

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางตามแนวคิดของ Rogers เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2547 วิทยาลัยพาริอิสเทอร์น จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดจากเอกสาร ตำรา และวารสารต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสาระสำคัญตามลำดับต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

- ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ความหมายของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง
- องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
- การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำและสูง
- การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีของ Rogers

- ความหมายของการให้คำปรึกษา
- การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
- วัฒนาการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
- ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์
- ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
- เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
- จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
- กระบวนการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง
- คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

3. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

- ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem)

ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rogers (1974, อ้างในพงศ์พันธุ์ ไชยบุญเรือง, 2547. หน้า 17) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับ “ตน” โดยอธิบายถึงคุณสมบัติของ “ตน” ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองว่า “ตน” อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามวุฒิภาวะ ซึ่งการเรียนรู้เกี่ยวกับ “ตน” มีความสำคัญที่ถือว่าเป็นคุณลักษณะประจำตัวของตนเอง เป็นความคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านคุณค่าของตนเอง

สิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจมนุษย์ ก็คือ การทำความเข้าใจความเป็นจริงในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ หมายรวมถึงพื้นฐานสำคัญของมนุษย์ทุกคนทุกชีวิตว่าบุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จของชีวิต ดังที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า พฤติกรรมการแสดงออกของมนุษย์ทุกคนนั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากแรงจูงใจและความต้องการของตัวเอง แรงจูงใจความต้องการที่แตกต่างกันย่อมที่จะให้การแสดงออกแตกต่างกันออกไปด้วย ซึ่ง Maslow (ศรีเรือน แก้วกังวาล 2531, หน้า 103 - 105) กล่าวถึงความต้องการ (Need) ของมนุษย์ โดยมีสมมุติฐาน และความสัมพันธ์เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีระ (Basic Physiological Needs or Physical Needs) คือ ความต้องการบำบัดความหิวกระหาย ต้องการพักผ่อน ต้องการเรื่องกามรมณ์ ต้องการบำบัดความเจ็บปวดและ ความไม่สมดุลทางร่างกายต่าง ๆ
2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs and Security) คือ ต้องการความมั่นคง ต้องการการป้องกันอันตราย ต้องการระเบียบ ต้องการทำนายอนาคต
3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คือ ต้องการเพื่อน ต้องการผู้ร่วมงาน ต้องการครอบครัว ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ต้องการใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม
4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือ ต้องการความนับถือ ต้องการความมั่นคงซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความเห็นของคนโดยทั่วไป ต้องการความพอใจ ชมเชย นิยม ต้องการความมั่นใจในตนเอง ต้องการคุณค่าในตนเอง ต้องการยอมรับตนเอง
5. ความต้องการความสมหวังในชีวิต (Self-Actualization Needs) คือ ต้องการไปให้ถึงความสามารถสูงสุดของตนเอง ต้องการที่จะพัฒนาศักยภาพของตน ต้องการทำสิ่งที่เหมาะสมที่สุด ต้องการความงอกงามและขยายความต้องการให้ถึงที่สุด ค้นพบความจริง สร้างสรรค์ ความงาม ส่งเสริมความยุติธรรม สร้างระเบียบ

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539, หน้า 123 - 126) ยังได้กล่าวทฤษฎีตัวตน (Self-Theory) ของ Rogers ไว้ว่า มนุษย์มีตัวตน 3 แบบ คือ “ตน” ตามที่ตนมองเห็น “ตน” ตามที่เป็นจริง และ “ตน” ตามอุดมคติ

“ตน” ตามที่มองเห็น คือ ภาพของคนที่เห็นว่าตนเป็นคนอย่างไร คือใคร มีความรู้และมีความสามารถ มีลักษณะเฉพาะตนอย่างไร ซึ่งโดยธรรมชาติแล้ว คนทั่วไปอาจจะมองตนเองได้หลายแง่มุม ซึ่งการมองตนเองนี้อาจจะไม่ตรงกับข้อเท็จจริงหรือว่าภาพที่คนอื่นเห็นก็ได้ เช่น บุคคลที่ชอบพูดไม่จริงกับผู้อื่นอาจจะไม่เคยนึกเลยว่าตนเองเป็นบุคคลประเภทนั้น

“ตน” ตามความเป็นจริง คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง ซึ่งเราอาจจะพบว่าบ่อยครั้งที่ตนอาจจะมองไม่เห็นข้อเท็จจริงของตน ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ในกรณีที่ทำให้บุคคลผู้นั้นเสียใจ หรือทำให้ตนเองรู้สึกว่าคุณค่าผู้อื่น

“ตน” ตามอุดมคติ คือ ตัวตนที่อยากมี อยากเป็น แต่อย่างไม่มี ไม่เป็นในปัจจุบัน

หากบุคคลมองเห็นตนตามที่เป็นจริงมีความแตกต่างกันมาก หรือว่าขัดแย้งกันมาก บุคคลนั้นอาจจะมีแนวโน้มในการก่อให้เกิดปัญหา ทั้งกับตนเองและผู้อื่น ซึ่งหากพบว่ามีระดับการมองที่แตกต่างกันมาก อาจจะไปสู่โรคจิต หรือโรคประสาท ส่วนผลดีของการรู้จักปรับตัวตาม “ตน” ที่มองเห็นให้ตรงกับ “ตน” ตามความเป็นจริง และ “ตน” ตามอุดมคติในการดำเนินชีวิตประจำวัน ก็คือ ความมั่นคงของอารมณ์และบุคลิกภาพ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การมีศักยภาพสูงในการปฏิบัติงานต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้โดยตนเองโดยการไม่พึ่งพาการป้องกันตนเอง

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539, หน้า 123 - 126) ยังได้สรุปทฤษฎีตัวตนของ Rogers ไว้ดังนี้

