

สรุปคำบรรยายโครงการอบรมเชิงวิชาการ เรื่อง “การฝึกอบรมวิชาครู รุ่นที่ 4 (1/2561)”

หัวข้อ “เทคนิคการให้คำปรึกษา”

โดย อ.ดร.นุชนาฏ ยูฮันเงาะ

เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2561

ณ ห้องบรรยาย 3 อาคารอำนวยการ ชั้น 3

กิจกรรมที่ 1. การหยิบยิบสีให้ตรงกับความรู้สึก พร้อมแนะนำตัวว่ามาจากคณะอะไร ชื่ออะไร เลือกลีอะไร และรู้สึกอะไร

จากกิจกรรม ความรู้สึกเป็นเรื่องสำคัญ สีเป็นสิ่งที่บ่งบอกความรู้สึกอย่างหนึ่ง ผู้บรรยายใช้เป็นเครื่องมือถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมอบรมว่ารู้สึกอย่างไรนะ ณ ขณะนั้น การถามความรู้สึกจะให้คู่สนทนา รู้สึกดีว่ามีคนสนใจและใส่ใจ

กิจกรรมที่ 2. แจกกระดาษ 1 แผ่น วาดภาพ 1 ภาพ ประกอบไปด้วย

1. บ้าน
2. ทางเข้าบ้าน
3. ต้นไม้
4. บ่อน้ำ
5. สัตว์ 1 ชนิด

บ้าน หมายถึง

- คนที่วาดบ้านขีดไปด้านใดด้านหนึ่ง จะเป็นคนที่มีพรสวรรค์ด้านใดด้านหนึ่ง
- คนที่วาดบ้านตรงกึ่งกลาง ไม่ว่าจะทำอะไรจะต้องมีความพร้อมอยู่เสมอ
- คนที่วาดบ้านค่อนข้างไปด้านใดด้านหนึ่ง หากใครชวนไปไหนถึงไม่พร้อมก็จะไป

ทางเข้าบ้าน หมายถึง

- แบบคดเคี้ยว คือชีวิตจะต้องมีการฟันฝ่าอะไรบางอย่าง เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายนั้นได้
- แบบตรง คือมีวิธีที่จะทำให้ไม่มีอุปสรรค

ต้นไม้ หมายถึง

- ต้นไม้สูงกว่าบ้าน คือ ไม่ว่าจะทำอะไรที่ไหนจะมีคนคอยอุปถัมภ์ค้ำจุนอยู่เสมอ
- ต้นไม้ต่ำกว่าบ้าน คือ การจะประสบความสำเร็จต้องทำด้วยตัวของเราเอง

บ่อน้ำ หมายถึง

- บ่อน้ำใหญ่ คือ โอกาสที่จะมีทรัพย์สิน (มรดก, สมบัติ)
- บ่อน้ำเล็ก คือ เก็บสะสมแล้วจะผู้ประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง

ศัพท์เลี้ยง หมายถึง

- แมว คือ ชอบคนที่เอาอกเอาใจ
- สุนัข คือ ชอบความซื่อสัตย์
- หมู คือ บอกถึงสันติภาพ รักสงบ
- นก คือ ชอบความอิสระในการใช้ชีวิต
- ปลา คือ ต้องการคนใจเย็น
- ม้า (ช้าง ม้า วัว ควาย) คือ ต้องการคนที่มีความอดทน

การวาดรูปภาพนี้การบอกเชิงจิตวิทยา แต่มีความหมายในการให้คำปรึกษาในเชิงจิตวิทยา

บ้าน หมายถึง อาจารย์ที่จะให้คำปรึกษา อาจารย์ต้องอยู่เคียงข้างกับนักศึกษา นักศึกษาคือเป้าหมายของเรา การที่จะอยู่กับเป้าหมาย (นักศึกษา) จะต้องใช้องค์ประกอบอะไรหลายๆอย่าง เช่น องค์กรความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ มุมมอง ทักษะที่ดีกับนักศึกษาด้วย

ทางเข้าบ้าน คือ กระบวนการทำงานหรือแนวทางในการทำงาน เพื่อที่จะช่วยนักศึกษาแต่ละคน

ต้นไม้ คือ ต้นไม้มีกิ่งก้าน การทำงานให้คำปรึกษา ไม่สามารถทำได้โดยลำพังอาจจะช่วยนักศึกษาได้ ในช่วยแรกทำให้รู้สึกสบายใจ และจะต้องมีการส่งต่อนักศึกษาไปยังผู้อื่นด้วยเพื่อช่วยแก้ปัญหาให้ตรงกับปัญหาและความต้องการของนักศึกษา

