น การสนับสนุนสามารถทำได้โดยการใช้ภาษาท่าทาง เช่น การพยักหน้ารับคำพูด การพูด
ให้กำลังใจ หรือการพูดซ้ำคำสำคัญหรือข้อความสำคัญในประโยคที่ผู้รับการปรึกษาพูดมา (ปรีชา
คัมภีรปรกรณ์, 2552; อาภา จันทรสกุล, 2544)

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: ไม่รู้ว่าหนูเป็นคนมองโลกในแง่ดีหรือเปล่า หนูก็ขอแค่นี้ อย่างเพลสบูค
หนูเข้าไปดู กดถูกใจ พอ แค่นี้ เพื่อนรู้แล้วว่า หนูเป็นแบบนี้ ก็แค่เห็นเพื่อนคุยกันเฮฮาปาร์ตี้ เราก็มี
ความสุขแล้วอะ แค่นี้เห็นเพื่อน 4 คนนี้คุยกัน หนูก็แบบ ก็เราก็มีความสุขของเรา เราไม่ได้อะไร
ถึงแม้ว่า เราจะได้ตอบอะไรกลับมา เราก็โอเคแล้ว

ผู้ให้การปรึกษา: ดูเหมือนหนู จะมีความสุขเมื่อเห็นเพื่อน ๆ มีความสุข โดยที่ไม่ได้หวังว่า
เขาจะตอบกลับมาอย่างไร ครูว่าก็เป็นสิ่งที่ดีนะที่เพื่อนทำอยู่ตอนนี้

การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เมื่อผู้รับการปรึกษา
พูดจาสับสนหรือวุ่น โดยผู้ให้การปรึกษาอาจใช้คำถามหรือประโยคที่เริ่มต้นด้วย “คุณหมายความว่า”
หรือ “คุณบอกว่า” และทวนความจากเนื้อหาสาระที่ผู้รับการปรึกษากล่าวออกมา เพื่อให้ผู้รับ
การปรึกษาเกิดความกระจ่างชัดในเรื่องราว สภาพการณ์ และความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งเข้าใจ
ปัญหาที่แท้จริงของตนเอง หรือเป็นการตรวจสอบว่า ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสื่อสาร
ออกมาได้ตรงกันหรือไม่ (กรณีการ์ นลราชสุวัจน์, 2551; วัชร ทรัพย์มี, 2556ข)

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: ก็เป็นห่วงน้อง ไม่ห่วงเรื่องการใช้ชีวิตของเขานะคะ จะเป็นห่วงเรื่องเรียน
กังวลเรื่องอนาคตของเขา เขาเป็นคนอึดอัดดี จะมีคนคุยด้วยตลอด เราก็ไม่คิดอะไรจริงจัง คือ
ตอนนี้เขาคุยอยู่กับเพื่อนสนิทอีกคนหนึ่ง ซึ่งสนิทมากเป็นพิเศษ ก็แพลนนั่นแหละคะ แต่เพิ่งจะคบกัน

แต่ว่า...ผู้ชายคนนั้น ความเหมาะสมมันต่างกัน อย่างน้อยน้องเราจบ ม.6 แล้ว ก็มีโอกาสดูเรียนต่อ ถ้าเป็นเพื่อนธรรมดาที่โอเค แต่ผู้ชายคนนั้นเขาไม่ได้เรียนต่อ ถ้าคบกันจริงจังต่อไปอนาคตจะลำบากไหม

ผู้ให้การปรึกษา: ที่คุณบอกว่าคุณห่วงน้อง หมายถึง ห่วงเรื่องที่น่ากังวลกำลังคบกับผู้ชายคนหนึ่งอยู่ แต่เขาไม่ได้เรียนต่อปริญญาตรี คุณจึงกังวลว่า ถ้าต่อไปเขาจะใช้ชีวิตร่วมกัน เขาจะสามารถดูแลน้องของคุณไม่ให้ลำบากได้หรือเปล่าใช่ไหมคะ