1. ปัจเจชนมองเห็นตน (ตีราคาตนเอง) สูงกว่าตนที่เป็นจริง เขาขอมมองไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง และปิดหนทางในการปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น
2. บุคคลอื่น ๆ ทำกิจเกี่ยวข้องกับปัจเจชน เขาถือปฏิบัติเกี่ยวกับผู้อื่นในระดับตนตามที่เป็นจริง ต่างจากตนที่ปัจเจชนมองเห็นตนเอง จึงเกิดข้อขัดแย้งในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. ปัจเจชนผู้มองตนเองสูงกว่าตนตามที่เป็นจริง ก็มีแนวโน้มที่จะมองตนตามอุดมคติอย่างเพื่อฝันไม่มีลู่ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้น มักทำอะไรไม่สมหวังอยู่เสมอ แล้วก็โทษบุคคลอื่นหรือสถานการณ์อื่น ๆ ว่าเป็นต้นเหตุของความไม่สมหวัง

ปัจเจชนผู้มองเห็นตนเองตรงหรือใกล้เคียงกับตนตามความเป็นจริง ขอมรับความเด่น ความด้อยของตนเองโดยไม่หลงตนเอง ขอมเห็นหนทางปรับปรุงตนตามอุดมคติ ในวิสัยที่ดำเนินไปได้ ฉะนั้น จึงมักจะเป็นผู้สำเร็จหรือสมหวัง จากการดำเนินชีวิตของตนเอง ถ้ามีกรณีที่ไม่สมหวัง

ก็มองเห็นอุปสรรคและมองเห็นหนทางแก้ไขอุปสรรคได้แน่นอน มีปัจเจกชนจำนวนไม่น้อยเป็นผู้มองเห็นตนเองต่ำต้อยกว่าที่ตนเองเป็นจริง เหตุที่ทำให้เกิดการมองเห็นตนเองผิดไปนี้จะเป็นเพราะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นไปในทางลบ เช่น ความหวาดกลัว ปมด้อยและการแสดงอำนาจ รวมทั้งระเบียบแบบแผน ซึ่งอาจจะพบเห็นได้ตั้งแต่ระดับสัมพันธภาพภายในครอบครัว ไปจนถึงสังคมทุกระดับเหตุเหล่านี้อาจจะทำให้ปัจเจกชนบางคนไม่ได้ใช้หรือไม่มีโอกาสได้ใช้สมรรถภาพและคุณสมบัติที่มีในตนตามที่เป็นจริงอย่างน่าเสียดาย

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ได้มีผู้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังต่อไปนี้

Coopersmith (อ้างในนุจิรา สารถ้อย, 2547, หน้า 17) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การพิจารณาตัดสินคุณค่าในตนเองของบุคคลตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นประสบการณ์ซึ่งแต่ละบุคคลได้รับจากผู้อื่น โดยคำพูดหรือการแสดงออกทางพฤติกรรม Ausubel (อ้างในนุจิรา สารถ้อย, 2547, หน้า 17) กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีความสามารถในการทำอะไรให้ประสบความสำเร็จได้ รวมทั้งความเชื่อของบุคคลที่ว่าเขามีความสำคัญและมีคุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์คนหนึ่ง

นวลละอ อสุภผล (2547, หน้า 269) ได้สรุปความหมายไว้ว่า เป็นการต้องการได้รับความนับถือยกย่อง แบ่งได้ออกเป็นสองลักษณะ ลักษณะแรก คือ ความต้องการนับถือตนเอง คือ ความต้องการมีอำนาจ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความแข็งแรง ความสามารถในตนเอง มีผลสัมฤทธิ์และอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกว่าเขามีคุณค่า และมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานภารกิจต่าง ๆ และมีชีวิตที่เด่นดัง ลักษณะที่สอง คือ ความต้องการความรู้สึกยกย่องชมเชยในสิ่งที่เขาทำ ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและความสามารถของเขาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น

จริญญา ชันกฤษณ์ (2543, หน้า 8) ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เมื่อบุคคลกระทำการได้สำเร็จ มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้น ๆ ของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ ได้รับการยกย่องและมีคุณค่า

วันเพ็ญ สุนนาพันธุ์ (2547, หน้า 17) ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ได้จากการที่บุคคลประเมินตนเองโดยใช้ความต้องการพื้นฐาน และประสบการณ์ของตนเองที่ได้รับมา ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถมากน้อยเพียงใด โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมมาช่วยในการตัดสินใจระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

นันทนา แรงจริง (2545, หน้า 9) ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเอง ในเรื่องการประสบความสำเร็จ การยอมรับตนเอง การยอมรับ

จากคนอื่น การมีความสามารถเพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ การมีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคม กล่าวโดยสรุป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลที่ให้

รพีพร ศิลารรรถ (2545, หน้า 11) ได้สรุปความหมายไว้ว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่ประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จ และการยอมรับตนเอง โดยสื่อออกมาในลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออก บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะมีการยอมรับตนเอง มองตนเองในด้านที่สามารถพัฒนาได้ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง ทำการตัดสินใจและการกระทำอยู่บนพื้นฐานของความรักตนเองและผู้อื่น จึงส่งผลให้การกระทำนั้น ๆ ไม่เป็นที่เดือดร้อนต่อตนเองและสังคม

ไฉยิต พรประเสริฐ (2546, หน้า 11) ได้สรุปความหมายว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีความหมาย มีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นและสังคม สามารถทำอะไรให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเองได้

กล่าวโดยสรุป ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกภายในของแต่ละบุคคลที่ให้การยอมรับตนเอง มองตนเองในด้านที่สามารถพัฒนาได้ พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อบุคคลรอบข้าง ส่งผลไปสู่ระบบการวัดและการตัดสินใจรวมทั้งการตัดสินใจดำเนินกิจกรรมต่างให้เป็นไปโดยวางอยู่บนพื้นฐานของความรักตนเองและรักผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลให้พฤติกรรมและการกระทำนั้น ๆ ไม่เป็นที่เดือดร้อนต่อตนเองและต่อสังคมโดยรวม