บ่อน้ำ คือ การสะสมทักษะในการทำงานอยู่เรื่อยๆ การทำงานกับนักศึกษาต้องใช้ประสบการณ์

กิจกรรมที่ 3 แนะนำตัว ให้เวลา 2 นาที กติกาคือ ฟังอย่างเดียว ไม่ถาม

จากกิจกรรมทำให้รู้จักผู้พูดมากขึ้น เวลานั้นนักศึกษามาปรึกษานักศึกษาต้องการคนที่รับฟังปัญหาคนที่สามารถเข้าใจปัญหา การให้คำปรึกษาเป็นการสื่อสาร 2 ทาง การที่ถูกถามก็จะรู้สึกว่าคุณชัดเจนแต่บางครั้งอาจจะต้องการให้ตั้งถาม

แนวการเสริมพลัง (Empowerment counseling) ใช้การฟังเป็นหลัก การฟังเป็นการเยียวยาคนพูด ยิ่งฟังมากเท่าไรเยียวยาผู้พูดมากเท่านั้น แต่อาจจะมึ้นักศึกษาบางคนที่เกิดปัญหาแล้วไม่สามารถที่จะพูดได้หรือไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไร ก็ต้องใช้การสร้างสัมพันธภาพให้มากขึ้น นักศึกษาจะเข้ามาขอคำปรึกษาหรือไม่ นั้นบุคลิกภาพของอาจารย์ก็เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้รับฟังที่ดีนักศึกษาก็จะรู้สึกกล้าที่จะเล่าถึงปัญหาเพราะแสดงถึงการเป็นผู้ฟังที่ดี หากอาจารย์ที่ปรึกษาคำถามเยอะอาจจะทำให้รู้สึกไม่กล้าที่จะเล่าให้ฟัง กรณีที่นักศึกษามาไม่ค่อยพูดจึงต้องใช้เทคนิค **small talk** คือการใช้พูดคุยเรื่องทั่วไป เช่น วันนี้อากาศเป็นไง กินข้าวหรือยัง วันนี้รู้สึกเป็นยังไงบ้าง จะต้องใช้เวลาสักระยะเพื่อให้เกิดความไว้วางใจเพื่อที่จะให้ทราบว่านักศึกษาอยากที่จะปรึกษาเรื่องอะไรกับอาจารย์ที่ปรึกษา การที่นั่งฟังอย่างเดียวแล้วไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบอะไรกลับมาจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย อาจารย์ที่ปรึกษาต้องหาจุดแข็งของนักศึกษาให้ได้คือการหาจุดที่ดีของนักศึกษาแล้วสะท้อนกลับ

กิจกรรมที่ 4 ให้จับคู่แล้วเล่าเรื่องอะไรที่ทำแล้วประสบความสำเร็จ / สิ่งที่เราตั้งใจจะทำให้สำเร็จ / สิ่งที่ทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ ให้เวลา 3 นาที กติกา ห้ามถาม

จากกิจกรรม การเล่าเรื่องราวต่างๆ ให้ผู้อื่นฟัง แล้วผู้ฟังรับฟังและสามารถที่จะสะท้อนกลับมาในจุดแข็งของผู้เล่าได้นั้นว่าผู้เล่าเป็นอย่างไร เช่น เข้มแข็ง อดทน พยายาม เป็นต้น การฟังแล้วสะท้อนจุดแข็งว่าในสิ่งที่เล่ามามีความสำคัญสำหรับตัวของผู้เล่า ทำให้ผู้เล่ารู้สึกว่ามีกำลังใจ มีกำลังใจ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้เล่ามีพลังในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไป

เทคนิคการให้คำปรึกษา

สภาวะจิตใจ

- **ระดับจิตใจ** สถานการณ์แวดล้อม ทำให้เกิดความทุกข์ ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง
- **ระดับจิตใจต่ำ** ไม่สามารถเข้าใจได้ในระดับการคิดนึกด้วยเหตุผลมีการทำงานของกลไกทางจิตภายในซึ่งไม่รู้ตัว

