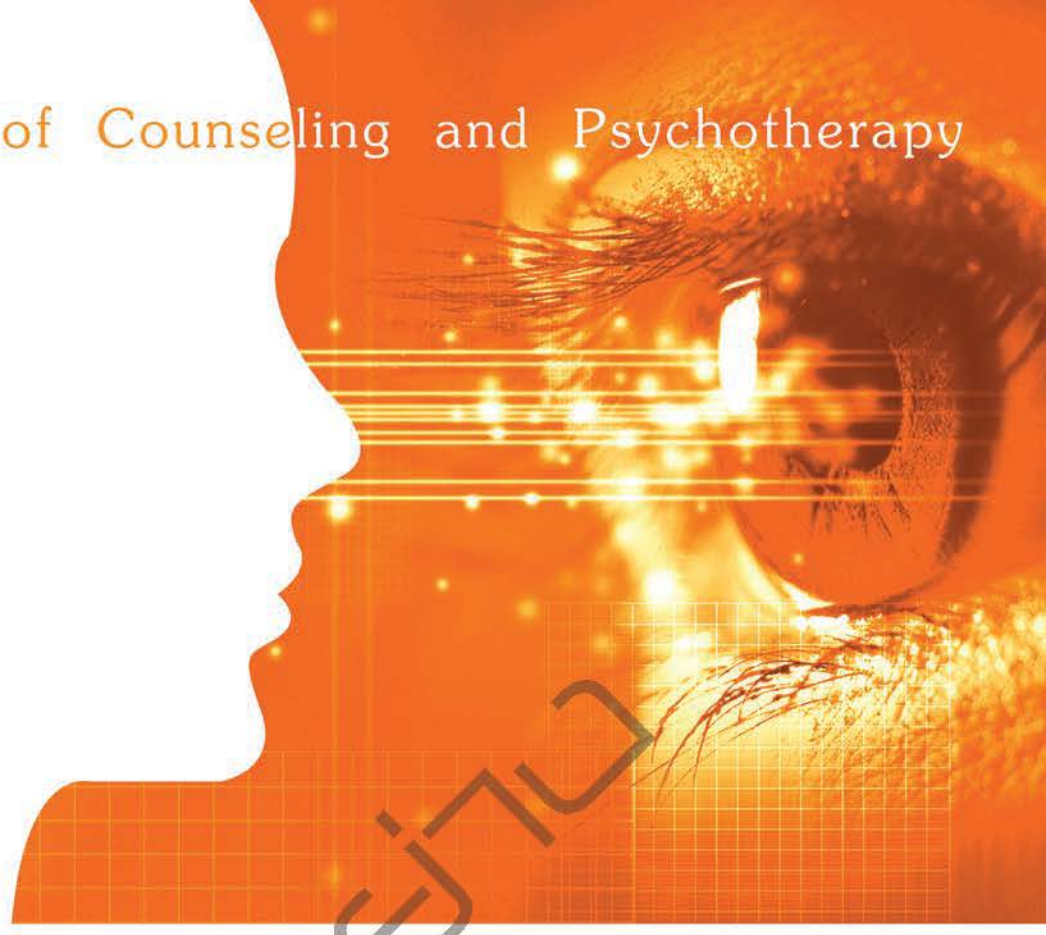
Theories of Counseling and Psychotherapy



ทฤษฎีการให้การปรึกษา และจิตบำบัดเบื้องต้น

ตัวอย่าง

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณได้เข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
มองปัญหาได้อย่างถูกต้องตรงประเด็น
และสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางปัญหาได้อย่างรู้เท่าทัน