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง มี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเอง และองค์ประกอบภายนอกตนเอง

1. องค์ประกอบภายในตนเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตัวตนของบุคคลและบุคคลแตกต่างกันออกไป อันประกอบไปด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนร่วมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น รูปร่าง ความแข็งแรง ความคล่องแคล่วรวดเร็วของร่างกาย ผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองที่ดีกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี แต่อย่างไรก็ตาม ค่านิยมเกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพของแต่ละสังคมนั้นย่อมที่จะแตกต่างกันออกไป ลักษณะทางกายภาพแบบใดจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใดนั้น ย่อมที่จะขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ ด้วย

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถในการปฏิบัติ ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้จะสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน แต่ละลักษณะจะสัมพันธ์กับแรงจูงใจและศักยภาพในการบรรลุถึงผลสำเร็จของบุคคล จึงมีผลสัมพันธ์ในทางบวกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล

1.3 ภาวะทางอารมณ์ ภาวะทางอารมณ์เป็นการสะท้อนเห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเองและมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองไปในทางที่ไม่ดีจะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเอง และมองว่าตนเองไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

1.4 ปัญหาและความเจ็บปวด บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีพฤติกรรมในทางทำลาย มีความวิตกกังวล มีอาการของโรคทางกายที่เกิดจากจิตมากกว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองปานกลาง และสูง และมีหลายทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น พวกที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวหรือต่อต้านสังคมเป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าและความสำคัญ การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้อง การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสูงขึ้น แต่ถ้าค่านิยมส่วนตัวของตนเองไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคม บุคคลก็จะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง

1.6 ระดับความมุ่งหวัง หรือความทะเยอทะยาน การตัดสินคุณค่าของบุคคลอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลมีผลงานและความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่ถ้าไม่เป็นตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลก็จะรู้สึกว่าคุณค่าตนเองล้มเหลวซึ่งจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของตน

2. องค์ประกอบภายนอกตนเอง หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันไป ประกอบด้วย

2.1 ความสัมพันธ์กับบิดามารดา ปัจจัยที่ส่งผลอย่างมีนัยสัมพันธ์กับเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับเด็กภายใต้สภาพดังนี้คือ

2.1.1 การที่บิดามารดายอมรับเด็กทั้งหมด หรือเกือบทั้งหมดเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และเห็นคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่

2.1.2 การที่บิดามารดากำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจน และดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

2.1.3 การที่บิดามารดาให้การนับถือ ให้ความสำคัญอิสระแก่เด็ก ในขอบเขตการกระทำที่กำหนดให้ และเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ

2.2 โรงเรียน โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ การให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กด้วย

2.3 กลุ่มเพื่อน การเป็นสมาชิกในสังคมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกันมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่ในความสนใจของเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่ชอบแบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะไม่ไว้วางใจ และเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ซึ่งกระบวนการเรียนรู้此起 เกิดขึ้นระหว่างการใช้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมและสังคมรอบ ๆ ตัว โดยมีจุดเน้นเริ่มต้นตั้งแต่ในครอบครัว ที่เริ่มพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็ก ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากเวลาไม่นานหลังการคลอด โดยทารกจะเริ่มเรียนรู้และรู้จักส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เขารับรู้เกี่ยวกับตนเอง นอกจากนี้ยังมีสิ่งสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กคือ สัมพันธภาพของบิดามารดาและบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่มีต่อเด็กซึ่งการมีสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญของเด็ก จะทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไปตลอดชีวิต โดยมารดาจะเป็นแบบอย่างโครงสร้างต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในตัวเด็ก มารดาที่แสดงความรักและพึงพอใจในตัวบุตร จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง ในทางตรงกันข้าม เด็กที่ไม่ได้รับความสนใจจากมารดา เด็กก็จะมองเห็นคุณค่าในตนเองต่ำตามไปด้วย

กระบวนการของการพัฒนาการของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ ซึ่งจะมีผลกระทบอย่างมากตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยในช่วงวัยรุ่น มโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองของมนุษย์จะมีความไม่แน่นอนมากที่สุดและมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่าในวัยอื่น ๆ เพราะเป็นระยะที่เด็กกำลังก้าวจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่บุคลิกภาพและเอกลักษณ์ของมนุษย์ก่อตัวขึ้นเป็นการถาวร และการจากการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow พบว่า บุคคลในช่วงวัยรุ่นตอนต้นให้ความสำคัญกับความต้องการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ ในวัยผู้ใหญ่วุฒิภาวะจะทำให้

บุคคลมองเห็นคุณค่าในตนเองได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น โดยที่ผู้ใหญ่จะยอมรับตนเองมากขึ้นและเพื่อฝันน้อยกว่าในช่วง

วัยรุ่น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะมีการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในวัยสูงอายุ เนื่องจากอยู่ในวัยเกษียณอายุการทำงาน การเสียชีวิตของกลุ่มสมรส ตลอดจนการสูญเสียความสามารถทางด้านร่างกาย เป็นต้น (โหมยิต พรประเสริฐ, (2546, หน้า 12)

นอกจากความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย วุฒิภาวะ และสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ หากเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลดำเนินไปได้ด้วยดี ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนกระทำ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะเพิ่มขึ้น แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลใดประสบเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกต่ำกว่าตนเองไร้ความสามารถ ไร้ประโยชน์ สูญเสียอำนาจ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองก็จะลดลง นอกจากนี้ปัจจัยทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ก็มีผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลเช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่า บุคคลทุกคนต่างก็มีคุณค่าในตนเองด้วยกันทั้งสิ้น ปัจจุบันมีบุคคลจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ อย่างก็ตามบุคคลเหล่านี้สามารถที่จะตระหนักในคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นสามารถช่วยพัฒนาความรู้สึกรักและเชื่อมั่นในตนเอง ถ้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ และทำให้เขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าได้ในที่สุด

