

## การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

### ความหมาย

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling) เป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหา โดยคำนึงถึงบุคคลที่มารับคำปรึกษาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกกับข้อใจ ทำความเข้าใจปัญหา และหาแนวทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นและให้การยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความเห็นอกเห็นใจ และจริงใจในการให้ความช่วยเหลือ

### ความเป็นมา

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Counseling Theory) ได้รับการพัฒนาโดย คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) ซึ่งสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกด้านจิตวิทยาการศึกษาและจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ในขณะที่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบียนั้น โรเจอร์สได้มีโอกาสเรียนรู้แนวความคิดของจอห์น ดิวอี้ (John Dewey) ซึ่งเน้นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อผู้เรียน การวัดทางจิตวิทยา การเรียนรู้โดยประสบการณ์ ตลอดจนวิธีการต่างๆ ด้านจิตวิทยาคลินิก นอกจากนี้ในขณะที่โรเจอร์สได้มีโอกาสฝึกงานที่สถาบันการแนะแนวเด็ก (Institute for Child Guidance) ก็ได้มีโอกาสไปเกี่ยวข้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) อีกด้วย ประสบการณ์อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญคือ งานด้านการรักษาในคลินิก ที่เมือง โรเชสเตอร์ (Rochester) มลรัฐนิวยอร์ก ซึ่งเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือเด็กและผู้ปกครองเป็นอย่างมาก เนื่องจากการทำงานด้านสังคมสงเคราะห์นี้จึงทำให้โรเจอร์สมิ

โอกาสเกี่ยวข้องกับและคุ้นเคยกับ ผลงานของออตโต แรงค์ (Otto Rank) เจสส์ ทาฟท์ (Jesse Taft) และเฟรด เดอริก แอลแลน (Frederic Allen) และนำไปสู่การพัฒนาการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของโรเจอร์สได้มีการพัฒนามาเป็นระยะ แบ่งออกเป็น 4 ระยะดังต่อไปนี้

1. ระยะการไม่นำทาง (the nondirective stage) ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ ค.ศ. 1940-ค.ศ. 1950 โรเจอร์สได้เริ่มพัฒนาการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง โดยเน้นเรื่องการสะท้อนความรู้สึกและเทคนิคการไม่นำทาง ซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดลักษณะของทฤษฎีในระยะนี้ ในปี ค.ศ. 1942 โรเจอร์ส ได้พิมพ์ผลงานออกมาเผยแพร่ ชื่อ Counseling and Psychotherapy

2. ระยะการยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (the client centered stage) ระยะนี้เริ่มในปี ค.ศ. 1951-ค.ศ. 1957 โดยโรเจอร์สได้พิมพ์หนังสือชื่อ Client-Centered Therapy ในช่วงนั้นโรเจอร์สได้พยายามพัฒนาทฤษฎีบุคลิกภาพและการให้คำปรึกษาโดยเน้นว่า มนุษย์มีศักดิ์ศรีและสามารถพึ่งตนเองได้ ดังนั้นในการให้คำปรึกษาผู้รับปรึกษาจะเป็นผู้ที่รับผิดชอบ ส่วนผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่ให้กำลังใจ และส่งเสริมให้มีการแก้ปัญหา

3. ระยะการเน้นประสบการณ์ (the experiential stage) ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1957-ค.ศ. 1975 โดยโรเจอร์สมองเห็นว่าประสบการณ์ทั้งของผู้ให้คำปรึกษาและของผู้รับคำปรึกษามีความสำคัญ ในบางโอกาสผู้ให้คำปรึกษาอาจนำประสบการณ์มาใช้ในการอ้างอิงเพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้มีปัญหา

4. ระยะการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (the person centered stage) ระยะนี้เริ่มตั้งแต่ปี ค.ศ. 1975 นอกจากบุคคลที่มีปัญหาแล้ว โรเจอร์สยังให้ความสำคัญ

ใจในการพัฒนาบุคคลในกลุ่มต่างๆ เช่น บุคคลในวงการศึกษา อุตสาหกรรมและสังคม โดยเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

### ธรรมชาติมนุษย

โรเจอร์สมีความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ดังต่อไปนี้

1. มนุษย์สามารถพัฒนาตนเองได้ถ้าอยู่ในบรรยากาศของการได้รับการยอมรับนับถือและไว้วางใจ
2. โดยแท้จริงแล้วมนุษย์ไว้วางใจได้และเป็นคนมีเหตุผล
3. มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและมีเสรีภาพในการเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้

### จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาแตกต่างไปจากวิธีการดั้งเดิม โดยมุ่งเน้นที่จะเพิ่มระดับของการเป็นอิสระและบูรณาการของบุคคลแต่ละคน จุดสำคัญของการให้คำปรึกษานั้นมุ่งเน้นที่บุคคล ไม่ใช่ปัญหาของบุคคลที่กำลังประสบอยู่ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการช่วยเหลือบุคคลในกระบวนการแห่งความเจริญงอกงาม เพื่อให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่กำลังประสบอยู่ และอาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

