

# บทบาทของอาจารย์ที่ปรึกษา

ดร. นवलละออ สุภาพล

## งานของอาจารย์ที่ปรึกษา

ภารกิจของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับนิสิต นอกจากเรื่องการเรียนรู้การสอนแล้วยังมีหน้าที่อีกประการหนึ่งคือเป็นที่ปรึกษาของนิสิต โดยได้รับแต่งตั้งเป็น “อาจารย์ที่ปรึกษา” และมีนิสิตอยู่ในความดูแลจำนวนหนึ่ง ขอบข่ายของงานนี้มหาวิทยาลัยได้กำหนดไว้ชัดเจนว่าครอบคลุมเรื่องใดบ้าง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการเรียน เช่น การเลือกรายวิชา การลงทะเบียน การเพิ่มหรือถอนวิชา การเลือกวิชาโท เป็นต้น สำหรับการติดต่อเชิงส่วนตัวมักเป็นความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนิสิตเป็นกรณีพิเศษ แต่ในความเป็นจริงแล้วการติดต่อประเด็นหลังมีความสำคัญ และเป็นสิ่งจำเป็นของการทำหน้าที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างยิ่ง เพราะปัจจุบันปรากฏเหตุการณ์ที่แสดงถึงปัญหาทางด้านจิตใจ และแสดงออกเป็นพฤติกรรมรุนแรงในลักษณะต่างๆ ดังที่รองศาสตราจารย์ ดร.สุเมธนา พรหมบุญ (2541) อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒกล่าวว่า “จากรอบปีที่ผ่านมามีเหตุการณ์ที่นิสิตในสถาบันต่างๆ ได้แสดงพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วงเป็นอย่างมาก” ตัวอย่างพฤติกรรมที่น่าเป็นห่วงซึ่งปรากฏเป็นข่าวใหญ่ในรอบปี พ.ศ. 2541 ก็คือ นิสิตชายซึ่งกำลังเรียนในคณะที่ได้รับการยกย่องสูงของสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ได้ฆาตกรรมคนรักเมื่อ

ทราบว่าหญิงกำลังตีจาก เป็นต้น นอกจากกรณีนี้ก็ยังมีปัญหาอื่นๆ แม้จะไม่ครึกโครมเท่าเรื่องนี้แต่ก็เป็นสัญญาณอันตรายที่ควรหาทางป้องกัน เพื่อไม่ให้เกิดสถานการณ์รุนแรงกับตัวนิสิตที่มีปัญหาและกับบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น การป้องกันปัญหาพฤติกรรมของนิสิตเป็นหน้าที่ของบุคคลหลายฝ่าย เช่น ครอบครัว สถาบันสังคมบางแห่ง และสถาบันการศึกษา เป็นต้น ส่วนของสถาบันการศึกษานั้นอาจารย์ที่ปรึกษาน่าจะมีบทบาทในเรื่องนี้สูง เพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดและมีข้อมูลเกี่ยวกับนิสิตมากกว่าผู้อื่น แต่ความจริงประการหนึ่งก็คือ นิสิตที่มีปัญหาส่วนตัวอันจะมีผลต่อการปรับตัว มักจะไม่มาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา

## ความคาดหวังของนิสิตที่มีต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

การตอบคำถามว่า “ทำไมนิสิตจึงไม่มาปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับอาจารย์ที่ปรึกษา” คำตอบเรื่องนี้ยังไม่มีผลการศึกษาภายในประเทศที่จะนำอ้างอิงได้ แต่มีการวิจัยของต่างประเทศ ซึ่งสอบถามผู้ที่อยู่ในความปกครอง ถึงความคาดหวังในพฤติกรรมของผู้ที่มีบทบาทเป็นผู้ปกครอง เช่น ผู้ให้คำปรึกษา ผู้นำและผู้บังคับบัญชา เป็นต้น โดยให้กล่าวถึงความคาดหวังในพฤติกรรมที่ทำให้เขารู้สึก “มีความใกล้ชิดและมีความง่าย” ที่จะเข้ามาติดต่อเกี่ยวข้องกับตัว ปร

ากผลความคาดหวังในพฤติกรรมมีดังนี้ (1) ให้ความสนใจในตัวเขามากขึ้น (2) เข้าใจเขาในฐานะที่เป็นเอกัตบุคคล (3) พุดคุยเรื่องการเรียนหรือการทำงานของเขามากขึ้น (4) ใช้ประโยชน์จากทักษะและความสามารถพิเศษของเขา (5) อธิบายผลของพฤติกรรมไม่ดี (6) ใช้คำชมเชยมากกว่าคำตำหนิ (7) มองจุดเด่นมากกว่าจุดด้อย (8) มีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร สุภาพ มีความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นผู้นำ ให้ความรู้สึกอบอุ่นทางจิตใจ และมีเมตตา

ผลการวิจัยนี้น่าจะเป็นข้อเสนอแนะถึงคุณลักษณะส่วนตัวของอาจารย์ที่ปรึกษา ที่สามารถดึงดูดใจให้นิสิตเข้ามาปรึกษาหรือปัญหาต่างๆ ของเขา

### หลักทั่ว ๆ ไปในการดูแลนิสิต

งานที่อาจารย์ที่ปรึกษาควรกระทำอีกด้านหนึ่งก็คือ การดูแลนิสิตเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากเรื่อง การเรียน งานประเภทนี้ได้แก่ การตอบสนองสิ่งแวดลอมทางกายภาพ และการส่งเสริมสุขภาพจิต

**การตอบสนองสิ่งแวดลอมทางกายภาพ** ได้แก่ การดูแลให้เกิดสภาพที่อำนวยความสะดวกการเรียน เช่น ห้องเรียนและห้องอาหารที่สะอาด สะดวก ปราศจากกลิ่น เสียง ความร้อน ดูแลเรื่องน้ำดื่ม น้ำใช้ให้มีอยู่เสมอ รวมทั้งที่พักผ่อน และที่ออกกำลังกาย ฯลฯ เมื่อนิสิตต้องการอุปกรณ์การเรียนหรือสิ่งจำเป็นบางอย่างซึ่งสามารถจัดหาให้ได้ก็ควรตอบสนอง

**การส่งเสริมสุขภาพจิต** การส่งเสริมสุขภาพจิตเบื้องต้นก็คือ การให้ความใกล้ชิดสนิทสนม แสดงความรักและหวังดี และพร้อมที่จะให้การช่วยเหลือ แนะนำรวมทั้งให้กำลังใจเมื่อนิสิตมีความท้อถอย การส่งเสริมสุขภาพจิตอีกประการหนึ่งก็คือ การ

กันไม่ให้เกิดความแร้นแค้นทางจิตใจ (scarcity) ซึ่งเป็นความขาดแคลนทางจิตใจ เช่น ความแร้นแค้นของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความแร้นแค้นความรักและการแนะแนว ความแร้นแค้นของการขาดข้อมูลย้อนกลับในพฤติกรรม เป็นต้น การแก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดความแร้นแค้นดังกล่าว อาจารย์ที่ปรึกษาควรกระทำดังนี้ ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ควรทำตนใกล้ชิดสนิทสนม ร่วมกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะกิจกรรมในมหาวิทยาลัย สำหรับด้านความรักและการแนะแนว ควรให้คำแนะนำ ปรึกษา เมื่อนิสิตมีปัญหาดังกล่าว ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ป้องกันและแก้ไขความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นระหว่างนิสิตกับอาจารย์ที่ปรึกษา ส่วนการแก้ไขความแร้นแค้นของการขาดข้อมูลย้อนกลับของพฤติกรรม ตัวอย่าง ถ้าเป็นด้านการเรียนควรแจ้งให้นิสิตเข้าใจระบบการเรียน การได้รับคะแนน (เกรด) และผลจากการเรียน (เกรด) อย่างชัดเจน เป็นต้น

การดูแลนิสิตโดยการตอบสนองสิ่งแวดลอมทางกายภาพ และการป้องกันไม่ให้เกิดความแร้นแค้นทางจิตใจดังกล่าวข้างต้น จะทำให้นิสิตรู้สึกพอใจหลายประการ คือ พอใจอาจารย์ที่ปรึกษา พอใจเพื่อนนิสิตที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน (อาจารย์ที่ปรึกษาคนเดียวกัน) และพอใจในการเรียนและการทำกิจกรรมทำให้นิสิตมีสุขภาพจิตดี ขยันขันแข็งในการเรียน และมีจริยธรรมสูง (มีพฤติกรรมดี)

อย่างไรก็ตามอาจารย์ที่ปรึกษาจะปฏิบัติดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม เมื่อตนเองมีสุขภาพจิตดีไม่เครียด และสามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นอาจารย์ที่ปรึกษาจึงต้องสร้างสุขภาพจิตที่ดีให้เกิดขึ้นกับตนเองเสียก่อน ซึ่งอาจใช้วิธีง่ายที่สุด คือ พักผ่อนให้เพียงพอใช้เวลาว่างในการสนทนาการที่เป็น

นประโยชน์และสร้างสรรค์ และทำงานโดยจิตว่าง จากโลก โกรธ หลง เป็นต้น

### การให้คำปรึกษา

ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่าอาจารย์ที่ปรึกษา ควรมีบทบาทในด้านการป้องกันปัญหาพฤติกรรม ของนิสิตมากขึ้น เพื่อให้ นิสิตได้ปรับเปลี่ยนความคิด และการแสดงพฤติกรรมของตนก่อนที่จะมีเหตุการณ์ รุนแรงเกิดขึ้น การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการที่สำคัญ และใช้กันมากกับผู้ที่ มีปัญหาทั้งปัญหาส่วนตัว ปัญหาทางการศึกษา หรือปัญหาทางด้านอาชีพ ต่อไปนี้จะ กล่าวถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำ ปรึกษา และเทคนิคของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ อาจารย์ที่ปรึกษาได้นำไปปรับปรุงประยุกต์ใช้ใน กรณีที่อาจจะเกิดขึ้น

**การให้คำปรึกษาคืออะไร** ความหมายที่สั้น และได้ใจความสมบูรณ์ที่สุดก็คือ การให้คำปรึกษา เป็นวิธีให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากบุคคล 2 ฝ่าย ติดต่อกัน คือ ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา โดย ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ ผ่านการอบรม และมี ประสบการณ์ในการช่วยเหลือบุคคล เพื่อให้ผู้รับคำ ปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และ เข้าใจสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีความสามารถในการ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาต่างๆ ของตนได้อย่างเหมาะสม เกิดการเปลี่ยนแปลง ทศนคติ ความรู้สึก และ พฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น เพื่อสามารถพัฒนาตนได้ อย่างเต็มที่

**บุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษา** ผู้ให้คำปรึกษา ที่ดีควรมีบุคลิกภาพที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงทาง จิตใจ มีการยอมรับในตัวผู้มารับคำปรึกษา แสดง ความสนใจที่จะรับฟังเรื่องราวต่างๆ มีความสามารถ ในการสังเกตพฤติกรรมทั้งที่แสดงออกมาโดยตรง เช่น คำพูด และพฤติกรรมที่ไม่ได้แสดงออกมาเป็นวาจา

เช่น สีหน้า ท่าทาง สายตา เป็นต้น และแปลความ หมายพฤติกรรมเหล่านี้ได้ด้วย นอกจากนี้ การแสดง ความเห็นอกเห็นใจจะทำให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้สึก ว่าเขาได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา สิ่งเหล่านี้ จะสร้างสัมพันธภาพซึ่งทำให้การให้คำปรึกษา ดำเนินไปด้วยดี

**กิจกรรมเบื้องต้นของการให้คำปรึกษา** การ ให้คำปรึกษาใดๆ ควรมีกิจกรรมเบื้องต้นเป็น 4 ชั้น ตอนดังนี้

**ขั้นแรก สร้างสัมพันธภาพ** เป็นการ สร้างความรู้สึกไว้วางใจ แสดงการยอมรับคุณค่า ลด ช่องว่าง ลดความห่างเหิน การเข้ากันได้ และการ แสดงถึงการให้ความร่วมมือ ผู้ให้คำปรึกษาควรแสดง พฤติกรรมให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รับรู้ในสิ่งเหล่านี้เพื่อ เป็นการส่งเสริมและให้กำลังใจแก่ผู้ขอรับคำปรึกษา

**ขั้นที่ 2 การให้ระบายความรู้สึกอย่างเสรี** กิจกรรมเบื้องต้นที่สำคัญของการให้คำปรึกษาคือ การทำความเข้าใจกันว่า ผู้มีปัญหาคือใคร จะต้องพูดตามตรง และไม่ปิดบังในสิ่งที่เป็นปัญหาของเขา หรือสิ่งที่เขา คิดหรือสิ่งที่เขาต้องการแสดงออก แม้สิ่งที่เขาพูดนั้น จะเป็นเรื่องที่ไม่ดีเป็นอันตราย น่าอับอาย หรือเจ็บ ปวดจิตใจ หรือบางเรื่องอาจดูเป็นเรื่องไร้สาระและ ไม่มีความหมายก็ตาม

การให้ระบายความรู้สึกอย่างเสรีเช่นนี้ จะทำให้ผู้มีปัญหา รู้สึกผ่อนคลายได้ระบายความ ตึงเครียดในจิตใจ และรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับ จากผู้ให้คำปรึกษา

**ขั้นที่ 3 การทำความเข้าใจ** เมื่อผู้มี ปัญหาได้ระบายความรู้สึกต่างๆ ข้างต้นแล้ว ผู้ให้คำ ปรึกษาควรกระตุ้น เช่น บอกให้เล่าต่อหรือแสดง ค ความสนใจในบางจุด โดยให้ผู้มีปัญหาเจาะลึกความรู

ลึกลงไปในบางเรื่อง เพื่อให้ผู้มีปัญหายอมรับและเข้าใจปัญหาของตน หรือมีความกล้าที่จะเผชิญปัญหาของตน หรือกรณีอื่นๆ ผู้มีปัญหาอาจต้องการความรัก การให้อภัย ก็เป็นไปได้

ตัวอย่างความเกี่ยวข้องของกิจกรรม การระบายความรู้สึกอย่างเสรีกับการทำความกระจำงเช่น ผู้มาขอรับคำปรึกษาซึ่งเป็นนิสิตชายมาหาผู้ให้คำปรึกษา ในขั้นแรกผู้ให้คำปรึกษาได้ให้บุคคลนี้พูดถึงเรื่องที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เขามาพบ เขาได้พูดถึงปัญหาทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ โดยบอกว่ารู้สึกปวดศีรษะทุกวัน ร่างกายอ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ ไม่มีสมาธิในการเรียน ตาพร่ามองไม่ชัด รู้สึกวิตกกังวล มีความเครียด กลัวสอบตก ฯลฯ สิ่งที่มีปัญหาพูดมาข้างต้นนี้เป็นการระบายความรู้สึกต่างๆ ของเขาออกมาเท่าที่เขาต้องการจะพูด

จากนั้นผู้ให้คำปรึกษาได้กระตุ้นให้เขาได้เจาะลึกความรู้สึกของตนเองว่าอาการใดที่เขากังวลมากที่สุด ซึ่งอาจใช้คำพูดว่า “ทั้งหมดนี้คุณไม่สบายใจเรื่องอะไรมากที่สุด” จากคำถามนี้ทำให้ผู้มีปัญหาได้ทบทวนความรู้สึก และปัญหาของตน และในที่สุดก็บอกว่าเขารู้สึกวิตกกังวลกลัวว่าจะเป็นโรคเอ็ดส์ และได้บอกถึงพฤติกรรมทางเพศว่าเขาได้มีความสัมพันธ์ในลักษณะรักร่วมเพศกับเด็กหนุ่มนิสิตรุ่นน้องหลายคนด้วยกัน

ฉะนั้น จะเห็นว่าการทำความกระจำงช่วยให้ปัญหาแคบเข้า และทำให้ผู้มีปัญหารู้ได้ว่าความรู้สึกไม่สบายกายไม่สบายใจของตนนั้นมีสาเหตุจากอะไร การแก้ปัญหาจึงตรงจุด

**ขั้นที่ 4 การเลือก** หมายถึง การเลือกวิธีการเพื่อไปสู่การปฏิบัติใหม่ หรือเปลี่ยนแปลงวิธีการคิดใหม่ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ เปลี่ยนแรง

จูงใจที่ผิดๆ หรือค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น

สิ่งที่ทำให้เกิดการเลือกเพื่อทำให้ผู้มีปัญหาเกิดการเปลี่ยนแปลงก็คือความชัดเจนของจุดมุ่งหมายในการมาขอรับคำปรึกษา และตัวปัญหาที่แท้จริง

**เทคนิคการให้คำปรึกษา** เทคนิคหรือวิธีการให้คำปรึกษามีหลายวิธีด้วยกัน ในที่นี้ขอเสนอวิธีที่มีประโยชน์และไม่มี ความซับซ้อนมากนัก สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่าย คือ **วิธีให้คำปรึกษาแบบใช้เหตุผลและอารมณ์** การให้คำปรึกษาวิธีนี้มีฐานคิดว่า ผู้ที่มีปัญหาจะให้เหตุผลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของเขาไม่ถูกต้อง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเปลี่ยนแปลงความคิดในการให้เหตุผลนี้เสียใหม่ ตัวอย่างเช่น กรณีของนิสิตชายซึ่งฆาตกรรมคนรัก เมื่อตรวจ สบ สภาวะจิตโดยวิธีฉายภาพจิต (projective technique) จากการเดิมประโยคให้สมบูรณ์ได้กล่าวว่า “ฉันอยากจะเป็นคนมีเหตุผลกว่านี้”

**หลักของการให้คำปรึกษาแบบใช้เหตุผลและอารมณ์** การให้คำปรึกษาโดยวิธีนี้ มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ

**ประการแรก** การเปลี่ยนแปลงความคิด โดยจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลออกไป และเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีเหตุผล

**ประการที่สอง** การให้คำปรึกษาวิธีนี้มีความเชื่อว่า การที่บุคคลเกิดปัญหาทางอารมณ์และมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนออกไป มีสาเหตุมาจากบุคคลมีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผล

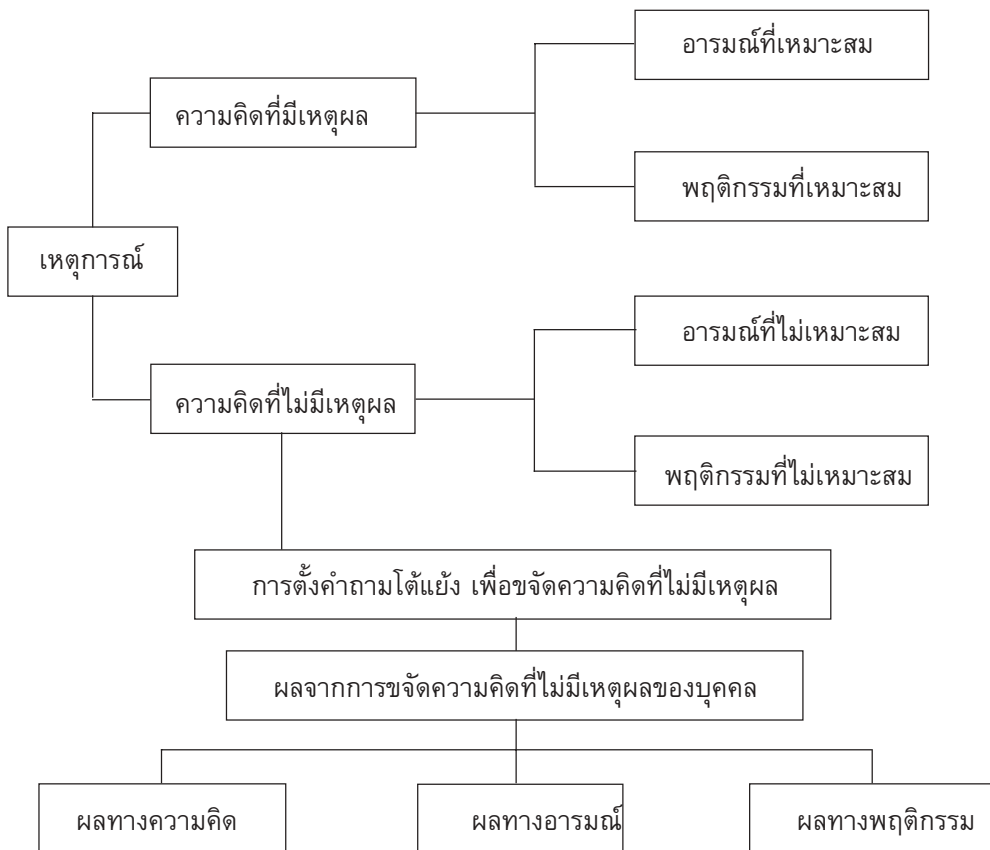
**ประการที่สาม** การให้คำปรึกษาวิธีนี้จะต้องทำให้ผู้มีปัญหาหยุดการสอนตัวเองและหยุดการมีพฤติกรรมตามความคิดที่ไม่มีเหตุผล โดยการตั้ง

คำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผลนั้น วิธีตั้งคำถามโต้แย้งจะช่วยเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้เป็นความคิดที่มีเหตุผลได้ ซึ่งความคิดที่มีเหตุผลจะ

ก่อให้เกิด**ผลใหม่** เช่น มีความคิดที่มีเหตุผล มีพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นต้น

**การพิจารณาความคิดที่มีเหตุผล** มีเกณฑ์ 5

### รูปแบบของการให้คำปรึกษาแบบไร้เหตุผลและอารมณ์



ประการ ดังนี้

- (1) ความคิดที่มีเหตุผลต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงที่ตรวจสอบได้
- (2) เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลปกป้อง หรือคุ้มครองชีวิตตนเอง
- (3) เป็นความคิดที่ช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
- (4) เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งกับบุคคลอื่น
- (5) เป็นความคิดที่ช่วยป้องกันหรือขจัดความขัดแย้งในตัวเอง

### ความคิดที่ไม่มีเหตุผลและข้อโต้แย้ง

การ แสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา บุคคลมักอ้างเหตุผลข้อใดข้อหนึ่งต่อไปนี้ ซึ่งถือว่าเป็นเหตุผลที่ไม่ถูกต้อง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งคำถามโต้แย้งเพื่อให้ผู้มีปัญหาได้เปลี่ยนการให้เหตุผลของตนเสียใหม่ ความคิดที่ไม่มีเหตุผลและข้อโต้แย้งที่สำคัญมี 6 ประการ ดังนี้

- (1) บุคคลต้องได้รับความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่น ความคิดนี้ **ไม่มีเหตุผล** เพราะไม่มี

โอกาสเป็นจริงได้เสมอไป หากยังยึดมั่นในความคิด เช่นนี้จะทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

(2) บุคคลต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ มีความเหมาะสม และประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน ความคิดนี้**ไม่มีเหตุผล** เพราะไม่มีใครที่จะดีพร้อมไปทุกอย่าง การมีความคิดเช่นนี้จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ากลัวความล้มเหลวอาจมีอาการโรคประสาท

(3) บุคคลที่เป็นคนเลว น่ารังเกียจ และชั่วร้าย ควรถูกตำหนิและลงโทษ ความคิดนี้**ไม่มีเหตุผล** เนื่องจากไม่มีมาตรฐานที่แท้จริงที่จะประเมินความเลวหรือความชั่วร้ายของบุคคล

(4) ถ้าสิ่งใดไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ถือเป็นเรื่องเลวร้ายสำหรับชีวิต ความคิดนี้**ไม่มีเหตุผล** เนื่องจากความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่บุคคลถือว่าความผิดหวังเป็นเรื่องเลวร้ายที่ตนไม่สามารถทนได้นั้นจะทำให้บุคคลเกิดความเสียใจอย่างมากมาย อาจทำให้สถานการณ์นั้นเป็นเรื่องใหญ่ และร้ายแรงกว่าที่เป็นอยู่

(5) ความทุกข์ใจเกิดจากสถานการณ์ภายนอกตัว ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้ ความคิดนี้

**ไม่มีเหตุผล** เพราะความทุกข์เกิดจากความรู้สึกส่วนตัวภายในจิตใจ

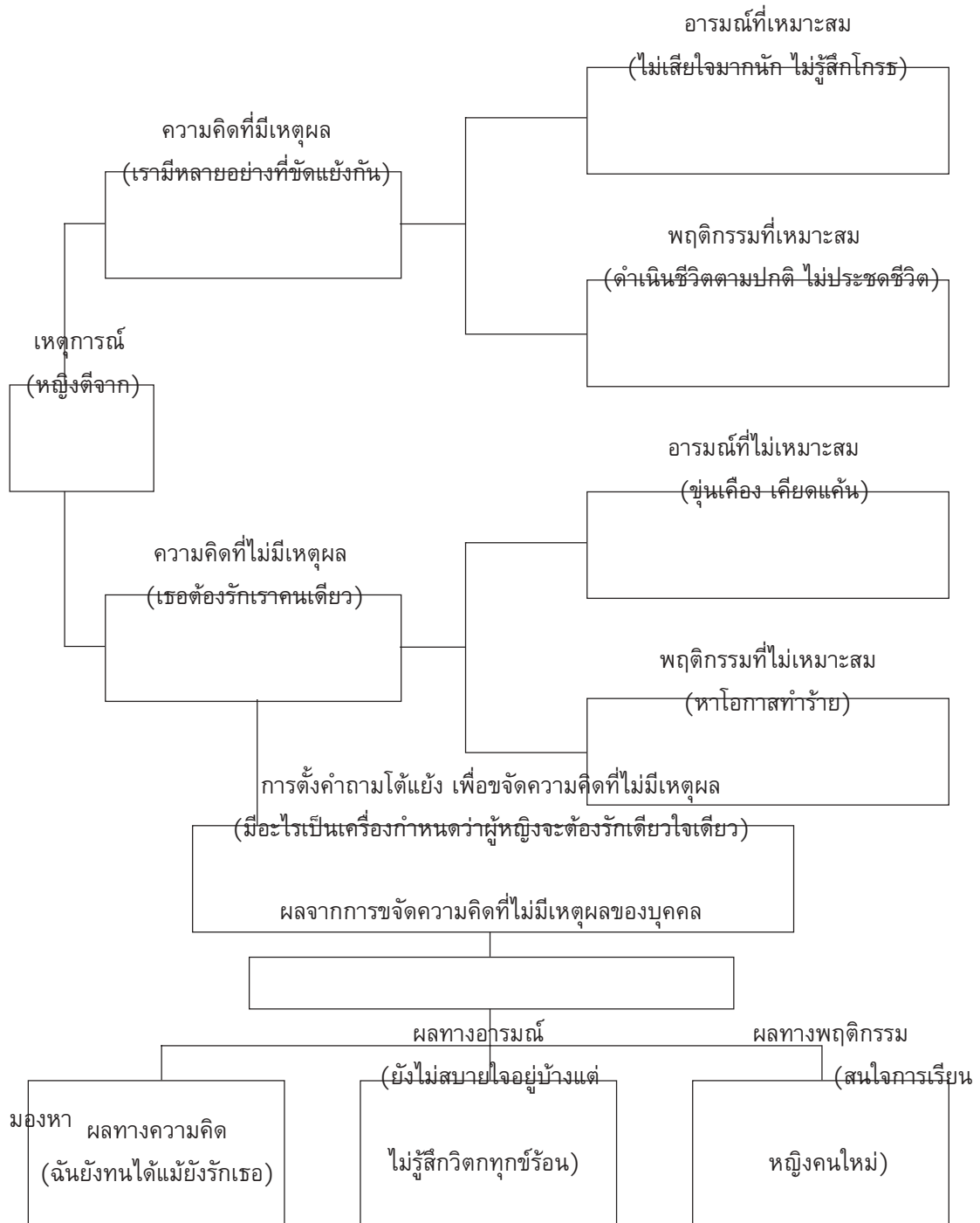
(6) บุคคลควรวิตกทุกข์ร้อนล่วงหน้าต่อภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้น ความคิดนี้**ไม่มีเหตุผล** เพราะความวิตกกังวลกว่าเหตุ อาจทำให้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องใหญ่ร้ายแรงมากขึ้น

**เทคนิคการให้คำปรึกษา** (โดยการตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล)

การแก้ไขความคิดที่ไม่มีเหตุผล ผู้ให้คำปรึกษาจะชี้ให้ผู้มีปัญหามองเห็นว่าการที่เขามีปัญหา นั้นไม่ใช่เพราะสถานการณ์ แต่เกิดจากวิธีการที่เขา มองเหตุการณ์เหล่านั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถาม เพื่อสร้างความรู้สึกนึกคิดที่ทำลายต่อความคิดที่ไม่มีเหตุผล เช่น

- “ทำไมคุณจึงคิดว่าคุณหมดหวังในชีวิต ถ้าผู้หญิงคนนี้เปลี่ยนใจเลิกรักคุณ”
- “การสอบเข้าโรงเรียนมัธยมไม่ผ่าน เป็นเรื่องน่าอับอายมากหรือ”
- “คุณคิดว่ามีคุณคนเดียวเท่านั้น หรือที่ผิดหวังในชีวิต”

**ตัวอย่าง** ปัญหาหญิงคนรักตีจาก (การตั้งคำถามโต้แย้งความคิดที่ไม่มีเหตุผล)



ความคิดทุกประเด็นมีได้หลายๆ อย่าง

**สรุป**

ผู้เขียนได้กล่าวถึงความสำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษา และได้เสนอเทคนิคการให้คำปรึกษาตามหลักวิชาการของจิตวิทยาให้คำปรึกษา ซึ่งอาจมองว่าเป็นรูปแบบที่เป็นวิชาการมากเกินไป ทั้งนี้ก็เพื่อเสนอกรอบความคิดเชิงทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติการให้คำ

ปรึกษาย่อมอาศัยประสบการณ์ชีวิต และการได้รู้ได้เห็นสิ่งต่างๆ มากมาย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ให้คำปรึกษานำมาเป็นข้อสังเกตเพื่อการให้คำปรึกษาได้เป็นอย่างดี

## หนังสืออ้างอิง



คมเพชร จัตรศุกุล. **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2531.

ทิพรัตน์ เสงตระกุล. **ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการใช้เหตุผลและอารมณ์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา, 2538.

ดวงเดือน พันธมนาวิน. **ผู้บริหารกับการพัฒนาจริยธรรม**. วารสารข้าราชการ ฉบับพิเศษ 2534.

นวลละอ อสุภาผล. **การแนะแนวและการให้คำปรึกษา**. เอกสารประกอบการบรรยายหลักสูตรจิตวิทยาในการปกครองและการแนะแนว โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, 2541.

สุมณฑา พรหมบุญ. **“มศว ทบทวนนโยบายกิจการนิสิต”** ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2541.

Ellis, Albert and John, M. Whiteley. **The Theoretical and Empirical Foundations of Rational-Emotive Therapy**. California : Brooks/Col Publishing Company, 1978.

Patterson, C.H. **Theories of Counseling and Psychotherapy**. New York : Harper and Row, 1966.