ในกรณีนี้ผู้รับการปรึกษา ไม่อยากให้น้องสาวคบกับแฟนคนปัจจุบัน ซึ่งไม่ได้เรียนต่อระดับปริญญา จึงมองว่า ไม่มีความเหมาะสม แต่ผู้รับการปรึกษาไม่พูดออกมาตรง ๆ ตั้งแต่แรก จึงยกประเด็นด้านความห่วงใยน้องในเรื่องอื่น ๆ มาก่อน เพื่อมองว่า เขาเป็นห่วงน้องในทุกด้านไม่ได้เน้นด้านใดด้านหนึ่ง ในขณะที่ประเด็นที่ผู้รับการปรึกษาต้องการพูดถึงจริง ๆ คือ เรื่องแฟนของน้องสาว ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาอยากพูดคุย เพื่อไม่ให้เกิดการหลงประเด็น

การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนระหว่างพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และความหมายของการกระทำของตนเอง ซึ่งส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น รวมทั้งสามารถเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกันมากยิ่งขึ้น (จิน แบรี, 2549; วชิร ทรัพย์มี, 2556; อาภา จันทรสกุล, 2544)

อย่างไรก็ตามการใช้ทักษะเผชิญหน้านั้นผู้ให้การปรึกษาต้องมั่นใจว่า ผู้ให้การปรึกษามีสัมพันธภาพทางการปรึกษาที่ดีกับผู้รับการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ได้ว่าสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนออกมานั้นมาจากความจริงใจที่อยากจะช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเอง แต่หากสัมพันธภาพไม่ดีพอผู้รับการปรึกษาจะเข้าใจว่า ผู้ให้การปรึกษากำลังตำหนิ และไม่กล้าเปิดใจ หรือสื่อสารอย่างตรงไปตรงมากับผู้ให้การปรึกษาอีก หรือทำให้ผู้รับการปรึกษาใช้กลไกการป้องกันตนเองมากขึ้น

ทั้งนี้การเผชิญหน้านั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องนำสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสื่อสารออกมาสะท้อนกลับไปด้วยท่าทีที่นุ่มนวล ไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกอึดอัดหรือรู้สึกว่าถูกตำหนิ

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: ตอนนี้มีความสุขดี มีเขาก็ทำให้เรามีความสุข ถึงแม้จะต้องเหนื่อยบ้างกับการต้องไปปรับไปส่งแฟนทุกวัน ต้องไปนั่งเฝ้าเวลาเขาทำงาน

ผู้ให้การปรึกษา: ถ้าครูอยากให้ลองให้คะแนนความสุขของตนเอง จาก 0-10 ศูนย์ คือ ไม่มี 10 คือ สุขมากที่สุด 5 คือ ปานกลาง คุณคิดว่าจะให้คะแนนความสุขของคุณตอนนี้เท่าไรดีคะ

ผู้รับการปรึกษา: 3 ครับ

ผู้ให้การปรึกษา: ในขณะที่คุณบอกว่าตอนนี้คุณมีความสุขดี แต่คุณกลับให้คะแนนความสุขของคุณ 3 คะแนน ซึ่งยังไม่ถึงระดับปานกลางเลย อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ความสุขของคุณหายไป 7 คะแนน (ความไม่สอดคล้องระหว่างสิ่งที่พูดออกมากับความรู้สึกต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ คือ ผู้รับ

การปรึกษาไม่มีความสุขที่อยู่กับแฟนมานานัก แต่ไม่กล้าพูดออกมาตรง ๆ ใช้กลไกการป้องกันตนเองในลักษณะว่า สิ่งที่เป็นอยู่ตอนนี้สามารถยอมรับได้)

ในกรณีนี้ผู้ให้การศึกษาไม่ใช้การเผชิญหน้าตรง ๆ แต่ลองให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองก่อน แล้วจึงสะท้อนความไม่สอดคล้องระหว่างสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสิ่งที่พูดกับภาวะที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ในปัจจุบัน กลับไปให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองอีกครั้ง

การระบุผลที่ตามมา (Identifying Consequences) คือ การชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างเหตุและผลของการกระทำ อันเกิดจากการวางแผนและการปฏิบัติของตนเอง ซึ่งเป็นได้ทั้งทางลบและทางบวก (จิน แบรี, 2549; อาภา จันทรสกุล, 2544)