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

Branden (1983, อ้างใน นุจิรา สารถ้อย, 2547, หน้า 21 - 22) ได้สรุปคุณลักษณะของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงไว้ ดังนี้

1. มีใบหน้า ท่าทาง วิธีการพูด และการเคลื่อนไหวเปล่งไว้ด้วยความแจ่มใส ร่าเริง มีชีวิตชีวา
2. สามารถพูดถึงความสำเร็จหรือข้อบกพร่องของตนเองได้อย่างตรงไปตรงมา และด้วยน้ำใจจริง
3. สามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับการสรรเสริญ การแสดงออกด้วยความรัก ความซาบซึ้ง
4. สามารถเปิดใจรับคำตำหนิและไม่ทุกข์ร้อน เมื่อมีผู้กล่าวถึงความผิดพลาดของตน
5. คำพูดและการเคลื่อนไหวมีลักษณะธรรมชาติ ไม่กังวล
6. มีความกลมกลืนกันอย่างดีระหว่างคำพูด การกระทำ การแสดงออก และการเคลื่อนไหว

ไหว

7. สามารถที่จะเห็นและสนุกสนานกับแง่ตลกของชีวิต ทั้งของตนเองและผู้อื่น
8. มีเจตคติที่เปิดเผย อยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับชีวิต ประสบการณ์ใหม่และโอกาสใหม่ ๆ

ของชีวิต

9. มีเจตคติที่ยืดหยุ่นในการตอบสนองกับเหตุการณ์และสิ่งท้าทาย มีวิญญาณของความเป็นคนช่างคิด และไม่เอาจริงเอาจังกับชีวิตมากเกินไป

10. มีพฤติกรรมการแสดงออกในทางที่เหมาะสม สามารถเป็นตัวของตัวเองแม้ว่าตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความเครียด

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

Dinkmeyer (1965, อ้างใน นุจิรา สารถ้อย, 2547, หน้า 22) กล่าวว่าบุคคลที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีความรู้สึกดังนี้

1. คิดว่าตนเองไม่ใช่คนสำคัญ
2. ไม่ใช่บุคคลที่คนอื่นชอบหรือไม่รู้เหตุผลที่คนอื่นมาชอบตนเอง
3. ไม่สามารถทำอะไรได้หลาย ๆ อย่างที่อยากจะทำหรือทำตามแนวทางที่คิดว่าจะเป็น
4. ไม่แน่ใจในความคิดและความสามารถของตน เห็นค่าความคิดของบุคคลอื่นและงานของคนอื่นดีกว่าของตนเอง
5. คิดว่าไม่มีใครสนใจตนเอง
6. ไม่กล้าดำเนินใคร
7. ไม่สามารถที่จะบังคับตนเองเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น และคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะเลวร้ายลงไปอีกแทนที่จะดีขึ้น
8. ไม่ชอบทำอะไรที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ

การประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970, อ้างใน พงศ์พันธุ์ ไชยบุญเรือง, หน้า 20) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความคิด ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อตนเองและเป็นการประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตนเอง การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงนิยมทำ 2 วิธีต่อไปนี้ คือ

1. การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเอง ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุดมากกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะว่าไม่มีใครที่จะรู้จักตัวของเขาเองไปมากกว่าตัวเอง ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเอง เช่น แบบสำรวจ Self – Esteem Scale ของ Rosenberg แบบสำรวจ Self – Esteem Inventory ของ Coopersmith การพัฒนาแบบสำรวจความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเองให้มีมาตรฐานนั้น ผู้สร้างควรมีการกำหนดให้มีสเกลการจับเท็จ การตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ใน

แบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพบว่าแบบสำรวจที่มีสเกลดังกล่าว ได้แก่ แบบสำรวจ Self – Esteem Inventory ของ Coopersmith

2. ประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกเหนือไปจากตนเอง เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างการประเมินจากการรายงานตนเองกับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งในแบบสำรวจโดยทั่วไปจะไม่มี จะพบเฉพาะใน แบบสำรวจ Self – Esteem Inventory ของ Coopersmith

สรุปได้ว่า การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สามารถทำได้ทั้งแบบรายงานตนเอง โดยที่ผู้ตอบแบบสำรวจจะต้องตอบแบบสำรวจตามความเป็นจริง และผู้สร้างแบบสำรวจควรมีสเกลจับเท็จเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่ทำให้บุคคลอื่นมองตนเองในทางที่ดี แบบประเมินโดยให้บุคคลอื่นเป็นผู้ประเมิน ควรเลือกผู้ประเมินที่มีลักษณะในการประเมินเป็นอย่างดี มีความเป็นกลาง รู้จักและเข้าใจผู้ถูกประเมินเป็นอย่างดีจึงจะได้ผลที่ถูกต้อง ซึ่งทางที่ดีจึงควรที่จะใช้ทั้งสองแบบ เพื่อให้เกิดความสอดคล้อง และสัมพันธ์กันมากที่สุด

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) เป็นการประเมินคุณค่าแห่งตนของบุคคลโดยการแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่มีต่อการยอมรับว่าตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความสำเร็จ และมีคุณค่าซึ่งอาจจะสื่อออกมาเป็นคำพูด หรือพฤติกรรมอื่น ๆ (Coopersmith, 1981 อ้างในพรประภา แก้วกล้า, 2543) จากการประมวลแนวคิดเกี่ยวกับ “ตน” (Self Theory) ของ Rogers และทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow (Maslow’s Hierarchical Theory of Motivation) จะพบว่าการเห็นถึงคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) มีความสำคัญเป็นอย่างมากของมนุษย์ และถือได้ว่าเป็นพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อความมั่นคงในสภาวะจิตใจที่จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า และถือเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่มีประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคม

บุคคลที่สามารถพัฒนาความรู้สึกเห็นถึงคุณค่าในตนเองให้อยู่ในระดับที่สูงก็จะสามารถพัฒนาตนเองไปได้อย่างมีความสุข ปราศจากความเครียดหรือว่าวิตกกังวล มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความนับถือตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ กระตือรือร้น มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีความพยายามในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค ดำรงตนอย่างมีเหตุผล สามารถยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลได้ รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพและความสามารถของตนเองที่มีอยู่ได้อย่างเต็มที่

แนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีของ Rogers

ความหมายของการให้คำปรึกษา

Rogers (1942, อ้างในนุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ, 2539, หน้า 7) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมการแสดงออกของเขา

Perez (1965, อ้างในนุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ, 2539, หน้า 8) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการปะทะสัมพันธ์ระหว่างผู้รับบริการคำปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ กับผู้ให้การปรึกษาผู้ซึ่งได้รับการฝึกอบรมและได้รับการศึกษาเพื่อให้การช่วยเหลือ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533, หน้า 730) กล่าวถึงบริการคำปรึกษา ว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่งดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการคำปรึกษา โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เขาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตด้วยความสุข

วัชร มีทรัพย์ (2533, หน้า 5) กล่าวว่า การให้บริการคำปรึกษา เป็นกระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาซึ่งเป็นนักวิชาชีพที่รับการฝึกอบรมกับผู้รับบริการคำปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้ปรับปรุงทักษะในการตัดสินใจ และทักษะในการแก้ไขปัญหา และการปรับปรุงความสามารถในการที่จะทำให้ตนเองพัฒนาขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 1) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยบุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่งคือผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่นำมาปรึกษาสามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจตกลงที่จะเลือกกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดในวิถีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนา และในที่สุด บุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหา และพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของการให้ความช่วยเหลือซึ่งเกิดจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ที่ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ได้รับการฝึกฝนทักษะมาเป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น จนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม ตลอดจนเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง หรือการให้คำปรึกษาแบบ Rogerian Counseling ซึ่งเรียกตามชื่อผู้เริ่มวิธีการ คือ Rogers เรียกวิธีการให้คำปรึกษาของเขาว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับบริการคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client – Centered Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบอัตตา (Self – Theory Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non – Directive Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง จะเน้นที่ผู้รับบริการคำปรึกษาเป็นสำคัญ ผู้ที่ให้บริการคำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังปัญหาและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาของตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยที่ Rogers เน้นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตัวเอง

วิวัฒนาการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

Rogers เป็นผู้บุกเบิกและพัฒนาทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ซึ่งทฤษฎีนี้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นระยะคือ (คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2530, หน้า 62 – 63)

1. The Nondirective Stage (1940 – 1950) การให้คำปรึกษาในช่วงนี้เน้นเทคนิคการสะท้อนความรู้สึกและเทคนิคการไม่นำทางในการให้คำปรึกษา
2. The Client – Centered Stage (1960 – 1957) ในช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางมาเป็นการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ซึ่งเกิดขึ้นในระยะที่ Rogers กำลังพัฒนาทฤษฎีบุคลิกภาพและการให้คำปรึกษา โดยเน้นว่าการที่บุคคลแสวงหาความช่วยเหลือนั้นไม่ใช่การรักษาและไม่ใช่อัตตาและการพึ่งพาตนเองไม่ได้ แต่ว่าคนไข้จะเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ ผู้รักษาก็จะมองว่าเป็นผู้ที่เร่งเร้าให้มีการแก้ไขปัญหากเกิดขึ้น
3. The Experiential Stage (1957 – 1975) ในระยะนี้ ผู้ให้คำปรึกษามีเสรีภาพมาก ประสบการณ์ของผู้ให้คำปรึกษาจะมีความสำคัญเท่า ๆ กับประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา
4. The Person – Centered Stage (1975 ถึงปัจจุบัน) ในระยะนี้โรเจอร์สเริ่มเปลี่ยนแปลงความสนใจไปยังตัวบุคคลเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นรายบุคคลหรือว่ารายกลุ่มก็ตาม Rogers จะเน้นการพัฒนาบุคคลโดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

Rogers เชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจไปในด้านบวก มีเหตุผล ได้รับการจัดเวลา และสามารถเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคลไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization)

ลักษณะสำคัญของมนุษย์ตามแนวคิดของ Rogers (อ้างในวัชร มีทรัพย์, 2533, หน้า 39-40) มีดังนี้

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษานับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง พึ่งตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่จะเน้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ
3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีน่าเชื่อถือ Rogers เชื่อว่า ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเอง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้นพิจารณาตนเองใหม่ และจะสามารถพัฒนาตนเองเป็นคนดีและน่าเชื่อถือต่อไป
4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้น การที่จะเข้าใจบุคคลจะต้องพยายามเข้าใจว่าเขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทศนคติและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสิน
5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า Rogers มองมนุษย์ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า สามารถพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่ดีงามหรือทางบวกได้ ถ้าหากเขาได้รับโอกาสที่ดีและเหมาะสม

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้

(คมเพชร จัตรสุกุล, 2530 หน้า 4)

1. บุคคลอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง โลกส่วนตัวนี้ครอบคลุมประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปในระดับจิตสำนึกและโลกส่วนตัวนั้นเจ้าตัวเท่านั้นจึงจะรู้ว่าเป็นอะไร
2. มนุษย์จะตอบสนองสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้มาก่อน และมีประสบการณ์มา

ดังนั้น บุคคลจะถือว่าสิ่งแวดลอมที่ตนเองรับรู้คือความเป็นจริงของเขา

3. บุคคลจะตอบสนองสิ่งแวดลอมในลักษณะที่เป็นส่วนรวม

4. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพยายามเข้าใจตนเอง รักษาไว้ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ และส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ในด้านประสบการณ์ ซึ่งจะทำคุณตนเองและสร้างแบบแผนให้แก่ตนเอง และมีเสรีภาพแห่งตน ทั้งนี้ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลอื่น