สำนักพิมพ์ ส.ส.ท.
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

โดย... รศ. ดร.ดวงมณี จงรักษ์

คำนำ

ขณะที่สังคมกำลังก้าวเข้าสู่ยุคแห่งการสื่อสาร แต่มนุษย์กลับต้องเผชิญปัญหาในการสื่อสารกับตัวเอง ปัญหาสัมพันธภาพ และปัญหาอื่น ๆ ที่ซับซ้อน วิชาจิตวิทยาการปรึกษาเป็นสาขาวิชาที่กำลังเฟื่องฟูมากในปัจจุบัน แต่ตำราหรือหนังสืออ้างอิงทางวิชาการฉบับภาษาไทยยังคงมีจำนวนน้อย ผู้เขียนเห็นความสำคัญดังกล่าว จึงใช้ความอุตสาหะและความตั้งใจที่จะเรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา โดยรวบรวมความคิดและข้อมูลจากตำราและงานวิจัยภาษาต่างประเทศที่ทันสมัยที่สุดเป็นหลัก ยกเว้นแนวคิดในการให้การปรึกษาตามหลักพุทธศาสนา ที่ผู้เขียนใช้ตำราพุทธศาสน์ พุทธธรรมฉบับขยายความ รวมถึงใช้ความเป็นพุทธศาสนิกชนและความเป็น "ตะวันออก" ของผู้เขียนในเชิงวิชาการถ่ายทอดออกมา เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและนำไปปฏิบัติได้จริง สำหรับนักเรียน นักศึกษา บุคลากรในแขนงวิชานี้ รวมถึงบุคคลทั่วไปที่สนใจ

"ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น" ได้กล่าวถึง การให้การปรึกษาและจิตบำบัดที่หลากหลายทฤษฎีและแนวคิด ซึ่งประเด็นสำคัญคือ หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล เข้าใจปัญหาได้อย่างถูกต้องตรงประเด็น และสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางปัญหาได้อย่างรู้เท่าทัน

ที่หนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ผู้เขียนต้องขอขอบคุณทุกคนและประสบการณ์ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ที่ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้สิ่งที่เรียกว่าเป็น "ความสุข" และบางสิ่งที่ "เป็นทุกข์" ซึ่งทำให้ผู้เขียนได้เข้าใจตนเองลึกซึ้งมากขึ้น ขอขอบคุณ อาจารย์เพ็ญประภา ปริญญาพล ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีส่วนอย่างมากต่อความสำเร็จของการเขียนหนังสือเล่มนี้ และท้ายที่สุดขอขอบคุณทีมงานส่วนตำราฯ ส.ส.ท. ที่ให้โอกาส และทำให้หนังสือออกมาเป็นรูปเล่มที่ถูกต้องสมบูรณ์และสวยงาม

หากหนังสือเล่มนี้เกิดคุณูปการใด ขอมอบความดีทั้งหมดให้แก่บิดา มารดา และคณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา สำหรับข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น ขอเป็นความรับ-ผิดชอบของผู้เขียนเอง และโปรดแจ้งให้ผู้เขียนทราบด้วย เพื่อปรับปรุงแก้ไข จักเป็นพระคุณยิ่ง

ผศ. ดร.ดวงมณี จงรักษ์

ตัวอย่าง

สารบัญ

บทที่ 1	**ความเป็นมาของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา**	**1**
	แนวโน้มการให้การปรึกษาในปัจจุบันและอนาคต	2
	รายชื่อบุคคลและผลงานที่ส่งผลต่อวิวัฒนาการของการให้การปรึกษา	5
	การให้การปรึกษาคืออะไร	9
	การให้การปรึกษาและการทำจิตบำบัด	9
	สรุป	11
	คำถามท้ายบท	12
บทที่ 2	**ผู้ให้การปรึกษาและจรรยาบรรณ**	**15**
	คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ	15
	ข้อผิดพลาดพื้นฐานของผู้ให้การปรึกษาที่เพิ่งเริ่มมีประสบการณ์	19
	จรรยาบรรณ	23
	หมวด ก สัมพันธภาพการให้การปรึกษา	23
	หมวด ข การรักษาความลับ	26
	หมวด ค ความรับผิดชอบทางวิชาชีพ	27
	หมวด ง การประเมิน การวัด และการแปลผล	28
	หมวด จ การสอนและการฝึกปฏิบัติ	28
	สรุป	29
	คำถามท้ายบท	29
บทที่ 3	**กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษา**	**31**
	ขั้นที่ 1 เริ่มต้นการปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพ	32
	ขั้นที่ 2 สำรวจตน (เพื่อทำความเข้าใจกับปัญหา)	35
	ขั้นที่ 3 ขั้นจัดการ (ดำเนินการ) กับปัญหา	39
	ขั้นที่ 4 การยุติการปรึกษา	42
	ตัวอย่างกระบวนการปรึกษา	43
	ทักษะการให้การปรึกษา	45

ตัวอย่าง

1. ทักษะการฟัง 45
2. ทักษะการตั้งคำถาม 46
3. ทักษะการสะท้อน 48
4. ทักษะการสรุป 49
5. ทักษะการท้าทาย 50
6. ทักษะการแปลความ 50
7. ทักษะการให้ข้อมูล 51
สรุป 52
คำถามท้ายบท 52