ตัวอย่าง

ผู้รับการปรึกษา: ผมรู้สึกที่ไม่เป็นตัวของตัวเองเลย ไม่กล้าปฏิเสธคำชวนของเพื่อน บางครั้งผมก็คิดนะว่า เพื่อน ๆ จะมาเอาประโยชน์จากผมหรือเปล่า เพราะถ้าผมไปกินเหล้าด้วย เขาก็มีค่าน้ำหนักมากขึ้น บางครั้งเขาก็ให้ผมเลี้ยง หรือบางทีผมกำลังกินข้าวอยู่กับแฟนเลยไม่อยากไปกับเพื่อน แต่เมื่อเพื่อนชวนไปกินเหล้าหรือไปทานข้าวด้วยกัน ก็ต้องไป หรือหากแฟนชวนไปทานข้าว และเพื่อนโทรมาทีหลังชวนไปทานข้าวด้วยกัน ผมก็ต้องไปทานข้าวกับเพื่อนก่อน เพราะกลัวเพื่อนไม่คบ กลัวเพื่อนนินทา เอาผมไปว่าเสีย ๆ หาย ๆ แล้วปล่อยให้แฟนนั่งรอแล้วค่อยกลับมาทานข้าวกับแฟนอีกครั้ง

ผู้ให้การศึกษา: อาร์มบอกว่า รู้สึกที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ถ้าเวลาที่อาร์มไม่อยากไปกับเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะพูดล้อหลังอาร์ม และอาจเลิกคบ อาร์มคิดว่า ถ้าทำแบบนี้ต่อไปเรื่อย ๆ จะเกิดอะไรขึ้นกับอาร์มบ้าง

ผู้รับการปรึกษา: เสียเวลา เสียเงิน เสียสุขภาพที่ต้องไปกินเหล้า เสียความรู้สึกเมื่อไปแล้วยังโดนต่อว่าอีก และหากเป็นแบบนี้ต่อไป วันหนึ่งแฟนคงทนไม่ได้แล้วก็ต้องเลิกกับผม ซึ่งผมคงทนไม่ได้ที่คนที่เขารักผมจริง ๆ ต้องทิ้งผมไป อาจารย์คิดดูนะ บางที ผมน่าจะปล่อยให้แฟนรอผมตั้งชั่วโมงสองชั่วโมง แค่นั่งรอ รอที่จะทานข้าวกับผม

ผู้ให้การศึกษา: การที่อาร์มไม่กล้าปฏิเสธเพื่อนในวันนี้ อาจทำให้อาร์มต้องสูญเสียสิ่งมีค่าหลาย ๆ อย่างในชีวิตไป เพื่อแลกกับการไม่ถูกเพื่อนนินทา

จากกรณีตัวอย่าง ผู้ให้การศึกษาใช้คำถามในลักษณะนำไปให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจถึงการกระทำของตนเองก่อนว่า จะเกิดผลอะไรตามมา จากนั้นผู้ให้การศึกษาจึงเชื่อมโยงการกระทำและผลที่ตามมาสะท้อนกลับไปให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า สิ่งที่เขาทำอยู่จะเกิดผลอย่างไร

การสรุป (Summarizing) คือ การจัดลำดับและรวบรวมประเด็นสำคัญต่าง ๆ ทั้งความคิด ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาสื่อสารออกมาทั้งทางวาจา และท่าทาง มาประมวลเป็นคำพูดสั้น ๆ โดยที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องไม่นำความคิดอื่นหรือประเด็นอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องมาเพิ่มเติม ซึ่งการสรุปความจะช่วยจัดระบบการรับรู้ การคิดของผู้รับการปรึกษาในแต่ละช่วงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมทั้ง

ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา และผู้ให้การปรึกษาเข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนาได้ถูกต้องและชัดเจนมากยิ่งขึ้น (สมร ทองดี, 2552; อาภา จันทรสกุล, 2544)

ตัวอย่าง

ผู้ให้การปรึกษา: “เท่าที่คุยกันมา ดูเหมือนว่า สิ่งที่ทำให้คุณกังวลใจตอนนี้มีหลายเรื่อง คือ เรื่องเรียนที่กลัวว่าจะ ติดโปร เรื่องงานพิเศษที่ทำให้ไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เรื่องเพื่อนที่เข้าใจผิดในตัวคุณ ซึ่งเรื่องราวต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้คุณเครียด และนอนไม่หลับ”