Trauma (ความเจ็บปวด) Trauma Capsule นักศึกษาบางคนมีอาจจะถูกกระทำซ้ำๆ มาก่อน **ตัวอย่างศึกษาที่ 1** มีนักศึกษาคนหนึ่งก่อนที่จะมาเรียนที่นี่ อาจจะถูกล่วงละเมิดทางเพศมาก่อนสมัยตอนเรียนระดับมัธยมศึกษาจากญาติข้างบ้าน แล้วเก็บเรื่องนี้มาตลอดไม่บอกใครเพราะถูกข่มขู่เอาไว้จากบุคคลที่มีอำนาจอยู่เหนือกว่า **คือญาติข้างบ้าน** นักศึกษาคนนี้มีผลการเรียนดีได้เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาในวิชาการให้คำปรึกษา จึงทำให้รู้สึกว่าจะต้องเปิดเรื่องราวของตัวเองให้ใครสักคนได้รับฟัง ในขณะที่เล่าเรื่องของนักศึกษาคนนี้เมื่อมีอาการเครียดจะกำมือแน่นๆเกรง ในช่วงที่เรียนหนังสือ มีบางช่วงจะหลบไปร้องไห้บนดาดฟ้าและมีท่าจะฆ่าตัวตาย ทำให้เพื่อนๆ ร่วมชั้นรู้สึกว่าเป็นการเรียกร้องความสนใจสร้างภาระให้กับคนอื่นไม่เข้าใจว่าการที่แสดงออกมาคืออะไร หากไม่ได้สอบถามหรือคุยลงไปลึกๆ จะไม่ทราบถึงเหตุนี้ว่านักศึกษาค้นนี้เจออะไรมาบ้าง ขณะที่ศึกษาอยู่ก็เกิดมีความรักในรั้วมหาวิทยาลัยเดียวกัน และมีความคาดหวังว่าจะได้รับความเอาใจใส่การปกป้องแต่ก็ผิดหวัง มีอารมณ์แปรเปลี่ยนรุนแรง เพราะต้องการใครสักคนที่เข้าใจสุดท้ายนักศึกษาค้นนี้ก็ต้องไปอยู่ที่สถานบำบัดเพื่อรักษาทางด้านจิตเวช ก่อนที่จะไปเข้ารับการรักษาที่ต้องการคนที่รับฟังเรื่องราวต่างๆ เพราะที่ผ่านมามีแต่คนคิดว่าเป็นภาระให้กับคนอื่น เรียกร้องความสนใจอยู่ตลอดเวลาเมื่อได้ฟังประวัติจึงจะรู้ว่าถูกหรือผิด การที่มีผู้ชายคนนี้อยู่ด้วยแล้วจะมีความสุขจริงใจหรือไม่ สิ่งนี้ผู้ชายคนนี้ทำให้แล้วมีความรู้สึกสบายใจจริงใจหรือไม่ การให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องเริ่มจากการฟังการตั้งคำถามถึงจะเกิดขึ้น

ตัวอย่างศึกษาที่ 2 มีนักศึกษาชายมีผลการศึกษาดี เดินเข้ามาขอคำปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา แต่อาจารย์งานยุ่งเลยผลัดมาเป็นครั้งหน้า เมื่อครั้งที่ 2 นักศึกษาชายคนนี้ก็เดินเข้ามาเพื่อปรึกษาอีก แต่อาจารย์ก็ยังมีที่ท่าสนใจกับงานตรงหน้ามากกว่า จึงทำให้นักศึกษารู้สึกว่าความสนใจของที่ปรึกษาไม่ได้อยู่กับปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่จึงกลับไป และปรากฏว่าหาทางออกโดยการใส่สายยางรัดคอเพื่อฆ่าตัวตาย แต่มีเพื่อนรุ่นพี่สังเกตเห็นพฤติกรรมเห็นที่แปลกไปจึงเข้าไปช่วยได้ทัน จากเหตุการณ์นี้จึงมีการศึกษาถึงสาเหตุของปัญหาว่าเพราะอะไร นักศึกษาค้นนี้มีฐานะไม่ค่อยดีการที่จะได้ของอะไรสัก 1 ชิ้น จะต้องสอบให้ได้ที่ 1 เท่านั้นถึงจะได้

เป็นเรื่องที่ฝังจิตใจอยู่ตลอด การที่จะทำอะไรก็ต้องทำให้ดีที่สุด ทำให้ต้องการใครสักคนที่จะรับฟังเพื่อเป็นการระบายความรู้สึก การฟังอาจจะเป็นการช่วยโดยไม่ต้องถามคำถาม เพียงต้องการแค่คนที่รับฟัง แต่หากมีการสะท้อนด้านที่ดีของผู้ที่ขอคำปรึกษาที่ผู้ขอคำปรึกษาไม่เห็นจะเป็นการชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของในตัวผู้ขอคำปรึกษาเพิ่มขึ้น

- **ความคิดและความรู้สึกโน้มนำกันได้**

เช่น ความคิด มีความรู้สึกดีใจมาก มีความเศร้าใจมาก จะมาคิดเลขก็ไม่สามารถทำได้

- **ความทุกข์ใจที่พบบ่อย ความกังวล ความเสียใจ และความโกรธ**

ความกังวล เป็นเรื่องยังไม่เกิดขึ้น เช่น นักศึกษากังวลเรื่องการสอบได้หรือไม่ ลักษณะแบบนี้ต้องแก้ไขปัญหาร่วมกัน หากเรื่องนี้อยู่ไม่เกิดขึ้นสามารถใช้คำถามกลับไปยังนักศึกษาว่าเรื่องนี้เกิดขึ้นแล้วหรือยัง และวิธีการที่นักศึกษาเคยใช้ก่อนหน้านี้ว่าจัดการความกังวลอย่างไร ใช้ประสบการณ์ของนักศึกษาเองเข้ามาเชื่อมโยง

ความเสียใจ เกิดสิ่งขึ้นแล้ว เช่น เสียคนอันเป็นที่รัก ลักษณะแบบนี้ คือต้องการคนอยู่ใกล้เพื่อปลอบใจ

ความโกรธ เป็นสิ่งที่เกิด ณ ปัจจุบัน สามารถสอนให้นักศึกษารู้จัดการจัดการความโกรธ ณ ขณะนั้นได้

- **ทิศทางของอารมณ์** คือไม่ได้แสดงออก แต่จะมีลักษณะของท่าทาง

- อารมณ์โกรธ มีทิศทางไปข้างหน้า
- อารมณ์กลัว มีทิศทางถอยหลัง
- อารมณ์ดีใจ มีทิศทางขึ้นบน
- อารมณ์เศร้า มีทิศทางลงล่าง
- อารมณ์รักใคร่ มีทิศทางด้านข้าง
- อารมณ์กังวล มีทิศทางอยู่ศูนย์กลาง

ผู้ที่จะให้คำปรึกษาต้องไว้กับความรู้สึก แต่ต้องไม่ร่วมรับกับความรู้สึก หมายถึง หากนักศึกษาร้องไห้มา ผู้ให้คำปรึกษาไม่ร้องไห้

กระบวนการให้คำปรึกษา

- การสร้างสัมพันธภาพ
 - Greeting ทักทาย
 - Small talk การใช้พูดคุยเรื่องทั่วไป
 - Attending การตั้งใจฟัง
 - Structuring การวางแผน
 - Opening เปิดประเด็น

- เข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ
 - Summary สรุปปัญหา
 - Focusing หาสาเหตุ
 - Clarification การอธิบาย
- การวางแผน
 - Suggestion การเสนอแนะ การแนะนำ
 - Information ข้อมูล
 - Follow up ติดตาม
 - ปิด Case
 - Referral อ้างอิง
 - ยุติ Session
 - Support ช่วยเหลือ

คำถาม ปัญหาของนักศึกษาขนาดไหนที่อาจารย์สามารถจะช่วยให้หรือช่วยไม่ได้

ตอบ ใช้การสอบถาม ให้คำปรึกษาหากนักศึกษามาปรึกษาไปแล้ว หลังจากนั้นก็มีคำตอบที่ดีขึ้น นั้นแสดงว่าปัญหาได้รับการแก้ไข หากนักศึกษามาหาหลายๆ ครั้งหมายความว่าปัญหาที่มาปรึกษานั้นไม่ดีขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเกิดขึ้นจากอดีตและอาจจะส่งผลมายังปัจจุบัน อาจจะต้องมาการส่งต่อไปยังผู้ที่สามารถช่วยได้ ทางคณะสาขาวิชาจะต้องช่วยประเมินว่านักศึกษามีภาวะเสี่ยงแบบไหน แล้วส่งไปต่อไปที่คณะสังคมสงเคราะห์ฯ หรือ สำนักพัฒนานักศึกษา ฯลฯ เพื่อทำการรักษาให้ตรงกับปัญหาหรือหาเหตุที่แน่ชัด ยกตัวอย่าง หากปัญหามาจากครอบครัวต้องติดต่อที่ครอบครัวและทำการแก้ไขร่วมเป็น Family Counseling เป็นต้น

- การใช้คำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด (เพราะอะไร อย่างไร) ไม่ควรถามว่าทำไม เพราะการถามว่าทำไมเป็นการตอกย้ำความรู้สึก
- การให้ข้อมูล
 - การให้ความรู้
 - แหล่งทรัพยากร
 - สิทธิประโยชน์/กฎหมาย

➤ **พรบ.การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในวัยรุ่น พ.ศ. 2559**

- ❖ สถานศึกษาต้องจัดให้มีการสอนเพศวิถีศึกษาอย่างเหมาะสม จัดหาและพัฒนาผู้สอนเพศวิถีศึกษาให้คำปรึกษาช่วยเหลือคุ้มครองวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ให้ได้รับการศึกษาต่อเนื่อง อย่างเหมาะสม รวมทั้งส่งต่อให้ได้รับสวัสดิการสังคม
- ❖ สถานบริการสุขภาพต้องให้ข้อมูล ความรู้และจัดบริการอนามัยเจริญพันธุ์ รวมทั้งส่งต่อให้ได้รับสวัสดิการสังคม

- ❖ สถานประกอบกิจการต้องให้ข้อมูลความรู้และส่งเสริมให้เข้าถึงบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ รวมทั้งส่งต่อให้ได้รับสวัสดิการสังคม
- ❖ ให้มีการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- ❖ ให้ราชการส่วนท้องถิ่นมีอำนาจออกบัญญัติท้องถิ่นเพื่อคุ้มครองสิทธิของวัยรุ่น

กิจกรรม ให้จับกลุ่ม 20 นาที

กลุ่มที่ 1 Counselor อาจารย์ที่ปรึกษา
Case นักศึกษา
Observer ผู้สังเกตการณ์

ปัญหา Case นักศึกษาชายมีความกังวลว่าจะติดเชื้อ HIV จากการไปเที่ยวผู้หญิงขายบริการ

กลุ่มที่ 2 Counselor อาจารย์ที่ปรึกษา
Case นักศึกษา
Observer ผู้สังเกตการณ์

ปัญหา Case นักศึกษาหญิงมีความกังวลว่าจะตั้งครรภ์ในระหว่างเรียน

จากกิจกรรมนี้ทำให้ทราบถึงบทบาทแนวทางการให้คำปรึกษาการเป็น Counselor กับการทดลองกระบวนการให้คำปรึกษา กับปัญหาที่ Case เข้ามาปรึกษา เพื่อเพิ่มทักษะการฟังปัญหาของ Counselor และการให้คำปรึกษาขอเสนอและวิธีการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นเสมือนจริง

กิจกรรมแนะนำ

การใช้ลายเซ็นเขียนเป็นรูปทรงต่างๆ เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ แบบเซนแทงเกิล (Zentangle) จะเป็นการวาดภาพแนวนามธรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้ลวดลายซ้ำๆ ภาพวาดเซนแทงเกิลจะต้องสร้างขึ้นบนพื้นที่กรอบสี่เหลี่ยมขนาด 3.5 ตารางนิ้ว และจะต้องใช้หมึกสีดำวาดบนกระดาษขาวโดยสามารถใช้ดินสอสีเทาแรงๆ ได้ การคิดค้นภาพ Zentangle นั้นมีเจตนาที่จะทำให้การวาดภาพเป็นกิจกรรมสร้างความสุข ใช้ฝึกสมาธิและเข้าถึงทุกคน การวาดภาพเซนแทงเกิลช่วยให้เกิดความรู้สึกรักมีสมาธิ อุปกรณ์ คือ

1. ปากกาสีดำ หรือดินสอ
2. กระดาษสี่เหลี่ยมขนาด 3.5 ตารางนิ้ว