บทที่ 4 การให้การปรึกษาและจิตบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ 55
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 57
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 58
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 58
พัฒนาการของบุคลิกภาพ 60
แนวความคิดที่สำคัญ 61
กลไกป้องกันตนเอง 61
การถ่ายโอน 63
การถ่ายโอนตรงกันข้าม 64
การต่อต้าน 64
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 66
กระบวนการให้การปรึกษา 66
เป้าหมายของการปรึกษา 66
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 67
ขั้นตอนการปรึกษา 68
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 70
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 71
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 72
การประเมินทฤษฎี 76
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 76
ข้อจำกัดของทฤษฎี 77

สรุป 77
คำถามท้ายบท 78

บทที่ 5 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบแอดเลอร์ 81
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 82
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 83
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 83
แนวความคิดที่สำคัญ 85
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 87
กระบวนการให้การปรึกษา 88
เป้าหมายของการปรึกษา 88
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 88
ขั้นตอนการปรึกษา 90
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 92
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 94
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 95
การประเมินทฤษฎี 97
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 97
ข้อจำกัดของทฤษฎี 98
สรุป 99
คำถามท้ายบท 99

บทที่ 6 การให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง 101
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 103
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 105
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 105
แนวความคิดที่สำคัญ 108
เงื่อนไขสำหรับการพัฒนางอกงาม 108
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 110
กระบวนการให้การปรึกษา 112
เป้าหมายของการปรึกษา 112

ตัวอย่าง

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 113
ขั้นตอนการปรึกษา 113
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 114
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 119
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 120
การประเมินทฤษฎี 125
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 125
ข้อจำกัดของทฤษฎี 126
สรุป 127
คำถามท้ายบท 128

บทที่ 7 การให้การปรึกษาแบบเกสตอลต์ 131
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 133
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 134
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 134
ความหมายของสุขภาพจิตแบบเกสตอลต์ 135
แนวความคิดที่สำคัญ 136
องค์รวม การบูรณาการ และความสมดุล 136
ขั้วที่ตรงกันข้าม 136
ภาพและพื้น 136
ขอบเขตของอีโก้ 136
การตระหนักรู้ การมีสติ 137
สภาวะ “ขณะนี้” 138
การติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม 138
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 139
กระบวนการให้การปรึกษา 141
เป้าหมายของการปรึกษา 141
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 142
ขั้นตอนการปรึกษา 143
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 143
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 147

ตัวอย่าง

ตัวอย่างการให้การปรึกษา 147
การประเมินทฤษฎี 152
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 152
ข้อจำกัดของทฤษฎี 152
สรุป 153
คำถามท้ายบท 153

บทที่ 8 การให้การปรึกษาแบบอัตถิภาวนิยม 155
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 158
วิกเตอร์ ฟรังเกิล 158
รอลโล เมย์ 160
เออร์วิน ยาลอม 161
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 162
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 162
แนวความคิดที่สำคัญ 163
มิติของการดำรงชีวิต 163
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 166
กระบวนการให้การปรึกษา 168
เป้าหมายของการปรึกษา 168
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 169
ขั้นตอนการปรึกษา 170
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 171
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 172
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 173
การประเมินทฤษฎี 176
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 176
ข้อจำกัดของทฤษฎี 177
สรุป 177
คำถามท้ายบท 177

บทที่ 9 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม 181

ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 182
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 184
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 184
แนวความคิดที่สำคัญ 185
การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก 185
การวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ 185
การเรียนรู้ทางสังคม 185
ธรรมชาติของการเสริมแรง (อะไรคือรางวัล) 186
ตารางการเสริมแรง 187
การเห็นความเหมือน 187
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 187
กระบวนการให้การปรึกษา 189
เป้าหมายของการปรึกษา 189
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 189
ขั้นตอนการปรึกษา 189
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 190
- เทคนิคที่อาศัยหลักการเรียนรู้แบบคลาสสิก 190
- เทคนิคที่อาศัยหลักการเรียนรู้แบบลงมือกระทำ 191
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 195
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 195
การประเมินทฤษฎี 196
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 196
ข้อจำกัดของทฤษฎี 197
สรุป 198
คำถามท้ายบท 198

บทที่ 10 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม 201

ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 202
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 203
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 204