ดังนั้นอาจจะกล่าวโดยสรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมี 2 ประการ ดังนี้

1. การช่วยเหลือบุคคลที่มารับคำปรึกษาในการปรับ สภาวะของอัตตาทั้งสามประเภท (อัตตาที่แท้จริง อัตตา ตามการรับรู้ และอัตตาตามอุดมคติ) ให้มีความสอดคล้อง กันมากขึ้น
2. การช่วยเหลือบุคคลให้เป็นผู้ที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีความสามารถสูงในการปรับตัว มีวุฒิภาวะ และบุคลิกภาพที่เหมาะสม

### เทคนิคสำคัญในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษาไม่มากนัก แต่การให้คำปรึกษาวิธีนี้จะเน้นเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญ และถือว่าเป็นสิ่งที่ส่งเสริมการให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย อย่างไรก็ตาม เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีดังต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจและการรับรู้ การได้ยิน (active listening and hearing) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ความพยายามในการรับฟังสิ่งที่ผู้มีปัญหาได้กล่าวถึง และ ในขณะที่เดียวกันก็สามารถรับข้อมูลต่างๆ ที่ได้ยินจากการพูดของผู้รับคำปรึกษา
2. การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feelings) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจอารมณ์ของตนเองได้อย่างถูกต้องชัดเจน ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี
3. การทำความเข้าใจกระจ่างแจ้ง (clarification) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามที่จะให้สถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นปัญหา ชัดเจนขึ้น ทำให้ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องอันจะเป็นผลดีต่อการคิดหาวิธีการแก้ไข ปัญหาของผู้รับคำปรึกษาให้ประสบความสำเร็จ
4. การยอมรับ (accepting) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับผู้ที่มีปัญหาในสภาพที่แท้จริงของเขา โดยไม่เกิดความรู้สึกอคติกับผู้รับคำปรึกษา เพราะจะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการให้คำปรึกษาให้ประสบความสำเร็จ
5. การยอมรับนับถือ (respecting) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้สึกที่ดีต่อผู้มีปัญหา โดยคิดว่าเขาเป็นคนดี มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้
6. การเข้าใจ (understanding) หมายถึงการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามเข้าใจผู้มารับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะไม่ใช้การทดสอบเพื่อวินิจฉัย การแปลความหมาย การชักประวัติ การตั้งคำถามหรือการสอบซักเพื่อหาข้อมูล

นอกจากเทคนิคการให้คำปรึกษาที่เป็นคำพูดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้การสื่อสารที่ไม่เป็นคำพูดร่วมด้วยจึงจะทำให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จ เช่นการประสานสายตา น้ำเสียง จังหวะในการพูด กริยาท่าทาง เป็นต้น

### กระบวนการให้คำปรึกษา

โรเจอร์สสรุปกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

**ขั้นที่ 1** ผู้รับคำปรึกษามักไม่กล้าเปิดเผยตนเอง แต่มักจะพูดถึงเรื่องอื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาโดยตรง

**ขั้นที่ 2** ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น กล้าพูดสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง อาจแสดงความรู้สึกออกมาบ้างแต่ยังไม่ค่อยยอมรับปัญหาของตนเอง

**ขั้นที่ 3** ผู้รับคำปรึกษาสามารถพูดถึงปัญหาของตนเองได้ เริ่มระบายความทุกข์ใจในอดีต และความรู้สึกคับข้องใจ นับว่าเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้คำปรึกษาในขั้นนี้

**ขั้นที่ 4** ผู้รับคำปรึกษายอมรับว่ามีปัญหาต่างๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน รู้สึกว่ายังไม่มั่นใจในสัมพันธภาพกับผู้ให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

**ขั้นที่ 5** ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกอย่างเสรีมากขึ้นเกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันและอดีต แต่ยังไม่สบายใจที่จะเปิดเผยอย่างเต็มที่ เริ่มยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ รับความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหาของตนเอง รับรู้ความรู้สึกของตนเองชัดเจนขึ้น

**ขั้นที่ 6** ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกทั้งหลายที่ค้างค้ำในใจออกมาได้อย่างเสรี มองตนเองว่าเป็นผู้กระทำมากกว่าผู้ถูกกระทำ มีการแสดงออกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ร้องไห้ หัวเราะ

ถอนหายใจ และมีการผ่อนคลาย ความไม่สอดคล้องระหว่างอดีตกับประสบการณ์จะลดลงไป มีผลทำให้สบายมากขึ้น สามารถจัดปัญหาให้หมดไป หลังจากระยะนี้ผู้มีปัญหาจะต้องการการให้คำปรึกษาน้อยลง

**ขั้นที่ 7** โดยปกติขั้นนี้จะไม่เกิดขึ้นในระหว่างการให้คำปรึกษา เพราะวาระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ รู้จักความต้องการของตนเองและสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้

### บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นจะขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และเจตคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสำคัญมากกว่าการใช้เทคนิคและทฤษฎีต่างๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ภายใต้อบรมวิชาการยอมรับซึ่งกันและกันที่เอื้อต่อการพัฒนา

การให้คำปรึกษาจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจมีความเห็นอกเห็นใจ และให้การยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข

### สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

ลักษณะของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล มี 6 ประการดังนี้

1. บุคคลทั้งสองฝ่ายอยู่ในสภาพพร้อมที่จะยอมรับ ซึ่งกันและกัน (psychological contact)
2. ผู้รับคำปรึกษากำลังเผชิญกับปัญหา
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะสัมพันธภาพที่เหมาะสม
4. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและเอาใจใส่ผู้ให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษารู้สึกเห็นใจ และสามารถสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้

6. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษาให้รู้ ว่าผู้ให้คำปรึกษามีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจและยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

### การนำไปใช้ในการรักษาม้าบัด

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำวิธีการไปใช้ได้ ในหลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหลายสถานการณ์ รวมทั้งสถานการณ์ที่บุคคลต้องการจะเข้าใจคนอื่น ให้บุคคลอื่นเข้าใจตนเอง ต้องการเปิดเผยตนเอง และส่งเสริมความเจริญอกงามของตนเอง การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจะใช้สถานการณ์ที่แตกต่างกันไป การให้คำปรึกษาชนิดนี้จะใช้เวลาประมาณครั้งละ 50-60 นาที และพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะใช้เวลาประมาณ 1.30-2 ชั่วโมง โดยพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง อย่างไรก็ตามระยะเวลา และจำนวนครั้งที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับอายุของผู้รับคำปรึกษาและจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาด้วย ส่วนจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาก็จะขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหาที่นำมาปรึกษา และโดยธรรมชาติของการรักษานั้น จะมีแนวโน้มในการใช้ เวลาอย่างน้อย 6 เดือนหรือมากกว่านี้

### การประเมินทฤษฎี

ถึงแม้ว่าจะมีการนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้อย่างกว้างขวางก็ตาม ทฤษฎีนี้ได้รับการประเมินจุดเด่นและจุดอ่อนเช่นเดียวกับทฤษฎีอื่นๆ ดังนี้

#### จุดเด่นของทฤษฎี

1. มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวางในการเริ่มต้นให้คำปรึกษา
2. เป็นวิธีที่ปลอดภัยทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา
3. นำไปใช้ได้ทั้งรายบุคคลและแบบกลุ่ม
4. ให้ความสำคัญของความเป็นมนุษย์
5. มีการพัฒนาทฤษฎีโดยการวิจัยกระบวนการและ ผลของการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง
6. นำไปใช้ได้หลายวงการ เช่น การบำบัดรักษา การศึกษา ธุรกิจและอุตสาหกรรม และศาสนา เป็นต้น

#### จุดอ่อนของทฤษฎี

1. ผู้ที่สามารถนำทฤษฎีนี้ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต้องเข้าใจทฤษฎีอย่างลึกซึ้งและควรได้รับการฝึกฝนอย่างดี ดังนั้นไม่ใช่ทุกคนจะใช้ทฤษฎีนี้ได้ผลดี
2. ผู้ให้คำปรึกษามีบทบาทน้อย เพราะจะต้องยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ
3. การไม่ชี้นำไม่มีอันตราย แต่อาจไม่ได้ผลดีก็ได้ ดังนั้นควรให้เป็นไปตามธรรมชาติ ผู้ให้คำปรึกษาอาจแสดงปฏิกิริยาของตนเองได้ แต่ต้องมีวิธีการที่เหมาะสม
4. การเปลี่ยนจาก “การไม่นำทาง” มาเป็น “ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง” น่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิธีการ โดยมีการชี้นำมากขึ้น

คมเพชร ฉัตรศุกกุล

### บรรณานุกรม

- คมเพชร ฉัตรสุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2531.
- Cerey, Gerald. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. 4<sup>th</sup> ed. California : Brooks/Cole Publishing Company Pacific Grove, 1991.
- Corsini, Raymond J. **Current Psychotherapy**. Illinois : F.E. Peacock Publishers Inc., 1979.
- Hansen, James C., Stevic, Tichard R. and Warner, Richard W. **Counseling : Theory and process**. 2<sup>nd</sup> ed., Massachusetts, Allyn Bacon, Inc., 1977.
- Patterson, C.H. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New York : Harper and Row, 1973.
- Shertzer, Bruce and Stone, Shelley C. **Fundamental of Counseling**. Boston : Houghton Mifflin Company, 1974.
- Shilling, Louis E. **Perspectives on Counseling Theories**. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1984.