5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลเป็นความพยายามโดยมีจุดมุ่งหมายที่จะแสดงความต้องการของตนเองเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา

6. อารมณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีส่วนในการเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดมุ่งหมาย

7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด คือ การใจความรู้สึกที่อยู่ภายใต้ตัวบุคคล

8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดลอม จะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมาได้

9. พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ นั่น เป็นเพราะ ไม่ยอมรับความรู้สึกที่สำคัญของตนเอง และประสบการณ์ภายใน

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของ Rogers เน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงให้เห็นประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพมากกว่าเทคนิคที่ใช้ เทคนิคทั้งหลายเป็นแต่เพียงสิ่งแสดงความรู้สึก ความปรารถนาและการสื่อสารเพื่อการยอมรับ เคารพและเข้าใจในขอบแห่งการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้ คือ

1. การสร้างสัมพันธภาพ (Establishing Rapport) เป็นการช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายอย่างราบความสำเร็จ แต่จะต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะเป็นเทคนิคที่มีความละเอียดละอ่อนมาก การจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น โดยทั่วไปหลักการที่ควรทราบคือ เราควรทราบภูมิหลังเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพูดได้มากขึ้น (คมเพชร จิตรสุกุล 2539, หน้า 101 - 102)

2. การตั้งคำถาม (Questioning) โดยมากผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระในการแสวงหา ไม่ได้ใช้คำถามเหล่านี้เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูล (ศิริบุรณ์ สายโกศล 2530, หน้า 157) การใช้คำถามควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายออกซึ่งความในใจมากที่สุด หรือเป็นคำถามที่จูงใจให้ผู้รับคำปรึกษากระจำในปัญหาของเขา

3. การยอมรับ (Accepting) ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟังเท่านั้น ไม่แสดงความในใจ ความคิดเห็นหรือปฏิกิริยาใด ๆ ของเขาออกไป การยอมรับ

แสดงออกด้วยการพยักหน้าและคำพูด “อือ ฮือ” (Uh - huh) บางทีก็ใช้คำพูดเป็นวลี เช่น “ใช่” “เป็นไร” เป็นต้น (นันทิกา เข้มสรวล 2523, หน้า 36)

4. การเงียบ (Silencing) ในหลาย ๆ ช่วงของการให้คำปรึกษา การเงียบเป็นสิ่งจำเป็น เพราะผู้รับคำปรึกษาจะต้องการความเงียบเพื่อรวบรวมเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดของเขาเองอย่างต่อเนื่องก่อนที่จะบรรยายหรือระบายเรื่องราวและความรู้สึกให้ผู้รับคำปรึกษา (เจียรนัย ทรงชัยกุล 2533, หน้า 765)

5. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection Feeling) เป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญกับความรู้สึกของเขาออกมาโดยปราศจากความวิตกกังวล ดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่คล้ายกระจกเงา นำเอาคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวออกมาพร้อมกับความรู้สึกที่แฝงมาด้วยนั้นมาตีความ และจัดคำพูดใหม่ ๆ แล้วกล่าวออกมา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้อย่างกระจ่างมากยิ่งขึ้น สามารถพิจารณาปัญหาได้อย่างกระจ่างมากยิ่งขึ้น (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2533, หน้า 765)

6. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) การทำให้กระจ่างเป็นการกระทำให้เกิดความชัดเจนขึ้นในเนื้อหาสาระที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมาโดยที่ผู้ให้คำปรึกษาอธิบายสรุปสาระสำคัญในสิ่งที่เขาคิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามที่จะส่งสารมาถึง ทั้งนี้ โดยไม่เปลี่ยนแปลงเนื้อหาสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวไว้ (เจียรนัย ทรงชัยกุล 2533, หน้า 765)

7. การให้ความมั่นใจ (Assuring) เป็นการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษาที่ให้ความมั่นใจกับผู้รับคำปรึกษา (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2525, หน้า 17 - 18)

8. การทวนซ้ำ (Paraphrasing) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ถ้อยคำของผู้รับคำปรึกษาตามความหมายเดิม เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจเรื่องราวและปัญหาของตน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องจับใจความตามเนื้อหาที่พูด และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาให้ได้ แล้วพูดใหม่ด้วยคำพูดของผู้ให้คำปรึกษาเองที่มีใจความคล้ายคลึงกันกับที่ผู้รับคำปรึกษาพูด (พัชรวิทย์ กำเนิดเพชร 2533, หน้า 7)

9. การสรุปความ (Summarizing) เป็นการรวบรวมเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้พูดคุยก่อนแล้ว โดยสรุปความให้ครอบคลุมเนื้อหาและความรู้สึกต่าง ๆ ที่พูดคุยก่อนมา การสรุปความจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างเด่นชัดมากยิ่งขึ้น (พัชรวิทย์ กำเนิดเพชร, 2533, หน้า 7)

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้อย่างสอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือนและเก็บกดประสบการณ์ของตนเอง ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับการคุกคามทางจิตใจ ไม่ใช้กลวิธานในการแก้ไขปัญห

2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางหลายแง่มุม

3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ที่อดอย หมด กำลังใจต่อชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตของตนเองด้วยตนเอง เป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหา หรือเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองในสิ่งที่ใคร่ครวญแล้วว่าเหมาะสม มีความเชื่อมั่นที่จะเลือกทางดำเนินชีวิตของตนเอง

4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นว่าตนเองมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น และพยายามพัฒนาตัวเอง

5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติการกิจให้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นการจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์ และเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

Rogers (อ้างในนุชนาฏ หงษ์ไกรเลิศ, 2539, หน้า 18 - 20) ได้สรุปพื้นฐานของสมมุติฐานของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางว่า “ถ้าฉันสามารถจัดรูปแบบของความสัมพันธ์ที่ถูกต้องได้ บุคคลอื่นก็สามารถค้นพบตัวเองได้ สามารถทำให้เขาเกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาตนเองก็จะเกิดขึ้น”