บทสรุป

ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นส่วนประกอบสำคัญสำหรับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นที่ผู้ที่ไม่ได้จบทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาโดยตรง สามารถที่จะฝึกฝนใช้ได้ ประกอบด้วยทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการตั้งคำถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสะท้อนความรู้สึก ทักษะการนำ ทักษะการให้ข้อมูล ทักษะการสนับสนุน ทักษะการทำให้เกิดความกระจ่าง ทักษะการเผชิญหน้า ทักษะการระบุผลที่ตามมา และทักษะการสรุป โดยเฉพาะครูประจำชั้นที่มีนักเรียนในความดูแลมาขอรับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้นักเรียนเหล่านี้สามารถเข้าใจปัญหาของตนเองได้ดีขึ้น ตลอดจนสามารถหาหนทางแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม บริบทหรือศักยภาพของตน อย่างไรก็ตามครูประจำชั้น จะไม่ใช่ผู้ที่หาทางแก้ปัญหาให้แก่เด็กนักเรียนในความดูแล เป็นเพียงผู้ใช้ทักษะต่าง ๆ ทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเอื้ออำนวยให้นักเรียนที่ขอรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ค้นพบแนวทางแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง และเขาสามารถทำได้ด้วยตนเอง ก็จะทำให้เด็กนักเรียนเหล่านี้เกิดความมั่นใจในตนเอง และรับรู้ว่ามีศักยภาพที่จะแก้ปัญหาหรือพัฒนาตนเองได้

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์. (2551). **ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา (หน่วยที่ 9-15).** (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- จิน แบรี่. (2549). **การให้การปรึกษา.** (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เจริญวิทยการพิมพ์.
- ดวงกมล ทองอยู่ (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. **วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์.** 4(2): 179-190.
- นพดล กรรณิกา. (2551). **เอแบคโพลล์: โครงการเฝ้าระวังรักษาคูณภาพเด็กและเยาวชนไทยและทัศนคติต่อการปกครองแบบประชาธิปไตย.** [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <http://www.beta.ryt9.com/s/abcp/362889>. (2558, 23 กรกฎาคม).
- ปรีชา คัมภีรปกรณ. (2552). **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น (หน่วยที่ 7-15).** (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- มูลนิธิศุภนิมิตแห่งประเทศไทย. (2558). **สถานการณ์เยาวชนไทย**. [ออนไลน์], เข้าถึงได้จาก: <http://www.compassionth.com/> (2558, 23 กรกฎาคม)
- วัชร ทรัพย์มี. (2556ก). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556ข). **กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สายสัมพันธ์ ทักษะ = The counseling process: stages, rapport, skills**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ธรรม. (2552). **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น (หน่วยที่ 7-15)**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- ศิริบุรณ์ สายโกสุม. (2552). **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น (หน่วยที่ 7-15)**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- สมพงษ์ จิตระดับ และอัญญมณี บุญเชื้อ. (2551). **หลักสูตรสิทธิเด็กและการวางแผนท้องถิ่น เพื่อเด็กและเยาวชน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนานวัตกรรม การศึกษาเพื่อเด็กและผู้มีความต้องการพิเศษ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมร ทองดี. (2552). **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น (หน่วยที่ 7-15)**. (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2557). **ระบบการแนะแนวในโรงเรียน**. กรุงเทพฯ: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานมาตรฐานการศึกษา. (2552). **ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน หลักการ แนวคิด และทิศทางในการดำเนินงาน**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. (2545). **ทักษะการปรึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อาภา จันทรสกุล. (2544). **การปรึกษาแบบจุลภาค**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อาภา จันทรสกุล. (2545). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- Brammer, L. M. & MacDonald, G. (2003). **The helping relationship: process and skills**. (8th ed). Boston, MA : Allyn and Bacon.
- Corey, G. (2013). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**. (9th ed.). Pacific Grove, Calif: Brooks/Cole.
-

- Jacobs, Ed E., Masson, R. L. & Harvill, R. L. (2009). **Group counseling: Strategies and Skills**. Australia: Thomson/Brooks/Cole.
- Posthuma, B. W. (1996). **Small Groups in Counseling and Therapy**. (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Reinkraut R., Motulsky S. L., & Ritchie J. (2009). Developing a Competent Practitioner: Use of Self in Counseling Psychology Training. **Asian Journal of Counseling**, 16 (1): 7-29.
- Snyder, C. R., Micheal, S. T., & Cheavens, J. S. (1999). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebo, and expectancies. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.). **The heart and soul of change: What works in therapy**. Washington, DC: American Psychological Association.