ตัวอย่าง

แนวความคิดที่สำคัญ 206
กรอบความคิด ABCDE 206
ความคิดที่เข้มงวด 207
ประเภทของสิ่งที่รบกวน 208
การเข้าใจสภาวะของอารมณ์ 209
ความภาคภูมิใจกับการยอมรับตนเอง 209
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 210
กระบวนการให้การปรึกษา 212
เป้าหมายของการปรึกษา 212
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 212
ขั้นตอนการปรึกษา 214
การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง 215
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 215
- เทคนิคทางความคิด 215
- เทคนิคทางอารมณ์ 218
- เทคนิคทางพฤติกรรม 219
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 220
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 220
การประเมินทฤษฎี 223
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 223
ข้อจำกัดของทฤษฎี 224
สรุป 225
คำถามท้ายบท 225

บทที่ 11 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด 227
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 228
เปรียบเทียบการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม
กับการให้การปรึกษาแบบการรู้การคิด 229
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 231
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 231
แนวความคิดที่สำคัญ 232

ตัวอย่าง

ความเชื่อพื้นฐาน 232
ระดับความคิด 233
ความผิดพลาดของการคิด หรือการบิดเบือนความคิด 235
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 236
กระบวนการให้การปรึกษา 237
เป้าหมายของการปรึกษา 237
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 237
ขั้นตอนการปรึกษา 238
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 239
- เทคนิคทางความคิด 240
- เทคนิคทางพฤติกรรม 241
การกำหนดการบ้านหรือกิจกรรม 241
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 243
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 243
การประเมินทฤษฎี 246
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 246
ข้อจำกัดของทฤษฎี 246
สรุป 247
คำถามท้ายบท 247

บทที่ 12 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบวิเคราะห์เชิงสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 249
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 250
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 251
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 252
ภาวะของอีโก้ 252
การวิเคราะห์หน้าที่ของภาวะอีโก้ 255
แนวความคิดที่สำคัญ 256
การสื่อสารสัมพันธ์และกฎ 3 ข้อของการสื่อสาร 256
การยอมรับและได้รับการเอาใจใส่ 259
รูปแบบการใช้เวลา 260
บทชีวิต 261

ตัวอย่าง

เกมทางจิตวิทยา 267
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 272
กระบวนการให้การปรึกษา 275
เป้าหมายของการปรึกษา 275
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 276
ขั้นตอนการปรึกษาตามแนวกลุ่มตัดสินใจใหม่ 276
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง 282
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 283
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 285
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 285
การประเมินทฤษฎี 288
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 288
ข้อจำกัดของทฤษฎี 288
สรุป 289
คำถามท้ายบท 290

บทที่ 13 การให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง 293
ประวัติผู้ก่อตั้งทฤษฎี 294
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 296
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 296
แนวความคิดที่สำคัญ 297
ทฤษฎีการเลือก 297
ความสำคัญของสัมพันธภาพ 300
การพัฒนาของสุขภาพจิต 301
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 302
กระบวนการให้การปรึกษา 303
เป้าหมายของการปรึกษา 303
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 303
ขั้นตอนการปรึกษา 304
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 308
ผู้รับการปรึกษาที่เหมาะสมกับทฤษฎี 311

ตัวอย่างการให้การปรึกษา 312
การประเมินทฤษฎี 317
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 317
ข้อจำกัดของทฤษฎี 317
สรุป 318
คำถามท้ายบท 318

บทที่ 14 การให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธ 321
ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ 322
ทฤษฎีบุคลิกภาพ 323
แนวความคิดที่สำคัญ 324
แรงจูงใจของมนุษย์ 324
มรรคมีองค์ 8 326
โยนิโสมนสิการ 327
การพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 328
กระบวนการให้การปรึกษา 329
เป้าหมายของการปรึกษา 329
บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา 329
ขั้นตอนการปรึกษา 330
เทคนิคและวิธีการต่าง ๆ 333
- วิธีการทางความคิด 333
- วิธีการทางอารมณ์ 338
- วิธีการด้านพฤติกรรม 340
ตัวอย่างการให้การปรึกษา 341
การประเมินทฤษฎี 344
ลักษณะเฉพาะและข้อดีของทฤษฎี 344
ข้อจำกัดของทฤษฎี 345
สรุป 345
คำถามท้ายบท 345

บทที่

1 ความเป็นมาของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

An Overview of Counseling

ตัวอย่าง

การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาเป็นสหศึกษาของการประยุกต์ศาสตร์ต่าง ๆ อาทิ จิตวิทยา สังคมวิทยา มานุษยวิทยา การศึกษา เศรษฐศาสตร์ และปรัชญา ศาสตร์เหล่านี้มีส่วนในการพัฒนาจิตวิทยาสาขาการให้การปรึกษา สำหรับบุคคลสำคัญในสาขาวิชาชีพนี้ ได้แก่ ฟรอยด์ (Freud) แอดเลอร์ (Adler) และจุง (Jung) ทั้ง 3 ท่านเป็นผู้ปูพื้นฐานการปฏิบัติวิชาชีพทางคลินิกในปัจจุบัน ฟรอยด์ แอดเลอร์ และจุงเป็นเพื่อนร่วมงานกันที่กรุงเวียนนา ในราวต้นคริสต์ศักราชที่ 1900 ซึ่งต่อมาต่างคนต่างพัฒนาทฤษฎีของตนเองสำหรับการให้การปรึกษาและการทำจิตบำบัด โดยฟรอยด์ตั้งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่เน้นบทบาททางเพศต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ แอดเลอร์พัฒนาทฤษฎีจิตวิทยาปัจเจกชน (Individual Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับความสนใจสังคมที่มีผลต่อสุขภาพจิต ส่วนจุงมีชื่อเสียงในเรื่องการกำเนิดจิตวิทยาการวิเคราะห์ (Analytic Psychology) ผลงานของจุงได้รับอิทธิพลจากศาสตร์ต่าง ๆ เช่น ศาสนา (เทววิทยา) ปรัชญา และมานุษยวิทยา ทฤษฎีของเขาเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในเรื่องจิตใต้สำนึกสะสม (Collective Unconscious) ที่เสนอว่า มนุษยชาติมีความทรงจำหลายอย่างร่วมกัน

ด้วยผลงานของฟรอยด์ แอดเลอร์ และจุง ทำให้ทฤษฎีการให้การปรึกษาหลายทฤษฎีถือกำเนิดขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งทฤษฎีของโรเจอรส์ (Rogers) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการให้การปรึกษาในยุคต้นจนถึงปัจจุบัน และยังมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการทำจิตบำบัดแนวคิดมนุษยนิยม แนวคิดของโรเจอรส์ได้รับการต้อนรับในวงกว้างจากผู้ที่อยู่ในวิชาชีพการช่วยเหลือ นอกจากนี้การให้การปรึกษา

แนวคิดการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approach) ที่พัฒนาโดย เอลลิส (Ellis, 1994) และอารอน เบค (Aaron Beck, 1993) เริ่มได้รับความนิยม เพราะสามารถจำกัดเวลาช่วยเหลือให้สั้นลง ทั้งยังให้ความสำคัญกับการทำให้อาการหายไป เช่น ความรู้สึกวิตกกังวล หรืออาการซึมเศร้า

แนวโน้มการให้การปรึกษาในปัจจุบันและอนาคต

แนวโน้มการให้การปรึกษาในปัจจุบันคือการใช้ทฤษฎีหลังยุคทันสมัย (Postmodern) เช่น แนวคิด Constructivism และการมุ่งหาคำตอบภายในระยะเวลาสั้น (Brief-Solutions-Focused) แนวคิดหลังยุคทันสมัย จะเน้นให้ความสำคัญกับการมีความรู้ความเข้าใจในบทบาท ภาษา และการพรรณนา โดยการแสดงบทบาทที่เหมาะสมเพื่อกำหนดความจริง สำหรับการมุ่งหาคำตอบภายในระยะเวลาอันจำกัด จะให้ความสำคัญกับข้อดีและการค้นหาคำตอบ มากกว่าเน้นที่ปัญหา ข้อเสีย หรือพยาธิสภาพ สำหรับปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการพัฒนาของการให้การปรึกษาคือ การแนะแนวอาชีพ การทดสอบมาตรฐานทางจิตวิทยา การตื่นตัวในวงการสุขภาพจิต และการออกกฎหมายที่สำคัญ

การเคลื่อนไหวในวงการแนะแนวอาชีพเกิดจากความพยายามของแฟรงค์ พาร์สัน (Frank Parsons) นักการศึกษาของบอสตัน ผู้ก่อตั้งแผนกการแนะแนวอาชีพในปี ค.ศ. 1908 พาร์สันมีความเห็นว่าผู้ที่ยอมเสียเวลาเลือกอาชีพของตนก่อนการทำงานจริง มีแนวโน้มที่จะพึงพอใจกับงานและประสบผลสำเร็จมากกว่า การให้การปรึกษาด้านอาชีพ (Career Counseling) ที่เน้นการช่วยบุคคลสำรวจศักยภาพของตนกับความสัมพันธ์ในโลกของการทำงาน ก็พัฒนามาจากการเคลื่อนไหวของการแนะแนวอาชีพ

การเคลื่อนไหวเพื่อให้มีการทดสอบทางจิตวิทยาที่มีมาตรฐาน เริ่มในสมัยของฟรานซิส เกลตัน (Francis Galton) นักชีววิทยาชาวอังกฤษ เขาคิดวิธีการวัดลักษณะต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อบ่งบอกความแตกต่างของสติปัญญา บุคคลสำคัญท่านอื่นได้แก่คัทเทล (Cattel) ผู้คิดนิยามการวัดในปี ค.ศ. 1890 และบิเนต์ (Binet) ผู้ที่พัฒนาแบบวัดสติปัญญาเป็นคนแรกในปี ค.ศ. 1905

สงครามโลกครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 มีส่วนสำคัญต่อการสร้างและการพัฒนาแบบทดสอบการวัดสติปัญญา เนื่องจากกองทัพสหรัฐต้องการเกณฑ์ทหารที่มีสติปัญญาในระดับหนึ่ง แบบทดสอบ Army Alpha และ Army Beta จึงถูกพัฒนาขึ้นในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 และ The Army General Classification ถูกพัฒนาในสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง ด้วยเหตุนี้การใช้แบบทดสอบจึงได้แพร่หลายในสหรัฐอเมริกาตั้งแต่นั้นมา ทั้งในโรงเรียน สถานบริการสุขภาพจิต และสถานบริการจัดหางาน อย่างไรก็ตามการใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาได้ลดอิทธิพลลงในช่วง ค.ศ. 1960 เมื่อพบว่าแบบทดสอบมาตรฐานหลายอย่างมีลักษณะที่เป็นอคติทางวัฒนธรรม ตั้งแต่นั้นมาการใช้แบบทดสอบได้เพิ่มความระมัดระวังมากขึ้นต่อประเด็นความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่อาจมีผลต่อการแปลแบบทดสอบ

การตื่นตัวในวงการสุขภาพจิต เริ่มต้นในปี ค.ศ. 1908 จากงานเขียนของคลิฟฟอร์ด เบียรส์ (Clifford Beers) เรื่อง “A Mind That Found Itself” เขาบรรยายความทุกข์ทรมานจากการได้รับการ

ตัวอย่าง

รักษา 3 ปีในโรงพยาบาล ผลงานของเขากระตุ้นให้สาธารณชนมีความตื่นตัวมากขึ้นต่อการปฏิบัติกับคนไข้โรคจิต ต่อมาเมื่อเขาออกจากโรงพยาบาล ได้มีส่วนร่วมในการก่อตั้ง Society for Mental Hygine ซึ่งส่งเสริมการบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิตอย่างครอบคลุม ในปี ค.ศ. 1952 มีการคิดค้นตัวยาที่สามารถรักษาโรคจิตเภท ถึงแม้ยาจะรักษาคนไข้โรคจิตให้หายขาดไม่ได้ แต่ยาสามารถควบคุมอาการทำให้คนไข้สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามปกติได้ในสังคม ในปัจจุบันคนไข้โรคจิตจะรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาลไม่นานเกิน 2 เดือน และยังไม่มีวิธีการติดตามผลคนไข้โรคจิตที่มีประสิทธิภาพ ภายหลังที่แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้

กฎหมายสำคัญที่มีส่วนต่อวิวัฒนาการของผู้ที่อยู่ในวิชาชีพการให้การปรึกษาคือ The National Defense Education Act (NDEA) หรือกฎหมายป้องกันการศึกษาแห่งชาติ ในปี ค.ศ. 1957 กฎหมายนี้ถูกร่างขึ้นเพื่อปรับปรุงการสอนวิชาวิทยาศาสตร์ในโรงเรียน เนื่องจากในยุคนั้นมีความคิดว่า ประเทศสหรัฐอเมริกามีความล้าหลังประเทศรัสเซียในเรื่องวิทยาศาสตร์ เพราะรัสเซียประสบความสำเร็จในการส่งดาวเทียมดวงแรกชื่อ สปุตนิก (Sputnik) ในกฎหมายนี้จึงได้เสนอให้มีกองทุนเพื่อฝึกผู้ให้การปรึกษาในโรงเรียน เป็นผลให้มีอัตราการเพิ่มขึ้นของตำแหน่งผู้ให้การปรึกษาในโรงเรียนเป็นจำนวนมากในสหรัฐอเมริกา

แนวโน้มในอนาคตของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษาที่อิงวัฒนธรรมหลากหลาย (Multiculture Counseling) เป็นแนวโน้มที่กำลังเติบโตอย่างต่อเนื่อง และกำลังกลายเป็นคลื่นลูกที่ 4 ของวิวัฒนาการทางจิตวิทยา นับตั้งแต่กระแสของแนวคิดจิตวิเคราะห์เชิง อัตถิภาวนิยม (Existential) มนุษยนิยม และการรู้การคิด–พฤติกรรม (Ivey, 1996) แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมอย่างครอบคลุมมากขึ้นในการประเมิน การแปลผล และการบำบัดรักษาผู้ที่มีปัญหา ประเด็นเรื่องวัฒนธรรมถูกนำมาให้ความสำคัญ เพื่อที่ทฤษฎีการให้การปรึกษา กระบวนการ ตลอดจนเทคนิค จะได้ถูกปรับตามความจำเป็น เพื่อให้สอดคล้องกับผู้ใช้บริการที่มาจากวัฒนธรรมที่แตกต่างจากต้นกำเนิดเดิมของทฤษฎี

การให้การปรึกษาที่เน้นคำตอบในระยะสั้น (Brief–Solutions–Focused Counseling) การให้การปรึกษาแนวนี้เริ่มได้รับความสนใจและมีความสำคัญมากขึ้นเช่นกัน เนื่องจากได้รับแรงกดดันจากนโยบายการดูแลสุขภาพในสหรัฐอเมริกา ที่จำกัดการเบิกจ่ายค่ารักษาให้ผู้ใช้บริการเหลือเพียง 3–7 ครั้ง ทฤษฎีการให้การปรึกษาที่สำคัญหลายทฤษฎีเริ่มทบทวนวิธีการเพื่อให้ใช้ระยะเวลาน้อยลง (Friedman, 1997) โดยเน้นข้อดี (จุดเข้มแข็ง) ของผู้รับการปรึกษา และเน้นวิธีการแก้ไขปัญหา

แนวโน้มหลังยุคทันสมัย (Postmodern Trend)

ทฤษฎีหลังยุคทันสมัยเริ่มตระหนักถึงบริบทของสังคม การเมือง วัฒนธรรม และเศรษฐกิจมากขึ้น ต่อการมีประสบการณ์ส่วนตนของบุคคล ทฤษฎีนี้มีมุมมองการพัฒนาตนเองของมนุษย์ที่ *เปลี่ยนจากการเน้นตนเองหรือการมีอิสระ ไปสู่การที่ต้องเปลี่ยนตนเองอย่างรวดเร็ว เพราะการติดต่อสื่อสารกับคนในสังคมเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ และต้องเปลี่ยนไปสู่การสัมพันธ์กับผู้อื่น* "ตน"

ในยุคหลังความทันสมัยของแต่ละบุคคลจะเข้าใจได้ด้วยการให้ความหมายส่วนตัวในชีวิตของบุคคลนั้น กระบวนการให้การปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับยุคหลังความทันสมัย จะตระหนักถึงการใช้บริบทการเล่นเพื่อพรรณนา (Narrative) หรือแต่งเรื่องที่มีความหมายส่วนตัวในชีวิตของบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาละวางความกดดันจากสังคมภายนอก ในเรื่องค่านิยม ความต้องการ โดยสร้างเรื่องราวที่อยู่บนพื้นฐานวัฒนธรรมเฉพาะตน รวมทั้งทัศนคติต่อชีวิตที่เกิดจากตนเอง

จิตวิญญาณ เป็นแนวโน้มอีกกระแสหนึ่งที่กำลังได้รับความสนใจมากขึ้น จิตวิญญาณเป็นปรากฏการณ์ของความคิด ความรู้สึกของการเกิดปัญญาที่ผสมผสานกับความจริง การมีประสบการณ์เหนือจะบรรยาย และความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ จักรวาล สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพระเจ้า (Richards & Bergin, 1997) จิตวิญญาณเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่สะท้อนการค้นหาความหมายของชีวิต ศาสนามีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาจิตวิญญาณ ในสหรัฐอเมริกา ประชากรราว 90% มีความเชื่อในพระเจ้า (Kroll & Sheetan, 1989) จิตวิญญาณและศาสนามีความสำคัญต่อกัน โดยศาสนาเสนอกรอบเพื่อให้จิตวิญญาณได้พัฒนา จิตวิญญาณถูกนำมาให้ความสำคัญโดยเริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพ การกำหนดเป้าหมาย และการบำบัดโดยเน้นข้อดี ข้อเข้มแข็ง ตัวอย่างเช่น การให้ผู้รับการปรึกษาสวดมนต์ ทำสมาธิ หรือใช้วิธีการอื่น ๆ ทางศาสนา เพื่อช่วยให้เกิดพลังและกำลังใจในการแก้ไขปัญหา งานวิจัยสนับสนุนประสิทธิภาพของการใช้จิตวิญญาณในการรักษา โดยผู้รับการปรึกษาหลายคนรายงานว่า ปัญหาของเขาได้รับการแก้ไข เพราะผู้ให้การปรึกษามีความไวต่อการนำจิตวิญญาณมาประยุกต์ใช้ (Richards & Bergin, 1997) นอกจากนี้จิตวิญญาณยังมีบทบาทต่อการมีสุขภาพกายที่เข้มแข็งและการมีสุขภาพจิตที่ดี

การให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต (Cybercounseling) ปัจจุบันการให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตเริ่มเป็นที่นิยม ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างเว็บไซต์ (Website) ขึ้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาส่งอีเมล (E-mail) มาปรึกษาปัญหา โดยส่งคำถามที่มีความยาวไม่เกิน 200 คำ และผู้ให้การปรึกษาจะตอบกลับภายใน 1-3 วัน (Wiggins-Frame, 1998) ตัวอย่างเว็บไซต์การให้การปรึกษา เช่น http://www.asktheinternettherapist.com/online-counselor-etherapy.asp สำหรับข้อดีของการให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตคือ สามารถให้บริการแก่ประชาชนได้อย่างทั่วถึง นอกจากนี้การใช้อินเทอร์เน็ตอาจเป็นที่น่าดึงดูดใจสำหรับผู้ที่มีปัญหาการได้ยิน แต่มีข้อจำกัดคือการป้องกันสวัสดิการของผู้รับการปรึกษาอาจทำได้ลำบาก รวมถึงการเก็บรักษาความลับ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาส่วนมากมีความรู้สึกสองฝักสองฝ่าย กึ่งสนับสนุนและกึ่งคัดค้าน Kirk (1997) ได้ทำการสำรวจผู้ให้การปรึกษาต่อการให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตพบว่า ผู้ให้การปรึกษา 30% จะไม่ยอมรับการปรึกษาโดยวิธีนี้ 25% อาจพิจารณา และ 45% อาจใช้เพื่อสมทบการให้การปรึกษาแบบเผชิญหน้ากัน

ตัวอย่าง

ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น

ได้รวบรวมแนวคิดและทฤษฎีในการให้การปรึกษาหลากหลายทฤษฎี ครอบคลุมทุกทฤษฎีตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยอธิบายถึงประวัติความเป็นมา แนวความคิดที่สำคัญ กระบวนการให้การปรึกษา และบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาของแต่ละทฤษฎีอย่างละเอียดชัดเจน **เปรียบเทียบให้เห็นถึงข้อดีและข้อจำกัดของการนำแต่ละทฤษฎีไปใช้** นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้เพิ่มเนื้อหาในเรื่องของการให้การปรึกษาและจิตบำบัดแนวพุทธ ซึ่งได้จากการบูรณาการหลักคิดที่สำคัญของพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้กับการบำบัดได้อย่างน่าสนใจ ซึ่งจะช่วยให้บุคลากรที่อยู่ในวิชาชีพการให้การปรึกษาและจิตวิทยา **สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษาได้ในหลากหลายสถานการณ์** อีกทั้งผู้สนใจทั่วไปก็สามารถนำแนวคิดเหล่านี้ไปปรับใช้กับตนเองเพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมายและมีความสุขมากขึ้น

ตัวอย่าง

เหมาะสำหรับ

อาจารย์และนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษาและสาขาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักสังคมสงเคราะห์ และผู้สนใจทั่วไป

สสท
www.tpabookcentre.com
2970000009557
(พิมพ์ที่จัดลอง)ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น
2 970000 009557