นอกจากนี้ ยังสรุปเงื่อนไข 6 ประการที่ที่มีความสำคัญและพอเพียงที่จะเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพได้ คือ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาพบปะซึ่งกันและกัน ในเรื่องที่เกี่ยวข้องทางจิตใจ
2. ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาวะที่ไม่สมดุล (State of Incongruence) และด้วยเหตุนี้ จึงทำให้เขา รู้สึกไม่มั่นคงและเกิดความวิตกกังวล
3. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่มีความตึงเครียดและวิตกกังวล ซึ่งจะส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นไปอย่างแท้จริงและจริงใจ
4. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างจริงใจและปราศจากเงื่อนไข
5. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีประสบการณ์ในการเข้าใจผู้รับคำปรึกษาในกรอบแห่งการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา และพยายามสื่อสารในเรื่องที่เป็นประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษา
6. การให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างจริงใจของผู้ให้คำปรึกษา เป็นความสำเร็จที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าสภาพการณ์ของผู้รับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น

จากสมมุติฐานและเงื่อนไขที่ Rogers ได้กล่าวไว้ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เน้นถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาประสบอยู่ในขณะนั้น (Moment to Moment Experiential Basic) และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงโลกของเขา (Client's World) โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทัศนคติที่จะช่วยเหลืออย่างจริงใจ เคารพ ยอมรับและเข้าใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถคลายการป้องกันตนเองและพัฒนาไปสู่บุคคลที่มีประสิทธิภาพ จาแนวคิดดังกล่าวข้างต้น จึงมีการพัฒนาระบบการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ซึ่งแบ่งได้เป็น 7 ระยะ คือ (กมลเพชร นัตร์ศุกกุล, 2530, หน้า 70 - 72)

1. เป็นระยะที่บุคคลไม่ค่อยที่จะมีความยืดหยุ่น ผู้รับคำปรึกษาจะไม่เปิดเผยตนเอง จะสื่อสารแต่เฉพาะเรื่องภายนอกเสียเป็นส่วนใหญ่
2. เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น มีการพูดถึงความรู้สึกต่าง ๆ ในอดีต ส่วนเรื่องความรู้สึกขัดแย้งอาจจะพูดถึงบ้าง แต่ว่าเขายังไม่ยอมรับสิ่งเหล่านั้น
3. ระยะนี้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถเริ่มพูดถึงตนเอง ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ส่วนการรับรู้ตนเองมีขอบเขตจำกัด และมักจะพบอยู่ในลักษณะที่สะท้อนอยู่ในบุคคลอื่น ผู้รับคำปรึกษาจะพูดอย่างสบายในเรื่องความรู้สึก ๆ แต่ยังปฏิเสธหรือไม่ค่อยกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกในเหตุการณ์ปัจจุบัน มักจะมีความคับข้องใจหรือท้อถอยในเรื่องความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลส่วนใหญ่จะเริ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษาในขั้นที่ 3 นี้
4. ระยะนี้ ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ยอมรับความรู้สึกที่รุนแรงในอดีต แต่ยังไม่พูดถึงความรู้สึกในเรื่องส่วนตัวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ผู้รับคำปรึกษาเริ่มที่จะมีการยอมรับความรับผิดชอบในการแก้ไขปัญหามาบ้าง แต่ก็ยังเป็นระยะที่ทดสอบความรู้สึกในการรับ

คำปรึกษา ยังมีความกลัวในเรื่องสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

5. ระยะนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะมีการระบายออกถึงความรู้สึกของตนเองอย่างเป็นอิสระ แต่ยังรู้สึกกลัวและตกใจมากกว่าพอใจ แต่ผู้รับคำปรึกษาที่สามารถยอมรับความรู้สึกแห่งตนเป็นไปในแง่ที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

6. ระยะนี้ ผู้รับคำปรึกษา สามารถระบายความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างเสรีด้วยความรู้สึกเบิกบาน เกิดความสอดคล้องระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ที่เป็นจริง ทำให้สิ่งที่มาคุกคามลดลง ผู้รับคำปรึกษาจะจัดปัญหาให้หมดลงไป และอยู่ในโลกนี้โดยที่ตนเองเป็นผู้กระทำในสิ่งต่าง ๆ หลังจากนั้น ผู้รับคำปรึกษาก็จะมีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาน้อยลง

7. ระยะนี้ เป็นระยะที่ผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับและมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความเชื่อมั่นในตนเอง ความยึดหยุ่น ซึ่งโดยปกติขั้นนี้จะไม่ค่อยเกิดขึ้นในสถานการณ์ให้คำปรึกษา

ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปขั้นตอนในการให้คำปรึกษาไว้ ดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นในการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาและชี้แจงจุดมุ่งหมาย

2. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การเงียบ การใช้คำถามปลายเปิด การฟัง การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึก การใส่ใจ การทำให้ เกิดความกระจำ โดยมิจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง ลดกลวิธานการป้องกันตนเอง มองเห็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

3. ขั้นยุติคำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางที่จะปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้ให้การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีคุณลักษณะดังนี้ (อารยา จิยะจันทร์ 2535, หน้า 19, อ้างใน Patterson 1966, p. 421 - 422)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับว่าผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีความ ขัดแย้งและไม่มั่นคง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักเด่นจุดอ่อนของเขา ยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่า มี ทำที่ให้ความเป็นมิตรกับเขา ไม่มีทำที่ประเมิน การตัดสินใจกระทำของเขา ทั้งแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการยอมรับนี้ คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่ายอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มี เงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

2. มีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมี คุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึก และการแสดงออก ทั้งทางคำพูดและการกระทำในการ สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้การปรึกษา และมีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และจะต้องยอมรับ ความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติของ ตนเองได้อย่างเหมาะสม และเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ

3. มีความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปรากฏในลักษณะของ ความสามารถร่วมรู้ความรู้สึกและความเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ความ เข้าใจในลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้อย่าง อิสระ และลึกซึ้ง เพื่อจะพัฒนาตนเองได้

4. ความสามารถสื่อสารในลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกและการแสดงออกและความเข้าใจ ผู้รับคำปรึกษาจึงควรแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการแสดงออกอาจจะทำได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการใช้คำพูดและท่าทาง

5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารคุณลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษาได้แล้ว สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระจากภาวะคุกคามต่าง ๆ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก ทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกได้ว่าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีคุณลักษณะยอมรับ สามารถร่วมรู้สึก และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา มีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ อีกทั้งมีความสามารถที่จะสื่อสารคุณลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

จำเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์ (2522, หน้า 15 - 16) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันระหว่างบุคคล คือ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกมาโดยเฉพาะ สัมพันธภาพที่เกิดขึ้นเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือ มีการร่วมมือ การเข้าใจ มีความยกย่องนับถือกัน ทั้งนี้ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตัวเอง ยอมรับตนเอง และรับรู้โลกอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถนำไปสู่การตัดสินใจอย่างฉลาด และนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2531, หน้า 195 : อ้างใน Gibson and Mitchell 1986 , p.107) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญ เข้าใจ และยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อให้สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ขอรับการปรึกษา โดยให้การปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ไขปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, หน้า 179) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น จึงสามารถกล่าวโดยสรุปว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลเป็นการส่วนตัวระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศแห่งความเข้าใจ การยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักยอมรับและเข้าใจตนเอง ตลอดจนสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และแก้ไขปัญหาได้อย่างฉลาด ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529, หน้า 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขาจากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด คบอบคลุ้ม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง จึงเป็นผู้ที่ได้ประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาหาแนวทางแก้ไขได้อย่างถูกต้อง
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึก หรือข้อเสนอแนะจากผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับความไม่พร้อมทางทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Abbott (1985 : 989A ; อ้างอิงใน พรประภา แก้วกล้า 2534, หน้า 42) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนที่มีผลการเรียนไม่ดีและมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับประสบการณ์การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาความเป็นจริง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนจาก

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ และไม่พบความแตกต่างของคะแนนที่ให้ครูประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

Gorter (1988, 1702A , อ้างใน พรประภา แก้วกล้า 2534, หน้า 43) ศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวพิจารณาความเป็นจริงในการฝึกอบรมเด็กในโรงเรียนพิเศษสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีปัญหาพฤติกรรม ผลปรากฏว่าเด็กมีการเปลี่ยนแปลงเอกลักษณ์ของตนเองอย่างมีนัยสำคัญ มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดเกี่ยวกับครอบครัวของตนเอง และมีอัตมโนทัศน์โดยรวมดีขึ้น

วาสนา แฉล้มเขตร (2525, หน้า 48) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 6 ครั้ง ครั้งละ 1

ชั่วโมง ผลการทดลองพบว่าหลังการให้คำปรึกษาปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลมีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานิดา ทองทวี (2526, หน้า 72) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี “สุขบท” จังหวัดชลบุรี ผลการศึกษาปรากฏว่า หลังจากให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและแบบกลุ่มแล้ว นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จกมล หงสุรพันธ์ (2534, อ้างในวิภาวี เกียรติธำณาสัย, 2542) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบโรเจอร์ที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์วิทยาการ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงที่มีคะแนนการปรับตัวในครอบครัวที่มีคะแนนเปอร์เซนไทล์ที่ 25 จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ Rogers กับกลุ่มทดลอง และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัวกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษามีการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิไล พินิจพงศ์ (2535) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและเป็นรายบุคคลแก่นักเรียนที่มีอัตมโนทัศน์ต่ำ พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มีอัตมโนทัศน์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลภายหลังการทดลองในระยะติดตามผล และมีอัตมโนทัศน์ในระยะหลังสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ส่วนอัตมโนทัศน์หลังระยะทดลองและระยะติดตามผลไม่ต่างกัน

พิสิทธิ์ คงรักษา (2536) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่านักเรียนกลุ่มที่เข้ารับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

ดำรงกุล เหลี่ยมวัฒนา (2536) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเชียงของวิทยาคม อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย พบว่านักเรียนมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และหลังจากที่ได้รับข้อเสนอแนะจากนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษามีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ

โสภา ชนะภัย (2537) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาโดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม กรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นหลังจากได้รับคำปรึกษาแบบทั้งกลุ่มและรายบุคคล โดยนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นไม่แตกต่างกัน

เอกราช แก้วเขียว (2540) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คนให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลองจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 – 1.30 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการให้คำปรึกษา และไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการให้คำปรึกษาแต่กลุ่มที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษามีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .05 และมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 1 เดือน สูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01 เช่นเดียวกัน

สมเดี้ยว เกตุอินทร์ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชาวเขาในโรงเรียนบ้านเวียงฝาง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุม
3. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จัญญา ชันกฤษณ์ (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดศรีสุพรรณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 45 คน โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สรุปได้ว่าความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนอาจจะมีผลมาจากปัจจัยหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ สภาพการอยู่อาศัย สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ จำนวนพี่น้อง รวมทั้งระดับการศึกษาของผู้ปกครอง ซึ่งสัมพันธ์กับการเลี้ยงดูและความคาดหวัง องค์กรประกอบเหล่านี้ส่งผลต่อการรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน ว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและมีคุณค่าในตนเอง รวมทั้งมีคุณค่าต่อบุคคลอื่นมากน้อยเพียงใด และมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของเด็กอีกด้วย

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบให้บุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวทฤษฎีของ Rogers เป็นวิธีการอันทรงประสิทธิภาพในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจทดลองนำรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบให้บุคคลเป็นศูนย์กลางตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ส มาทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา