

371.400

๗ ๒๕๖๖

๑.๕

ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์

ปริญญาโท

ของ

วาสนา แฉล้มเขตร

๑๕ เม.ย. ๒๕๖๖

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

เมษายน ๒๕๖๖

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๕๔๔
177018

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิสิตและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญาโท
ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

คณะกรรมการสอบ

พ.ร.น. พิศ วาณิชชังกร ประธาน

พ.ร.น. พิศ วาณิชชังกร ประธาน

จ.ร.น.ต. เต๋อ สัม

กรรมการ

จ.ร.น.ต. เต๋อ สัม

กรรมการ

ประจักษ์ จีพยัสตรา

กรรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์พระพรหมพิศ วาณิชยการ และ อาจารย์ประพนธ์ คำนิม ในการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อการทำปริญญานิพนธ์มาโดยตลอด นับตั้งแต่ผู้วิจัย เริ่มมีความคิดที่จะทำ จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงโดยสมบูรณ์ ซึ่งผู้วิจัยอาจหาคำขอบพระคุณใดมากล่าวในที่นี้ได้ นอกจากขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วัลลภ ปิยะมโนธรรม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และให้ยืมหนังสืออันเป็นประโยชน์ต่อการทดลอง และการสร้างแบบสอบถาม และขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์นายแพทย์สมภพ เรืองตระกูล ที่ได้กรุณาตรวจแก้ไขแบบสอบถาม และให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมสรร วงษ์อุทัยน้อย ที่ได้กรุณาแนะนำแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ตลอดจนให้คำแนะนำในด้านสถิติที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณในความห่วงใยและความช่วยเหลือที่ได้รับอย่างสม่ำเสมอจาก คุณทองปอนด์ ลำต่อน ขอบคุณคุณอมร ทองประดิษฐ์ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในระหว่างการทดลองและการแปลผลข้อมูล ขอขอบคุณคุณสำเริง เรือนอินทร์ คุณอนงค์ โสระโร เพื่อนพี่ และน้องทุกคน ที่ได้มีส่วนให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย ซึ่งไม่สามารถกล่าวชำนามในที่นี้ได้ทั้งหมด

และท้ายที่สุด การวิจัยครั้งนี้จะสำเร็จลงอย่างสมบูรณ์ไม่ได้ หากผู้วิจัยไม่ได้รับความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี จากนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้วิจัยขอขอบคุณไว้ในตอนสุดท้ายนี้ด้วย

วาสนา แฉล้มเขตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์และปัญหาทางอารมณ์	7
การปรับตัวทางอารมณ์	7
ปัญหาทางอารมณ์	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์	12
ปัญหาทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	13
ปัญหาทางอารมณ์กับเพศ	15
ปัญหาทางอารมณ์กับสุขภาพจิต	16
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	19
การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส	20
การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาทางอารมณ์	27
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาทางอารมณ์ ..	29
สัมมนาฐานในการศึกษาค้นคว้า	31

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	32
	ประชาสัมพันธ์	32
	กลุ่มตัวอย่าง	32
	วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	32
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	33
	ลักษณะของแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์	34
	การดำเนินการทดลอง	37
	สถิติที่ใช้ในการวิจัย	38
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	41
	การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	42
	การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบ โรเคอร์รี่ของกลุ่มทดลอง	43
	การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อสันเทษะของ กลุ่มควบคุม	44
	การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	45
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	46
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	48

บทที่	หน้า
อภิปรายผล	49
ข้อ เสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	56
ภาคผนวก	63

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแผนการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	37
2	เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	42
3	เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ของงกลุ่มทดลอง	43
4	เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อสังเกตของกลุ่มควบคุม	44
5	เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม	45

ภูมิหลัง

ความสามารถในการปรับตัวมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ด้วยเหตุที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจตอบสนองความต้องการทุกอย่างของตนเองได้ ทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้ง ผิดหวัง สับสน ว้าวุ่นใจ และความเครียด เครียดขึ้นจากการเผชิญปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต และจะต้องรู้จักปรับตัว เพื่อบรรเทาความยุ่งยากทางใจดังกล่าวไว้ให้เบาบางลงจนสามารถรักษาดุลยภาพของชีวิตไว้ได้ (นิภา นิรชายน 2520 : 14) แต่เนื่องจากสภาพความเปลี่ยนแปลงทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีต่าง ๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ทำให้มนุษย์ประสบความยากลำบากในการที่จะปรับตัวให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ประกอบกับความสามารถในการปรับตัวของแต่ละคนมีขอบเขตจำกัดไม่เท่ากัน จึงทำให้คนเป็นจำนวนมากต้องเผชิญกับความเครียดทางอารมณ์จนอาจเกิดปัญหาหรือความล้มเหลวในการปรับตัว เกิดภาวะเสียความสัมฤทธิ์ทางอารมณ์ขึ้นได้ ซึ่งถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือแก้ไขอาจเกิดปัญหารุ้สุขภาพจิตตามมา (Lazare. 1976 : 69) กลายเป็นปัญหาการพัฒนาคุณภาพของประชากร ซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการพัฒนาประเทศด้วย เพราะในทัศนะของนักพัฒนาประเทศแล้ว การพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพก็คือ ความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงสถาบันต่าง ๆ ทางสังคมและการปรับปรุงคุณภาพของประชากรด้วย (วีระยุทธ วิเชียรโชติ 2524 : 19)

วัยรุ่นสุดเป็นวัยแห่งปัญหาทั้งหลาย มีลักษณะสับสนในบทบาทของตนเอง และมีอารมณ์หวั่นไหวมาก (Hurlock. 1964 : 3) เนื่องจากอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งถ้าไม่สามารถปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้แล้ว ผลที่ตามมาก็คือความสับสน ยุ่งยากใจ และความวิตกกังวล เกิดเป็นภาวะเครียดทางจิตใจ เป็นผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ในที่สุด (Keneth. 1975 : 20) นอกจากความเปลี่ยนแปลงภายในตัวของวัยรุ่นเองแล้ว วัยรุ่นยังต้องประสบปัญหาความกดดันจากสังคมภายนอกซึ่งมีผลกระทบ

ต่ออารมณ์อีกด้วย ~~บุคคลในระยะวัยรุ่นส่วนใหญ่~~ นั้น จะอยู่ในช่วงที่กำลังศึกษาในระดับวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย ซึ่งมีบุคคลจำนวนมากไม่น้อยที่ลงความเห็นว่าช่วงชีวิตในมหาวิทยาลัยเป็นช่วงหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งจะต้องมีการปรับตัวหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านกิจกรรมทางการเรียน กิจกรรมทางสังคม และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสถาบัน หลายคนปรับตัวผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้ แต่อีกหลายคนต้องต่อสู้อย่างหนักและประสบกับปัญหายุ่งยากในการปรับตัวทางด้านอารมณ์ ซึ่งปัญหาที่พบได้บ่อยก็คือ ความรู้สึกเหงาอ้างว้าง ความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีความสุข (Arkoff. 1968 : 396) นอกจากนี้ยังพบว่าปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของความล้มเหลวในการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งผลของการศึกษาสาเหตุการฆ่าตัวตายในมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบว่านักศึกษาที่ฆ่าตัวตายมีลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกท้อแท้ ล้มหวัง และแยกตัวเองมาก่อน (Arkoff. 1968 : 399) และจากการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาในประเทศไทยพบว่า จำนวนนักศึกษาที่มีความแปรปรวนทางจิตใจในสถาบันต่าง ๆ มีจำนวนมากพอสมควร บางแห่งมีแนวโน้มจะเพิ่มมากขึ้นด้วย และปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่นสุดเป็นปัญหาที่พบเป็นอันดับที่ 3 รองจากจิตสับสนว้าวุ่น และโรคประสาท (จำลอง ดิษยวณิช 2522 : 35 - 39) นอกจากนี้ อบรม สนิทบาล ยังกล่าวไว้ว่า การปรับตัวทางอารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตของบุคคลมากที่สุด ได้แก่ การยอมจำนนง่ายแพ้อหุลหบดีสังคม เพื่อนั้น ซึ่งในที่สุดจะเป็นผู้เค้รำซึม และกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทต่อไป การปรับตัวประเภทนี้จึงมีอันตรายที่ควรระวังมากที่สุด (อบรม สนิทบาล 2521 : 88)

สำหรับนักศึกษาพยาบาลนั้นส่วนใหญ่จะมีอายุระหว่าง 17 - 22 ปี ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลที่ยังอยู่ในระยะวัยรุ่นที่ได้รับสมญาว่าเป็นวัยอันตรายและวัยเจ้าปัญหาอยู่แล้ว (Hurlock. 1955 : 1) ย่อมจะประสบปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นมากมายทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม นอกจากนี้ยังต้องประสบปัญหาในการเรียนวิชาชีพพยาบาล ซึ่งจะก่อภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ให้กับผู้เรียนได้มาก เนื่องจากจะต้องปรับตัวหลายด้าน ต้องใช้ความอดทน ความรับผิดชอบทั้งในด้านลักษณะวิชาที่เรียน การที่จะต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลายฝ่าย ต้องปฏิบัติงานในภาวะและเวลาที่ต่างไปจากการเรียนในสาขาวิชาอื่น (ทิพทา ลัมพงษ์ 2523 : 1) สำหรับนักศึกษา

พยาบาลของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลนั้น จะต้องเรียนวิชาพื้นฐานที่คณะวิทยาศาสตร์ ในชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ก่อน แล้วจึงย้ายมาเรียนหมวดวิชาชีพทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ในชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 ที่คณะพยาบาลศาสตร์ ทำให้ต้องปรับตัวเข้ากับสถานที่ใหม่เพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้การศึกษารายวิชาพยาบาลยังเป็นการเตรียมตัวบุคคลเพื่อความรับผิดชอบในฐานะผู้ใหญ่ ที่มีความละเอียดรอบคอบ ซึ่งจะต้องสามารถให้การช่วยเหลือบุคคลที่เจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย (เล่มคำร เชื้อดิษฐ์ 2523 : 48) ซึ่งน่าจะพิจารณาได้ว่าสภาพแวดล้อมของนักศึกษาพยาบาลจะมีความกดดันต่อจิตใจอย่างมาก พอที่จะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ โดยเฉพาะปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างถูกต้อง เสียตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต กลายเป็นคนที่ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต คิดใจไม่เป็น ล้อ อาจทำให้เป็นคนยอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้ (ลูซ่า สันหนัเอม 2521 : 222) เป็นผลเสียต่อการเรียนโดยอาจต้องเรียนซ้ำชั้น ลาออกกลางคัน และบางรายจะยังคงมีปัญหาในการทำงานหลังจบการศึกษาไปแล้ว (พิมพ์ สัมพงษ์ 2523 : 2) ซึ่งอาจกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตขั้นรุนแรงเป็นภาระต่อสังคมต่อไปได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามีความจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือเพื่อสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวเสียตั้งแต่ในระยะต้น ๆ โดยเริ่มจากนักศึกษาพยาบาลในชั้นเรียนที่นำจะประสบปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด คือ ชั้นปีที่ 3 ซึ่ง เล่มคำร เชื้อดิษฐ์ (เล่มคำร เชื้อดิษฐ์ 2523 : 46) ศึกษาพบว่า มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด ประกอบกับเป็นชั้นเรียนที่นักศึกษาจะต้องย้ายสถานที่เรียนจากคณะวิทยาศาสตร์มาเรียนที่คณะพยาบาลศาสตร์เป็นปีแรก และเริ่มศึกษาในภาคปฏิบัติกับผู้ช่วยพยาบาลผู้ช่วยจริง ๆ ซึ่งนักศึกษาพยาบาลจะต้องรับผิดชอบต่อการพยาบาลอย่างเต็มที่ เพื่อเตรียมพร้อมที่จะสำเร็จการศึกษาออกไปเป็นบุคลากรที่มีประสิทธิภาพในทีมสุขภาพต่อไป สำหรับวิธีการให้ความช่วยเหลือนั้น การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส น่าจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดที่จะช่วยแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล เนื่องจากปัญหาทางอารมณ์ เป็นปัญหาที่จะต้องอาศัยการทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง เป็นรายบุคคล ส่วนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์และความคับข้องใจออกมา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือ

ให้เขารู้จักตัวเอง และสามารถช่วยตัวเองได้ในที่สุด (Rogers and Wallen. 1946 : 5) นอกจากนี้ การศึกษาของบอดิน โควเนอร์ และ คอมบส์ (อนนต์ อนันตรังสี 2514 : 127, 134 อ้างอิงมาจาก Bodin. 1946, Covner. 1947, Combs. 1947) ยังพบว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่เ้าทางหรือแบบโรเจอร์สนี้จะใช้ได้ผลดีในกรณีที่ผู้มารับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ด้วย ผู้วิจัยจึงต้องการทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่เ้าทางหรือแบบโรเจอร์สในการช่วยเหลือนักศึกษาพยาบาลที่ประสบปัญหาทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ตามความสามารถของแต่ละบุคคล เป็นการลดหรือขจัดปัญหาทางอารมณ์เสียตั้งแต่ระยะต้นก่อนที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรงต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการลดปัญหาทางอารมณ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ถ้าการทดลองครั้งนี้ได้ผลดี จะเกิดประโยชน์ดังนี้ คือ

1. ผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา จะได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สไปใช้ในการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์กับบุคคลในวัยต่าง ๆ หรือใช้กับปัญหาการปรับตัวด้านอื่นตามความเหมาะสม
2. ผู้วิจัยจะได้รับประสบการณ์และทักษะจากการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับนักศึกษาพยาบาลโดยตรง เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติการให้คำปรึกษาในหน่วยบริการสุขภาพจิตของคณะพยาบาลศาสตร์ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 143 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ที่มีคะแนนในแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งเลือกมาด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แล้วสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ด้วยวิธีเดียวกัน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีลดปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี คือ การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และการให้ข้อสังเกต

ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาทางอารมณ์

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน คือ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักและยอมรับตนเอง รับรู้โลกแห่งความเป็นจริงดีขึ้น ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง

การปรับตัวทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถเฉพาะบุคคลที่จะทำให้แรงกดดันจากอิทธิพลภายนอกกับความรู้สึกต่อตนเองเกี่ยวกับความกดดันทางอารมณ์ เกิดความผสมกลมกลืนกันได้โดยมีเหตุผล เพื่อเกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

ปัญหาทางอารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกยุ่งยากทางอารมณ์ที่แสดงออกในลักษณะซึมเศร้า คือ มีความรู้สึกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ไร้ค่า เหนงอ้างอ้าง รู้สึกผิด และต้องการการลงโทษ อารมณ์เฉยเมย ไม่นอนดีอินร้าย การเคลื่อนไหวช้าลงกว่าเดิม ความรู้สึกเหล่านี้สามารถ หลุดได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น

การให้ข้อสังเกต หมายถึง การให้นักศึกษาพยาบาลได้เรียนรู้ในเรื่องของการปรับตัวทางอารมณ์จากข้อสังเกตที่รวบรวมมาจากหนังสือและบทความต่าง ๆ

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อลดปัญหา
ทางอารมณ์ลง

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับข้อสนเทศรายบุคคลเพื่อลดปัญหาทางอารมณ์ลง
นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาทางอารมณ์

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์

1. การปรับตัวทางอารมณ์ (Emotional Adjustment)

เป็นกระบวนการของจิตใจ เพื่อจะขจัดความตึงเครียดซึ่งเกิดขึ้นจากการที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ (Hamrin, 1950 : 17) ซึ่งความหมายนี้สอดคล้องกับความหมายของการปรับตัวทางอารมณ์ซึ่ง ลูทราพรณ โศตรจรัส กล่าวไว้ว่า เป็นความพยายามที่จะแก้ไขความคับข้องใจ และแสวงหาวิถีทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง (ลูทราพรณ โศตรจรัส 2524 : 14)

การปรับตัวทางอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้โดยการทำงานของจิตใจ ซึ่งจะมีกระบวนการควบคุมความสมดุลทางจิตใจและอารมณ์เช่นเดียวกับร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งรบกวนความสงบสุขของอารมณ์ จะทำให้ความสมดุลของอารมณ์เสียไป ฉะนั้น จิตใจจะตั้งตัวดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สมดุลนั้นด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งในสองวิธีต่อไปนี้ (ลูทราพรณ โศตรจรัส 2522 : 42) คือ วิธีหนึ่งเป็นวิธีการปรับภาวะสมดุลธรรมดา เรียกว่ากระบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์ ซึ่ง เป็นกระบวนการที่ดำเนินการโดยใช้ความพยายามและความตั้งใจในระดับจิตสำนึก และอีกวิธีการหนึ่งเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเรียกว่า กลไกทางจิต ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยบุคคลไม่รู้ตัว เป็นการดำเนินการในระดับจิตไร้สำนึก โดยกระบวนการ

ทั้งสองนี้มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน กล่าวคือ เป็นกระบวนการช่วยรักษาสัมดุลย์ของอารมณ์ บรรเทาความรู้สึกกลัว หวาดวิตก ไม่สิ้นหวัง ความขัดแย้งในใจ เพื่อให้ภาวะของอารมณ์อยู่ในภาวะที่
 สบายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ แกร์สัน (Garrison. 1965 : 232) ที่ว่า
 บุคคลจะมีวิธีปรับตัวเพื่อลดความไม่สบายใจลงด้วยสองวิธีการใหญ่ ๆ คือ การเผชิญปัญหาโดยวิธี
 ใช้เหตุผล ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะของการแก้ปัญหาแบบวิทยาศาสตร์ และอีกวิธีการหนึ่งก็คือ การใช้
 กลไกทางจิตเพื่อป้องกันตัวเอง ซึ่งการใช้กลไกทางจิตเห็นถ้าใช้พอสมควรก็จะช่วยเพิ่มความพึงพอใจ
 ในชีวิต และช่วยให้ปรับตัวได้ แต่ถ้าใช้วิธีแก้ปัญหาโดยใช้กลไกทางจิตบ่อย ๆ จนติดเป็นนิสัยประจำตัว
 โดยหลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลในจิตสำนึกแล้วก็จะนำไปสู่ปัญหายุ่งยากในการปรับตัว
 มากยิ่งขึ้น ล่อให้เห็นถึงสัญญาณอันตรายในการปรับตัว เพราะแสดงว่าบุคคลนั้นยังมีความคับข้องใจ
 และความตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา (นิภา นิรยายน 2520 : 155)

บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ดีหรือไม่ดีมากน้อยแตกต่างกันไป แล้วแต่ความสามารถในการ
 ปรับตัว ซึ่งต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้ (ทัศนภา บุญทอง 2521 : 196)

1. โครงสร้างของบุคลิกภาพของบุคคล
2. การเข้าใจสถานการณ์
3. ประสบการณ์ในอดีต เช่น การเผชิญกับปัญหาคล้าย ๆ กันที่เคยเผชิญมาแล้ว
4. ระยะเวลาที่เผชิญปัญหา
5. ความซับซ้อนของตัวปัญหา

นอกจากนั้น อะกิลเลอร์ และ เมลลิส (Aguilera and Messick. 1974 : 63 -
 64) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสมดุลย์
 ทางอารมณ์ดังนี้ คือ

1. การรับรู้ต่อเหตุการณ์ ถ้าหากบุคคลรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง
 การแก้ปัญหาก็ทำได้ตรงจุด แต่ถ้ารับรู้เหตุการณ์ผิดทำให้เข้าใจปัญหาผิดไป การแก้ไขก็ย่อมไม่ประสบ
 ผลสำเร็จ ความไม่สบายใจจะยังคงอยู่ต่อไป

2. การได้รับความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าบุคคลมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษา หรือเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็อาจช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลใดไม่มีที่พึ่ง ขาดที่ปรึกษา จะมีความรู้สึกว่า เหนว้ มีความเครียดมากขึ้นได้

3. การใช้กลไกในการปรับตัว บุคคลเรียนรู้วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาจาก ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน และจะมีการสะสมประสบการณ์ทำให้สามารถแก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น

ลักษณะของการปรับตัวทางอารมณ์ที่ดีนั้น โรเจอร์ส (Rogers, 1974 : 358) สรุปไว้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง และเมื่อบุคคลรู้จักตนเองจะรู้จักคุณภาพ ความสามารถและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพ ที่ควรมีต่อคนอื่น ทำให้ปราศจากความตึงเครียด ซึ่งสัจธรรมคือการปรับตัวที่ดีทางด้านจิตใจ และ ถ้าจะพิจารณาลักษณะการปรับตัวที่ดีในแง่ของลุ่มสภาพจิตแล้ว ลูว์นีย์ ดันดิฟเดนนาวิทซ์ กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีลุ่มสภาพจิตดีก็คือ ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ดีนั่นเอง (ลูว์นีย์ ดันดิฟเดนนาวิทซ์ 2522 : 1) ลูว์ชา จันทน์เอม กล่าวถึงบุคคลที่มีลุ่มสภาพจิตดีไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับ จิตใจให้อยู่ในภาวะปกติเพื่อทำงานและปรับตัว เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ไม่มีอาการบกพร่องทางจิต อย่างเห็นได้ชัด (ลูว์ชา จันทน์เอม 2521 : 222) ล้วน ประสาร มาลากุล และคนอื่น ๆ (ประสาร มาลากุล และคนอื่น ๆ 2513 : 139) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีลุ่มสภาพจิตดี คือ ผู้ที่ สามารถปรับตัวได้ดี และผู้ที่ปรับตัวได้ดีก็คือ ผู้ที่สามารถเผชิญความรู้สึกกับข้อเท็จจริงได้โดยไม่แสดง ความยุ่งยากใจ ท้อแท้ หรือเสียใจเกินกว่าเหตุ มีอารมณ์มั่นคง แก้ปัญหาทางอารมณ์ได้

สรุปได้ว่า ความสามารถในการปรับตัวทางอารมณ์ได้เป็นอย่างดีนั้น แสดงให้เห็นถึง ความเป็นผู้มีลุ่มสภาพจิตดีด้วย

2. ปัญหาทางอารมณ์

เมื่อคนเราเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ หรือความวิตกกังวลขึ้นนั้น จะมีผลทำให้เกิด ความเครียดทางอารมณ์ขึ้น ซึ่งถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวต่ออารมณ์เครียดได้ จะเกิดปัญหาตามมา

(Ringness. 1968 : 270) ลักษณะของบุคคลซึ่งไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวในทางที่ไม่เกิดบูรณาการนั้น เรียกว่า ลွ่ยสภาพจิตเสื่อม (เอबरม ลินทิบาล 2521 : 30) ลุ่ยฯ สันทน์เอม (ลุ่ยฯ สันทน์เอม 2521 : 222) กล่าวว่า บุคคลที่ลุ่ยสภาพจิตไม่ดี คือ คนที่ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต เกิดความคับข้องใจ มีลู่ยสภาพจิตใจที่ไม่เป็นลุ่ยฯ ทำให้เป็นคนยอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่างได้ คนที่ขาดเล่ยยรภาพทางอารมณณ์นั้นจะไม่ลู่ยฯสามารถควบคุมอารมณณ์ได้ อุปสรรคทางอารมณณ์เพียง เล็กน้อยก็ทำให้ เกิดปฏิกิริยาทางอารมณณ์ได้ทันที และลู่ยฯส่วนมากจะระบายนความเครียดออกมาทางร่างกาย หรืออาจต้องหาที่พึ่งพิงทางอารมณณ์เพื่อปลดปล่อยความเครียดต่อไป (นวลละออ ลู่ยฯผล 2523 : 42) การแสดงออกทางอารมณณ์เมื่อคนเรา เกิดปัญหาในการปรับตัวนั้น มักจะมีการแสดงออกต่าง ๆ กัน บางคนหนี บางคนสู้ หรือบางคนเฉย (วิภา สีส่วลลดี 2523 : 4) ส่มภพ เรื่องตระกูล (ส่มภพ เรื่องตระกูล 2523 : 146) กล่าวถึง การปรากฏอาการทางจิตใจ เนื่องจากไม่ลู่ยฯสามารถปรับตัวได้ ซึ่งมีตั้งแต่อาการชั้นเล็กน้อย จนถึงขั้นรุนแรง ได้แก่

1. ความวิตกกังวล ซึ่งอาจแสดงออกได้หลายอย่าง เช่น ลู่ยฯการเสีย เก้ร่า ู้สึกผิด ท้อแท้ ฯลฯ
2. อาการป่วยทางกาย เนื่องจากปัญหาทางอารมณณ์
3. พฤติกรรมผิดปกติ
4. ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีเสียไป

สินด์แมนน์ ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดภาวะไม่ลู่ยฯสมดุลทางอารมณณ์ โดยลู่ยฯรูปลักษณะ การปรับตัวต่อความเครียดทางอารมณณ์ และผลของการไม่ลู่ยฯสามารถปรับตัวได้ไว้เป็นขั้นตอนดังนี้ คือ (ห้คณา บุญทอง 2521 : 199)

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่บุคคลรู้สึกว่ามีความเครียดทางอารมณณ์ เมื่อได้รับรู่ยฯปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง บุคคลจะเริ่มนำประลู่ยฯการณณ์ในอดีตมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า ซึ่งถ้าแก้ไขได้ความเครียดจะหมดไป แต่ถ้าแก้ไขไม่ได้จะเข้าสู่ระยะที่ 2 ต่อไป

ระยะที่ 2 ความรู้สึกดัง เครียดทางอารมณณ์จะมากขึ้น บุคคลจะมีความคิดหมกมุ่น ความวิตกกังวลลู่ยฯสูงขึ้น บางคนจะเริ่มมองหาที่พึ่ง เช่น เพื่อน ญาติ หรือบุคคลใกล้ชิด เพื่อขอคำปรึกษา ซึ่งถ้าลู่ยฯสามารถแก้ไขได้จะลู่ยฯสบายใจขึ้น แต่ถ้าลู่ยฯล้มเหลวจะเข้าสู่ระยะที่ 3

ระยะที่ 3 ความวิตกกังวลจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เริ่มเสียวรู่ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน เกิดความคับข้องใจมากขึ้น บางคนอาจโกรธ ก้าว หรือมีพฤติกรรมถอยกลับได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลจะพยายามระดมพลังที่ตนมีอยู่เพื่อแก้ปัญหาอีกครั้ง อาจโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ค้นหาวิธีการอื่น มาใช้แก้ปัญหาใหม่ พยายามทำความเข้าใจกับปัญหาใหม่อีกครั้ง พยายามทำให้ใจให้อยอมรับปัญหา เพื่อ คงไว้ซึ่งความสมดุลทางอารมณ์ หรือยอมรับความเป็นจริงเพื่อความอยู่รอด ซึ่งหากบุคคลผ่านระยะนี้ ไปได้ ภาวะสมดุลทางอารมณ์จะกลับคืนเป็นปกติได้ แต่ถ้าไม่สำเร็จจะเข้าสู่ระยะต่อไป

ระยะที่ 4 ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเริ่มเปลี่ยนไป ลักษณะที่พบ ได้มาก คือ ความรู้สึกซึมเศร้า หรือการปรากฏอาการทางกายอันเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์ หรืออาจรุนแรงถึงการปรากฏอาการของโรคจิต โรคประสาท หรือมีบุคลิกภาพผิดปกติ

เยฟฟี ลูรูปอาการที่บ่งถึงความเจ็บป่วยของจิตใจและอารมณ์ไว้เป็น 3 ระยะ คือ (ลูวณีย์ ตันติพัฒน์ นันท์ 2522 : 9)

อาการระยะเริ่มแรก ระยะกลาง และอาการจิตเวชขั้นรุนแรง โดยกล่าวถึงระยะแรก ไว้ว่า เป็นอาการอ่อน ๆ ของความไม่สมบูรณ์ทางอารมณ์ ซึ่งมักพบในคนปกติทั่วไป มากบ้าง น้อยบ้าง แล้วแต่บุคคล ซึ่งถ้าบุคคลใดมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปก็ถือว่า เสี่ยงต่อ การเจ็บป่วยทางจิตใจและอารมณ์ได้ อาการเริ่มแรกอาจแสดงออกดังนี้ คือ มีความรู้สึกเฉื่อยชา ไม่สนใจใยดีต่อสภาพแวดล้อมรอบตัว มีความคิดริเริ่มน้อย ตัดสินใจไม่ได้ มีความต้องการพึ่งผู้อื่นสูง รู้สึกตัวเองไม่สบาย ขาดความรับผิดชอบ

ส่วนอาการในระยะกลาง อาจแสดงออกในรูปหวาดระแวง ตื่นเต้นง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลง จิตใจหดหู่ เศร้า หมดก้ำกึ่งใจ แยกตัวเอง ควบคุมตัวเองไม่ได้ หวาดวิตกอยู่ตลอดเวลา จนถึง มีอาการขั้นรุนแรงซึ่งต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล

นิภา นิธยาน อธิบายถึงลักษณะอาการของความยุ่งยากหรือปัญหาการปรับตัวไว้ว่า ความยุ่งยากในการปรับตัวของบุคคลนั้นไม่ว่าจะมากน้อย เพียงใดก็ตาม จะปรากฏอาการในลักษณะ ต่อไปนี้ (นิภา นิธยาน 2520 : 237)

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมเบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

สำหรับอาการเคร่งเครียดนั้น นับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของความยุ่งยากในการปรับตัว ซึ่งมักแสดงออกในรูปของความวิตกกังวล ความกระวนกระวายใจ ความหุดหู่ ท้อแท้ใจ ความรู้สึกหมกมุ่นว่าตนได้กระทำผิดและความกลัว

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์ ดังที่ได้นำมาเสนอทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่าการปรับตัวมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลอย่างมาก บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข บุคคลใดไม่สามารถปรับตัวได้ ก็จะเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง เป็นอันตรายต่อตนเองและเป็นภาระต่อสังคมด้วย และมีข้อที่น่าสังเกตว่าบุคคลมีแนวโน้มจะเกิดปัญหาทางอารมณ์ที่แสดงออกถึงการพ่ายแพ้ต่อปัญหา ซึ่งจะมีความรู้สึกท้อแท้ ซึมเศร้าได้มาก ซึ่งความรู้สึกซึมเศร้านั้น เบคค์ (Beck, 1967 : 5) ได้รวบรวมลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลไว้ดังนี้ คือ มีความรู้สึกเศร้า อ้างว้าง อารมณ์เฉยเมย ไม่ยินดีในร้าย ประหม่าตนเอง ต้องการลงโทษตัวเอง นอนไม่หลับ และมีพฤติกรรมเชื่องช้าลงกว่าเดิม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์

นักการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ช่วงอายุระหว่าง 15 - 25 ปี ซึ่งเป็นช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงสำคัญของชีวิตที่คนเราจะประสบความยุ่งยากหรือวิกฤติการณ์ในการปรับตัวได้มากที่สุด (นิภา นิธยานน 2520 : 21)

ได้มีผู้สนใจศึกษาริชัยเกี่ยวกับปัญหาในการปรับตัวในวัยรุ่นไว้มากมาย ทั้งในต่างประเทศ และในประเทศไทย ผลงานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการสำรวจปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัว สำหรับการวิจัยเกี่ยวกับการช่วยเหลือในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์นั้นน้อยมาก ผลงานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวที่น่าสนใจ ได้นำเสนอเป็นหมวดหมู่ดังนี้ คือ

1. ปัญหาทางอารมณ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

บลูม ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับลักษณะของผู้เรียนและการเรียนในระบบโรงเรียนเป็นจำนวนมาก และได้เสนอทฤษฎีโดยเน้นว่าผู้เรียนส่วนใหญ่จะมีความสามารถในการเรียนรู้ อัตราการเรียนรู้อาจจะแรงสูงใจที่จะเรียนงานใหม่ต่อไปคล้ายคลึงกันมากเมื่อได้อยู่ในสภาพการเรียนที่เหมาะสมและเชื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของผู้เรียนมีอยู่สามตัวแปร คือ พฤติกรรมด้านปัญญา ลักษณะทางอารมณ์ ซึ่งกำหนดสภาพทางอารมณ์ของผู้เรียน และคุณภาพของการสอน บลูม ได้ประมาณค่าผลของตัวแปรดังกล่าวที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สรุปได้ดังนี้ คือ พฤติกรรมด้านปัญญา มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประมาณร้อยละ 50 ตัวแปรด้านลักษณะทางอารมณ์มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนประมาณร้อยละ 25 ของความแปรปรวนของส่วนที่เหลือ (ลูกาพรรณ โคตรจรัส 2524 : 11 - 12)

แอสซิม และ เลวี (Assum and Levy. 1947 : 307 - 310) ได้ศึกษาผล การเรียนของนิสิตที่มีการปรับตัวดี และนิสิตที่ปรับตัวไม่พบว่า นิสิตที่มีการปรับตัวดีจะมีผลการเรียน ดีกว่านิสิตที่ปรับตัวไม่ดี

ริงเนส (Ringness. 1968 : 131) ได้ศึกษาพบผลที่สอดคล้องกัน คือ เด็กที่ ประสบความสำเร็จในโรงเรียนมีแนวโน้มจะมีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง และสามารถปรับตัว ต่อภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ทำให้มีสุขภาพจิตดี ส่วนเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวล ท้อถอย และถ้าวิตกกังวลมาก ๆ ทำให้สุขภาพจิตไม่ดีได้

ปี ค.ศ. 1969 วินเตอร์ (Winter. 1969 : 1442-A) ได้ศึกษาการปรับตัว ของนักเรียนเกรด 6 ในรัฐไอโอวา ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จะมี ความสามารถในการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ส่วนผลงานวิจัยของ เทเลอร์ (Ringness. 1968 : 140 citing Taylor. 1953 : 161) ได้ศึกษาพบว่าคนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการปรับตัวทางด้านอารมณ์ดีกว่าคนที่ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นอกจากนั้นผลงานวิจัยของ กิล (Gill. 1962 : 144) และ กรอนสันด์

(Gronlund. 1959 : 176) ยังได้ผลที่สนับสนุนเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอีกเช่นกัน กล่าวคือ กิล พบว่าผู้ที่มีผลการเรียนดีจะสามารถแก้ปัญหาในด้านการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีผลการเรียนไม่ดี ส่วน กรอนสันด์ พบว่า ผู้ที่มีผลการเรียนไม่ดีจะมีความตึงเครียดทางอารมณ์มาก ไม่มีความสุข และต้องออกจากโรงเรียนก่อน เรียนซ้ำๆ รัลไปเป็นจำนวนไม่น้อย

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยนั้น สัมคิด ไชยยันบุรณ์ (สัมคิด ไชยยันบุรณ์ 2510 : 26 - 27) ได้ศึกษาบุคลิกภาพบางด้านที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่าผู้ที่มีความสามารถในการเรียนสูง มีความมั่นคงทางอารมณ์และสามารถบังคับตัวเองและปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ต่อมา สัมทรง สุวรรณเลิศ (สัมทรง สุวรรณเลิศ 2514 : 1 - 4) ได้ศึกษาเด็กที่มีปัญหาเรียนไม่ดี หรือเรียนต่ำกว่าความสามารถในเกณฑ์เฉลี่ย พบว่า เด็กเหล่านั้นมีปัญหาทางอารมณ์ และความคับข้องใจ แล่ตงออกทางความรู้สึกวิตกกังวล ขาดความสุข ขาดกำลังใจ ปี พ.ศ. 2514 คมเพชร ฉัตรคู่ภกุล (คมเพชร ฉัตรคู่ภกุล 2514 : 84) ได้ศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ การปรับตัว และกิจกรรมในวิทยาลัยของนักศึกษาวิทยาลัยครูที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่ากลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีปัญหาด้านการปรับตัวมากกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

พ.ศ. 2522 อรพินทร์ นิมิตรนิวัฒน์ (อรพินทร์ นิมิตรนิวัฒน์ 2522 : 39) ได้ศึกษาปัญหาส่วนตัวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 9 แห่ง โดยใช้แบบสำรวจปัญหา 11 ด้าน ของ มูนนี่ย์ พบว่า ปัญหาการปรับตัวที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้แก่ ปัญหาการปรับตัวทางการเรียน บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม และการปรับตัวทางอารมณ์

จากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ แล่ตงให้เห็นผลที่ล่อตคล้องกัน คือ ปัญหาทางอารมณ์มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2. ปัญหาทางอารมณ์กับเพศ

จอห์นสัน และ เทอร์แมน (Johnson and Terman. 1940 : 327) ได้ศึกษา ลักษณะความมั่นคงทางอารมณ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศหญิงมีความกลัว ความกังวลใจ และตื่นตกใจได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ แคพแลน (Kaplan. 1959 : 293) ที่พบว่า เพศหญิงมีปัญหาความคับข้องใจและต้องปรับตัวทางด้านอารมณ์มากกว่าเพศชาย

อย่างไรก็ตามเมื่อศึกษาถึงความสามารถในการปรับตัวและการยอมรับตนเองแล้ว เพศหญิงจะสามารถปรับตัวทางอารมณ์และยอมรับตนเองได้ดีกว่าเพศชาย (Kakkar. 1968 : 706) ซึ่งสอดคล้องกับความคิดของ แกรนด์อลล์ (Crandall and others. 1965 : 109) ที่ว่า เมื่อประสบความล้มเหลว เพศหญิงจะมีความรับผิดชอบในตนเองมากกว่าเพศชาย

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยนั้น กวี สุวรรณกิจ และ อัจฉรา สันนิกรผล (กวี สุวรรณกิจ และ อัจฉรา สันนิกรผล 2520 : 23) ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่านักศึกษาเพศหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่านักศึกษาเพศชาย และในปีต่อมา อนุ ยาธิธนานนท์ (อนุ ยาธิธนานนท์ 2521 : 66) ได้สำรวจสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดชัยนาท พบผลในทำนองเดียวกันอีกว่า กลุ่มนักเรียนหญิงมีปัญหาทางจิตใจมากกว่ากลุ่มวัยรุ่นชาย

ส่วน โสภกา ฐิติกุลชัย และคนอื่น ๆ (โสภกา ฐิติกุลชัย และคนอื่น ๆ ม.ป.ป. : 158) ได้อ้างถึงรายงานของสมาคมสุขภาพจิตโลกว่า เพศหญิงจะประสบปัญหาการปรับตัวทุก ๆ ด้านมากกว่าเพศชาย โดยจะมีความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในชีวิต และมีแนวโน้มของความหวาดกลัวต่าง ๆ ซึ่งจะพัฒนา เป็นปัญหาทางอารมณ์ได้มากกว่าเพศชาย

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องปัญหาทางอารมณ์กับเพศนี้ แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มของการเกิดปัญหาทางอารมณ์ในเพศหญิงได้มากกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้ว เพศหญิงจะมีการยอมรับปัญหาได้ดีกว่าเพศชาย ทำให้ผู้วิจัยต้องการจะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาต่อ นักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาทางอารมณ์ซึ่ง เป็นเพศหญิง

3. ปัญหาทางอารมณ์กับสภาวะจิตใจ

พาลเมสส์ (Kaplan. 1959 : 57 citing Palmes. 1939 : 206) ได้ศึกษาปัญหาสภาวะจิตใจของนักเรียนกลุ่มหนึ่ง พบว่า ประมาณร้อยละ 65 ของนักเรียนทั้งหมดมีปัญหาทางอารมณ์ และร้อยละ 16 มีปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรงด้วย ปี ค.ศ. 1966 เซนา (Sena. 1966 : 59) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของ มูหนีย์ พบว่า ปัญหาที่พบมากที่สุดตามลำดับ คือ ปัญหาทางอารมณ์และส่วนตัว กิจกรรมทางสังคม และความสัมพันธ์ทางสังคม ในปีเดียวกัน นิคเคลลี (Nikelly. 1966 : 122) ได้สรุปปัญหาที่เขาพบจากการให้บริการด้านสภาวะจิตใจว่า มีปัญหาใหญ่สามประการที่นักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ คือ ความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องมาจากจิตใจ

นอกจากนั้น ไอเซนเบิร์ก และ เดลานีย์ (Eisenberg and Delaney. 1977 : 2) ได้รวบรวมปัญหาที่ผู้ให้คำปรึกษาในระดับอุดมศึกษาจะต้องเผชิญไว้มากมาย มีปัญหาเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ดังนี้ คือ ความกระทบกระเทือนใจจากความจริงจังกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งมากเกินไป ปัญหาผิดหวัง เรื่องความรัก ความรู้สึกผิดบาปจากการทำความดีต่อผู้อื่นให้คนอื่น รู้สึกเศร้าจากภาวะสูญเสีย ความขัดแย้งในใจอย่างรุนแรง การขาดความสุขในชีวิต ภาวะเกลียดตัวเอง เป็นต้น ซึ่งผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นการสนับสนุนข้อสรุปของ คูเลน (Kuhlen. 1952 : 8) ซึ่งได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของวัยรุ่น และสรุปผลไว้ว่า เมื่อถึงวัยรุ่น บุคคลจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของชีวิต และจะต้องประสบปัญหาในการปรับตัวมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งผู้เกี่ยวข้องควรระมัดระวัง ศึกษา และให้ความช่วยเหลือ เพื่อจะสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เกี่ยวกับการช่วยเหลือเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ สตีเฟน (Stephen. 1974 : 6385-A) ได้ทดลองใช้การฝึกโยคะ เพื่อช่วยลดปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึกขัดแย้งลง ผลพบว่า วิธีการนี้สามารถลดความขัดแย้งทางอารมณ์ได้ และช่วยปรับปรุงการใช้กลไกทางจิตเพื่อปรับตัวทางอารมณ์ด้วย

สำหรับปัญหาที่เกิดเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ได้นั้น อาร์คอฟ (Arkoff. 1968 : 396) ได้อ้างถึง สถิติของศูนย์บริการสภาวะจิตใจในมหาวิทยาลัยหลายแห่งในอเมริกาว่า จะมีนักศึกษา 1 คน ในทุก 9 คน ที่ประสบปัญหาอย่างยากในการปรับตัว และจะมีนักศึกษาร้อยละ

8 - 12 ประสบบัญญาบ่งยากอย่างรุนแรง ร้อยละ 10 - 15 ประสบบัญญาบ่งยากในระดับปานกลาง นอกจากนั้นยังกล่าวถึงปัญหาที่พบได้บ่อยจากความไม่สามารถปรับตัวทางอารมณ์ของนักศึกษา ซึ่งมักจะแสดงออกในลักษณะเหงา อ้างว้าง มีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีความสุข รู้สึกบ่งยากใจในการปรับตัว เข้ากับเพศตรงข้าม ฯลฯ ทำให้เกิดปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งตามมา คือ ปัญหาการฆ่าตัวตาย ประมาณ ได้ว่าแต่ละปีจะมีนักศึกษา 1 - 2 คน จาก 10,000 คน ฆ่าตัวตาย

งานวิจัยที่สนับสนุนว่า การฆ่าตัวตายเป็นอันตรายที่สำคัญของการมีปัญหาทางอารมณ์ก็คือ ผลการวิจัยของ เฟอร์ลี และคนอื่น ๆ (Feris and others. 1979 : 694 - 696) ได้ศึกษาการฆ่าตัวตายในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นแพทย์ จำนวน 751 คน ระหว่างปี ค.ศ. 1967 - 1972 พบสาเหตุที่สำคัญที่สุดของการฆ่าตัวตาย คือ ความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่ง ลีโอนาร์ด (Leonard. 1975 : 576) ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับภาวะเศร้าที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายไว้ว่า แม้ว่าภาวะซึมเศร้าจะมีอันตรายทำให้เกิดการฆ่าตัวตายได้สูง แต่ถ้าได้รับการรักษาหรือการช่วยเหลือ เสียตั้งแต่ในระยะต้น ๆ จะทำให้รู้สึกตัวและมีอาการดีขึ้น

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลโดยตรงนั้น วอล์คเกอร์ (Walker. 1978 : 137-A) ได้ศึกษาถึงปัญหาการปรับตัวต่อความเครียดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลโดยการสัมภาษณ์นักศึกษาจาก 14 สถาบัน พบว่า ความเครียดทางอารมณ์ของนักศึกษา เนื่องจากปัญหาการศึกษาในภาคปฏิบัติ ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ในกลุ่มน้องใหม่ คือ มีความรู้สึกไม่สบายใจ กลัวเนื่องจากมีความรู้และประสบการณ์จำกัด บ่งยากใจในการปรับตัว เข้ากับผู้ร่วมงาน รู้สึกคับข้องใจต่อการปฏิบัติงาน ส่วนความเครียดทางอารมณ์ของนักศึกษาอาวุโส คือ รู้สึกไม่มั่นใจในบทบาทพยาบาล ไม่สบายใจในการให้การพยาบาลผู้ป่วยหนัก รู้สึกว่างานพยาบาลหนักเกินไป

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์และสุขภาพจิตนั้น มีงานวิจัยที่น่าสนใจ คือ

พ.ศ. 2520 กวี สุวรรณหงษ์ และ อัจฉรา จันทร์โสมผล (กวี สุวรรณหงษ์ และ อัจฉรา จันทร์โสมผล 2520 : 12 - 23) ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ส่งขลานครินทร์ พบว่า มีนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตดี ร้อยละ 41 มีนักศึกษาที่มีปัญหาสุขภาพจิตเล็กน้อย ร้อยละ 40.04 และมีนักศึกษาที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ร้อยละ 18.6 ในปีเดียวกัน ศรัทธม ณะภูมิ และ จวี สิงหวิสัย (ศรัทธม ณะภูมิ และ จวี สิงหวิสัย 2520 : 11 - 21) ได้ศึกษา ปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาที่มาใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพจิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล มีอาการนำของสุขภาพจิตไม่ดีที่เป็นอาการทางด้านจิตใจ สูงสุด ร้อยละ 57.14 และสิ่งที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดก็คือ ความช่วยเหลือจากอาจารย์ และจิตแพทย์

พ.ศ. 2521 หนู ขำดิธนานนท์ (หนู ขำดิธนานนท์ 2521 : 60 - 66) ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนเหล่านั้นมีปัญหาที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาสุขภาพจิตไม่ดีได้ถึงร้อยละ 68.84

พ.ศ. 2522 จำลอง ดิษยวิชัย (จำลอง ดิษยวิชัย 2522 : 35 - 42) ได้ศึกษา ลักษณะความแปรปรวนทางจิตใจที่มีผลกระทบต่อการศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ที่มาใช้บริการจากศูนย์สุขภาพจิตของมหาวิทยาลัย ปรากฏว่า ตั้งแต่ปี 2516 - 2520 มีนักศึกษามาใช้บริการจำนวน 441 คน และพบว่า เป็นเพศชาย 287 คน เพศหญิง 154 คน พบความแปรปรวนทางจิตใจด้วยอาการจิตสรีรภาพ สูงสุดร้อยละ 42.18 โรคประสาท ร้อยละ 31.08 และความแปรปรวนอันดับ 3 คือ ปฏิกริยาต่อการปรับตัวของวัยรุ่น ร้อยละ 8.84 และได้เสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมว่า จำนวนนักศึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือทางด้านจิตใจและอารมณ์จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว การบริการทางด้านสุขภาพจิตแก่นักศึกษาที่มีปัญหา เหล่านี้ จึงเป็นสิ่งจำเป็น

สำหรับการวิจัย เกี่ยวข้องกับปัญหาทางอารมณ์และปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลนั้น มีดังนี้ คือ

พ.ศ. 2522 ส้มศรี เข็้อศิริญ และคนอื่น ๆ (ส้มศรี เข็้อศิริญ และคนอื่น ๆ 2523 : 39 - 40) ได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 มีระดับสุขภาพจิตไม่ดีสูงที่สุด และเมื่อ

พิจารณารายละเอียดของปัญหาแล้ว พบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ ปัญหาการปรับตัวทางการเรียน และการปรับตัวทางอารมณ์

พ.ศ. 2523 จิตพา สัมพงษ์ และคนอื่น ๆ (จิตพา สัมพงษ์ และคนอื่น ๆ 2523 : 14, 30) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ ของคณะแพทยศาสตร์รามธิบดี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มีปัญหามากกว่าปีอื่น ๆ รองลงมา คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ซึ่งมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของความมากมายของปัญหาแต่ละด้านของนักศึกษาโดยส่วนรวมแล้วพบว่า ปัญหาทางอารมณ์และส่วนตัวจัดเป็นปัญหาที่นักศึกษาประสบมากเป็นอันดับที่ 4 รองจากการปรับตัวทางการเรียน ปัญหาด้านศีลธรรม และค่าเล่าเรียน และปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคม ตามลำดับ

จากผลงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาทางอารมณ์ดังกล่าวแล้วทั้งหมดน่าจะพิจารณาได้ว่า ปัญหาทางอารมณ์นั้นมีผลกระทบต่อ การเรียนและผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลได้มาก นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่น เป็นวัยที่ประสบปัญหาทางอารมณ์ได้มากที่สุด โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลซึ่งต้องประสบกับภาวะตึงเครียดทางอารมณ์จากสภาพแวดล้อมของงานอาชีพได้มาก บ่อยทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ จึงควรได้รับการช่วยเหลือตั้งแต่ในระยะต้น ๆ เพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตระยะรุนแรงที่อาจเกิดตามมาได้ ถ้าบุคคลที่ประสบปัญหาในระยะต้นไม่ได้รับการช่วยเหลือ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

การให้คำปรึกษาได้มีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันออกไป ซึ่งในแต่ละความหมายนั้นจะเน้นประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น คือ (จำเนียร ช่างโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2524 : 11)

1. ผู้มารับคำปรึกษา (Counselee) คือ บุคคลที่มีปัญหาและความยุ่งยาก
2. ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) คือ บุคคลที่มีบทบาทช่วยเหลือผู้มารับคำปรึกษา
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งส่งผลถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้มารับคำปรึกษา

ความหมายของการให้คำปรึกษานั้น วารุณี ธนวรานิช (วารุณี ธนวรานิช 2523 :

54) สรุปไว้ว่า เป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงความรู้สึกนึกคิด และทำสิ่งต่าง ๆ โดยได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเชื่อมั่น ในตนเองขึ้น

โครว์ และ โครว์ (Crow and Crow. 1962 : 164) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้

โรเจอร์ส (Rogers. 1942 : 3, 36) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการ ที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตนเอง ซึ่งคำนิยามนี้ โรเจอร์ส ได้เน้นถึงด้าน สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาไว้ว่า การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยโครงสร้างของสัมพันธภาพที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองในระดับ ที่จะสามารถพัฒนาตนเองไปสู่วิถีทางที่จะดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

สรุปแล้ว การให้คำปรึกษาก็คือ กระบวนการของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่จะเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด ของตน โดยได้รับการยอมรับจากผู้ให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าใจตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเองได้

1. การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ซึ่งเรียกตามชื่อผู้ริเริ่มวิธีการ คือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) อาจใช้ชื่อเรียกว่า การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง หรือการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Patterson. 1973 : 378) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบนี้ จะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และความคับข้องใจออกมาโดยผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือให้เขาสามารถนำตนเองได้ง่ายขึ้น นั่นก็คือ กระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยตัวเองได้นั่นเอง (Rogers and Wallen. 1946 : 5)

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีสมมติฐานเบื้องต้น ดังนี้ (อนันต์ อนันตรังสิ

2514 : 135)

1. ผู้รับคำปรึกษามีสิทธิที่จะเลือกจุดหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาดีเท่ากับตัวเขาเอง
2. เมื่อผู้รับคำปรึกษามีโอกาสในการเลือก เขาย่อมเลือกจุดหมายที่จะเป็นประโยชน์ หรือเป็นความลွ่ยกแก่ตัวเขามากที่สุด เพราะทุกคนมีแรงขับที่จะเจริญงอกงาม ถ้าปราศจากเครื่องจำกัด
3. ในวิธีการให้คำปรึกษา ผู้รับคำปรึกษาควรมีโอกาสและอิสระในการที่จะตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตของเขาเอง
4. สาเหตุสำคัญของความล้มเหลว ซึ่งผู้รับคำปรึกษาปรับตัวไม่ได้ นั่น ย่อมมาจากภาวะที่อารมณ์ถูกรบกวน หรืออารมณ์ถูกปิดกั้น ซึ่งถ้าหากขจัดความไม่สบายใจให้หลุดพ้นออกไปได้ ก็ย่อมจะทำให้ผู้มีปัญหาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ปรับปรุงตนเองได้

ฉะนั้น การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จึงมีหลักการและวิธีการดังนี้ คือ (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 75 - 76)

1. เนื่องจากมนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหาต่าง ๆ แต่ในขณะที่เผชิญปัญหาจะเกิดความวิตกกังวลมาก ทำให้ไม่สามารถเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ ไม่เข้าใจปัญหาของตนอย่างกระจ่างหรือไม่สามารถพิจารณาหาวิธีแก้ไขปัญหาได้ ฉะนั้น ในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก ได้พูดถึงปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่
2. บุคคลมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ ฉะนั้น การให้คำปรึกษาเพื่อให้บุคคลรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ จึงเป็นการกระตุ้นให้ศักยภาพของบุคคลเจริญได้อย่างเต็มที่ด้วย
3. ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ คือ บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง พิจารณาตนเองแตกต่างไปจากสภาพที่เป็นจริงมาก ซึ่งจะทำให้กระทบกระทั่งจนถึงมโนภาพแห่งตน การให้คำปรึกษาจะช่วยให้บุคคลยอมรับตนเองมากขึ้น มองปัญหาในแง่ที่เป็นจริงมากขึ้น ในที่สุดจะช่วยให้การปรับตัวของผู้รับคำปรึกษาได้ผลดีที่สุด

177018

4. การที่จะเข้าใจบุคคลได้จะต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทัศนคติ ค่านิยมของเขา
5. ความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง เกิดจากการที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเท่าที่การปฏิบัติของผู้อื่นมีต่อเขา
6. การให้คำปรึกษาด้วยวิธีการนี้ จะไม่เน้นการให้ข้อมูลแก่ผู้รับคำปรึกษา แต่เน้นที่การรับรู้ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อตนเอง
7. เครื่องมือที่ใช้ในการให้คำปรึกษา คือ การสัมภาษณ์ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามเข้าใจปัญหา และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และแสดงให้เห็นให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าเขาสามารถแก้ปัญหanyaของเขาได้

8. กระบวนการให้คำปรึกษาวิธีนี้ ไม่ใช่การวินิจฉัยปัญหา

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน คือ (Rogers and Wallen. 1946 : 47)

1. ผู้รับคำปรึกษามาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนอย่างทะลุปรุโปร่ง
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหanya
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้จัดการติดต่อกับตนเอง

การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้ มุ่งที่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้รับคำปรึกษาในกระบวนการให้คำปรึกษา เป็นสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสามารถที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงออกหรือพิจารณาประสบการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรู้สึกนึกคิดของเขาเอง จนทำให้เกิดการยอมรับตนเองได้ (จาเนียร์ ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2524 : 81)

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 418 - 419) ได้แบ่งกระบวนการของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สออกเป็น 7 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 จะเป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษายังไม่เต็มใจที่จะเล่าเรื่องเกี่ยวกับตนเอง แต่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษาเฉพาะเรื่องทั่วไปก่อน ไม่มีการรับรู้ต่อความรู้สึกหรือปัญหาของตนเอง ยังไม่มีความต้องการจะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะที่ 2 จะเริ่มเข้าสู่ระยะที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในสภาพที่จะเปลี่ยนแปลงโดยการพูดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ยังไม่ใช่เรื่องราวของตนเอง ความรู้สึกบางอย่างเริ่มแสดงออกมา แต่เขายังไม่ยอมรับว่าเป็นความรู้สึกหรือปัญหาของเขาเอง ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มส่งมโนคติที่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษา

ระยะที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และจะเกี่ยวเนื่องกับสภาพการณ์ของตนเองด้วย เขาจะเล่าถึงความรู้สึกและประสบการณ์ในอดีตซึ่งมักเป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองน้อย ยังไม่สามารแยกแยะความรู้สึกได้ชัดเจนนัก แต่เริ่มมีการรับรู้ถึงความขัดแย้งของประสบการณ์

ระยะที่ 4 การยอมรับ ความเข้าใจ และความรู้สึกเห็นใจของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออกในระยะที่ 3 จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาผ่านระยะที่ 3 มาสู่ระยะที่ 4 ซึ่งจะมีการระบายความรู้สึกและประสบการณ์ในปัจจุบันอย่างเข้มข้นขึ้น แต่จะมีความรู้สึกไม่แน่ใจ กส่ว สิ่งเล ที่จะแสดงออกอยู่บ้าง ระยะนี้เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเอง และเริ่มรับผิดชอบในปัญหาของตนเอง

ระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี แต่ยังรู้สึกสงสัยและกลัวอยู่ และแม้ว่าจะกลัวและขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง ผู้รับคำปรึกษา ก็สามารถแยกแยะและยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น รับรู้ต่อประสบการณ์ในปัจจุบันได้ดียิ่งขึ้น เมธิปัญหาของตนเองด้วยความรับผิดชอบ ระยะนี้เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเป็นตัวของตัวเอง แยกแยะความรู้สึกและประสบการณ์ได้

ระยะที่ 6 ความรู้สึกและประสบการณ์ต่าง ๆ จะได้รับการยอมรับอย่างเต็มที่โดยไม่มี การปฏิเสธหรือต่อต้าน ภาวะของความไม่สอดคล้องระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนเองเปลี่ยนแปลงมาเป็นการแสดงออกอย่างสอดคล้องกัน การแสดงออกทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ระยะนี้สำคัญมาก เพราะแสดงว่าความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาจะไม่กลับไปสู่ภาวะเดิมอีก

ระยะที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ พร้อมทั้งจะพัฒนาต่อไป โดยสามารถรับรู้ต่อความรู้สึกใหม่ ๆ ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว รู้จักตนเองและรับรู้ต่อประสบการณ์ที่เป็นจริง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนี้ โรเจอร์ส (Patterson. 1966 : 420 citing Rogers. 1951 : 14) เน้นที่ปัญหาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ ฉะนั้น เทคนิคที่นำมาใช้ จึงเป็นไปเพื่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษานั้นเอง เทคนิคเหล่านั้น จะได้แก่ การแสดงออกและการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพ ในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา การเปิดโอกาสให้เขา ได้ทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เทคนิคสำคัญที่จะ นำมาใช้ คือ

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูดหรือแสดงอาการยินดี ต้อนรับ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกสบายใจ มีความรู้สึกเป็นกันเอง และช่วยเปิดโอกาส ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของตนเองได้ (ธีรศักดิ์ ศรีพรวิสิฐ 2520 : 42)
2. การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจในตัวผู้รับคำปรึกษา ได้ดีขึ้น หรืออาจใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น การใช้คำถาม ควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือเป็นคำถามที่ รุ่งใจให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ระจ่างขึ้นในปัญหาของเขา อาจเป็นการสะท้อนความรู้สึก ของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้รับรู้และยอมรับความเป็นไปทางอารมณ์ที่แฝงอยู่ในปัญหานั้น ๆ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้สึกเสื่ออกวาง โครงการ ตีความหมาย และปรับตัวได้อย่างดี (สุธีรพันธุ์ กรสักษณ์ 2518 : 70)
3. การสะท้อนความรู้สึก คือ การตีความหมายคำพูดของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้ คำปรึกษาเชื่อว่าเป็นคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกที่มีความหมายสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาจะถอดข้อความ หรือคำพูดนั้นออกมา เป็นข้อความใหม่โดยเน้นในด้านความรู้สึกของผู้พูดมากกว่าเพ่ง เล็ง เนื้อหาหรือ ล่าระของคำพูด เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษา มีความเข้าใจถึงความรู้สึก ของตัวเขาอย่างลึกซึ้ง (สุธีรพันธุ์ กรสักษณ์ 2518 : 75) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวัง ในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากเป็นพิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะทำให้เรา เข้าใจจิตใจส่วนลึกของเขาได้เป็นอย่างดี ดีกว่าการใช้คำพูดเสียอีก นอกจากนั้นบุคคลที่มารับ

บริการให้คำปรึกษาล้วนมากยังไม่เข้าใจตัวเอง มีความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการ การรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึก และอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมา กลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ลึกซึ้งและรอบคอบ (จำเนียร ช่วงโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2524 : 125)

4. การทำให้เกิดความกระจ่างแจ้ง คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามจะพูดถึงโดยไม่เปลี่ยนแปลงเนื้อหาคำพูดของผู้รับคำปรึกษาใหม่ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และจะต้องมีความเที่ยงตรงในการสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของผู้รับคำปรึกษาออกมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ามิผู้ที่เข้าใจเขา และเกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องที่เข้าใจผิด ทิศารณาคำพูดตนเองในแง่ที่เป็นจริงขึ้น (ลูธีรพันธุ์ กรสักษณ์ 2518 : 73)

5. การจับและถ่วง คือ เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาจะหยุดนิ่ง และตั้งใจฟัง เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวออกไป (ธีรศักดิ์ ศิริพรวิสิฐ 2520 : 44) การจับมือให้หมายความว่าจะไม่มีกิจกรรมใด ๆ เกิดขึ้นระหว่างนั้นเลย เพราะผู้รับคำปรึกษาอาจกำลังรวบรวมคำพูดหรือความคิด และผู้ให้คำปรึกษาก็กำลังใคร่ครวญถึงการสนทนา บางตอนที่ผ่านมานั้น จึงไม่ควรหาวิธีทำลายความจับ เพราะอาจขัดขวางความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาที่กำลังหลั่งไหลออกมาได้ (ลูธีรพันธุ์ กรสักษณ์ 2518 : 73)

6. การสังเกต การสังเกตขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงปัญหาของเขาและพฤติกรรมที่เขาแสดงออก จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น โดยได้ทราบถึงเบื้องหลังของปัญหาที่เขาเล่าให้ฟังว่าเขามีความรู้สึกอะไรแทรกอยู่ สิ่งนี้จะชี้ให้เห็นถึงปัญหาสำคัญที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา (ลูธีรพันธุ์ กรสักษณ์ 2518 : 76)

ดังได้กล่าวแล้วว่า ประชัญและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ฉะนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรมีคุณลักษณะดังนี้ (Patterson. 1966 : 421 - 422)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับว่า ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีความซับซ้อนและไม่มั่นคง รู้จุดเด่น จุดอ่อนของเขา ให้การยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่า มีค่าที่ให้ความเป็นมิตรต่อเขา ไม่มีการประเมินหรือตัดสินการกระทำของเขาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการยอมรับนี้ก็คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่ายอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

2. มีความสอดคล้องกันของความรู้สึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึกและการแสดงออกทั้งทางคำพูดและการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้คำปรึกษา และมีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกและทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสม และเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ

3. มีความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปรากฏในลักษณะของความสามัคคีร่วมรู้ความรู้สึกและเข้าใจอย่างถูกต้องในโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา ความเข้าใจลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ และลึกซึ้ง เพื่อจะพัฒนาตนเองได้

4. ความสามารถคือสารลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับความสอดคล้องระหว่างความรู้สึกกับการแสดงออก และความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งจะไม่มี ความหมายเลย ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถแสดงออกมาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรได้แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งการแสดงออกอาจทำได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการใช้คำพูดและท่าทาง

5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษาได้แล้ว สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระจากภาวะคุกคามต่าง ๆ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้น

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยได้มีวิธีที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา และสามารถพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัยคุณลักษณะที่สำคัญบางประการของผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษา คือ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข ความสามารถ แสดงออกอย่างสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกและการกระทำ ความสามารถเข้าใจอย่างถูกต้อง และร่วมความรู้สึกในปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

2. การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาทางอารมณ์

แนวทางในการนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมาใช้กับปัญหาทางอารมณ์นั้น มีผู้แสดงความคิดเห็นที่น่าสนใจดังนี้ คือ

โรเจอร์ส (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 138 citing Rogers. 1959 : 234) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้นั้น เป็นบุคคลที่มีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตน และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ๆ ทำให้เกิดความตึงเครียด มีความรู้สึกวิตกกังวล สับสนไม่แน่ใจ และเกิดความรู้สึกที่ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงได้ และจะพยายามใช้กลวิธีการแบบปฏิเสธ หรือปิดป้องประสบการณ์ให้ไปสอดคล้องกับความคิดเกี่ยวกับตน ที่มีอยู่ การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จึงเน้นที่ความเป็นตนเองของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น ยอมรับ และเข้าใจผู้รับคำปรึกษา ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น บุคคลจะเป็นตัวของตัวเอง และเลือกตัดสินใจด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ มีการปรับตัวที่ดีขึ้น โควเนอร์ (อนันต์ อนันตรังสี 2514 : 127) ได้เสนอความคิดเห็นซึ่งสนับสนุนความคิดเห็นของโรเจอร์สว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่เ้าทางเหมาะสมที่จะใช้ในกรณีที่ผู้มารับคำปรึกษามีปัญหาสลับซับซ้อนเกี่ยวกับทางอารมณ์ เพราะกลวิธีการให้คำปรึกษาแบบไม่เ้าทางจะให้ผลดีกว่าแบบเ้าทาง และ คอมบส์ ก็มีความคิดเห็นในทำนองเดียวกันว่า

การให้คำปรึกษาแบบไม่เฝ้าทางจะใช้ได้ผลดีในเมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์หรือสังคม (อนันต์ อนันตรังสี 2514 : 127) ส่วน วอร์เตอร์ส (Warters. 1964 : 342 - 343) กล่าวว่า ในสถานศึกษาระดับวิทยาลัยนั้น นักศึกษามักจะมาหาผู้ให้คำปรึกษาด้วยปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดก็คือ ปัญหาการปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งการให้คำปรึกษาจะต้องอาศัยการสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการยอมรับ เพื่อช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ลดความรู้สึกไม่สบายใจลง สามารถระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามสนทนากับเขาเกี่ยวกับความรู้สึก ความต้องการ และสาเหตุที่เขารู้สึกหรือแสดงออกมา เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจปัญหาของตนเอง และเป็นการเปิดโอกาสให้เขาได้ก้าวต่อไปถึงจุดหมายปลายทางหรือสิ่งที่เขาต้องการ

นอกจากนั้น ลูธีร์พันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ (ลูธีร์พันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ 2523 : 62) ได้เสนอความคิดไว้ว่า ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สันั้น เป็นทฤษฎีหนึ่งที่มีประโยชน์สำหรับผู้รับคำปรึกษาเกิดปัญหาในระดับความรู้สึกโดยอธิบายไว้ว่า ความทุกข์ในระดับของความรู้สึก เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป ซึ่งมักจะทำให้มีความกดดันทางอารมณ์สูง แนวทางที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องปฏิบัติก็คือ จะต้องพยายามหาทางให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เก็บกดไว้นั้นออกมามากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และในเวลาเดียวกันผู้ให้คำปรึกษาจะต้องร่วมกับอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาไปด้วยตลอดเวลา ปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับความรู้สึกอาจได้แก่ความรู้สึกเบื่อหน่าย หมดอาสาในชีวิต หรือความน้อยเนื้อต่ำใจในตนเอง จากประสบการณ์ในอดีตมาบั่นทอนกำลังใจจนทำให้รู้สึกท้อแท้ในชีวิต ส่วน ทองเรียน อมรัชกุล (ทองเรียน อมรัชกุล 2521 : 42) เสนอความคิดไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สันั้นเหมาะสมกับสภาพการณ์ที่เป็นประชาธิปไตย กล่าวคือ ผู้รับคำปรึกษามีวุฒิภาวะสามารถใช้ศักยภาพในตัวเองอย่างเต็มที่ เคารพผู้อื่น และมีความสามารถในการปกครองตนเอง และมีความสามารถในการตัดสินใจ

จากความคิดเห็นดังกล่าวทั้งหมด พิจารณาได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้ผลดีกับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ และมีวุฒิภาวะที่จะตัดสินใจและนำตนเองได้พอสมควร จึงน่าจะทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีปัญหาทางอารมณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับปัญหาทางอารมณ์

ปี ค.ศ. 1950 แฮมริน และ พอลสัน (Hamrin and Paulson. 1950 : 85) ได้สรุปผลจากประสบการณ์การให้คำปรึกษาของเขาไว้ว่า วิธีการในการให้คำปรึกษามีความสำคัญมาก และไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาจะใช้วิธีใดก็ตาม ผู้รับคำปรึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของเขาได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เขาได้เรียนรู้ต่อไปด้วยว่า ถ้าเกิดปัญหาขึ้นอีกเขาจะแก้ไขได้อย่างไร ซึ่งผลเช่นนี้จะบังเกิดขึ้นได้เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้เกิดความเข้าใจในตนเองขึ้นหลังจากได้มีโอกาสนำเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ มีคนสนใจฟังและเข้าใจ

มัวร์ และ พอปแฟม ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัว ปรากฏผลว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตัวสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม (สุนทร ธนาสนะ 2516 : 18) ปีต่อมาไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ผลพบว่าหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีการประเมินค่าพฤติกรรมของตนดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้ได้มีผลการทดลองใช้การให้คำปรึกษากับปัญหาการเรียนด้วย คือ การวิจัยของ แอนดรูว์ (Andrew. 1971 : 93 - 96) ซึ่งได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับสติปัญญาปานกลางและมีความวิตกกังวลสูง ผลปรากฏว่าวิธีการทั้งสอง สามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนลง และทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นพอ ๆ กัน ส่วนการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากับปัญหาอารมณ์นี้ คาร์นิน มิตเชล (Mitchel. 1964 : 522 - 527) ได้ทำการศึกษาอารมณ์ คาร์นินนิสิตใหม่ของมหาวิทยาลัยนิว เซาท์เวลส์

ประเทศออสเตรเลีย โดยใช้วิธีให้เขียนบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง แล้วเลือกผู้ตอบที่มีความเศร้า จำนวน 29 คน มาให้คำปรึกษา หลังให้คำปรึกษาปรากฏว่าสามารถลดความไม่สบายใจลงกว่า เดิมได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแต่ไม่ได้ลดลงเท่าที่ในใจ และ แพตฟิลด์ (Padfield, 1976 : 209 - 214) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีอารมณ์เศร้า เพศหญิง ใช้วิธีการสองอย่าง คือ การให้คำปรึกษาดด้วยความรู้สึกร่วมและการยอมรับ กับวิธีรักษาความรู้สึกซึมเศร้าโดยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดกิจกรรมสำหรับตนเอง และจำกัดเวลาในการปรับปรุงตนเอง ด้วย มีการประเมินผลตนเองทุกวัน ใช้เวลาสองสัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้งสองวิธีทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่อความรู้สึกซึมเศร้าได้ดีขึ้นพอ ๆ กัน

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้น มีผู้สนใจน้อยมาก อำนวย ทะพิงค์แก (อำนวยการ 2513 : 66) ได้ศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อผลการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยการให้คำปรึกษาคณะห้าครั้ง ครั้งละ 15 - 30 นาที และจัดกลุ่มให้คำปรึกษาตามประเภทของปัญหาอีกกลุ่มละสามครั้ง ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีค่าระดับคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นกว่าภาคเรียนที่ผ่านมา นอกจากนั้นยังพบว่านักศึกษาร้อยละ 70 มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาไม่ประโยชน์ต่อการปรับตัว ทำให้มีความอบอุ่นใจ มีแรงสูงใจในการเรียนมากขึ้น ในปีเดียวกันนี้ ฤทธิ์ ธรรมาภรณ์สิลาต์ (ฤทธิ์ ธรรมาภรณ์สิลาต์ 2513 : 156) ได้ศึกษาสาเหตุการหนีเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวนห้าคน ด้วยวิธีการศึกษารายกรณี และให้คำปรึกษาร่วมไปด้วย ผลปรากฏว่า ภายหลังจากการให้คำปรึกษาคนละหกครั้ง นักเรียนเข้าใจดีขึ้นว่าการหนีเรียนเป็นสิ่งไม่ดี มีนักเรียนสามคนปรับปรุงตัวดีขึ้น อีกสองคนไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ดังที่ได้กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาสามารถช่วยแก้ไขปัญหาค่อนข้างสลับซับซ้อนได้ เช่น ปัญหาการปรับตัว การเข้าใจและยอมรับตนเอง และการแก้ปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ต้องอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาเป็นพื้นฐานด้วย

สัมมนาฐานในการศึกษาต้นคว้า

1. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลสงฆ์ได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะมีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา
2. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลสงฆ์ได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะมีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลสงฆ์ได้รับข้อสังเกต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 143 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่ได้คะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายอีกเช่นกัน

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดสอบกับนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลทั้งหมด
2. ตรวจสอบให้คะแนนแล้ว เลือกเฉพาะนักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป
3. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษาพยาบาลที่ได้คะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปทุกคน เพื่อสอบถามความสมัครใจที่จะรับการช่วยเหลือเพื่อปรับปรุงตนเอง
4. สุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาพยาบาลที่สมัครใจจะรับการช่วยเหลือเพื่อปรับปรุงตนเอง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 16 คน แล้วแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่ายอีกเช่นเดียวกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางอารมณ์ และปัญหาทางอารมณ์ของบุคคล เพื่อวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นได้มาก และเป็นอันตรายสำหรับวัยรุ่น

1.2 สร้างแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่แสดงออกในลักษณะอารมณ์ซึมเศร้า โดยศึกษาจากแบบสอบถามและแบบทดสอบล่องลับ คือ

1.2.1 แบบทดสอบบุคลิกภาพ เอ็ม เอ็ม พี ไอ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) ซึ่ง เกชมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว ตัดแปลงเป็นภาษาไทย ครั้งที่ 2 เมื่อ พ.ศ. 2515 โดยศึกษาเฉพาะส่วนของอารมณ์เศร้า (D-Scale) (พรรณวิสัย วิสัยทอง 2523 : 93 - 100)

1.2.2 แบบสำรวจอารมณ์เศร้า (Depressive Mood Inventory Scale) ของ ดร.อาร์ลี ที. พาพาส์ ซึ่งแสดงถึงระดับปัญหาตั้งแต่ขั้นเล็กน้อยจนถึงขั้นรุนแรง (Papass. 1973 : 27 - 30)

1.3 นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเที่ยงตรงแบบประจักษ์ชัด (Face Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต และด้านการวัดผลทางจิตวิทยา

1.4 นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์นี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครสุพรรณบุรี จำนวน 100 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินปัญหาทั้งฉบับ

การหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์

1. หลังการทดลองใช้แบบประเมินปัญหาแล้ว นำมาตรวจให้คะแนนและเรียงลำดับคะแนนจากมากไปน้อย

2. ตัดเลือกเอาคะแนนที่อยู่ใน 25 เปอร์เซนต์สูง และ 25 เปอร์เซนต์ต่ำ มาคำนวณหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยใช้สูตร t-test (ลิวัน สายยศ และ สังคณา สายยศ 2522 : 179)

3. คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่น้อยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ไว้ใช้ในการทดลอง จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 3.272 - 11.815

4. นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 40 ข้อ ที่หาค่าอำนาจจำแนกแล้ว มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตร Alpha Coefficient (ล้วน ลายยศ และ วิชา ลายยศ 2524 : 171) ปรากฏว่า แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ฉบับนี้ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .987

ลักษณะของแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์

แบบประเมินปัญหานี้ จะเป็นแบบประเมินความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ตามรายการปัญหาที่กำหนดไว้ให้ว่าเป็นจริงกับตนเองมากน้อยเพียงใด โดยเรียงลำดับความมากน้อยของความรู้สึกต่อปัญหานั้น ๆ ดังนี้ คือ ไม่เป็นปัญหาเลย เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย เป็นปัญหাপานกลาง เป็นปัญหามาก และเป็นปัญหามากที่สุด

ตัวอย่างแบบประเมินปัญหา

	ไม่เป็นปัญหาเลย	เป็นปัญหาเพียงเล็กน้อย	เป็นปัญหাপานกลาง	เป็นปัญหามาก	เป็นปัญหามากที่สุด
(0) รู้สึกเหงาแม้ว่าจะมีคนอื่นอยู่รอบข้าง					
(00) รู้สึกประสพความล้มเหลวในสิ่งต่าง ๆ ที่ทำ					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้ คือ

- ตอบช่องไม่เป็นปัญหาเลย ให้ 1 คะแนน
 ตอบช่องเป็นปัญหาเล็กน้อย ให้ 2 คะแนน
 ตอบช่องเป็นปัญหাপานกลาง ให้ 3 คะแนน

ตอบช่อง เป็นปัญหา มาก ให้ 4 คะแนน

ตอบช่อง เป็นปัญหา มากที่สุด ให้ 5 คะแนน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาจากทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ปัญหาทางอารมณ์ และเอกลักษณ์วิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนประสพการณ์จากการฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อนำมา เป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษา ให้เหมาะสมกับปัญหาทางอารมณ์

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาตามแนวทางปฏิบัติตามทฤษฎีให้คำปรึกษาของโรเจอร์ส แล้วนำโปรแกรมนี้ไปให้ผู้เชี่ยวชาญดำเนินการให้คำปรึกษาตรวจสอบความสอดคล้องกันระหว่างจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากับแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดปัญหาทางอารมณ์

โปรแกรมการให้คำปรึกษา กำหนดให้คำปรึกษาโดยผู้วิจัยพบกลุ่มทดลอง เป็นรายบุคคล คนละประมาณ 6 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แต่ละคนจะได้รับคำปรึกษาสัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ สำหรับครั้งที่ 6 เว้นไป 2 สัปดาห์ เพื่อติดตามผลการให้คำปรึกษา สำหรับจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษานั้นอาจมากกว่าหรือน้อยกว่าที่กำหนดไว้ ตามความสามารถในการรับรู้และเข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ทั้งนี้โดยยึดการให้คำปรึกษาได้ครบกระบวนการให้คำปรึกษาของโรเจอร์สเป็นเกณฑ์ แนวทางในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง กำหนดดังนี้ คือ

ครั้งที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษา เริ่มสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการเริ่มต้นให้คำปรึกษา ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา อธิบายบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกที่มีต่อสิ่งแวดล้อม สูงใจให้เข้าสู่ประเด็นของความรู้สึกไม่สบายใจต่อสิ่งแวดล้อม โดยผู้ให้คำปรึกษายอมรับและรับฟังด้วยความเข้าใจ มีท่าทีที่เป็นกันเอง สุดท้ายผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา แล้วเปิดโอกาสให้ซักถามและนัดหมายการสนทนาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 2 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องที่สนทนาในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 ดำเนินการสนทนาต่อไป โดยมุ่งสู่ประเด็นของความรู้สึกที่มีต่อสิ่งแวดล้อม และการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ละท่อนให้เห็นผลจากการใช้วิธีการปรับตัวตามแบบฉบับที่เคยใช้มาก่อน พยายามสูงใจให้

ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจจากความไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมออกมา ร่วมอภิปรายเกี่ยวกับความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก และการทำให้เกิดความกระจ่างร่วมไปกับการรับฟังด้วยความเข้าใจ สะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงความไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้จากการใช้วิธีการปรับตัวที่ตนเคยใช้มาก่อน ให้นำเรื่องที่สนทนากันไปพิจารณาทบทวนอีกครั้ง เพื่ออภิปรายในครั้งต่อไป สุดท้ายให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา และเปิดโอกาสให้ซักถาม นัดหมายการสนทนาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 3 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องที่สนทนาในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ร่วมอภิปรายถึงการไม่สามารถปรับตัว เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษาได้กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายถึงความรู้สึกที่เป็นปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น สะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาถึงผลที่เกิดจากความรู้สึกต่อปัญหานั้น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาเน้นการใช้เทคนิคการรับฟัง การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้เกิดความกระจ่างมากที่สุด เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาปัญหาของตนเอง อธิบายให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคิดว่าจะต้องปรับปรุงในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ของตน ให้ผู้รับคำปรึกษานำเรื่องที่สนทนาไปพิจารณาว่าจะปรับปรุงตนเองอย่างไร เพื่อนำมาอภิปรายในครั้งต่อไป สุดท้ายให้ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องที่สนทนาเป็นการสรุป เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามและนัดหมายการสนทนาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4 ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนเรื่องที่สนทนาในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ร่วมอภิปรายถึงแนวทางในการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาตนเอง ความรู้สึก ความต้องการที่แท้จริง พิจารณาสภาพแวดล้อมตามลักษณะที่เป็นจริง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสภาพเหล่านั้นได้ ร่วมพิจารณาถึงผลที่จะเกิดตามมาจากแนวทางที่ผู้รับคำปรึกษาจะใช้แก้ปัญหาของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมเพื่อปรับปรุงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้นำไปปฏิบัติตามวิธีการที่เขาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง สุดท้ายให้ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนา เปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายการสนทนาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5 ทบทวนเรื่องที่ส่งหนาในการให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ติดตามผลของการทดลอง ปฏิบัติตามวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกเอง ร่วมพิจารณาอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการนำไปปฏิบัติและหาแนวทางแก้ไข ให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความรู้สึกต่อปัญหาการปรับตัวที่เคยมีอยู่ ปัญหาใดได้แก้ไขไปแล้ว ปัญหาใดยังคงค้างอยู่ กระตุ้นและให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความคิดที่จะขจัดปัญหาให้หมดไป โดยผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขด้วยตนเอง และหาแนวทางเปลี่ยนแปลงวิธีการใหม่ได้เอง ถ้าพบอุปสรรค ลุกท้ายสรุปการส่งหนา เปิดโอกาสให้ซักถาม และนัดหมายการส่งหนาครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6 ทบทวนการส่งหนาจากทุกครั้งที่ผ่านมา กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง ถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเปรียบเทียบกับระยะก่อนจะได้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไปด้วย ยุติการให้คำปรึกษา

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยทดลองที่เรียกว่า Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ซึ่งมีแผนการทดลองดังนี้

กลุ่ม	Pretest	Treatment	Posttest
R_E	T_1	X	T_2
R_C	T_1	$\sim X$	T_2

การทดลองได้ดำเนินการตามลำดับขั้นดังนี้

1. การทดลองครั้งแรก (Pretest) สดให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นประชากรทั้งหมดได้รับการทดลองโดยตอบแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ แล้วคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป มาสัมภาษณ์เพื่อสุ่มเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คนด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย

2. ขึ้นทดลอง ดำเนินการโดยให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส์กับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมที่วางไว้ ส่วนกลุ่มควบคุมได้เรียนรู้เองจากข้อสังเกตเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ที่รวบรวมให้ โดยกำหนดการรับข้อสังเกตแต่ละครั้งตามระยะเวลาเช่นเดียวกับกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส์

3. การทดสอบครั้งหลัง (Posttest) ให้นักศึกษาพยาบาลทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ตอบแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ภายหลังการทดลองครั้งสุดท้าย

4. นำแบบประเมินปัญหามาตรวจวิเคราะห์และวิเคราะห์เปรียบเทียบกับ การทดสอบครั้งแรก ด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินปัญหาเป็นรายข้อ ใช้ค่าสถิติ t-test จากสูตร (ลิ้น ล้ายยศ และ อังคณา ล้ายยศ 2522 : 179)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

$$df = \frac{\left(\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}\right)^2}{\frac{\left(\frac{S_H^2}{n_H}\right)^2}{n_H - 1} + \frac{\left(\frac{S_L^2}{n_L}\right)^2}{n_L - 1}}$$

เมื่อ t แทน ค่าอำนาจจำแนกของแบบประเมินปัญหา

\bar{X}_H, \bar{X}_L แทน คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

S_H^2, S_L^2 แทน คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

n_H, n_L แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำตามลำดับ

2. หาค่าความสัมพันธ์ของแบบประเมินปัญหา โดยใช้สูตร Alpha Coefficient (ลิ้น ล้ายยศ และ อังคณา ล้ายยศ 2524 : 171)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

- เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินปัญหาทั้งฉบับ
 n แทน จำนวนข้อของแบบประเมินปัญหาทั้งฉบับ
 S_i^2 แทน ค่าความแปรปรวนรายข้อ
 S_t^2 แทน ค่าความแปรปรวนของแบบประเมินปัญหาทั้งฉบับ

3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนปัญหาการปรับตัวก่อนและหลังการให้คำปรึกษา โดยใช้ค่าสถิติ t-test แบบ Dependent Sample จากสูตร (ล้วน ลายยศ และ อังคณา ลายยศ 2522 : 220)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n\sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$df = n - 1$$

- เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง
 $\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่
 $\sum D^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
 $(\sum D)^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง
 n แทน จำนวนคู่ของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

4. เปรียบเทียบคะแนนปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้ค่าสถิติ t-test แบบ Independent Sample จากสูตร (ล้วน ล้ายยศ และ ฮังตมา ล้ายยศ 2522 : 217)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 \bar{X}_1, \bar{X}_2 แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ
 S_1^2, S_2^2 แทน ค่าความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ
 n_1, n_2 แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ขึ้นไว้เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันดังนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มตัวอย่าง
ΣD	แทน	ผลรวมของคะแนนความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่
ΣD^2	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากแบบทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
$(\Sigma D)^2$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกและครั้งหลังในแต่ละคู่ ทั้งหมดยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างของคะแนน

ในการแปลความหมายคะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ กำหนดความหมายของคะแนนดังนี้

161 - 200	หมายถึง	ระดับปัญหาอารมณ์เข้มเคঁร่าสูงที่สุด
121 - 160	หมายถึง	ระดับปัญหาอารมณ์เข้มเคঁร่าสูง
81 - 120	หมายถึง	ระดับปัญหาอารมณ์เข้มเคঁร่าปานกลาง
41 - 80	หมายถึง	ระดับปัญหาอารมณ์เข้มเคঁร่าต่ำ
40	หมายถึง	ไม่มีปัญหาอารมณ์เข้มเคঁร่า

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล จะกระทำเป็นลำดับขั้นดังนี้

1. เปรียบเทียบคะแนนจากการประเมินปัญหาทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ของกลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อสังเกตของกลุ่มควบคุม
4. เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้คำนวณคะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนการทดลอง ดังแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	s^2	t
กลุ่มทดลอง	8	132.62	276.26	0.2665
กลุ่มควบคุม	8	130.25	356.50	

$$t(.05, 14) = 1.761$$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 2 ปรากฏว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีปัญหาทางอารมณ์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกัน และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยแล้ว แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีปัญหาทางอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ในระดับสูง แต่กลุ่มทดลองมีแนวโน้มจะมีปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สของกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สของกลุ่มทดลอง มาคำนวณเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนปัญหาทางอารมณ์ดังแสดงไว้ในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สของกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	N	ΣD	(ΣD) ²	ΣD ²	t
ก่อนได้รับคำปรึกษา	8				
หลังได้รับคำปรึกษา	8	312	97344	13350	8.4888**

$$t(.01, 7) = 2.998$$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 3 ปรากฏว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีระดับลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถทำให้ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาลดลงได้

3. การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อสังเกตของกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้นำคะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อสังเกตของกลุ่มควบคุม มาคำนวณเพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนปัญหาทางอารมณ์ ดังแสดงไว้ในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อสังเกตของกลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม	N	ΣD	$(\Sigma D)^2$	ΣD^2	t
ก่อนได้รับข้อสังเกต	8				
หลังได้รับข้อสังเกต	8	120	14400	2148	6.0174**

$$t(.01, 7) = 2.998$$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 4 ปรากฏว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังได้รับข้อสังเกต มีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับข้อสังเกตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้ข้อสังเกตสามารถทำให้ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาลดลงได้

4. การเปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

หลังการทดลอง ผู้วิจัยได้นำคะแนนปัญหาทางอารมณ์หลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส และหลังได้รับข้อสังเกต มาเปรียบเทียบความแตกต่างกัน ดังแสดงไว้ในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนปัญหาทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	N	\bar{X}	S^2	t
กลุ่มทดลอง	8	93.63	415.41	2.0250*
กลุ่มควบคุม	8	113.62	364.55	

$$t(.05, 14) = 1.761$$

ผลการวิเคราะห์ตามตาราง 5 ปรากฏว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีระดับต่ำกว่ากลุ่มควบคุมหลังได้รับข้อสังเกต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถทำให้ปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าของนักศึกษาลดลงได้มากกว่าการให้ข้อสังเกต

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะมีระดับลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับคำปรึกษา
2. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะมีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับข้อสันเท่ห์

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสมมติถล จำนวน 143 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 ที่ได้คะแนนจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน เลือกมาด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แล้วสุ่มเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ด้วยวิธีเดียวกัน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3.1 แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบทดสอบ และแบบสอบถามสองฉบับ คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพ เอ็ม เอ็ม พี ไอ (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) ซึ่ง เกษมศักดิ์ ภูมิศรีแก้ว ดัดแปลงเป็นภาษาไทย เมื่อ พ.ศ. 2515 โดยนำเฉพาะส่วนของอารมณ์ซึมเศร้า (D-Scale) มาใช้ และแบบสำรวจอารมณ์เศร้า (Depressive Mood Inventory Scale) ของ ดร.พาพาส์ (Dr. Aris T. Papas) สร้างเป็นแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ จำนวน 50 ข้อ นำไปทดลองใช้และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ เหลือข้อที่ใช้ได้จำนวน 40 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 3.272 - 11.815 นำมาหาค่าความเชื่อมั่นได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินปัญหาทั้งฉบับ เท่ากับ .987

3.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยยึดทฤษฎีให้คำปรึกษาของโรเจอร์สเป็นหลัก แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาตรวจสอบ โปรแกรมการให้คำปรึกษากำหนดให้คำปรึกษาโดยผู้วิจัยพบกลุ่มทดลองเป็นรายบุคคล คนละประมาณ 6 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง โดยยึดแนวทางในการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกัน ดังนี้ การสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษา การสนใจให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจ ออกมามากที่สุด การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเอง การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ความต้องการของตนเอง และสภาพแวดล้อมตามลักษณะที่เป็นจริง รวมทั้งพิจารณาแนวทางในการแก้ปัญหา ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา และแนวทางขจัดอุปสรรคที่อาจพบในการแก้ปัญหา รวมทั้งการนำไปทดลองปฏิบัติ การติดตามผล

4. การดำเนินการทดลอง

4.1 นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ไปให้นักศึกษาพยาบาลที่เป็นประจำกรทั้งหมด ได้ประเมินตนเอง แล้วคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไปไว้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4.2 สัมภาษณ์นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความสมัครใจที่จะรับความช่วยเหลือเพื่อปรับปรุงตนเอง กลุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละแปดคน

4.3 กลุ่มทดลองดำเนินการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สตามโปรแกรมที่วางไว้

กลุ่มควบคุมดำเนินการให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการปรับตัวทางอารมณ์ โดยกำหนดระยะเวลาเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

4.4 นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ไปให้นักศึกษาประเมินตนเองอีกครั้ง ในครั้งสุดท้ายที่พบนักศึกษาทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อติดตามผล

4.5 นำแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

5. การจัดการกับข้อมูล

5.1 หาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าเฉลี่ย และความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

5.2 เปรียบเทียบคะแนนก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ Independent

5.3 เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้ t-test แบบ Dependent

5.4 เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังให้ข้อสังเกตของกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ Dependent

5.5 เปรียบเทียบคะแนนหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test แบบ Independent

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้ คือ

1. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

2. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับข้อเสน�템คมีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับข้อเสน�템คอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาลหลังได้รับข้อเสน�템คอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการทดลองโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการลดปัญหาทางอารมณ์

จากการทดลองโดยให้คำปรึกษาซึ่งเน้นตามกระบวนการให้คำปรึกษาของโรเจอร์ส กับนักศึกษาพยาบาลที่เป็นกลุ่มทดลอง แล้วนำคะแนนปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังการทดลองมาหาค่าเฉลี่ยและเปรียบเทียบกันเพื่อหาค่าความแตกต่าง โดยใช้ t-test ผลของการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองซึ่งก่อนการทดลองอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สแล้ว ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ลดลงมาอยู่ในระดับปานกลาง และมีแนวโน้มที่จะค่อนข้างมาทางระดับต่ำ และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยแล้ว พบว่าปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ซึมเศร้าได้ ซึ่งเป็นการยืนยันคำกล่าวเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่ว่า ภาวะซึมเศร้านั้นจะทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเองที่สำคัญ คือ ความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวาย หดหู่ ท้อแท้ เศร้าหมอง เหงาอ้างว้าง กระทบทระเหือนใจง่าย ซึ่งคนเราจะพยายามช่วยตัวเองก่อน แต่ถ้าวิธีการต่าง ๆ ที่นำมาช่วยตัวเองนั้นไม่เกิดผลดี จะรู้สึกไม่สบายใจมากขึ้น และหลายคนต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเพื่อช่วยในการปรับตัว ซึ่งถ้าบุคคลไม่สามารถหาที่พึ่งพอจะช่วยเหลือได้ หรือไม่สามารช่วยตัวเองได้ จะเกิดปัญหาทางอารมณ์จนปรากฏอาการทางจิตเวช เป็นอันตรายร้ายแรงต่อไปได้ (ลัมภพ เรื่องตระกูล 2523 : 146) ซึ่ง สโณนาร์ต กล่าววว่า ภาวะซึมเศร้านำให้เกิดอันตรายสำคัญ คือ การฆ่าตัวตาย และ

แม้ว่าภาวะซึมเศร้าจะมีอันตรายทำให้เกิดการฆ่าตัวตายได้สูง แต่ถ้าได้รับการช่วยเหลือตั้งแต่ระยะต้น ๆ จะทำให้รู้สึกตัวและสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น (Leonard. 1975 : 576) ส่วนผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น ผลการทดลองครั้งนี้สนับสนุนคำกล่าวของโรเจอร์สที่ว่า การให้คำปรึกษาแบบนี้ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในสภาพที่เป็นจริงมากขึ้น เกิดการยอมรับตนเองเป็นตัวของตัวเอง และเลือกตัดสินใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้ปรับตัวได้ดีขึ้น (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 138 citing Rogers. 1959 : 234) นอกจากนี้ยังเป็นการยืนยันคำกล่าวของ ลัตตรง์ ที่ว่า ลักษณะปัญหาของวัยรุ่นเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความต้องการรับคำปรึกษาหารือ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยแห่งปัญหาและความสับสนต่าง ๆ และการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นศิลปะที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเอง เข้าใจความสัมพันธ์กับผู้อื่น และเข้าใจโลกที่อาศัยอยู่ ซึ่งจะช่วยให้เขาได้เปลี่ยนแปลงการรับรู้ที่สับสน หรือไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ของชีวิต อันจะนำไปสู่การปรับตัวเองได้เหมาะสมขึ้น สามารถนำตนเองไปในแนวทางอันสอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสังคม กล้าเผชิญและฟันฝ่าปัญหาต่างๆ ด้วยความมั่นใจขึ้นมาก (Strang. 1949 : 15) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับข้อสรุปจากประสบการณ์ให้คำปรึกษาของ แฮมมิ่ง และ พอลสัน ที่กล่าวไว้ว่า การให้คำปรึกษามีความสำคัญมาก ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนเองดีขึ้นเท่านั้น แต่ทำให้เขาได้เรียนรู้ต่อไปว่า ถ้าเกิดปัญหาขึ้นอีก เขาจะแก้ไขได้อย่างไร (Hammin and Paulson. 1950 : 85) จากการที่ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการความช่วยเหลือของบุคคลที่อยู่ในภาวะซึมเศร้า ผลของการให้ความช่วยเหลือ และผลของการใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สดังกล่าวแล้ว สิ่งที่น่าจะยืนยันได้ก็คือ การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สจะส่งผลต่อการลดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าได้ สำหรับผลการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้านั้น ยังมีการทดลองน้อยมาก อย่างไรก็ตามผลการวิจัยครั้งนี้ก็สอดคล้องกับผลการวิจัยของแพตฟีลด์ ซึ่งได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาด้วยความเข้าใจและยอมรับต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีอารมณ์เศร้า เพศหญิง โดยใช้เวลาในการทดลองสองสัปดาห์ พบว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวต่อความรู้สึกซึมเศร้าได้ดีขึ้น (Padfield. 1976 : 214) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ

มิตเชล ที่ได้ทำการทดลองให้คำปรึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตใหม่ของมหาวิทยาลัย นิวเซาท์เวลส์ ที่มีความรู้สึกไม่สบายใจและซึมเศร้า ผลปรากฏว่า หลังได้รับคำปรึกษา ผู้รับ คำปรึกษาได้ลดความรู้สึกซึมเศร่าลงกว่าเดิม (Mitchel. 1969 : 527)

และจากผลของการวิเคราะห์ข้อมูลหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ซึ่งแม้จะพบว่า การให้ ข้อเสนอแนะ สามารถทำให้ปัญหาทางอารมณ์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การให้ข้อเสนอแนะสามารถลดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าได้เช่นเดียวกับกับการให้คำปรึกษา แต่เมื่อ พิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองแล้ว จะเห็นว่า ปัญหาทางอารมณ์ของกลุ่มควบคุมหลังได้รับ ข้อเสนอแนะลดลงมาอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีแนวโน้มว่าจะค่อนข้างสูง ในขณะที่ยุติปัญหา ทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ลดลงมาอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีแนวโน้มว่าจะค่อนข้างต่ำ และเมื่อเปรียบเทียบปัญหาทางอารมณ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแล้ว ปรากฏว่า ปัญหาทางอารมณ์หลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์สของกลุ่มทดลองลดลงต่ำกว่าปัญหา ทางอารมณ์หลังได้รับข้อเสนอแนะของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถทำให้ปัญหาอารมณ์ซึมเศร่าลดลงได้มากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวทั้งหมดย่อมยืนยันได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถ ลดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าได้มากกว่าการให้ข้อเสนอแนะ ซึ่งแม้ว่าจะไม่มีผู้ทำวิจัยเปรียบเทียบวิธีการ ทั้งสองนี้โดยตรง แต่ผลการทดลองครั้งนี้ก็สนับสนุนความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ที่ศึกษาและ วิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สหลายท่าน คือ ข้อเสนอแนะของ คีร์ธรัม ฐานะภูมิ และ จวี สิงห์วิสัย ซึ่งได้สำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษา มีปัญหาด้านจิตใจสูงที่สุด และสิ่งที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ ความช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษา และจิตแพทย์ (คีร์ธรัม ฐานะภูมิ และ จวี สิงห์วิสัย 2520 : 21) และสนับสนุนคำกล่าว ของ อะกิลเลอรา และ เมสสิค ที่กล่าวถึงความต้องการความช่วยเหลือเมื่อบุคคลประสบปัญหาทาง อารมณ์ไว้ว่า เมื่อบุคคลเกิดปัญหาขึ้น เขาจะพยายามขอคำปรึกษาหรือเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถ แก้ไขได้แล้ว ซึ่งจะช่วยให้นักคนนั้นเข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดีขึ้น (Aguilera and Messick. 1974 : 63 - 64) นอกจากนี้ ยังสนับสนุนความคิดเห็นของ โควเนอร์ ซึ่งกล่าว

ไว้ว่า วิธีการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จะใช้ได้ผลดี เมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาที่ซับซ้อนทางอารมณ์ และสนับสนุนความคิดเห็นในทำนองเดียวกันของ คอมบ์สที่ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส จะใช้ได้ผลดีเมื่อผู้รับคำปรึกษามีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ (อนนต์ อมันตรังสี 2514 : 127) และยืนยันข้อเสนอแนะของ ลูธีร์พันธุ์ กรสักษณ์ และคนอื่น ๆ ที่ได้จากประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส เป็นทฤษฎีหนึ่งที่ยอมรับ เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดปัญหาในระดับความรู้สึก ซึ่งอาจได้แก่ ความรู้สึกเบื่อหน่าย หมดอาลัยในชีวิต หรือความน้อยใจในตนเอง ทำให้บั่นทอนกำลังใจจนทำให้รู้สึกท้อแท้ในชีวิต (ลูธีร์พันธุ์ กรสักษณ์ และคนอื่น ๆ 2523 : 62)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล และผลการวิจัยดังกล่าวมาแล้วทั้งหมด พอจะสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สนั้น สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้ โดยเฉพาะปัญหาทางอารมณ์ที่แสดงออกในลักษณะซึมเศร้า นอกจากนี้ ในระหว่างการทำทดลอง ผู้วิจัยได้พยายามสังเกตพฤติกรรมขณะมารับความช่วยเหลือของทั้งสองกลุ่ม ได้พบข้อสังเกตบางประการว่า กลุ่มควบคุมซึ่งมารับข้อสันเทษ์จากผู้วิจัยด้วยตนเองในแต่ละครั้งนั้น จะกระตือรือร้นในระยะแรก ๆ ต่อมาจะลดความกระตือรือร้นลง นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการคำอธิบายเพิ่มเติมจากข้อสันเทษ์ที่ให้อ่าน รวมทั้งแสดงความต้องการที่จะขอรับคำปรึกษามากกว่าจะอ่านข้อสันเทษ์ แม้ว่าผู้วิจัยจะได้สะท้อนให้เห็นว่าเขาควรปฏิบัติอย่างไรในการอ่านและปฏิบัติตามข้อสันเทษ์นั้น ส่วนกลุ่มทดลองซึ่งมารับคำปรึกษาจะมีความสนใจและตั้งใจที่จะมารับคำปรึกษาอย่างสม่ำเสมอมากกว่ากลุ่มควบคุม แม้ว่าจะพบอุปสรรคเกี่ยวกับการเรียนภาคทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติงานซึ่งกำลังอยู่ในช่วงที่นักศึกษาจะต้องใช้เวลาว่าง เพื่อศึกษาผู้บรรยายกรณีด้วยก็ตาม นักศึกษาส่วนใหญ่มีแรงจูงใจสูงที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภาวะอารมณ์ซึมเศร้าที่เขากำลังประสบอยู่และได้พยายามหาทางแก้ไขปัญหาของตนเองอยู่ก่อนแล้ว นักศึกษาส่วนใหญ่ปรึกษาเพื่อนเวลาไม่สบายใจ แต่มีความรู้สึกที่ว่าเพื่อนไม่ค่อยมีเวลาให้ตนเองและไม่เข้าใจปัญหาด้วย ทำให้รู้สึกเหงา ท้อแท้และกระทบกระเทือนต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ในการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยพยายามที่จะยึดปรัชญาของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่ว่า มนุษย์มีศักดิ์ศรี และมีแนวโน้มจะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่

ตามศักยภาพที่มีอยู่ด้วยการพึ่งตัวเอง เป็นตัวของตัวเอง (ลาเนียร ช่างโยตี และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ 2524 : 30) รวมทั้งพิจารณาถึงความต้องการการยอมรับ และความต้องการมีอิสระของวัยรุ่นด้วย ฉะนั้น จึงพยายามอย่างยิ่งที่จะให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง และให้ผู้รับคำปรึกษามีอิสระที่ล้นที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา ส่วนผู้วิจัยจะเน้นการทำให้เกิดความกระจ่างในปัญหาาร่วมกัน และสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่า เขาจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้ อย่างไรก็ตาม จากการให้คำปรึกษาซึ่งเน้นที่กระบวนการให้คำปรึกษาของโรเจอร์สมากกว่า จำนวนครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาจะมารับคำปรึกษา พบว่า นักศึกษาพอใจที่จะมารับคำปรึกษาสำหรับปัญหาอารมณ์ซึมเศร้านี้ โดยเฉลี่ยคนละห้าครั้ง และจากการประเมินผลการให้คำปรึกษายังพบว่า หลังการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสิ้นสุดลง นักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการให้คำปรึกษามีความเป็นกันเองมาก ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเข้าใจ เรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาเล่า ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าอยากระบายความไม่สบายใจออกมา การให้คำปรึกษาช่วยให้เข้าใจตนเอง ตัดสินใจได้ดีขึ้น มีการปรับตัวดีขึ้น และมีความคิดว่า เมื่อเกิดปัญหายุ่งยากกับตนเองย่อมมีหนทางที่จะแก้ไขได้ รวมทั้งคิดว่าถ้ามีความไม่สบายใจเกิดขึ้นอีกจะหาโอกาสมาคุยกับผู้วิจัยอีก ซึ่งน่าจะเป็นการยืนยันได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สเป็นวิธีการที่สามารถลดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าในระยะต้นได้ และยังช่วยพัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ได้ตามความสามารถของแต่ละบุคคลอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 จากผลการวิจัยที่ยืนยันได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สสามารถลดปัญหาอารมณ์ซึมเศร้าได้ ผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาจึงควรได้ลงนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาทางอารมณ์อย่างอื่น เช่น ความวิตกกังวล ความรู้สึกว่ามีปมด้อย ความไม่มั่นใจในตนเอง และอื่น ๆ ตามความเหมาะสม และควรส่งเสริมให้มีการนำไปใช้กับปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลกลุ่มอื่น ๆ ในวัยต่าง ๆ กัน โดยพิจารณาความสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเองของผู้รับคำปรึกษาด้วย

1.2 แบบประเมินปัญหาอาการซึมเศร้าที่สร้างขึ้นเพื่อการทดลองครั้งนี้ เป็นแบบประเมินตนเอง ซึ่งเน้นความรู้สึกซึมเศร้าในระยะต้นก่อนจะพัฒนาไปเป็นอาการขั้นรุนแรง ซึ่งพบได้มากในวัยรุ่น แบบประเมินปัญหานี้ มีค่าความเชื่อมั่นสูงพอสมควร ผู้ทำหน้าที่แนะนำอาจนำไปตัดแปลงใช้แยกเด็กที่มีปัญหาอาการซึมเศร้า และดำเนินการช่วยเหลือเสียตั้งแต่ระยะต้น ก่อนจะพัฒนาเป็นอาการขั้นรุนแรงต่อไป

1.3 ผู้บริหารที่รับผิดชอบสถานศึกษาระดับต่าง ๆ โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้เรียนจะต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมายวัยหนึ่ง ควรตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษาที่ลดปัญหาด้านต่าง ๆ ของผู้เรียนลง ส่งเสริมให้ความร่วมมือและสนับสนุนในเรื่องการให้คำปรึกษาทั้งในสถานศึกษาที่ บุคลากร และงบประมาณ เพื่อผลประโยชน์ต่อผู้เรียนในอันที่จะช่วยขจัดปัญหาในระยะเริ่มแรก และช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ความสามารถในการศึกษาได้ตามศักยภาพของแต่ละคน

1.4 การให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ ควรได้มีการติดตามผลระยะยาว หลังสิ้นสุดการให้คำปรึกษาไปแล้ว เพื่อดูความสามารถที่จะนำสิ่งที่ได้จากคำปรึกษาไปใช้ปฏิบัติได้จริง เมื่อประสบปัญหาใหม่ ๆ เนื่องจาก การปรับตัวทางอารมณ์เป็นเรื่องที่ลึกลับซับซ้อนมาก การติดตามผลระยะยาว อาจกระทำเป็นระยะ เช่น 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

2.1 ควรจะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยยึดกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีอื่น กับปัญหาทางอารมณ์ เช่น การให้คำปรึกษาตามแนวเกสต์ลัลล์ การให้คำปรึกษาโดยวิธีบำบัดด้วยเหตุและผล

2.2 ควรจะเพิ่มเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง สำหรับปัญหาทางอารมณ์ อย่างน้อยครั้งละ 2 ชั่วโมง

2.3 ควรจะศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อปัญหาการปรับตัวด้านอื่น ๆ เช่น การปรับตัวเข้ากับเพื่อน ฯลฯ

2.4 ควรจะศึกษานโยบายของการให้คำปรึกษาทั้งเป็นรายบุคคลและแบบกลุ่มร่วมกันในการลดปัญหาทางอารมณ์ เพื่อศึกษานโยบายการได้เรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนร่วมด้วย โดยเฉพาะปัญหาทางอารมณ์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากวัยหนึ่ง

2.5 ผู้ที่ต้องการศึกษาวิสัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากับปัญหาทางอารมณ์ ควรคำนึงถึงช่วงระยะเวลาที่ให้คำปรึกษาด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์ที่อาจรบกวนผลที่แท้จริงของการให้คำปรึกษาได้ เช่น ระยะเวลาใกล้สอบ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าลู่วงษ์ ลุ่มภาพจิตในโรงเรียน ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 312 หน้า
- กวี ลู่วรรณกิจ และ อดิสร่า สันโกรผล "การสำรวจปัญหาลุ่มภาพจิตของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์" วารสารจิตวิทยาคลินิก 8(1) เมษายน 2520
- คมเพชร ฉัตรสุภกุล การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบด้านเศรษฐกิจการปรับตัว และ
กิจกรรมในวิทยาลัยของนักศึกษา ป.กศ. ปีที่ 2 ปีการศึกษา 2514 ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทาง
การเรียนสูงและต่ำ ของวิทยาลัยครูภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 123 หน้า ฮัดสำเนา
- จำเนียร ช่างโชติ และ นวลศิริ เปาโรหิตย์ เทคนิคการให้คำปรึกษา ภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2524, 200 หน้า
- จำลอง ดัชชวณิช "ความแปรปรวนทางจิตใจที่มีผลกระทบต่อการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย"
วารสารการวิจัยทางการศึกษา 9(2) เมษายน 2522
- ทองเรือน อมรชกุล เทคนิคเบื้องต้นในการให้คำปรึกษา ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2521, 255 หน้า
- ทัศนาศู บุญทอง "การช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤติทางอารมณ์" ประมวลรายงานการประชุม
วิชาการพยาบาลจิตเวช โรงพิมพ์อักษรไทย 2522, 213 หน้า
- ธนู ชำติธนานนท์ "การสำรวจปัญหาลุ่มภาพจิตนักเรียนวัยรุ่นส่งหัดขยันนาก" วารสารจิตวิทยา
คลินิก 9 : 60 - 66 เมษายน 2521
- ธีรศักดิ์ ศิริพรวิสิฐ "หลักและทฤษฎีการให้คำปรึกษา" วารสารแนะแนว 11(51) มิถุนายน-
กรกฎาคม 2520
- นิภา นิธยาน การปรับตัวและบุคลิกภาพ สำนึกศึกษาการพิมพ์ 2520, 276 หน้า
- นวลละออ ลุ่มาผล จิตวิทยาอุปถัมภ์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 140 หน้า ฮัดสำเนา

ประสาร มาลากุล และคนอื่น ๆ เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป ภาควิชาจิตวิทยา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2513, 182 หน้า

พรรณวิสัย วิสัยทอง การเปรียบเทียบสัณฐานคะแนน เอ็ม เอ็ม พี ไอ ระหว่างเยาวชน

ติดและไม่ติดเฮโรอีน วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 103 หน้า

ฮัตสึฮาเนะ

พิมพ์ สัมพงษ์ และคนอื่น ๆ รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาปัญหาของนักศึกษาพยาบาล

ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์รามารับดี 2523, 38 หน้า ฮัตสึฮาเนะ

ภรณี ธรรมภรณ์พิลาศ การศึกษาสาเหตุการหนีเรียนของนักเรียน 5 คน พร้อมทั้งวิธีการให้

ค่าปรึกษาเพื่อช่วยเหลือ วิทยานิพนธ์ ค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2513, 156 หน้า ฮัตสึฮาเนะ

ล้วน ส่ายยศ และ อังคณา ส่ายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช

2522, 286 หน้า

หลักการวิจัยทางการศึกษา ตรีศึกษการพิมพ์ 2524, 286 หน้า

จารุณี ธนวานิช "การให้ค่าปรึกษา" วารสารแนะแนว 70 : 52 - 61 สิงหาคม -

กันยายน 2523

วิภา มีสวัสดิ์ การศึกษาผลของการกำจัดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัว

ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร วิทยานิพนธ์

ค.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2523, 98 หน้า ฮัตสึฮาเนะ

วีรยุทธ วิเชียรโรยดี ทฤษฎีสังคมไมตรีสัมพันธ์ อำนวยการพิมพ์ 2524, 21 หน้า

วีชัย ททรัพย์มี "การให้ค่าปรึกษาหารือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" วารสารแนะแนว 36 : 38 - 43

ธันวาคม - มกราคม 2518

ศิริธรรม ณะภูมิ และ สุวี สิงห์วิสัย "การศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย"

วารสารสมาคมจิตแพทย์ 22(1) 2520

- ลุ่มคิด ไชยชัยบุรณต์ การศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพบางด้านของนักเรียนที่มีความสามารถใน
การเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน
ลำธัญญ์พิลาสงครามมหาวิทยาลัย วิทยานิพนธ์ ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2510,
65 หน้า ฮัตสึฮาเนะ
- ลุ่มทรง ลุ่มวรรณเลิศ "ปัญหาทางการเรียนในเด็ก" วารสารจิตวิทยาคลีนิค 3 : 1 - 4
ธันวาคม 2514
- ลุ่มภพ เรื่องตระกูล คู่มือจิตเวชศาสตร์ โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ 2523, 347 หน้า
- ลุ่มศรี เขื่อนทิพย์ วิทยา นาควิริยะ และ วาสนา แผล้มเขตร รายงานการวิจัยเรื่อง
การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2523, 62 หน้า ฮัตสึฮาเนะ
- ลุ่มซ่า สันถนัธเอม และ ลุ่มรางค์ สันถนัธเอม สุขภาพจิต แพทย์พิทยา 2521, 192 หน้า
จิตวิทยาวิจัยรุ่น แพทย์พิทยา 2521, 312 หน้า
- ลุ่มธีรพันธุ์ กรสักษณ์ "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง" วารสารแนะแนว 9(39) มิถุนายน -
กันยายน 2518
- ลุ่มธีรพันธุ์ กรสักษณ์ และคนอื่น ๆ "การให้คำปรึกษา" จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว
สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย 2523, 266 หน้า
- ลุ่มภาพรรณ โศตรจรัส ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2524,
264 หน้า ฮัตสึฮาเนะ
- ลุ่มนีย์ ตันติไพฑูณานันท์ การพยาบาลจิตเวช โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ 2522, 312 หน้า
- ลุ่มนทร ธนาถณะ การศึกษาเด็กที่เพื่อนยิงยิงและผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการปรับตัวทางสังคม
ปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2516, 162 หน้า
ฮัตสึฮาเนะ
- โล่ภา อุทัยกุลชัย และคนอื่น ๆ สุขภาพจิตและการปรับอารมณ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2517,
149 หน้า

- โลสภา ชูพิทกุลชัย และคนอื่นๆ จิตวิทยาอุปถัมภ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ม.ป.ป., 180 หน้า
- อนนต์ อนันตรังสี หลักการแนะแนว แผนกมัธยมศึกษา วิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน 2514, 178 หน้า ฮัดสำเนา
- อบรม สันภิบาล สู่จิตวิทยา โอเดียนส์โตร 2521, 208 หน้า
- อรพินทร์ นิมิตรนิวัฒน์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาส่วนตัวและสัมฤทธิ์ผลของนักศึกษา
มหาวิทยาลัย วิทยาพัฒนา ค.ม. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 64 หน้า ฮัดสำเนา
- อำนาจ ทะพิงค์แก "การศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาหรือต่อผลการเรียนของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" วารสารแนะแนว 4 : 66 - 72 มกราคม - มีนาคม 2513
- Aguilera, D. and Messick Janice. Crisis Intervention : Theory and Methodology. St. Louis, The C.V. Mosby Company, 1974.
- Andrew, W.R. "Behavioral and Client-Centered Counseling of High School Underachievers," Journal of Counseling Psychology. 18 : 93 - 96, March 1981.
- Arkoff, Abe. Adjustment and Mental Health. New York, McGraw-Hill Book Company, 1968. 526 p.
- Assum, A. and J.S. Levy. "A Comparative Study of the Academic Ability and Achievement of Two Groups of College Students," Journal of Educational Psychology. 38 : 307 - 310, 1947.
- Beck, Aaron T. Depression. New York, Harper and Row Publishers, 1967. 370 p.
- Crandall, V.C. and others. "Children's Beliefs in Their Own Control of Reinforcements in Intellectual Academic Achievement Situation," Journal of Child Development. 36, 1965.
- Crow, Alice and Lester D. Crow. An Introduction to Guidance : Principle and Practices. New York, American Book Company, 1962. 626 p.
- Eisenberg, Sheldon and Deniel J. Delaney. The Counseling Process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1977. 247 p.
- Feris, Pitt N. and others. "Suicide among U.S. Women Physicians," American Journal of Psychiatry. 136, May 1979.

- Gill, J.L. "Some Non-Intellectual Correlates of Academic Achievement among Mexican Secondary School Student," Journal of Educational Psychology. March 1962.
- Gronlund, Edward N. Sociometry in the Classroom. New York, Harper and Row Publishers, 1959. 340 p.
- Hamrin, Shirley A. and Blanche B. Paulson. Counseling Adolescents. Chicago, Science Research Associates Inc., 1969. 371 p.
- Hansen, Jame C., Richard W. Warner and E.M. Smith. Group Counseling : Theory and Process. Chicago, Rand McNally College Publishing, 1976. 460 p.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. New York, McGraw-Hill Book Company, 1955. 589 p.
- _____. Developmental Psychology. New York, McGraw-Hill Book Company, 1964. 926 p.
- Kakkar, S.B. "Adjustment and Self-Acceptance," The Psychological Abstract. 42 : 5, 1968.
- Kaplan, Louis. Mental Health and Human Relation in Education. New York, Harper and Brothers Publishers, 1959. 476 p.
- Kenneth, Jones L., Shainberg W. Louis and Byer O. Curtis. Emotional Health. New York, Harper and Row Publishers, 1975. 120 p.
- Kuhlen, Raymond G. The Psychology of Adolescent Development. New York, Harper and Brothers Publishers, 1952. 675 p.
- Lazare, Aaron and Ann W. Burgess. Community Mental Health Target Population. New Jersey, Prentice-Hall Inc., 1976.
- Leonard, Ullmann P. and Kasner Leonard. A Psychological Approach to Abnormal Behavior. New Jersey, Prentice Hall Inc., 1975. 776 p.
- Mitchel, Kenneth R. "Repeated Measures and the Evaluate of Change in The Individual Client During Counseling," Journal of Counseling Psychology. 16, 1969.
- Nikelly, Arthur G. Mental Health for Students. Illinois, Spring Field, 1966. 208 p.

- Padfield, Marianne. "The Comparative Effects of Two Counseling Approaches on the Intensity of Depression among Rural Women of Low Socioeconomic Status," Journal of Counseling Psychology. May 1976.
- Papas, Aris T. The Dynamics of Mood Control. Massachusetts, Learning Dynamic Inc., 1973. 81 p.
- Patterson, C.H. Counseling the Emotionally Disturbed. New York, Harper and Brothers Publishers, 1958. 458 p.
- _____. Theories of Counseling and Psychotherapy. New York, Harper and Row Publishers, 1966. 518 p.
- Ringness, Thomas A. Mental Health in the School. New York, Random House Inc., 1968. 492 p.
- Rogers, Carl R. Counseling and Psychotherapy; Newer Concepts in Practices. Cambridge, Mass Houghton Mifflin, 1942. 450 p.
- _____. "The Organization of Personality," Journal of American Psychologists. 2, 1974.
- Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned Serviceman. New York, McGraw-Hill Book Company, 1946.
- Sena, Paul A. "Problem of Consistent Over, Under and Normal Achievement College Student as Identified by the Mooney Problem Check List," Journal of Educational Research. 59 : 351 - 355, April 1966.
- Stephen, Jeffrey. "Effect of YoGa-Therapy on Conflict Resolution Self Concept and Emotional Adjustment," Dissertation Abstracts. April 1974.
- Tyler, Leona E. The Work of the Counselor. New York, Appleton-Century-Crofts Inc., 1961. 327 p.
- Walker, Nancy. "Stresses Reported by Baccalaureate Nursing Students in Relation to the Clinical Laboratory Area," Dissertation Abstracts. July 1978.
- Warters, Jame. Techniques of Counseling. New York, McGraw-Hill Book Company, 1964. 473 p.
- Winter, Richard C. "A Study of Adjustment Measures of Sixth Grade Boys and Girls Varying in Intellecture Ability Between Actual and Predicted Achievement," Dissertation Abstracts. October 1969.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. การหาคุณภาพของเครื่องมือ
2. แสดงคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) ของแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	6.542	21	8.140
2	6.028	22	5.397
3	8.415	23	7.003
4	6.718	24	6.218
5	8.308	25	7.017
6	7.156	26	8.163
7	4.515	27	9.606
8	6.142	28	9.703
9	8.913	29	7.008
10	10.165	30	9.969
11	10.687	31	6.297
12	10.918	32	3.272
13	8.491	33	7.667
14	9.304	34	7.614
15	4.543	35	10.631
16	8.574	36	9.116
17	6.283	37	6.206
18	8.753	38	9.255
19	7.378	39	11.815
20	9.178	40	3.412

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้สูตร Alpha Coefficient

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินปัญหาทั้งหมด

$$n = 40$$

$$\sum S_i^2 = 40.767$$

$$S_t^2 = 780.214$$

$$\therefore \alpha = \frac{40}{40-1} \left(1 - \frac{40.767}{780.214} \right)$$

$$= 1.02(1 - 0.0522)$$

$$= 1.02 \times 0.9478$$

$$= .9873$$

แสดงคะแนนดิบจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาของกลุ่มทดลอง

คนที่	คะแนนก่อนได้รับคำปรึกษา	คะแนนหลังได้รับคำปรึกษา
1	144	117
2	106	62
3	119	78
4	126	101
5	142	87
6	140	81
7	134	101
8	150	122

แสดงคะแนนดิบจากแบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ก่อนและหลังได้รับข้อเสนอแนะของกลุ่มควบคุม

คนที่	คะแนนก่อนได้รับข้อเสนอแนะ	คะแนนหลังได้รับข้อเสนอแนะ
1	141	125
2	110	83
3	142	122
4	163	152
5	136	120
6	123	119
7	106	97
8	121	104

ภาคผนวก ข

1. แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส
3. แบบฟอร์มบันทึกย่อการให้คำปรึกษา
4. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา
5. โปรแกรมการให้ข้อสังเกต

แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์

นักศึกษาพยาบาลที่รัก

ข้าพเจ้ากำลังท้อใจเกี่ยวกับวิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวทางอารมณ์ ซึ่งผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นเกือบทุกคนมักจะประสบปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์อยู่เสมอมากบ้าง น้อยบ้าง

จึงใคร่ขอความร่วมมือจากนักศึกษาที่รักทุกท่านได้ตอบแบบสอบถามนี้อย่างจริงจังที่สุด เพื่อประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ และประโยชน์กับตัวนักศึกษาเองด้วย ขอขอบคุณล่วงหน้าเป็นอย่างสูงในความร่วมมือของท่าน

วาสนา แฉล้มเขตร

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์

คำชี้แจง

แบบประเมินปัญหานี้ไม่ใช่แบบทดสอบแต่เป็นรายการปัญหา ซึ่งบุคคลในวัยเดียวกับนักศึกษา จะประสบอยู่เสมอ ๆ ปัญหาเหล่านี้อาจกำส้งเกิดขึ้นกับนักศึกษามากบ้างน้อยบ้าง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาว่าตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากน้อยเพียงใด ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักศึกษามากที่สุด กรุณาตอบตรงตามความเป็นจริง เพื่อประโยชน์กับตัวนักศึกษาเอง คำตอบของนักศึกษาจะได้รับการรักษาไว้เป็นความลับ

ลำดับความมากน้อยของปัญหามีดังนี้

ไม่เป็นปัญหาเลย	แทน	รู้สึกว่าไม่เป็นปัญหาสำหรับตนเองหรือไม่เคยประสบเหตุการณ์นั้น ๆ
เป็นปัญหาเล็กน้อย	แทน	กำส้งประสบเหตุการณ์นั้นอยู่ แต่รู้สึกว่า เป็นปัญหาสำหรับตนเอง น้อยมากหรือไม่แน่ใจนักว่าเป็นปัญหา หรือเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นาน ๆ ครั้ง
เป็นปัญหามาก	แทน	รู้สึกว่า เหตุการณ์นั้น เป็นปัญหาบ้างแต่ไม่มากนัก หรือเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบางครั้ง
เป็นปัญหามาก	แทน	รู้สึกว่า เหตุการณ์นั้น เป็นปัญหาอย่างมากหรือเป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง
เป็นปัญหามากที่สุด	แทน	รู้สึกว่า เหตุการณ์นั้น เป็นปัญหามากที่สุดหรือ เป็น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา

ข้อความ	ไม่เป็น ปัญหา	เป็นปัญหา เล็กน้อย	เป็นปัญหา ปานกลาง	เป็นปัญหา มาก	เป็นปัญหา มากที่สุด
1. กังวลใจกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ					
2. รู้สึกหวาดหวั่นต่อสิ่งที่คุณคิดว่า จะเกิดขึ้นในอนาคต					
3. รู้สึกประหลาดใจหรือสับสนในสิ่งต่าง ๆ ที่ฟัง					
4. รู้สึกหงายแม้ว่าจะมีคนยืนอยู่รอบข้าง					
5. มีความลำบากในการตัดสินใจ					
6. ไม่สามารถลืมเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ ได้					
7. รู้สึกไม่มีแรง อ่อนเพลีย					
8. รู้สึกว่าตัวเองร้องไห้ได้ง่าย					
9. มีเรื่องที่ต้องนำมาคิดเป็นเวลานาน เมื่อเข้านอนทุกคืน					
10. รู้สึกว่าตัวเองทำอะไรเชื่องช้า ลงกว่าเดิม					
11. หมกมุ่นกับบางสิ่งบางอย่างเป็น เวลานาน					
12. รู้สึกว่าได้ทำสิ่งที่ผิดพลาดอยู่เสมอ					
13. มีความคิดว่าหาบุคคลที่เข้าใจตัวเรา ได้ยาก					

ข้อความ	ไม่เป็น ปัญหา	เป็นปัญหา เล็กน้อย	เป็นปัญหา ปานกลาง	เป็นปัญหา มาก	เป็นปัญหา มากที่สุด
14. ไม่สามารถทำให้ใจให้สนุกสำนกับสิ่งที่ เคยรู้สึกว่ามันสนุกได้					
15. รู้สึกตกใจง่าย					
16. รู้สึกขาดเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดที่จะ ปรับทุกข์ด้วย					
17. เหม่อลอย ทำให้เป็นสมาธิได้ยาก					
18. รู้สึกเสียใจต่อการตัดสินใจกระทำใน สิ่งที่ผ่านมาแล้ว					
19. มีปัญหาเรื่องการนอนหลับ เข้านอนแล้ว หลับได้ยากหรือหลับไม่สนิท					
20. รู้สึกกลัวว่าในอนาคตจะทําส่งผิดพลาดอีก					
21. ขาดความสนใจเรื่องราวทางเพศ					
22. รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนไม่มีค่า					
23. รู้สึกสะเทือนใจง่าย					
24. รู้สึกว่าตัวเองควรได้รับการตำหนิใน เรื่องต่าง ๆ หลายเรื่อง					
25. รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต					
26. หลึกเสียงที่จะพูดคุยกับคนอื่น					
27. มีความรู้สึกเสียใจ ไม่ยินดีในร้ายกับ อะไร					
28. รู้สึกว่าการมีชีวิตอยู่ คือ ความทุกข์					

ข้อความ	ไม่เป็น ปัญหา	เป็นปัญหา เล็กน้อย	เป็นปัญหา ปานกลาง	เป็นปัญหา มาก	เป็นปัญหา มากที่สุด
29. ฝึสิ่งที่ทำไปแล้วหลายสิ่งหลายอย่างที่ ควรทำได้ดีกว่านี้					
30. รู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ					
31. ทำงานผิดพลาดบ่อยหลงลืมง่าย					
32. คิดอยากฆ่าตัวตาย เพราะรู้สึกว่า โลกนี้ไม่น่าอยู่					
33. รู้สึกประหลาดความสำเร็จในสิ่งต่าง ๆ ที่ทำน้อยมาก					
34. ถ้ามีโอกาสเลือกตัดสินใจใหม่ คิดว่า จะเปลี่ยนแนวทางชีวิตให้น่าพอใจกว่า ที่เป็นอยู่					
35. รู้สึกขัดหัวใจ ถอนหายใจบ่อย					
36. เชื่อว่าตัวเองได้รับความลำบากและ ความอยุติธรรมมามาก					
37. มีความรู้สึกว่าการทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องและ ควรได้รับการลงโทษ					
38. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ จะ ครุ่นคิดอยู่จนเป็นสัปดาห์ หรือเป็นเดือน ไม่สามารถบังคับจิตใจตัวเองได้					

ข้อความ	ไม่เป็น ปัญหา	เป็นปัญหา เล็กน้อย	เป็นปัญหา ปานกลาง	เป็นปัญหา มาก	เป็นปัญหา มากที่สุด
39. ไม่สามารถเข้าใจในสิ่งที่อ่านได้ดี เหมือนเดิม					
40. หลายครั้งที่ลืมเลิกความตั้งใจจะทำ อะไรสักอย่าง เพราะคิดว่าไม่มีความ สามารถพอ					

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

ครั้งที่	การให้คำปรึกษา
1	การสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษา
2	การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความไม่สบายใจออกมา
3	การสะท้อนความรู้สึกและการทำให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเอง
4	การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาปัญหาของตนเอง และสภาพแวดล้อมตามลักษณะที่เป็นจริง รวมทั้งพิจารณาแนวทางในการแก้ไขปัญหา
5	การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาและพิจารณาแนวทางในการขจัดอุปสรรคที่พบในการแก้ปัญหา รวมทั้งการนำไปทดลองปฏิบัติ
6	การติดตามผล โดยผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเอง และการให้กำลังใจเพื่อผู้รับคำปรึกษาจะได้พัฒนาตนเองต่อไป ยุติการให้คำปรึกษา

บันทึกย่อการให้คำปรึกษาครั้งที่

ชื่อผู้รับคำปรึกษา อายุ ปี
วันที่ เดือน พ.ศ. สถานที่ให้คำปรึกษา

ลักษณะปัญหา

.....
.....
.....
.....
.....

ประวัติส่วนตัวที่ได้จากการให้คำปรึกษา

.....
.....
.....
.....
.....
.....

พฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออก

.....
.....
.....

จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษา

.....
.....
.....

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษา

.....
.....
.....

สรุปผลกรให้คำปรึกษา

.....
.....
.....
.....
.....

การวางแผนการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไป

.....
.....
.....
.....

การนัดหมายครั้งต่อไป วันที่ เดือน พ.ศ.

ลงชื่อ

ผู้ให้คำปรึกษา

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา

	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. บรรยากาศของระดับคำปรึกษา เต็มไปด้วยมิตรสดี				
2. อาจารย์ผู้ให้คำปรึกษา เข้าใจและยอมรับฟัง เรื่องที่ข้าพเจ้าเล่า				
3. ข้าพเจ้า ได้มีใจที่จะเล่าความสับสนให้อาจารย์ที่ปรึกษาฟัง				
4. เมื่อข้าพเจ้าเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง อาจารย์ที่ปรึกษาลงใจฟัง อย่าง เต็มที่โดยตลอด				
5. ขณะคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา ข้าพเจ้า รู้สึกว่าไม่อยากจะระบายความ รู้สึกไม่สบายใจออกมา				
6. การได้พูดคุยหรือเล่า เรื่องให้อาจารย์ที่ปรึกษาฟัง ไม่ได้ทำให้ ข้าพเจ้าสบายใจขึ้นเลย				
7. ข้าพเจ้า รู้สึกว่า เมื่อมีปัญหา เกิดขึ้นแล้วยอมมีหนทางแก้ปัญหา ได้				
8. ข้าพเจ้า รู้สึกว่าอาจารย์ที่ปรึกษาไม่มีความจริงใจต่อข้าพเจ้า				
9. หลังจากที่ย้ำพเจ้าได้พูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วข้าพเจ้า มีความพอใจและอยากมาพูดคุยอีก				
10. การได้พูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาทำให้ข้าพเจ้า เข้าใจตนเอง ดีขึ้น				
11. ข้าพเจ้า รู้สึกว่าการมาพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นการ เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์				
12. อาจารย์ที่ปรึกษาช่วยให้ข้าพเจ้า ตัดสินใจได้ดีขึ้น				
13. การได้พูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาช่วยให้ข้าพเจ้า ปรับตัวได้ดีขึ้น				
14. การให้คำปรึกษาไม่ได้ช่วยให้ข้าพเจ้า สามารถแก้ปัญหาได้ด้วย ตนเอง				

โปรแกรมการให้ออกส่นเทศ

ครั้งที่	การให้ออกส่นเทศ
1	<p>การปรับส่วทางด้านอารมณ์</p> <p><u>หนังสืออ้างอิง</u></p> <p>กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์ <u>ลุ่มภาพจิตในโรงเรียน</u> ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, หน้า 177 - 179</p> <p>ประสาร มาตาทกุล ณ อมุธยา และคนอื่น ๆ <u>เอกสารประกอบการสอนวิชา</u> <u>จิตวิทยาทั่วไป</u> คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2523, หน้า 116 - 121</p>
2	<p>ขบวนการปรับสมดุลทางอารมณ์และกลไกทางจิตใจ</p> <p><u>หนังสืออ้างอิง</u></p> <p>สุวณีย์ ตันติพัฒน์นันต์ <u>การพยาบาลจิตเวช</u> โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ 2521, หน้า 186 - 187</p> <p>อรทัย ชื่นนุชชัย และคนอื่น ๆ <u>จิตวิทยาทั่วไป</u> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2522, หน้า 42</p>
3	<p>ปัญหาทางอารมณ์กับลุ่มภาพจิต</p> <p><u>หนังสืออ้างอิง</u></p> <p>ทิพาวดี เอมะวรรณนะ <u>เด็กวอนตอนผู้ใหญ่</u> สำนักพิมพ์ปิยะสาส์น 2524, หน้า 342 - 349</p>

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ (ต่อ)

ครั้งที่	การให้ข้อเสนอแนะ
3	<p><u>หนังสืออ้างอิง</u> (ต่อ)</p> <p>ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา และคนอื่น ๆ <u>เอกสารประกอบการสอนวิชา</u> <u>จิตวิทยาทั่วไป</u> คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2513, หน้า 139 - 140</p>
4	<p>วิธีปรับตัวเพื่อควมมีสุขภาพจิตที่ดี</p> <p><u>หนังสืออ้างอิง</u></p> <p>พวงศันานัน ดุละสังพะ <u>จิตวิทยาเบื้องต้น</u> คณะศึกษาศาสตร์และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2512, หน้า 23</p>
5	<p>วิธีลดปัญหาทางอารมณ์และวิธีสร้างความนับถือตนเอง</p> <p><u>หนังสืออ้างอิง</u></p> <p>_____ "ความตึงเครียดทางอารมณ์" <u>วารสารอากาศวิทยา</u> 20(4) 2521 หน้า 68</p> <p>ประมวล ติคคินสัน <u>วัยหนุ่มสาววัยสร้างสรรค์</u> แพทย์วิทยา 2520, หน้า 169</p> <p>วิทยา นาควิชัยระ <u>รู้จักชีวิต</u> โรงพิมพ์อักษรไทย 2524, หน้า 144, 253</p>
6	<p>ความลุ่มกับความทุกข์</p> <p><u>หนังสืออ้างอิง</u></p> <p>นิสิตทหารศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย <u>มองตน</u> แพทย์วิทยา 2520</p>

ภาคผนวก ค.

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาว กนกกร (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1. เวลา $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องพักอาจารย์ 903 คณะพยาบาลศาสตร์

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดิ์คณะกนกกร นิ่งก่อเฮย

ผู้รับคำปรึกษา : สวัสดิ์คณะอาจารย์ (ยกมือไหว้)

ผู้ให้คำปรึกษา : ก่อนจะเริ่มคุยกัน ครูขออธิบายอะไรสักเล็กน้อยนะ อันแรก ครูขออภัยไปไว้
ทุกครั้งที่คุยกันเพื่อตบแต่งการทบทวนว่ามีรายละเอียดของอะไรที่ควรติดตามใน
การคุยครั้งต่อ ๆ ไป เพราะพูด ๆ กันไปทั้งครูและกนกกรอาจจะมีลืมบางตอน
ที่สำคัญ ๆ ไปก็ได้ ขอรับรองด้วยเกียรติของครูว่าข้อความในเทปจะเป็น
ความลับระหว่างเราสองคนเท่านั้น สำหรับการคุยกันนั้น กนกกรมีสิทธิจะ
พูดถึงเรื่องอะไรก็ได้ที่พอใจจะพูดให้ครูฟัง หรือหากมีปัญหาบางอย่างที่คิดว่า
ครูพอจะช่วยเหลือได้ และไว้วางใจครูพอ ก็เล่าได้ตามสบาย เพื่อที่เรา
จะได้ช่วยกันพิจารณา แต่ขอทำความเข้าใจไว้ก่อนว่าเราจะปรึกษาปัญหากัน
เท่านั้น ส่วนหน้าที่ในการตัดสินใจจะเป็นของกนกกรเอง ครูเพียงแต่จะ
สะท้อนให้เห็นว่าปัญหาเกิดจากอะไร และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างไร แล้วทำให้
กนกกรเกิดความคิดขึ้นว่าควรจะตัดสินใจต่อปัญหานั้น ๆ ยังไง เอาละค่ะ
กนกกรคิดว่ามีเรื่องอะไรจะคุยกับครูบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : หนูมีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับการเรียนค่ะอาจารย์ ตอนแรกเข้ามาเรียน
พยาบาลคิดว่าอาจจะชอบได้ พอ En. ดิดก็ดีใจ แต่พอมาเรียนจริงรู้สึกว้า
ไม่มีอิสระ อึดอัด สักขณะงานก็ต้องเอาใจคนไข้อยู่ตลอด รู้สึกว่ายิ่งเรียนไป
ตอนนีตัวเองเป็นคนเก็บกด แต่ก่อนไม่เป็นแบบนี้ ตอนอยู่ที่บ้านก็ไม่มีปัญหา
เรื่องนี้

- ผู้ให้คำปรึกษา : ที่เคยคิดว่าอาจจะชอบ คิดว่ายังไง เพราะอะไรถึงคิดว่าอาจจะชอบได้
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดว่าอาชีพพยาบาลเป็นอาชีพที่ระมัดระวัง มีเกียรติ ฮึกอย่างหนึ่ง
ทางบ้านเขาชอบว่าจบแล้วมีงานทำ แต่พอตัวเองมาเรียนจริง ๆ รู้สึก
ไม่คุ้มกับการจบแล้วจะมีงานทำ รู้สึกว่าต้องทนตั้งแต่เริ่มเรียนมาเลย
กว่าจะจบ เพื่อนก็ไปสอบว่าทนต่อไปอีกหน่อยจะจบแล้ว แต่ตอนนี้มันรู้สึก
บอกไม่ถูก มัน ... มัน ... (หัวเราะ) ... พูดไม่ถูกค่ะอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นอย่างไรหรือคะ ... เราพบว่าไม่มีอิสระ ต้องเอาใจคนอื่นอยู่เรื่อย
มันทำให้เรารู้สึกอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : รู้สึกต่ำต้อยค่ะอาจารย์ ถ้าเทียบกับเพื่อนที่เขาเรียนที่อื่น ของเรารู้สึกต่ำต้อย
กว่าเขา สภาพงานของเราไม่ต่างจากคนงาน เวลาออกไปเจอเพื่อน ๆ
ที่เขาเรียนที่อื่น รู้สึกว่าไม่อยากเจอ เพราะไม่รู้จะคุยอะไรให้เขาฟัง
มันเปรียบเทียบกับเขาไม่ได้ มีแต่เรียน ๆ แล้วก็ทำงาน ๆ นำเข้า
- ผู้ให้คำปรึกษา : ลองเล่าให้ครูฟังให้ละเอียดกว่านี้ได้ไหมคะว่าอะไรบ้างในอาชีพพยาบาล
ที่ทำให้ท่านกรู้สึกต่ำต้อย
- ผู้รับคำปรึกษา : ตั้งแต่เรียนพื้นฐานเลยค่ะอาจารย์ มันยังงั้นล่ะ อย่างต้องล้างเครื่องมือ
ต้องเช็ดเตียงคนไข้ มันยังงั้นไม่รู้ การเรียนก็เหมือนกัน ตอนเข้าชั้น ward
แต่เข้า แล้วลงมาเรียนต่อตอนบ่าย เวลาลงมาเรียนมีความรู้สึกที่ว่า เขา
สักแต่จะให้เราเรียน ๆ ฮึดเข้าไป ตอนเข้าเราก็เหนื่อยลงมาจาก ward
พอตอนบ่ายมานั่งเรียน รู้สึกว่ามันเครียดมาก เวลาอาจารย์ทบทวนของเก่า
จำไม่ได้ อาจารย์ก็ถือว่า ว่าสอนไปแล้วหนูก็ยอมรับละค่ะว่าอาจารย์สอนแล้ว
แต่เราไม่ค่อยได้รับเข้าไปเท่าไร มันยังงั้นละอาจารย์ ... พูดไม่ถูก
- ผู้ให้คำปรึกษา : กงกกรกำลังมีความรู้สึกว่าการเรียนพยาบาลมันหนักเกินไปสำหรับเราที่จะรับ
มันหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ หนูรู้สึกอย่างนั้น เพราะเรียนก็ต้องเร่งรีบ อาจารย์ก็สอนเอาสอนเอา
อ้างว่า เวลานั้นต้องรีบ ... ทั้งปี

- ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนนี้นกนกรู้สึกบังใจต่อการเรียน
- ผู้รับคำปรึกษา : รู้สึกเบื่อ ไปไหนนั่งเรียนก็ไม่ได้อะไร แต่รู้สึกว่ามันเป็นหน้าที่ว่าต้องเข้าไปนั่งเรียน
- ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นอย่างนี้มานานแล้วหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ตั้งแต่เข้ามาผั่งนี้แล้ว ยิ่งเทียบกับเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันมา แล้วเขาไปเรียนอย่างอื่น เขาสบายกว่าเราเยอะ ของเราตื่นแต่เช้า 7 โมงขึ้น ward ที่ยกลงมารับทานข้าว บ่ายเรียนอีกแล้ว เรียนจนเป็นเหนื่อยเหียว แล้วยังมีรายงานอีก มันเบื่อ เล่าร์ อาศิตย์ เราก็ต้องทำงานส่วนตัวของเราที่ส่งค้างอีกแล้ว เวลาว่างหมดไปอีก วันจันทร์เรียนแบบเดิมอีกแล้ว เวลาของเราหมดไปกับพวกนี้ มันเบื่อบังใจไม่ทราบอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : ฮืม ... นกนกรคิดว่าตัวเองเบื่อแต่เรื่องการเรียน หรือเบื่อเรื่องอื่นด้วย
- ผู้รับคำปรึกษา : มันเบื่อไปหมดเลยแหละอาจารย์ เวลาขึ้น ward ถ้าเจอคนไข้อี้ก็ยังดี เจอคนไข้แม่ ๆ ก็มีผลเหมือนกัน บางทีคิดว่า เอทำไมเราต้องมานั่งทนกับสภาพพวกนี้ด้วย ทั้ง ๆ ที่พยายามคิดว่า เออ ... ทำไปเราก็ได้บุญนะ เวลาอยู่บน ward ก็เหมือนกัน การเตรียมเครื่องมือให้หมอ การทำงาน ward อย่างอื่นด้วย รู้สึกว่าจะสอนให้อ่อนน้อมตลอดเวลา ยิ่งเครื่องมือเราต้องเตรียม แต่พอเขาไข้แล้วก็ทิ้งไว้ แล้วเราก็ต้องเป็นคนเก็บอีก
- ผู้ให้คำปรึกษา : รู้สึกว่านกนกรพูดถึงเรื่องการเตรียมเครื่องมือสองครั้งแล้ว รู้สึกบังใจกับเรื่องนี้หรือคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดว่า ... ใช่ มันเป็นงานที่เราต้องทำ แต่ ... เอ้อ ... ปลงเสียแล้วค่ะอาจารย์ พยาบาลก็ต้องทำอย่างนี้
- ผู้ให้คำปรึกษา : นกนกรคิดว่างานนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานพยาบาลหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ใช่ค่ะ ... (เงิบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : มันเป็นส่วนหนึ่งของงานพยาบาลที่เราคิดว่าเราต้องทำ แต่เรารู้สึกบังใจกับมัน

- ผู้รับคำปรึกษา : (เจียบ) ... หนูรู้สึกว่าคนงานก็ทำได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : เราารู้สึกว่าเรากำส่งไปทำหน้าที่ซึ่งคนงานก็ทำได้หรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ เข็ดเตียงฮักอย่างหนึ่งอาจารย์ไม่ต้องใช้ความรู้ก็ทำได้ คนงานก็ทำได้ มันยังใจละคะอาจารย์ รู้สึกว่าเวลาจะพูดถึงงานพยาบาล เราก็ต้องพูดถึง เรื่องพวกนี้ เราจะบอกคนอื่นเขายังไง ถ้าเราบอกว่าเราไม่อยากจะทำ เขาก็คงว่า ก็เราอยากเลือกเรียนเอง เราก็เลยต้องยอมรับสภาพแบบนี้ต่อไป
- ผู้ให้คำปรึกษา : มีลักษณะอะไรของงานพยาบาลที่เราคิดว่าเป็นส่วนดีบ้างไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ยังมองไม่เห็นเลยคะอาจารย์ ... (หัวเราะ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่เห็นเลยหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) ... ก็คงมีบ้างมั้งคะอาจารย์ อ้ออันหนึ่ง คือ จบแล้วมีงานทำ ... ก็มีเหมือนกันเวลาเจอคนไข้ที่ดี ๆ ที่เขาให้เกียรติเราก็นำมาทำเหมือนกัน แต่ก็ไม่ค่อยเจออะไรมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา : หมายความว่างานพยาบาลส่วนใหญ่เป็นงานที่เราไม่ชอบ เพราะรู้สึกว่าไม่มีเกียรติ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ แล้วยังก้าวร้าวหน้าที่กันด้วย ไม่มีอิสระ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ความรู้สึกพวกนี้รับภรรยาเรามากแค่ไหน
- ผู้รับคำปรึกษา : มากเลยคะอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : ที่ว่างานขาดอิสระ จะพออธิบายรายละเอียดให้ครูฟังหน่อยได้ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : งานพยาบาลหลายอย่างต้องรับคำสั่งจากหมอ ทำเองไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าควรจะทำยังไง อย่างคนไข้ท้องผูกก็ต้องรอหมอสั่งยา ถึงจะให้ยาได้ เรานำมาให้ได้เลย ของเล็ก ๆ น้อย ๆ ...
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ แล้วมีอะไรอีกไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : มีอีกค่ะ แต่นึกไม่ออก รู้สึกว่าตัวเองมีทัศนคติแง่ลบกับงานนี้หมด
- ผู้ให้คำปรึกษา : ก่อนจะมาเรียนมีความรู้เกี่ยวกับงานนี้มาอย่างไรบ้าง

- ผู้รับคำปรึกษา : จบแล้วมีงานทำ ช่วยเหลือพี่น้องได้ แล้วก็แปลกไปจากพี่น้องคนอื่น รายละเอียดอื่นไม่รู้มาก่อน ตอนสอบได้ เขาสัมภาษณ์ เขาพูดให้ฟัง เหมือนกัน แต่ก็มีมองไม่เห็นภาพพจน์ ... (หยุดพูด ถอนหายใจ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นใจคะ สนิทบอกว่าเป๋อจริง ๆ
- ผู้รับคำปรึกษา : เป๋อมาก ๆ เลยค่ะอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเท่าที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เวลาเป๋อทำยังงัยบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็คุยกันที่หอกับเพื่อน ๆ พอคุยกันก็ได้ระบายออกไปบ้าง แต่เพื่อน ๆ เขาก็เป๋อเหมือนกัน เจอลักษณะเหมือน ๆ กันก็พอช่วยลดความเข็งได้บ้าง แต่ก็ไม่ได้แนวทางแก้ไข
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเพราะอะไรถึงไม่ได้แนวทางแก้ไขจากการคุยกัน
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็บ่น ๆ กันไป แล้วก็แค่นั้น ไม่มีใครกล้าลงเสียงทำอะไร
- ผู้ให้คำปรึกษา : ก่อนมา เรียนกับตอนนี่คิดว่าตัวเอง เปลี่ยนไปไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : เปลี่ยน
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเปลี่ยนไปอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : เมื่อก่อนมองโลกแง่ดี รื่นเริงพอสมควร แต่เดี๋ยวนี้มองอะไรแง่ร้าย เมื่อก่อนเพื่อนเยอะ เดี่ยวนี้เพื่อนน้อยลง เรียนเครียดมากต่างคนต่างต้องทำงาน ไม่มีเวลาให้กัน เวลากลับไปบ้านก็ไม่อยากเล่าให้พี่น้องฟังหรอก เพราะเราเลือกเอง ไม่อยากเล่าให้เขาพลอยไม่สบายใจ เคยเล่ากับพี่ชายเหมือนกัน เขาก็บอกว่าของเขาก็เหี่ยวเหมือนกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเรารู้สึกอย่างไรที่พูดอย่างนั้น
- ผู้รับคำปรึกษา : ของเขาเหี่ยวก็จริง แต่เหี่ยวกายไม่เหี่ยวใจ ถึงยังงั้นงานของพี่เขาก็มีเกียรติ พี่เขาเป็นอาจารย์ ก็ยังดีกว่าเรา ของเรากันข้างนอกไม่รู้เรื่อง อาจจะไม่รู้สึกอะไร แต่ถ้าเขามาเห็นเราทำงาน วัน ๆ หนึ่งตื่นขึ้นมาที่หัวหงงน้ำเข็ดเตี๋ยง แล้วก็โอบี ... วันเรียนอยู่อย่างนี้

- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วผลก็คือ เปื่อมาก ๆ แล้วใช่ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : พยักหน้า
- ผู้ให้คำปรึกษา : อยากเปลี่ยนตัวเองไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : อยากค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าจะเปลี่ยนแปลงยังไง เราถึงจะมีความสุขกว่านี้
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดอยากเปลี่ยนไปเรียนอย่างอื่น
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าตัวเองชอบอะไร
- ผู้รับคำปรึกษา : จริง ๆ แล้ว หนูคิดว่าตัวเองชอบทางศิลปะ แต่จบแล้วก็หางานทำยาก
- ผู้ให้คำปรึกษา : ทุกอย่างหาความสมบูรณ์แบบที่สุดไม่ได้
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นอะไรจะเหมาะกับเราที่สุดล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : เคยคิดจะเปลี่ยนคณะไป เรียนอย่างอื่น แต่คิดแล้วทำไต่ยากเพราะ เรียนมาตั้งปี 3 แล้ว ทางบ้านเสียเงินส่งเสียมาเยอะ จบแล้วจะได้ช่วยเขาได้บ้าง น้องยังเรียนอีก 2 คน
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าทางบ้านต้องการความช่วยเหลือจากเราด้วยใช่ไหม แล้วคิดยังไงต่อไป
- ผู้รับคำปรึกษา : ตอนนี่คิดว่าทน เรียนไปสักปีหนึ่งก็เลยจบ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่ความรู้สึกเชื่อ ท้อแท้ ตอนนี่ล่ะ เราคิดว่าจะทำยังไงกับมัน
- ผู้รับคำปรึกษา : อยากหางานอดิเรกทำ แต่โอกาสไม่อำนวย เวลาไม่ค่อยมี ก็คงต้องทนต่อไป
- ผู้ให้คำปรึกษา : ปล่อยินให้ตัวเอง เชื่อ ท้อแท้อยู่อย่างนี้หรือ แล้วถ้ามากขึ้นอะไรจะเกิดขึ้น
- ผู้รับคำปรึกษา : โรคซึมเศร้า ... (หัวเราะ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เรามองไกลมากไป มองแค่อีก ๆ ตัวก็คือ เราคงไม่สบายใจอยู่เรื่อยไป
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงิบ) ... มันยังไม่เห็นทางออกเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : จันคราวนี้ฝากไปคิดด้วยก็แล้วกันว่า เราควรจะทำยังไง เพื่อให้ความไม่สบายใจของเราน้อยลง เรามีทางพอจะหาความพอใจได้จากอะไรบ้างตามสภาพแวดล้อม

ของเรา เพราะขณะนี้ปัญหาของเราที่คุยกันมาวันนี้ก็คือ เราไม่สบายใจ เพื่อ
เรื่องการเรียน แล้วทำให้ห้อยแก้ม ไปไหน ? คิดว่าวันนี้เรา
คุยกันแต่ก่อนแล้วกัน มีอะไรอยากถามบ้างไหม

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ทราบจะถามอะไร

ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นเราพบกันอีกอาทิตย์หน้า อย่าลืมที่ฝากให้คิดนะคะ

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาว คณิศกร (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 เวลา $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องพักอาจารย์ 903 คณะพยาบาลศาสตร์

ผู้ให้คำปรึกษา : ลีวัลดี๊ะ คณิศกร ก่อนคุยกันครูขอทำความเข้าใจเรื่องฮัตเทปก่อนว่า ระยะนี้ครูจะสนทนากับพวกเราหลาย ๆ คน อาจทำให้ได้รายละเอียดของการสนทนาไม่สมบูรณ์นัก จึงอยากจะขอฮัตเทปก่อนไว้ และขอรับรองว่า ความสับสนในเทปกจะเป็นความสับสนระหว่างเรา 2 คน ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณที่ไว้วางใจครู และแสดงเจตนาจะมาคุยกับครู คิดว่าคณิศกรคงมีเรื่องบางอย่างอยากเล่าให้ฟัง มีเรื่องอะไรที่อยากจะพูดก็พูดได้ตามสบายเลย ครูยินดีรับฟัง

ผู้รับคำปรึกษา : คือ ที่เขียนลงไปแบบล่อตมอย่างนั้น เพราะรู้สึกไม่ค่อยสบายใจเรื่องทางบ้าน คุณยายเสียเมื่อเร็ว ๆ นี้ ... (น้ำตาคลอ)

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ แล้วรู้สึกยังไงคะ

ผู้รับคำปรึกษา : คิดถึงท่าน แล้วก็เสียใจมาก (น้ำตาไหล)

ผู้ให้คำปรึกษา : ... (เงิบ)

ผู้รับคำปรึกษา : ปกติอยู่กับท่านมาตลอด หนูไปอยู่กับคุณยายกับคุณป้ามาตั้งแต่เล็ก จนคล้าย ๆ กับเป็นลูกคุณป้าเลย พอโตขึ้นคุณแม่ถึงได้ไปรับมาอยู่กับคุณแม่

ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วตอนเล็ก ๆ ทำไม่ถึงไปอยู่กับคุณยายกับคุณป้าล่ะคะ

ผู้รับคำปรึกษา : คือ คุณแม่ทำงานอยู่ที่จังหวัดหนึ่ง แล้วคุณยายกับคุณป้ามาขอไปเลี้ยงอีกจังหวัดหนึ่ง จนหนูเรียน ป.7 คุณป้าย้ายเข้ากรุงเทพฯ หนูก็ตามเข้ามา เลยรู้สึกว่าใกล้ชิดกับคุณป้ากับคุณยายมากกว่าคุณแม่

ผู้ให้คำปรึกษา : รักท่านมากกว่าคุณพ่อคุณแม่ด้วยหรือเปล่า

- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ค่ะ พอ ๆ กัน แต่รู้สึกใกล้ชิด แล้วก็ผูกพันกับคุณยายมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา : คุณยายรู้สึกยังไง ตอนอยู่กับคุณยายกับคุณป้า
- ผู้รับคำปรึกษา : รักท่านมาก เป็นหลานคนเดียวที่อยู่กับท่าน เวลาปิดเทอมถึงจะกลับบ้านทีหนึ่ง
- ผู้ให้คำปรึกษา : มีพี่น้องทั้งหมดกี่คน
- ผู้รับคำปรึกษา : 8 คน หนูเป็นคนที่ 3 มีพี่ชาย 1 พี่สาว 1 น้องชาย 3 น้องสาว 2 คน
- ผู้ให้คำปรึกษา : คุณยาย รู้สึกยังไงกับพี่ ๆ น้อง ๆ
- ผู้รับคำปรึกษา : มันยังไงไม่ทราบค่ะอาจารย์ รู้สึกว่าไม่สนิทกับพี่น้องเท่าไร
- ผู้ให้คำปรึกษา : ปกติคิดว่าตัวเองเป็นคนยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าเป็นคนเจิบ ๆ ชอบอยู่คนเดียว อาจเป็นเพราะตอนอยู่กับคุณยาย ชอบเล่นคนเดียวอยู่คนเดียว แต่ตอนนี้ก็สนุกเล่นกับเพื่อนได้เวลาอยู่ที่หอ แต่ใจจริงหนูไม่ชอบอยู่หอหรืออยากกลับบ้านมากกว่า อยู่หอไม่สะดวกสบาย เหมือนบ้าน ห้องหนึ่งอยู่ตั้ง 6 คน มีเพื่อนที่สนิทกันมาก่อน 3 คน อีก 3 คน เพิ่งเข้ามาอยู่ใหม่ไม่ค่อยสนิทกัน แต่ก็ไม่มีเรื่องอะไรกัน เออ แล้วเวลาไปไหนมาไหนชอบไปคนเดียว เพราะกลัวเพื่อนเขาจะรำคาญ เวลาเราเลือกของเพราะเป็นคนตัดสินใจช้าด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตัดสินใจช้าหรือ ใครเป็นคนบอกเรา
- ผู้รับคำปรึกษา : เคยมีเพื่อนบอกด้วย แต่เราคิดอยู่ก่อนแล้วว่าตัวเองเป็นคนตัดสินใจช้า ทำอะไรช้า พอเพื่อนบอก เราก็เลยคิดว่า เออ ... จริง แะะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าการตัดสินใจช้าเป็นปัญหาสำหรับตัวเราไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็รำคาญเหมือนกันค่ะอาจารย์ เพราะทำให้ช้าเสียเวลา แล้วก็คิดว่าต่อไปจะทำเร็ว ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : มีประสบการณ์อะไรบ้างไหมที่ทำให้เราเห็นว่า การทำอะไรช้าทำให้เกิดผลเสียต่อเรา

- ผู้รับคำปรึกษา : ก็อย่างเรื่องคุณยายนี่ หนูพยายามคิดว่า คิดไปก็ไม่มีประโยชน์ ทำให้เรา
ไม่สบายใจ ทำอะไรไม่เป็นลุย คิดไปก็ปวดหัวเปล่า ๆ แล้วเราก็พาลเปิด
ไปทุกอย่าง แล้วก็คิดว่าถ้าคุณยายรู้ว่า เราคิดแบบนี้ท่านคงไม่สงบ พี่น้อง
คนอื่นเขาส่งกันไม่ได้ แล้วมีประโยชน์อะไรมานั่งคิด แต่ก็คิดแล้วคิดฮักอยู่
นั่นแหละ พอนึกถึงก็เสียใจ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเหตุผลที่เราคิดเรื่องคุณยายจะช่วยให้เราค่อย ๆ สบายใจขึ้นได้ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ แต่คงช้าหน่อย
- ผู้ให้คำปรึกษา : คณินทร เป็นคนคิดมากหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดมากค่ะ บางเรื่องนะคะ หนูเคยคิดว่าทำไมไม่คิดเสียก่อนจะทำ เคยไป
งานเลี้ยงปีใหม่บ้านเพื่อน น้องเพื่อนเขากลับบ้านช้ามากเลย คุณแม่เขา
ก็บอกว่ากลับมามีจัดการแล้ว พอเขากลับมาหนูก็ตั้งใจจะล้อเขาเล่น เลย
หยอ้เขาว่า แน๊ะ! คุณแม่บอกว่ากลับบ้านช้าต้องถูกตี เขาไม่พอใจหนู หนูก็
มาคิดว่า เออเราไม่น่าพูดเลย เพราะเขาก็โธแล้ว ทำให้เขาเสียหน้าได้
เพราะพูดต่อหน้าคนตั้งเยอะ แล้วก็คิดว่าคราวหลังเราจะไม่ทำอีก แต่จริง ๆ
แล้วเราน่าจะคิดก่อนที่จะทำ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเราทราบได้อย่างไรว่าเขาโกรธ
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็เพื่อนเขาก็บอกว่า เราไม่น่าพูด เพราะพอเราพูดเขาหน้าเสียเลย แต่หนู
มีเจตนาจะหยอ้เขาเล่นเท่านั้นจริง ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้ว คณินทร ได้ทำความเข้าใจกับเขาหรือเปล่าว่า เราเจตนาอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : ... (เงยบ) ... รู้สึกหนูไม่ได้พูด
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าการทำความเข้าใจใจเขาเป็นหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ คิดว่าถ้าเป็นเพื่อนก็น่าจะบอกให้เขาเข้าใจ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เคยทำความเข้าใจกับเพื่อน เรื่องที่ไม่เข้าใจกันบ้างไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : คงมีค่ะ แต่จำไม่ได้ หนูมักจะเฉย ๆ

- ผู้ให้คำปรึกษา : ให้เขาเข้าใจเอง ในขณะที่เราก็คิดว่าเขาไม่พอใจ
- ผู้รับคำปรึกษา : อีมี ... แต่ก็มีบางครั้งนะ อาจารย์ที่หนูเคยบอก แต่ไม่รู้ว่าเพื่อนเขา
เข้าใจหรือเปล่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : ทำความเข้าใจกันทั้งสองฝ่าย หรือบอก ๆ เขา แต่ไม่รู้ว่าเขาคิดยังไง
เพราะเขาไม่ได้พูด
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้าช้า ๆ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่ามันต่างกันไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ต่างกัน ... เออ อาจารย์คะ หนูว่าหนูเป็นคนไวต่อความรู้สึก เวลาพูดไป
แล้วชอบคิดว่าจะไปกระทบกระเทือนเขาหรือเปล่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดมากหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจเป็นเพราะหนูรู้สึกว่าตัวเองไม่กล้าว่าใครเขา หรือไม่กล้าตำหนิใคร
รุนแรง พอเกิดไปตำหนิใครเขายิ่งมา หนูเลยคิดว่ามันรุนแรง
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วถ้าใครว่าเราบ้าง เรารู้สึกยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ถ้าเราไม่ได้เป็นอย่างนั้น แล้วเขามาว่าเรา เราก็ไม่พอใจ แต่ถ้าเราเป็น
อย่างนั้น พอใครมาว่า เราก็คิดว่า เออ ... จริง เอ ... เราไม่น่า
เป็นอย่างนั้นเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดแล้วทำยังไงต่อไป
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าต่อไปเราจะไม่ทำอีก
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วผลล่ะ!
- ผู้รับคำปรึกษา : แล้วเราก็อีก แล้วก็มานั่งคิดว่าเราไม่น่าเลย เราเคยทำผิดมาแล้ว
อาจารย์คะ อย่างเรื่องบน ward หนูเคยให้ยาคนไข้ผิด แล้วก็คิดว่าไม่น่าเลย
ต่อไปจะไม่ทำผิดอีก แล้วก็หิวยาผิดอีก พอดีไม่ใช่ว่าอันตราย หนูเลยมานั่ง
คิดว่า เราไม่น่าทำผิดอีกเลย ต่อไปเราจะไม่ทำอีก เราจะต้องรอบคอบ
จะอ่านฉลากยา ชื่อคนไข้ก่อนให้ดี อาจารย์คะหนูเสียใจมากเลยว่า เรา

จุดล่ำหืออย่างดีแล้ว แต่พอตีคนไข้คนนี้ การร้ดยามันซ้อนกันอยู่ หนูกี้ล่งสี้ยแล้ว
คิดว่าจะต้องย้อนไปดูอีกกีก่อน แต่พอแจก ๆ ไป หนูกี้ลึม แจกไปเลย จน
อาจารย์ไปเห็นยา อาจารย์บ่อกว่า เอ ทำไมยาของกนไข้คนนี้เยอะสง
หนูกี้ถึงนึกได้ ตีว่าคนไข้ยังไม่ได้ทาน หนูกี้ว่าอาจารย์คงคิดว่าหนูกี้ทำงานไม่รอบคอบ
ทั้ง ๆ ที่หนูกี้พยายามย้ตัวเองแล้ว

- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเราทำอย่างไร ในกรณีนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูกี้บอกอาจารย์ว่าหนูกี้ลึม (หัวเราะ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เคยสงเกดใหม่ว่า เวลาที่เราทำลิ่งผิดพลาด จะล่งลิ่งกับเหตุการณ์อะไร
- ผู้รับคำปรึกษา : (งีบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เช่น อาจเป็นว่า เราก่าล่งย่งหรืออื่น ๆ
- ผู้รับคำปรึกษา : เป็นช่วงที่งานย่ง แล้วก็วุ่นวายไปหมด แล้วหนูกี้เป็นคนยี้ลึม
- ผู้ให้คำปรึกษา : เคยลึมอะไรที่คิดว่าลิ่งลิ่ง ๆ ใหม่
- ผู้รับคำปรึกษา : กี้มีลึมเรื่องยานี้แหละ เพราะมันเกี่ยวกับชีวิตคนไข้ แล้วก็เกี่ยวกับกะแนน ward ด้วย บาง ward ได้กะแนนดี แต่บาง ward กี้ไม่ดี อดคิดไม่ได้ว่า ทำไมเราได้น้อย แต่ก็คิดว่า อาจารย์อาจไม่เห็นตอนเราทำดีก็ได้ หรือ อาจเปรียบเทียบแล้วเพื่อนเขาทำดีกว่าเรากี้ได้ เราเลยได้กะแนนน้อยลง
- ผู้ให้คำปรึกษา : เรื่องนี้ทำให้คิดมากด้วยหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : กี้คิดค้ แต่พอคิดแล้วก็คิดว่ามันทำให้เราไม่ล่บายใจเปล่า ๆ คิดไปทำไม
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเลิกคิดใหม่
- ผู้รับคำปรึกษา : กี้คิดว่า เราอาจทำไม่ได้จริง ๆ แล้วก็ล่บายใจยั้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วถ้าเราทำได้ดี เรากี้คิดว่าเราทำไม่ได้ด้วยหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) ... หนูกี้ว่าหนูกี้เป็นคนเชื่อคนง่ายด้วย บางกี้คิดอย่างนี้ แต่พอเขา มาพูดอีกแบบหนึ่ง กี้คิดว่าเออคงเป็นอย่างนั้น ทำให้ล่ล้อยตาม ว่าเราคง ไม่ได้จริง ๆ

- ผู้ให้คำปรึกษา : เคยคิดไหมว่า ถ้าเรามีความคิดอย่างนี้อยู่เสมอ จะเกิดอะไรขึ้นกับเรา
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เออ ครูฝากให้เอาไปคิดเป็นการบ้าน แล้วคราวหน้าเรามาคุยกันต่อ
ดีไหม โหนลองบอกซิว่าวันนี้เราคุยอะไรกันไปบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : หลายเรื่องค่ะอาจารย์ เรื่องคุยยาย เรื่องตัดลินีฉาย่า ฮีลิ้ม ...
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วก็เรื่องคิดมาก แล้วก็มีแนวโน้มจะจบลงที่ว่าเราไม่ได้ด้วย คราวหน้า
เราจะมาคุยกันให้ละเอียดลงไปในแต่ละเรื่องดีไหม จะมีวันว่างเมื่อไร
เดี๋ยวไปดูปฏิทินก่อนแล้วกัน วันนี้เราคุยกันแค่นี้ก่อนนะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้)
- ผู้ให้คำปรึกษา : ล่ำลัดดีค่ะ

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาว ศันทรศิริ (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 เวลา 1½ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องฝึกอาจารย์ 903 คณะพยาบาลศาสตร์

- ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) ขอโทษค่ะอาจารย์มาช้าไปหน่อย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่เป็นไรค่ะ นั่งพักก่อน ท่าทางเหนื่อยเชียว
- ผู้รับคำปรึกษา : คอยเลยดีกว่าค่ะอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นลองทบทวนของเก่าที่เราคุยกันไปคราวที่แล้วก่อนดีกว่า เราคุยอะไรกันไปบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็หลายเรื่อง เรื่องทางบ้าน เรื่อง ward
- ผู้ให้คำปรึกษา : คุยกันไปแล้วเป็นยังไงบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ดีค่ะได้ระบายออกมา ตอนนั้นก็พยายามตั้งใจ ไปมุ่งกับการเล่นกีฬา กลับมาก็หีสับทุกที ... (หัวเราะ) ... ตอนนี่เริ่มกังวลอีกแล้วอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : กังวลอะไรหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไปซ้อมกีฬาทุกวัน ไม่มีเวลาเข้าห้องสมุด เลยคิดว่าทำไมเราไม่เข้าห้องสมุดบ้าง เพราะพอเลิกเรียนก็ต้องรีบไปซ้อมทุกวัน กำลังคิดว่าเราจะไปไหวไหม
- ผู้ให้คำปรึกษา : ที่ว่าไหวหรือเปล่า หมายความว่ายังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็มองสภาพร่างกายเราด้วย เราปรับตัวได้หรือเปล่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : เรามีความหวังแค่ไหน เกี่ยวกับกีฬาที่เราซ้อมอยู่
- ผู้รับคำปรึกษา : เคยหวังดีดทีมชาติ เพราะพี่ที่ไปซ้อมด้วยกันบอกว่ามีโอกาส แต่หนูยังตั้งใจเรื่องเรียนไม่ได้ เลยหวังแต่กีฬาเขต แต่คิดไปคิดมาก็กีฬาเขตก็ยังไม่หวังด้วยซ้ำ แต่ก็ยังรู้สึกว่าเขาสนับสนุนเรามาก ก็อยากทำ แต่มองแล้วสภาพปัญหาของเรา การเรียน แล้วก็คิดว่าแค่นั้นแหละ

- ผู้ให้คำปรึกษา : ก็แค่นั้นหรือ คิดยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : คือ เรียนไปได้เกรดมากก็แค่นั้น น้อยก็แค่นั้น ไม่มีใครสนใจ เอาแค่ผ่าน ทำให้เราสบายใจก็แล้วกัน เพราะเราก็เบื่อ เฮ้งพอแล้ว สภาพการเรียน คีฬิ ยังทำให้เฮ้งหนักขึ้นไปอีก เพื่อน ๆ ก็มองแต่ตัวเอง ไม่มีความร่วมมือ จะทำอะไรฮกอย่างก็ไม่มีใครร่วมมือ เตียวนี้เบื่อ ๆ ทำตามความพอใจ พอใจก็ทำ ไม่พอใจไม่ทำ บางทีนะอาจารย์คิดเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เรา ไม่ได้คิดแต่เขาก็คิด
- ผู้ให้คำปรึกษา : ฉันทริลรา หมายถึง เพื่อนสนิทหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็เพื่อน ๆ ที่ทำกิจกรรมด้วยกัน แต่หนูก็คิดว่าคนเราไม่เหมือนกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าตัวเองมีจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับกิจกรรมยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่หวังอะไรมากหรอกคะอาจารย์ เพียงแต่คิดว่าการมาเป็นเพื่อนกัน ไม่เพียงแต่มาเรียนร่วมกันเท่านั้น แต่ควรจะมีกิจกรรมอะไรร่วมกันบ้าง เมื่อตอนเรียนมัธยม หนูทำกิจกรรมรู้สึกสนุก แต่พอมาที่นี่ ต่างคนต่างเรียน ไม่มีความร่วมมือ มันทำให้รู้สึกว่าต่างกันมาก ๆ น่าเบื่อทำไปก็แค่นั้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : รู้สึกอย่างไรหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็อาจารย์คะ จะคิดอะไรขึ้นมา เราก็ทำอยู่คนเดียว ไม่มีคนสนใจ อย่าง เรื่องศึตรับน้อง แม้แต่จะขอความร่วมมือให้เป็นที่เสียน้องยังยากเลย งานกลุ่มที่อาจารย์ให้ทำก็เหมือนกัน เอาไว้ก่อน เอาไว้ก่อน พอเรากระตุ้น ให้ทำซีแค่นั้น ก็เลยคิดว่า เออ ... แต่ไหนก็แค่นั้น กิจกรรมก็เหมือนกัน เลยคิดว่าทำเท่าที่พอจะทำ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เราคิดว่าความร่วมมือควรจะมีแค่นั้น
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ มันขาดความร่วมมือเลยละคะ ไม่รวมมือไม่ว่าหรอก แต่ไม่ทำแล้วยังทำลายนี่ซี ไม่ทำแต่ขอบว่าคนทำ ทำให้เราเจ็บใจอีกด้วย ถ้าเราทำ โดยที่เขาไม่ได้ร่วมมือ แต่ผลที่ออกมาเขาเห็นคุณค่าของมัน เราก็ยังภูมิใจ แต่ที่เขาไม่เห็นคุณค่าแล้วจะทำไปทำไม

- ผู้ให้คำปรึกษา : ปกติฉันมีเพื่อนมากไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : เมื่อก่อนมีเพื่อนมาก แต่คิดว่าเขาไม่เข้าใจเรา ระยะหลังรู้สึกตัวเองแยกตัวออกมาอยากอยู่คนเดียวเฉย ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าสาเหตุที่อยากแยกตัวมาจากอะไร กิจกรรมนี้หรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่เชิงหรอกค่ะ คือ ยังไงล่ะคะ หนูรู้สึกเหงาในขณะที่อยู่ในหมู่เพื่อนเยอะ ๆ มีความรู้สึกอยากอยู่คนเดียวมากกว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : รู้สึกเหงาในขณะที่อยู่ในกลุ่มเพื่อน
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า) ...
- ผู้ให้คำปรึกษา : ... (เงย)
- ผู้รับคำปรึกษา : เมื่อก่อนมีเพื่อนมากเป็นเพื่อนที่ทำกิจกรรมด้วยกัน ไปไหนไปกัน ถ้าไม่ไปช้อปปิ้งก็ดูหนัง ถ้าเพื่อนชวนหนูก็จะไป ไป shopping ก็ไป แต่อย่างหนึ่งอาจเป็นเพราะว่าหนูทำอะไรผิดเด็กผู้หญิงทั่ว ๆ ไปที่ชักช้า แต่หนูก็จะไปไหนก็ไป ตัดสินใจไปก็ไป ไม่ชอบการมานั่งคอยคนโน้นคนนี่ชักช้า รู้สึกรำคาญที่เขาทำอะไรกันชักช้า กระทั่งเวลาจะไปไหนด้วยกัน ให้เพื่อนอาบน้ำก่อน เราอาบน้ำเสร็จ จนหนูอาบน้ำเสร็จออกมาแต่งตัวจนเสร็จ เขายังไม่เสร็จกันอีก หนูแต่งตัวก็แบบง่าย ๆ แต่พวกเขาไม่ได้ตั้งใจสักที
- ผู้ให้คำปรึกษา : เพื่อนส่วนใหญ่หรือที่เป็นแบบนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : มากเลยล่ะค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วที่เราเสร็จก่อนเพื่อน เราคิดยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) เคยมีเพื่อน ๆ เขาก็ว่า เมื่อไรจะเป็นผู้หญิงกับเขาซักทีเรอน่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เออ! แล้วเรารู้สึกยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดแต่จะทำไมจะต้องเข้าไปหมดทุกอย่าง หนูก็เลยชอบไปไหนคนเดียวตลอด ยิ่งแยกมาเล่นกีฬาด้วย ต้องซ้อมทุกวัน เวลาไปช้อปปิ้งก็อยากทำให้เพื่อนไปด้วยเหมือนกัน ไปชวนเขาเข้าหลาย ๆ ครั้ง เขาไม่สนใจ หนูก็เลยไปคนเดียว

- ไม่แคร์ บางทีเวลาไม่สบายใจ ก็ออกไปเดินเล่นคนเดียว เพื่อน ๆ เขาก็ยัง
เข้าใจเหมือนกัน คือ ไม่พยายามพูดถึงเรื่องทางบ้านเวลาเราอยู่
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่เป็นการแก้ปัญหาหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่ใช่หรอกค่ะอาจารย์ เป็นเพียงแต่การพยายามทำใจยอมรับสภาพให้ได้
แต่ก็คงใช้เวลาเยอะมาก ตอนนี่ก็พอมีพี่คนหนึ่งที่เขาเข้าใจหนูมาก พอพูดอะไร
เขาก็รู้ว่าหนูกำลังคิดยังไง
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วช่วยให้เราสบายใจขึ้นบ้างไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ พอไม่สบายใจมากก็ได้ระบายออกมาบ้าง
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนนี้เหตุการณ์รอบ ๆ ตัวเราทำให้ไม่สบายใจ เราคิดว่าเราจะพยายาม
ทำใจยอมรับ เพราะปัญหาบางปัญหาใหญ่เกินไปกว่าเราจะแก้ไขได้ อย่าง
เรื่องคุณยายกับคุณแม่ซึ่งเราพยายามมานานแล้ว และทำให้เราไม่สบายใจ
มาตลอด เพราะฉะนั้น เราต้องลองมาคิดว่าเราจะทำยังไงถึงจะสบายใจขึ้น
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดว่า เราพยายามแก้มาตั้งนานแล้วเรายังแก้ไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น
เราก็ต้องทำใจยอมรับ แต่ก็คิดว่า คงต้องอาศัยเวลานาน
- ผู้ให้คำปรึกษา : ทำใจยอมรับ ศนภรสิรา คิดว่า จะทำยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงิบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : อย่างตอนนี้ ศนภรสิรา พยายามหาทางออกโดยการเล่นกีฬา แต่เวลากลับมาหอ
อยู่ว่าง ๆ หรือเมื่อเพื่อนพูดถึงเรื่องคุณแม่ก็สะกิดใจเรา แสดงว่าเราไม่
สบายใจกับเรื่องนี้อยู่ตลอด เราตัดใจไม่ได้
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็จริงค่ะ แต่หนูคิดว่าหนูต้องทำได้ แต่ใช้เวลาานาน
- ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นความตั้งใจที่ครูขอเอาใจช่วยนะคะ ทีนี้เรื่องกีฬาซึ่งเป็นทางออกทางหนึ่ง
ของเราละ เราไปตั้งความหวังไว้แค่นั้น
- ผู้รับคำปรึกษา : อยากทำให้ได้ดี
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่มันทำให้เราไม่มีเวลาเข้าห้องสมุด คิดว่า จะเป็นผลเสียต่อการเรียนไหม

- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ คิดว่าคงต้องแบ่งเวลาเข้าห้องสมุดบ้าง
- ผู้ให้คำปรึกษา : เป็นความคิดที่ดีทีเดียว เพราะตอนนี้เรากำลังเรียนอยู่ แล้วเราก็คงไม่อยากให้มีเรื่องไม่สบายใจเกี่ยวกับการเรียนมาเพิ่มขึ้นอีกเรื่องหนึ่ง หรือว่าไง
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา : ที่เราเป็นนักกีฬาด้วยนี่ ทางบ้านรู้ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : (สั่นศีรษะ) เขาไม่เคยสนใจว่าหนูจะไปทำอะไรที่ไหน เรียนยังไง ได้เกรดเท่าไร ขนาดไม่กลับบ้าน เขายังไม่สนใจเลย ไม่เคยถามถึง
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วตัวเราเองล่ะ คิดว่าการแก้ปัญหาความไม่สบายใจ เรื่องทางบ้านโดยการไม่กลับบ้านนะได้ผลแค่ไหน
- ผู้รับคำปรึกษา : (เริ่มกระพริบตา น้ำตาคลอ) ... จริง ๆ แล้ว หนูคิดถึงบ้าน อยากกลับบ้าน แต่พอกลับไปก็ไม่สบายใจอีก แล้วเขาก็ไม่สนใจด้วยซ้ำว่าหนูจะกลับบ้านหรือไม่กลับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ครูรู้สึกว่าพูดเรื่องนี้แล้วจะทำให้ ศรัทธา รู้สึกไม่สบายใจ อยากถามความพอใจว่า ไม่อยากจะทำให้พูดถึงมันเลย หรือว่าเราจะมาพูดกันให้ลึกซึ้งจนสามารถยอมรับได้ และพูดถึงเรื่องนี้ได้โดยไม่สะเทือนใจเลย
- ผู้รับคำปรึกษา : ... หนูบอกไม่ถูกว่าไม่พูดถึงเลย หรือพูดถึงจะดีกว่ากัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : ลองคิดดูว่า ในขณะที่เราไม่ได้พูดถึงความไม่สบายใจเรื่องนี้นะ จริง ๆ แล้ว เราไม่ได้กังวลใจกับมันเลย หรือว่าเราไม่สบายใจอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่พยายามหลีกเลี่ยงที่จะพูดถึงมัน แล้วถ้าเราจะพูดเพื่อวิเคราะห์ความเป็นจริงจนเราเข้าใจแล้วก็ตัดสินใจได้ว่าควรทำยังไง เราคิดว่าจะรู้สึกว่าเป็นปัญหาที่เราหาทางออกได้แล้วหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องนี้ ความจริงหนูพยายามพูดกับเพื่อน ๆ แต่เพื่อนไม่เข้าใจ อาจจะเป็นเพราะเขาไม่ได้อยู่ในสภาพเดียวกับเรา แต่ยังมีที่ที่เขาเข้าใจ เวลาขัดแย้งมาก ๆ ก็ระบายให้เขาฟัง ร้องไห้ออกมา แล้วก็สบายใจขึ้นบ้าง แต่หนูก็

ไม่ค่อยได้ไปคุยกับเขานัก คนอื่นเขาไม่เข้าใจเพราะเขาเป็นผู้ย้ายคนอื่น
เขามองไม่ดี เราไม่ได้คิดอะไร แต่เพื่อนเขามองแล้วเขาคิดว่าเรามีอะไรกัน
ตอนนี้เลยห่างออกมา พยายามไม่ไปพบเขา

- ผู้ให้คำปรึกษา : แสดงว่า เราแคร์กับความรู้สึกของเพื่อน
- ผู้รับคำปรึกษา : มันก็มีส่วนค่ะ เราคิดว่าเราไม่ได้คิดอย่างที่เขาคิดกัน แต่เขาก็คิดกัน หนูเลย
คิดว่าหนูอยากห่างเขาออกมา
- ผู้ให้คำปรึกษา : พยายามห่างเขา ในขณะที่หากคนเข้าใจเรายาก แต่คิดว่ามีเขาเข้าใจ ...
มีเหตุผลอะไรหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : เพื่อน ๆ ยอบเอามาพูดว่าเป็นแฟนกัน ตัวเขาเองก็เอาไปพูดว่าเขาชอบเรา
แต่หนูรู้สึกว่าเขาเป็นที่เท่านั้น ไม่พร้อมจะคบกับเขาในฐานะแฟน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเราเคยบอกเขาหรือเปล่านั้นเราคิดยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ได้บอก เพียงแต่พยายามค่อย ๆ ห่างออกมา
- ผู้ให้คำปรึกษา : เชื่อบอะไรคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ให้เขารู้เองว่า เราทำอย่างนี้เพราะอะไร แล้วเขาก็คงเข้าใจเอง
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วตัวเราล่ะ เราคิดว่าการทำอย่างนี้ให้ผลต่อเรายังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงิบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : ผากให้คิดดีไหม จัสมัตรีรา มีเรื่องที่ทำให้ตัวเองไม่สบายใจอยู่หลายเรื่อง
แล้วผลจากความไม่สบายใจมีสาเหตุทำให้เกิดอะไรกับเราบ้าง ถ้าเพิ่มความไม่สบายใจ
เข้าไปอีกอะไรจะตามมา เอาละเรื่องนี้เราคุยกันมาพอสมควรแล้ว ตั้งแต่เรื่อง
ความไม่สบายใจของเราเกิดจากอะไรบ้าง เราหาทางออกยังไงมาแล้วบ้าง
มีผลดีผลเสียยังไง แล้วเราจะหาทางปรับปรุงแก้ไขยังไง ในขณะที่สภาพแวดล้อม
จริง ๆ ของเราเป็นอย่างไร เราจะหาทางออกยังไงที่ทำให้เรามีความสุขได้
มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล่นกีฬาแล้วกระทบการเรียน เรื่องคนที่คิดว่า
เขาเข้าใจเรา แล้วเราพยายามห่างเขา จริง ๆ แล้ว เราต้องการอะไร
เราควรทำยังไง

- ผู้รับคำปรึกษา : (เจ๊อบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : กำลังคิดอะไรอยู่หรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : กำลังคิดว่าต้องอาศัยเวลานาน แล้วหนูเองก็ยังคงสติจากเรื่องทางบ้านไม่ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ การพยายามแก้ไขปัญหาใหญ่ ๆ บางเรื่อง ต้องอาศัยเวลาพอสมควร เราจะไม่หวังผลว่าเราจะทำได้ภายในวันนี้พรุ่งนี้ แต่ถ้ามีความตั้งใจว่าจะทำ แล้วได้ลองทำ คิดว่าเราจะทำได้ในที่สุด วันนี้เราคุยกันแค่นี้ก่อน ดีไหม แล้วค่อยมาคุยกันต่อคราวหน้านะคะ มีอะไรอยากถามครูบ้างไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นเราจบกันแค่นี้ก่อนนะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) ขอบขอบคุณค่ะอาจารย์

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาว ศรือนงค์ (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 เวลา 1½ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องฝึกอาจารย์ 903 คณะพยาบาลศาสตร์

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) สวัสดีค่ะอาจารย์

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะศรือนงค์ จำได้ไหมคราวที่แล้วเรายคุยกันเกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : จำได้ค่ะ เรื่องเกี่ยวกับความเครียด ... (หยุด)

ผู้ให้คำปรึกษา : ลืมไปแล้วศรือนงค์คิดว่า ตัวเองเครียดมากเกินไป แล้วก็เกิดความไม่สบายใจว่า เอ ... ทำไมเราจริงจังกับชีวิตมาก แล้วเรายังได้คุยกันในเรื่องปลุกย่อยลงไปอีกว่า ศรือนงค์คิดว่าตัวเองอ่อนไหวง่าย คิดมาก แคร่ความรู้สึกคนอื่น ชี้เกรงใจคน ร้องให้ได้ง่าย แล้วยังมีความคิดว่าตัวเองย้ำคิดย้ำทำหรือเปล่า เป็นใจคราวนี้อะไรคุยอะไร

ผู้รับคำปรึกษา : ตอนนี้มีความรู้สึกกลัวว่าจะย้ำคิดมากขึ้น

ผู้ให้คำปรึกษา : งั้นเรามาคุยกันเรื่องนี้ก่อนดีไหม

ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า) ... หนูรู้สึกว่าเวลาเครียด ทำอะไรต้องตั้งใจมาก แต่ผลออกมาไม่ได้เท่าที่ตั้งใจลงไป

ผู้ให้คำปรึกษา : เริ่มมีกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้ตั้งแต่เมื่อไร

ผู้รับคำปรึกษา : ก็ระยะไต่ะ แต่รู้สึกว่านิสัยเจ้าระเบียบเป็นมาตั้งแต่เด็ก คุณแม่เล่าให้ฟังว่าขนาดวางรองเท้าไว้เป็นที่แล้วใครมาย้ายไม่พอใจ แต่เดี๋ยวนี้ไม่เจ้าระเบียบ แต่จะทำอะไรต้องคิดแล้วคิดอีก

ผู้ให้คำปรึกษา : จากที่คุยกันคราวที่แล้ว เราได้พูดเรื่องนี้กันไปบ้างแล้ว ศรือนงค์ยังมีความเชื่อว่าการแสดงออกของตัวเอง เป็นลักษณะย้ำคิดย้ำทำหรือเปล่า

ผู้รับคำปรึกษา : หนูยังตัดสินใจไม่ได้ แต่สงสัยว่าทำไมต้องคิดซ้ำ ๆ

- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดทุกเรื่องหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องสำคัญ ๆ มันบอกไม่ถูก เวลาจะคิดช้า ๆ มันมักจะเป็นช่วงเวลาเครียด ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเป็นเพราะเรากังวลกับเรื่องใด เรื่องหนึ่งมากไปหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ คิดช้า ๆ อยู่คนรักสวย อย่างเช่นจะทำรายงานก็คิดว่าจะทำให้ดีที่สุด ก็คิดว่าจะทำให้ดีที่สุด จะทำให้ดีที่สุดอยู่บ่อย ๆ แล้วก็คิดอีกว่าจะทำอย่างไร หาหนังสือโตที่ไหน เสรีแล้วถึงจะเลิกคิดไป แต่จะคิดอีกถ้าผลงานออกมาไม่ดี จะมาคิดว่าเราน่าจะทำให้ดีกว่านี้
- ผู้ให้คำปรึกษา : หมายความว่า เวลาเราจะทำอะไรสักอย่าง เราจะต้องรู้สึกเครียดกับการทำงานนั้นอยู่ตลอดเวลาขึ้นตอน ...
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เคยคิดไหมคะว่า ถ้าเราไม่หาทางแก้ไขความเครียดชนิดนี้ ผลจะเป็นอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้าช้า ๆ แล้วเงียบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : เครื่องนงค์ กำลังกังวลว่าทำไมเราต้องย้ายคิด ทำไมเราต้องเสียเวลาในการทำงานอะไรสักอย่างมากกว่าเพื่อน เพื่อนทำ 2 วัน เราทำเสียตั้ง 5 วัน แล้วผลมันเป็นอย่างไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่สบายใจว่าเราผิดปกติหรือเปล่า เคยสังเกตจากเพื่อนบางคนนะคะอาจารย์ เขาก็คิดเหมือนเรา แต่รู้สึกว่าเขาเครียดมากกว่าคนอื่น
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเราเครียดกับทุกเรื่องหรือ คิดว่ามีเรื่องอะไรที่เราทำได้ตามสบาย ๆ บ้างไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีเลยนะคะอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : ไม่มีเลย หมายถึง ต้องจริงจังเสมอหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็มีบ้างถ้าเป็นงานที่เราถนัด เราชอบก็ทำได้อย่างสบาย ... อย่างเช่นพวกนาฏศิลป์ที่หนูชอบ แล้วก็ฝึกมาตั้งแต่เด็ก ชอบร่า พอให้ออกแสดงก็ไม่เครียด ทำได้เลย แล้วก็ทำได้โดยที่ไม่ต้องจริงจังมาก

- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วผลจากการที่เราทำโดยไม่ต้องจริงส่งมากหนักหรือเครียดมาก แล้วเราทำได้ดี ทำให้เรารู้สึกยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : สบายใจ แล้วเวลาจะทำจริงต่อไปก็รู้สึกว่าเราจะทำได้ดีด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ แล้วเรื่องอื่นมีอีกไหมที่ทำได้โดยไม่ต้องเครียดกับมันมาก
- ผู้รับคำปรึกษา : (เงิบ) ... ก็มีเหมือนกันบางครั้ง ... (เงิบ) ... อย่างเรื่องเรียน ก็มี อย่างตอนอยู่ ward สู้กับเด็กนะค่ะอาจารย์ งานยุ่งมาก เกิดความคิดว่างานมันมาก แล้วก็รำคาญตัวเองที่มัวนั่งคิดอยู่นั่นเอง ก็เลยทำ ๆ หนึ่งผ่าน ๆ ไป
- ผู้ให้คำปรึกษา : อืม แล้วผลเป็นยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ... ก็บางครั้งทำโดยไม่ได้ตั้งใจมากกสับได้ผลดี
- ผู้ให้คำปรึกษา : เออแล้วจากเหตุการณ์นี้ ค่ะหรือยังรู้สึกยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ดีใจ อยากรเป็นอย่างนั้น แต่ก็ทำไม่ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเพราะอะไร
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์ค่ะ บางครั้งผลมันไม่แน่นอนเหมือนกัน บางครั้งผลก็ออกมาไม่ดี บางครั้งก็ดีก็เลยทำให้ต้องตั้งใจมากอีกแล้วก็เครียดอีก
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วจากการตั้งใจมาก เครียดมาก เพื่อให้ผลงานออกมาดีนะ ผลออกมาเป็นยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่แน่อีกค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าจะยั้งน้ำหนักระหว่างผลดีกับผลเสีย จากความตั้งใจมากในการทำงานล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : พอ ๆ กัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แสดงว่าผลจากความตั้งใจมากในการทำอะไรสักอย่างหนึ่งผลออกมามีทั้งดีและไม่ดี ไม่ต้องตั้งใจมากนัก ทำตามสบาย ผลออกมาก็มีทั้งดีและไม่ดี แต่การตั้งใจมากไป ทำให้เกิดความเครียดอยู่ตลอดเวลา ผลก็ทำให้เรายิ่งกังวลมากขึ้น จนคิดว่า เอ เรายังไม่เหมือนเพื่อน เราก่าส่งบ้านคิดหรือเปล่า เพราะความที่เราจะต้องคิดมากก่อนทำหรือหะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง ... น่าคิดนะ

- ผู้รับคำปรึกษา : (เจียบ ... พยักหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา : พยักหน้านี้หมายความว่าอย่างไรคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) คือ รู้สึกว่าน่าจะต้องพยายามไม่ต้องฝึกรีบมากนักเวลาจะทำอะไรแต่ก็อดคิดไม่ได้ มันรู้สึกว่า เรื่องที่เราจะทำมันค้างอยู่ในใจไม่หมดไป
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่เวลาเราคิดมากตั้งใจมากที่จะทำเราก็มี เรื่องที่จะทำค้างอยู่ในใจตลอดเวลา เหมือนกันใช่ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา : และเราก็ประเมินออกมาแล้วว่าทั้งสองวิธีการที่เราเคยใช้มาแล้วทำให้เกิดผลดีผลเสียพอ ๆ กันใช่ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : (เจียบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : ลองคิดถึงนะ ครูไม่ได้คิดว่า เครื่องนุ่งจะต้องปรับตัวได้ แล้วก็กลายเป็นคนที่ทำอะไรได้อย่างรวดเร็ว ไม่ต้องกังวลอย่างที่เคยเป็นมา ในวันสองวันนี้หรอก เพราะการเปลี่ยนแปลงบางอย่างต้องอาศัยเวลาเหมือนกัน
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ หนูเคยคิดว่าอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองทำให้ได้เหมือนเพื่อนที่เขาทำอะไรได้เร็ว ๆ โดยไม่ต้องเสียเวลาคิดล่วงหน้า
- ผู้ให้คำปรึกษา : เครื่องนุ่ง คิดว่า คนเราเหมือนกันไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า) ค่ะ หนูเข้าใจ ... อาจเป็นเพราะว่าหนูรำคาญตัวเองที่เป็นอย่างนี้ เลยอยากทำอะไรได้สบาย ๆ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เครื่องนุ่ง คิดว่าคนที่ทำอะไรได้อย่างรวดเร็ว จะให้ผลดีเสมอไปไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้าช้า ๆ) หนูเคยคิดว่า เราก็คือเรา เขาก็คือเขา เขาอาจจะทำผิดพลาด แล้วก็คิดว่าอยากจะให้ช้าลงอีกบ้างก็ได้ แต่ที่เราทำช้า ทำให้เราต้องเสียเวลามาก อยากจะแก้ไขตัวเอง คิดว่า เออทำอย่างนั้นแล้วผลมันเป็นอย่างไง จะทำอย่างไร คิดจนเกิดภาพพจน์แล้วว่าควรจะทำตามสบาย ๆ ได้ยังไง แต่ก็ไม่ได้ทำ

- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเพราะอะไรถึงไม่ได้ทำตามที่คุณคิดไว้ล่ะคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) ... มีทั้งข้อค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : พอคิดก็ทำแล้ว โดยยังไม่ได้อ่านหรือ ถ้าเราจะคิดถึงผลเสียที่จะตามมา ถ้าเราไม่ได้ทำล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า) หนูจะพยายามค่ะ แต่คงต้องใช้เวลา
- ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากค่ะ เรื่องของความคิดความรู้สึกเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมาก ต้องอาศัยเวลา ก้าวสัจใจที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อผลดีกับตัวเรา สิ่งสำคัญอยู่ที่จิตใจของเรา
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ อาจารย์ สำคัญที่ว่า เวลาเราจะแก้ไข ก็ไปคิดว่าแก้ไขให้ได้ ทำให้เครียดกับการที่จะแก้ไขอีก ... (หัวเราะ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคราวนี้จะทำยังไงล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : คงต้องทำใจเป็น ๆ ลองทำดูแต่ต้องอาศัยเวลานานกว่าจะทำได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ คงตั้งใจเป็น แล้วก็ให้หวังผลมากจนกลายเป็นการเพิ่มความเครียดขึ้นมาอีก ครูยินดีเป็นกำลังใจ และช่วยเหลือเสมอ ตกลงนะค่ะ ลုပ်แล้ววันนี้ เราคุยกันในรายละเอียดเรื่องผลดีผลเสียของความรู้สึกจริงส่งมากเกินไป เวลาเราจะทำอะไรสักอย่าง แล้วก็ทำให้เกิดผลกับเรายังไงบ้าง ซึ่งถ้าไม่แก้ไขก็จะเกิดอะไรกับเราต่อไป แล้วเราก็ลองพิจารณาแนวทางแก้ไขกันมาบ้าง อย่างที่พูดมาแล้ว คือ จะพยายามทำอะไรให้สบายขึ้น ไม่เครียดมาก แล้วก็ตั้งใจเป็นด้วยใจใหม่ มีอะไรอยากถามครูบ้างไหมวันนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้น วันนี้เราคุยกันแค่นี้ก่อน แล้วพบกับคราวหน้า เราจะติดตามเรื่องนี้ต่อไปนะคะ

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาววราวรรณ (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 เวลา 1½ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องพักอาจารย์ 903 คณะพยาบาลศาสตร์

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดิ์ดีคะ วราวรรณ ... ถ้าครูจะให้วราวรรณเป็นคนสวดทวนว่าคราวที่แล้ว
เราคุยอะไรกันไปบ้าง จะสรุปให้ฟังได้ไหม

ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) อาจารย์ดีกว่าคะ ไม่ทราบจะสรุปออกมายังไง

ผู้ให้คำปรึกษา : คราวที่แล้ว เราคุยกันไปในลักษณะวิเคราะห์ปัญหา 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ
ไม่ถูกกับเพื่อนในห้อง ทำให้รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ซึ่งสาเหตุมาจากว่าเรา
ทำไปเพราะคิดอย่างหนึ่ง แต่เขาเข้าใจไปอีกอย่างหนึ่ง เราคิดว่าเราพูดไป
โดยไม่มีอะไรเคลือบแฝง แต่เขาคิดว่าเราประยต์ประยั้น เราเลยมีความรู้สึก
ว่า เออ เราเป็นยังไงนะ ทำไมเราไม่เข้าใจเพื่อน ๆ เลยว่าเขาคิดยังไง
แล้วเราก็คิดว่าจะไม่ยุ่งกับเรื่องของเขา แต่กลับแสดงออกไปว่าแค้นเขามาก
กว่าตอนที่ตีกันเสียอีก กับอีกเรื่องหนึ่ง คือ น้อยใจเพื่อนสนิทซึ่งเราเคย
ไปไหนมาไหนด้วยกันเป็นกลุ่มประจักษ์ แต่หลังสอบข่วนกันไปเที่ยว เขาไม่ได้
บอกเราเลย ทำให้เรารู้สึกน้อยใจเพื่อน และคิดว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือ
เพื่อนสิ่งไม่ข่วนเราเหมือนเดิม และตอนท้ายฝากข้อคิดให้คิดว่า ...

ผู้รับคำปรึกษา : การคบเพื่อนต้องมองหลาย ๆ แง่เพราะการอยู่ร่วมกับคนที่ต่างนิสัยใจคอ
ต่างความคิดกัน กระทั่งกันได้ง่าย

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ จากที่คุยกันไปแล้ว วราวรรณ มีอะไรอยากเล่าหรือคุยเพิ่มเติมอีกบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ไม่มีค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นเราลองมาช่วยกันพิจารณาชื่อว่า จริง ๆ แล้วเหตุการณ์ที่เราโกรธ
กับเพื่อนนะมันมาจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุ และเริ่มตั้งแต่เมื่อใดแน่
ตกลงนะ

ผู้รับคำปรึกษา : หนูว่ามันเริ่มตอนรับน้องนั่นแหละค่ะ หนูไปพูดกับเขาอย่างนั้น เขาก็เริ่มไม่พูดกับหนูเลย แต่จริง ๆ แล้วมันคงเริ่มก่อนหน้านั้นด้วย ตอนส่งงานรับน้องนะค่ะ อาจารย์ พวกเราก็ตกลงกันว่าจะให้ห้องนอนกับพี่ห่อ แล้วจะให้เลี้ยงอาหารน้องด้วย ขึ้น 9 เขาก็เริ่มก่อนว่าจะเก็บเงินคนละ 10 บาท ค่าอาหารเลี้ยงน้องชั้นอื่นก็ทำตามกัน เก็บคนละ 10 บาท ส่วนชั้นหนู กลุ่มเพื่อนที่สนิทกับหนูนะค่ะ เขาเป็นตัวเชื่อมโยงเรื่องอาหารกับชั้นรับน้อง แต่อย่างพรั่งนี้ จะรับ วันนี้ยังไม่มีเงินกันเลย 5 ห้อง ก็ 30 คน เพื่อน ๆ กันทั้งนั้น เพื่อน ๆ ที่จะต้องทำอาหารเค้าก็บ่นกันใหญ่ แล้วก็คิดว่าจะต้องเก็บเงินล่วงหน้า ก็เลยมาเดินเวียนเก็บเงินตามห้อง ห้องละ 60 บาท พอดีเพื่อนคนที่ไม่ถูกกับหนูเขาก็อยู่ เขาก็บอกว่า เขาไม่เสียหรอก เพราะเขาจะไม่อยู่รับน้อง เพื่อน ๆ ก็บอกว่าไม่อยู่ก็ต้องเสีย เขาก็ว่าใหญ่เลยว่า มันไม่อยู่ไม่ได้กินด้วย เรื่องอะไรจะมาเสียเงินให้พวกเธอสนุกกัน หนูคิดว่าเขาพูดเล่น แต่เขาพูดจริง ๆ เพราะเขาไม่ยอมจ่าย เพื่อนที่มาเก็บเงินเขาโมโหมาก เขาเลยว่าตรง ๆ ว่าเขาเห็นแก่ตัว เพื่อนอีกคนในห้องเลยจ่ายแทนเขาไป พอไปบอกเขา เขาก็บอกเขาไม่รับผิดชอบ พวกเราเลยแชร์กันออกไปจนครบ 60 บาท ตัดความรำคาญ แต่เพื่อนคนเก็บเงินเขาไม่ยอมจ่ายง่าย ๆ เขาว่าทั้งห้องเลยด้วย หลังจากนั้นคนก็ไม่ชอบหน้าเขา

ผู้ให้คำปรึกษา : เราคิดว่าเราเกี่ยวกับเรื่องนี้ยังไง เพื่อนถึงได้ไม่พูดกับเราด้วย

ผู้รับคำปรึกษา : หนูก็ยังงงนะค่ะอาจารย์เพราะอย่างเรื่องเก็บเงินนะค่ะ หนูก็รู้พร้อม ๆ กับเขานั่นแหละ หนูก็ไม่เห็นมีปัญหา เพราะเพื่อนเขาต้องใช้จ่ายเงินไปซื้ออาหาร แล้วยังช่วยกันออกเงินแทนเขาอีก แต่เขาก็เฉย ๆ หนูก็พูดกับเขาจนหลังรับน้อง เขาเลยไม่พูดกับหนูเลย จนเพื่อน ๆ พูดกันว่า หนูกับเขาเจียบกันไป ซึ่งเมื่อก่อนเขาเคยมีอะไรก็มาปรึกษาหนูเสมอ

- ผู้ให้คำปรึกษา : ตกลงเพื่อน เริ่มไม่พูดกับเราจริง ๆ หลังจากงานรับน้อง หรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เหตุการณ์ระหว่างวราวรรณกับเพื่อนคนนี้ ทำให้เราไม่สบายใจมากน้อยแค่ไหน
- ผู้รับคำปรึกษา : มากเลยค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคิดว่าจะทำยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : เคยคิดว่าจะไปคุยกับเขา แต่เพื่อน ๆ ในห้องก็เตือนว่า ถ้าเราคบกับเขาแล้ว มีแต่เรื่องเดือดร้อนจะไปคบกับเขาทำไม ปี 4 นี้ก็จะย้ายห้องแล้ว เพราะคิดว่าควรจะขอย้ายห้อง
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าการย้ายห้องจะทำให้เหตุการณ์ดีขึ้นหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าจะดีขึ้นค่ะอาจารย์เพราะเวลาเรียนก็เรียนคนละกลุ่มอยู่แล้วไม่ต้องเจอกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วความรู้สึกห่วงใยเขาอย่างที่เราให้พี่สาวที่แล้วละ
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็อยู่คนละห้องแล้วก็ไม่ต้องรับรู้เรื่องของเขาแล้ว แล้วก็เกร็ง ๆ ไว้แล้วว่าจะย้ายห้องปีหน้า
- ผู้ให้คำปรึกษา : ลုပ်แล้วคิดว่าการย้ายห้อง จะทำให้เหตุการณ์ทุกอย่างดีขึ้น
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ เพราะตอนอยู่ด้วยกัน หนูรู้เรื่องเขาแล้วส่งสารก็เลยห่วงเขา
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคิดว่าย้ายห้องแล้วจะไม่ห่วงเขาหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่หรอกค่ะ เพราะหนูคิดว่าจะเห็นว่าเขาเป็นเพื่อนคนหนึ่งที่ไม่สนิทกันเท่านั้น แล้วก็ยังไม่เห็นหน้าเขาด้วย แต่ยังห่วงใจอยู่เรื่องหนึ่ง คือ เวลาไปเที่ยวกัน เป็นกลุ่ม คนไม่ถูกกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน คงทำให้เพื่อน ๆ ไม่สนุกเท่าที่ควร แล้วเวลาไปไหนเขาก็ชอบไปด้วยดี หนูพยายามไม่ไป แต่ตอนหลังนี่คิดว่า จะลองไปดูสักครั้งหนึ่งที่มีเขาร่วมอยู่ด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : เราคิดว่าเราจะเกิดอะไรขึ้นหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูว่าเพื่อน ๆ ก็ต้องคอยระวังไม่ให้กระทบกัน แบบเป็นคนกลางนะค่ะ

ตัวเราเองก็คงแบบว่ายังไงคะ พวกจะมองหน้ากันก็ก้มหน้าตักข้าว หรือมองไปทางอื่นอะไรทำนองนี้ หนูว่ามันคงยึดติดไม่ล้นๆ เหมือนเราดี ๆ กัน แต่ก็คิดว่า จะลองไปคุยกับเขาดูก่อนว่าจะทำยังไง

- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วความไม่สบายใจช่วงนี้ละ
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูปรับตัวได้ดีขึ้นแล้วละคะ เพราะคิดว่าเราทำดีที่สุดแล้วผลก็เป็นอย่างนี้
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วความคิดที่ว่า จะพูดกับเขา เกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้น วรารรรถ คิดว่าจะทำยังไงต่อไป
- ผู้รับคำปรึกษา : เดิมนะคิดว่าก่อนจะย้ายห้องน่าจะพูดกับเขาให้เข้าใจ แล้วต่อจากนั้นก็คบกันอย่างผิวเผิน แต่คิดว่าหนูจะเป็นคนเปิดเผยทุกเรื่อง แต่เขาจะไม่เปิดเผย แต่พอปรึกษาเพื่อนว่าพูดกับเขาดีไหม เพื่อนก็เตือนว่า ถ้าพูดกัน เขาก็คงเข้ามาสนิทด้วย แล้วก็เอาเรื่องอะไรต่ออะไรมาเตือนร้อนหนูอีก หนูก็คิดว่าน่าจะจริง เลยยังไม่ได้พูด
- ผู้ให้คำปรึกษา : หมายความว่า เราไม่มั่นใจที่จะพูดกับเขา เราก็เลยคิดว่าจะไม่พูดหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ ตั้งแต่คุยกับอาจารย์คราวที่แล้วหนูคิดว่า จะพูดกับเขา แต่พอเพื่อนเตือนก็กลัวอย่างที่ยบอก แล้วเวลาคิดถึง เรื่องที่เขาชอบพูดกระแบทหนูก็คิดว่าไม่ยุ่งกับเขาเลยดีกว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่จริง ๆ แล้ว เรายังกังวลกับเขาหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าอย่างนั้นก็ลองพิจารณาดูว่าเราควรจะทำอย่างไร เพื่อให้เราสบายใจในเรื่องนี้ ถ้าเราคิดว่า การย้ายห้อง คือ การสิ้นสุดความกังวลได้ทุกอย่าง โดยไม่ต้องมาพูดกันให้เข้าใจ แล้วคิดว่าพูดแล้วจะเกิดผลเสียตามมา เราลองพิจารณาดูว่าควรจะทำหรือไม่ทำ แต่ถ้าคิดว่าเราพูดกันเพื่อทำความเข้าใจได้แล้ว ก็คบกันแบบเพื่อนธรรมดา ๆ คนหนึ่งต่อไป โดยมั่นใจว่า จะไม่ยุ่งเรื่องของเขาเหมือนที่ผ่านมาแล้วสบายใจดี ก็เป็นเรื่องน่าพิจารณา

เหมือนกัน ... วันนี้เราให้เวลาเรื่องเพื่อนที่ไม่เข้าใจกันที่เป็นผลให้เรา
ไม่สบายใจอยู่ทุกวันนี้ อย่าลืมที่ฝากให้คิดด้วยว่า เราจะตัดสินใจหาอย่างไรดี
คราวหน้าเราคงได้คุยกันต่อว่า วราวรรณตัดสินใจยังไง เรื่องนี้ดีไหม คราวนี้
เราคุยกันแค่นี้ก่อนนะค่ะ

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาว สิริพร (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 เวลา 1 $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องพักอาจารย์ 903

ผู้ให้คำปรึกษา : คราวที่แล้วเราได้คุยกันเกี่ยวกับเรื่องความไม่สบายใจ เรื่องการเรียน ซึ่งจริง ๆ แล้วเราใช้เวลาคุยเรื่องนี้มาถึง 2 ครั้งแล้วด้วย โดยเราพูดกันไปแล้วว่า รู้สึกไม่พอใจการเรียน แล้วผลคือ ทำให้เราเบื่อ ท้อแท้ แล้วก็คิดว่าทำ ๆ ไปยังงั้น เวลาเรารู้สึกเบื่อ ผลออกมาคือไม่อยากทำงาน ปล่อยไปตามสิ่งแวตล่อม เราได้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของความเบื่อหน่ายต่อการเรียนว่ามาจากหลายอย่าง ทั้งสิ่งแวตล่อมแล้วก็ตัวเรา ทางด้านสิ่งแวตล่อมคิดว่าแก้ไขได้ยาก เพราะฉะนั้นเราจะต้องปรับตัวเรา เข้ากับสิ่งแวตล่อมอันนั้น เพื่อความสบายใจ แต่เราจะหาได้ยังไง

ผู้รับคำปรึกษา : ก็คิดว่า พอดีหาความพอใจหรือความสนุกสนานเท่าที่หาได้ ไม่ว่าจะมาจากการทำงานเองก็บางทีเราก็มองไปในแง่ที่สร้างความพอใจให้ตัวเองได้ หรือไม่ก็หางานอดิเรกทำ

ผู้ให้คำปรึกษา : โดยที่จะไม่ทำให้เราเครียดมากขึ้นด้วย ทั้งหมดนี้เป็นสาระสำคัญที่เราได้คุยกัน คราวที่แล้ว มีอะไรที่สิริพรอยากเพิ่ม เติมอีกไหม

ผู้รับคำปรึกษา : คราวที่แล้วนะคะอาจารย์ หลังคุยกันไปแล้ว หนูเกิดความคิดว่าลองชวนเพื่อนไปเล่นเบตที่หอประชุมกันดีไหม เพื่อนตกลงว่าไปเล่นกันก็สนุกดีเหมือนกัน

ผู้ให้คำปรึกษา : ก็เห็นว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงอันหนึ่งที่ทำให้เราสบายใจขึ้น นอกจากการดูหนัง

ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) ค่ะ แล้วดูหนังก็ทำไม่ได้บ่อย ๆ เพราะต้องเสียเงินด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : คราวที่แล้ว เราตกลงกันตอนท้ายว่า จะคุยเรื่องทางบ้านของสิริพรใช่ไหม

- ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องทางบ้านก็มีเรื่องคุยพอกับเรื่องที่ย้ายอย่างที่เราเล่าให้อาจารย์ฟังแหละค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่ามีอะไรอยากคุยเพิ่มเติมอีกไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ตอนนี่ไม่ค่อยได้คิดมากเหมือนเมื่อก่อนแล้วค่ะ เพราะอย่างน้อยเขาก็ส่งเงินมาให้เรา ก็คิดว่าเขาก็รักเรา
- ผู้ให้คำปรึกษา : จริง ๆ แล้วเราต้องการแค่ไหนหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ค่ะ หนูต้องการความเป็นกันเอง แต่ก็คิดว่าเพราะเราไม่ได้ใกล้ชิดเขาด้วย หนูอยู่กรุงเทพฯ ไม่ค่อยได้กลับบ้าน คุยพอกับเขาก็ว่าพวกลูก ๆ ไม่ค่อยใกล้ชิดกับเขาด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : สิริพรคิดว่า เราเป็นอย่างนั้นจริงหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็จริงค่ะ แต่ที่ไม่ได้กลับบ้านก็เพราะกลัวโดนดุ แล้วก็บ่นด้วยเลยไม่ค่อยอยากกลับบ้าน ความจริงพวกเราก็อยากเข้าไปใกล้ชิดคุยพอกับ แต่พอเข้าไปก็โดนดุ เลยไม่อยากเข้าใกล้
- ผู้ให้คำปรึกษา : สิริพรคิดว่า คุยพอรู้อะไรใหม่เพราะอะไรพวกลูก ๆ ถึงไม่อยากเข้าหา
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ทราบเหมือนกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคิดว่าทำยังไงคุยพอสั่งจะทราบที่เราคิดยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : เคยบอกเหมือนกันแต่คุยพอก็ไม่ยอมรับฟัง หนูเคยเขียนบอกทางจดหมาย บอกเหตุผลว่าทำไมไม่อยากกลับบ้าน
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วผลเป็นยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็โดนดุอีกค่ะ พอคุยพอรู้ขึ้นมากรุงเทพฯ ก็โดนดุเลยหาว่าพวกลูก ๆ ชักจะเอาใหญ่ ไม่ยอมกลับบ้าน แล้วเขาก็คิดว่ามันไม่น่าจะเป็นเหตุผลดีด้วยที่หนูไม่กลับบ้าน แต่เป็นเพราะเราไม่อยากกลับบ้าน เขาก็ต่อว่าว่าพวกเราน่าจะเห็นเขา หนูคิด ๆ ดูก็คิดว่าตัวเองทำไม่ถูกเหมือนกันที่ไม่กลับบ้าน เวลาจะปิดเทอม นะคะเพื่อน ๆ เขาตื่นแต่เช้าอยากกลับบ้าน แต่หนูนอนเล่นรออีก 2 - 3 วัน ถึงจะติดกลับ พอกลับไปก็มีแต่เรื่องไม่สบายใจ

- ผู้ให้คำปรึกษา : พอจะเล่าให้ฟังได้อะไรไหมคะว่า เรื่องอะไร
- ผู้รับคำปรึกษา : ส่วนใหญ่ก็เป็น เรื่องระหว่างพ่อกับแม่นั่นแหละค่ะ แล้วก็ยังมี เรื่องงานของ
คุณพ่อ ย่อบเอา เรื่องอารมณ์เสียมากระบายที่บ้าน แล้วก็โมโหพาไปหมด
คุณแม่ต้องรองรับอารมณ์คุณพ่อเกือบทุกวัน แล้วยังเลยมาถึงลูก ๆ อีก
วันไหนถ้าคุณพ่ออารมณ์ดี รู้สึกว่าบ้านน่าอยู่ เดี๋ยวนี้ยังตีขึ้นเยอะนะคะ เพราะ
พี่สาว เขามีหลาน แล้วรู้สึกคุณพ่อ เขาจะรักหลาน
- ผู้ให้คำปรึกษา : สิริพรรู้สึกยังไงกับ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในบ้าน
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่เอามากกับบ้าน แต่ถ้าคุณพ่ออารมณ์ดีก็เอามากกับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่คุณพ่อก็ยังมีอารมณ์เสีย
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า) แต่ตอนที่คุณพ่อเขาปลดเกษียณแล้ว เรื่องที่ทำงานไม่ค่อยมี
แต่ก็มี เรื่องเกี่ยวกับธุรกิจของเขา อย่าง เรื่องที่ดินอะไรอย่างนี้
- ผู้ให้คำปรึกษา : สรุปลงแล้ว เรื่องไม่สบายใจที่บ้านเป็นเพราะคุณพ่อมากระบายอารมณ์ที่บ้านหรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ แต่พอเวลาเข่าบ่นเรื่องอะไร เราก็ปล่อยให้รู้สึกห่วงใยเขาไปด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : แสดงว่าเรารู้สึกไม่สบายใจ เกี่ยวกับ เรื่องงานของคุณพ่อด้วย
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เราคิดว่า เราควรมีส่วนรับผิดชอบร่วมกับ เรื่องของคุณพ่อแค่ไหน
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็มีบาง เรื่องนะค่ะอาจารย์ อย่าง เรื่องที่ดิน เรื่องเงินกู้ หนุว่ามันกระทบ
กระเทือนถึงพวกเราด้วย แต่เวลาเราพูดเขาไม่ฟังแล้วยังดุอีกด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเพราะอะไรคุณพ่อถึงไม่รับฟังที่สิริพรพูดละคะ เกี่ยวกับ เรื่องพวกนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : เขาคงคิดว่า เขาเป็นผู้เฒ่าของครอบครัว แก้ปัญหาเองได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : เออ แล้วสิริพรคิดยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ คุณพ่อเคยบอกว่าจะไม่ต้องยุ่งกับ เรื่องของเขา เขาจัดการเองได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : แสดงว่าคุณพ่อเห็นว่า เป็นหน้าที่ของท่าน เราไม่ต้องเกี่ยวข้องใช่หรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็คงใช่ แต่ถึงยังไงมันก็ต้องเกี่ยวนะค่ะอาจารย์ (หัวเราะ) แต่เกี่ยวแล้ว
มันก็แก้ไขอะไรไม่ได้

- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าเพราะอะไรคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (หัวเราะ) เพราะมันเกินความรับผิดชอบของเรา
- ผู้ให้คำปรึกษา : (พยักหน้า) ใช่! หน้าทีของเราตอนนี้ คือ เรียบใจใหม่คะ บางเรื่องที่มีน้ำหนักโตเกินความรับผิดชอบของเรา เราก็ต้องคิดว่าเราควรจะไปกังวลหรือร่วมรับรู้ด้วยแค่ไหน แล้วผลจะกระทบถึงเราทำให้เกิดผลเสียยังไงบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ หนูรู้สึกว่าตัวเองอยากรู้เรื่องของคนในบ้าน แล้วก็ชอบมานั่งกอดมึใจกับเขาไปหมด
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วผลล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูก็กอดมึใจ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วคิดใหม่ว่าต่อไปจะเป็นยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : มันไม่มีประโยชน์อะไรเลย แต่บางทีหนูมักจะคิดว่ามันเป็นความรับผิดชอบของเราด้วย อย่างเรื่องพี่ชายนี่คะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : (พยักหน้า) เรื่องพี่ชายเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เราต้องคุยกันอย่างละเอียด แต่สรุปเรื่องนี้ก่อนว่า สิริพรไม่สบายใจเรื่องคุณพ่อใช้วิธีไม่กลับบ้าน เพราะกลับไปแล้วก็ไม่สบายใจ แล้วก็ติดต่องเขียนจดหมายบอกคุณพ่อว่า พี่ไม่กลับบ้านเพราะไม่สบายใจ ซึ่งผลคือโดนตุนะ คิดว่าคุณพ่ออ่าน แล้วไม่ได้สนใจเลย หรือว่าอ่านแล้วก็ได้รู้ความในใจของลูกเหมือนกัน
- ผู้รับคำปรึกษา : ต้องลองกลับบ้านดู อีกอย่างหนึ่งนะคะอาจารย์ หนูไม่ค่อยเอาใจคุณพ่อเลย เวลาเอาใจคนอื่นก็ยังเคยคิดว่าเราทำให้เขาได้ เราน่าจะเอาใจคุณพ่อเราบ้าง
- ผู้ให้คำปรึกษา : สิริพรกำลังคิดว่าความห่างเหินกับคุณพ่อ ไม่เฉพาะจากการที่คุณพ่อดูเท่านั้น แต่มาจากการกระทำของเราด้วยใช่ไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ แต่คงมาจากเพราะเขาดูขาดเหตุผลนั้นแหละ หนูเลยไม่อยากเอาใจใส่เลย แต่ตอนนี้คิดว่าควรจะไปกลับบ้านบ้าง ปิดเทอมนี้ก็คิดว่าจะไปกลับแน่ ๆ

- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ลองกลับไปทำตามที่เราคิดไว้ แล้วลองศึกษาผลดู แล้วกลับมาคุยให้ครูฟัง
บ้างนะว่าเป็นอย่างไร คิดว่ามีอะไรจะถามอีกไหมในเรื่องนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : วันนี้เราคุยกันแค่นี้ก่อนแล้วกัน แล้วเรามาเจอกันใหม่คราวหน้า เรายัง
ไม่ได้คุยรายละเอียดกันเรื่องพี่ชายของสิริพร ตกลงเราจะคุยกันเรื่องนี้
คราวหน้านะคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ ขอบคุณค่ะ (ยกมือไหว้)

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาวสุमानา (นามลิมมิต)

การให้คำปรึกษารั้งที่ 5 เวลา $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องพักอาจารย์ 903

ผู้ให้คำปรึกษา : ลวัลดีคะสุมานา จำได้ไหมว่าคราวที่แล้ว เราพูดเรื่องอะไรกันบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : พอจำได้ค่ะ เรื่องการเรียน เคยตั้งเป้าหมายอะไรไว้แล้วผิดหวังเลยไม่อยากหวังอะไรอีก แล้วอาจารย์ให้พิจารณาว่าทำไมไม่อยากหวัง เพราะลดความหวังลงได้ หรือท้อแท้จนไม่หวังอะไร

ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ คือ ไม้ไผ่เพราะเราพิจารณาเหตุการณ์แล้วทำให้สบายใจขึ้น ฝัดสนใจได้ว่าเราควรหวังแค่ไหน แต่เราท้อแท้ไม่อยากหวังอะไรอีกเลย ... ค่ะ แล้วยังไงอีก

ผู้รับคำปรึกษา : อีกเรื่องหนึ่ง คือ เรื่องการทำงานบน ward เรื่องเรียนด้วย ที่มีเรื่องของสุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง คือ แทนที่จะสุขภาพกายไม่ดีอย่างเดียว แต่เราปล่อยให้มีผลต่อจิตใจของเราอย่างมาก ทำให้เราเสียใจ ท้อแท้ คิดมาก ไม่สบายมากขึ้นด้วย แล้วยังเรื่องที่เราไปแคร์ความรู้สึกคนอื่นมากฮักด้วยคะ อย่างอาทิตย์ที่แล้วขึ้น ward แล้วมีเรื่องไม่สบายใจบน ward เกี่ยวกับเพื่อน ก็ฝึกน้อยใจขึ้นมา แต่พอฝึกฟังที่คุยกับอาจารย์ไปก็คิดว่า เอ ทำไมเราต้องไปแคร์กับความรู้สึกของทุกคน ทำให้เป็นผลเสียกับเรามากขึ้นไปอีก พอคิดได้ ความน้อยใจเลยหายไป แล้วเดี๋ยวนี้คะ เวลาขึ้น ward แล้วเดินจนปวดขา หนูก็นั่งพักบ้าง แต่พอนั่งก็คิดเหมือนกันว่าคนอื่นจะมองเรายังไง แล้วก็ไปทำต่อ แต่ก็เห็นว่าหนูกลัวที่จะทำอะไรที่เมื่อก่อนไม่เคยทำเลยนะคะอาจารย์ อย่างเรื่องนั่งพัก เมื่อก่อนไม่กล้าทำเลย ทั้ง ๆ ที่ว่างพอจะนั่งได้ แต่เดี๋ยวนี้ นั่งได้บ้าง

- ผู้ให้คำปรึกษา : รู้สึกอย่างไรที่ลูมานา มีการเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เล่ามา
- ผู้รับคำปรึกษา : หนูรู้สึกสบายใจขึ้น ไม่คิดอะไรมากอย่างเคย เรื่องแคร์ความรู้สึกคนอื่น ก็เหมือนกัน หนูคิดว่าบางทีเรานั่งแคร์เขาไปคนเดียว เขาไม่รู้ด้วยซ้ำ ตอนที่อาจารย์พูดว่า การไปนั่งแคร์ความรู้สึกคนอื่นเขามากไปนะ เราก็เลิบบวด อยู่คนเดียว แต่คนอื่นเขาอาจไม่ได้รู้สึกอะไรกับเราเลยก็ได้ หนูก็ยังไม่เจอ เหตุการณ์กับตัวเอง พอเจอเข้าก็คิดว่า เออมันจริงด้วยสิ แล้วมีประโยชน์ อะไรที่เราต้องไปนั่งแคร์เขา อีกอย่างหนึ่งคนเราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เราอาจจะยังไม่ทันเปลี่ยนความคิด แต่อาจพบว่าเขาเปลี่ยนไปแล้ว มันเป็นเรื่องธรรมดา พอคิดได้แบบนี้ หนูว่าหนูสบายใจขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : ดีค่ะ นับเป็นการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงที่ดีมาก มีอะไรอยากเล่าให้ฟังอีกไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ หนูเคยคิดว่าการแคร์ความรู้สึกคนอื่นเป็นสิ่งที่ดี แต่ตอนนี้เริ่มเห็นแล้วว่า เราแคร์มากไปแล้ว
- ผู้ให้คำปรึกษา : (พยักหน้า - เจ็บ)
- ผู้รับคำปรึกษา : แล้วก็เรื่องคิดมาก ความคิดบางอย่างเรามีสิทธิ์ที่จะคิด โดยไม่จำเป็นต้อง ตัดสินว่าผิดเล่มอไป ถ้าเรามีเหตุผลเพียงพอ
- ผู้ให้คำปรึกษา : หมายความว่ายังไงคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : คนเรามีสิทธิ์จะคิดอะไรก็ได้ แต่อยู่ที่การแสดงออก
- ผู้ให้คำปรึกษา : ยังรู้สึกอยากคุยเรื่องนี้ต่อไปอีกไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า)
- ผู้ให้คำปรึกษา : ครูจะทบทวนให้ฟังนะว่า ลูมานา เคยมีความคิดว่า เวลามีคนไข้หนัก ๆ เคย มีความคิดว่าเขาไม่น่ามีชีวิตอยู่ต่อไป แล้วตัวเองก็มานั่งคิดไม่สบายใจว่า ความคิดนี้มาจากอะไร เป็นความคิดที่ไม่ดีเลย คิดว่าเป็นเพราะอะไร
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าเป็นเพราะหลายอย่างประกอบกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : อะไรบ้างคะ

- ผู้รับคำปรึกษา : อย่างในกรณีนี้ หนูคิดว่าการจบชีวิตเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขา เพราะไม่มี
ประโยชน์ที่เขาจะมีชีวิตอยู่ต่อไป ฆาตรฆานนะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : เราประเมินจากอะไรคะว่าเขาฆาตรฆาน
- ผู้รับคำปรึกษา : จากสภาพความเจ็บป่วยของเขา
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ แล้วมีอะไรอีกไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : คงมีอีกแต่นึกไม่ออก แต่คิดแล้วสงสัยว่าทำไมเราเปลี่ยนความคิดไปอย่างนี้ ...
คงมีประสบการณ์ด้วยมัง
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าประสบการณ์อะไรคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : อะไรละคะ การตัดสินใจในสังคมนะ เมื่อเขาไม่สามารถตัดสินใจเพื่อมีชีวิตอยู่ได้
เขาก็ควรจบชีวิตแค่นี้จะสบายกว่า แต่ไม่ได้คิดว่าตายแล้วจะไปไหนนะคะ
คิดแต่ว่าจบชีวิตก็หมดแค่นี้ แต่บางทีก็คิดเหมือนกันว่าไม่ได้มีแต่ตัวเขาเท่านั้น
แต่ยังมีญาติพี่น้องด้วยเหมือนกัน แต่บางทีอยู่ไปก็ฆาตรฆานคนอยู่อีกด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่คิดอย่างนี้แล้วก็ยังไม่สบายใจ หรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ความคิดแบบนี้มันมักจะเกิดขึ้นแฉกหนึ่ง แล้วเราก็ไม่สบายใจที่คิดแบบนี้ แต่ก็
เข้าไปให้การพยาบาลเขาได้ เมื่อคืนก็เจอคนหนึ่ง อาการแกไม่ค่อยดี เมื่อคืน
หยุดหายใจ pump กันใหญ่ แต่ pump ไม่ขึ้น ช่วงนั้นหนูเกิดความคิดว่า แก
ควร dead ดีกว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วคิดว่าญาติเขาจะรู้สึกยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ในกรณีนี้หนูคิดว่า ญาติก็คงต้องการให้ dead เพราะแกเป็นโรคหัวใจ แล้วมี
โรคแทรกครบเลย เหนื่อยหอบมาก นอนไม่ได้เลย ต้องนั่งหอบตลอดเวลา
หนูเลยคิดว่า ถ้าแก dead ทุกคนคงไม่ต้องฆาตรฆาน
- ผู้ให้คำปรึกษา : ใน case นี้ ไม่สบายใจด้วยหรือเปล่าที่คิดอย่างนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : ไม่ค่ะ เพราะหนูช่วยเหลือแกอย่างดีที่สุดแล้ว แต่ก็ยังเห็นแกฆาตรฆาน แล้วญาติ
ก็ฆาตรฆานไปด้วย

- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วกรณีนี้ต่างจากกรณีที่ทำให้ไม่สบายใจอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจจะเป็นเพราะกรณีที่ไม่สบายใจนะค่ะ หนูมีความคิดด้วยว่า เขาอยู่แล้ว ทำให้เรายุ่งยาก เตือนร้อนมาก ทำให้เกิดความคิดนี้ขึ้นมา แต่ก็ไม่ถึงกับเกิดผลเสียหรือก่อกวนอาจารย์
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วถ้าเราต้องรู้สึกยุ่งยากกับคนไข้อย่างไร แล้วเกิดความคิดนี้บ่อย ๆ ละค่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : อีมี ... หนูโหดเหยิ่มขึ้นหรือเปล่าไม่รู้ซีคะ อาจเป็นจากประสบการณ์ที่ได้รับจากงานด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าประสบการณ์อะไรทำให้เกิดความคิดนี้
- ผู้รับคำปรึกษา : เคยเจอคนไข้อย่าง pump แล้วไม่ขึ้น ต้อง on bird ตลอด หนูก็ต้อง record case นี้ตลอด พี่เขาก็บอกว่า record ไปจนกว่าจะสงบ pulse ไม่ได้ หนูมีความรู้สึกว่าจริง ๆ แล้วเขาได้ตายไปแล้ว หายใจเองไม่ได้แล้ว การเอาเครื่องไปหายใจแทนเขา แล้วรอให้หัวใจหยุดทำงานไปจริง ๆ ไม่มีประโยชน์อะไรเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : สรุปแล้วความคิดของลูกมานามาจากข้อเท็จจริงที่เราได้พบมา หรือ
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วกรณีนี้ไม่สบายใจด้วยหรือเปล่า
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็คิดบ้างเหมือนกันว่า เอ ทำไมเราคิดอย่างนี้ แต่ก็ให้การพยาบาลได้อย่างดี
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ะ ฉะนั้น เวลาเราจะไม่สบายใจว่าทำไมเราคิดอย่างนั้น เราก็ต้องพิจารณาด้วยซีคะว่า มีเหตุผลเพียงพอไหม หรือเกี่ยวกับความปวดขาของเราจากการที่ต้องให้การพยาบาลเขาด้วย แล้วลองพิจารณาผลด้วยว่า แล้วผลตามมากจะเกิดอะไรขึ้น เราควรจะทำอย่างไร
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ ถ้าอย่างนั้น เมื่อความคิดของเราเกิดจากการพิจารณาสภาพจริงแล้ว ว่า ควรจะเป็นอย่างนั้น แล้วก็ไม่มีผลต่อการพยาบาลด้วย เราก็ไม่จำเป็นต้องไปคิดว่าทำไมไม่สบายใจ แต่ถ้าเนื่องมาจาก เขาทำให้เราต้องปวดขา แล้วเราคิดแล้วก็ทำให้ไม่สบายใจตามมา เราจะทำอย่างไรดีคะ

- ผู้ให้คำปรึกษา : สุ่มานาคิดว่าควรทำยังไง
- ผู้รับคำปรึกษา : ... (เงิบ)
- ผู้ให้คำปรึกษา : สุ่มานาคิดว่าสภาพทางร่างกายของเราควรมีความสัมพันธ์กับความคิดนี้แค่ไหน
 ฉะนั้นใหม่กว่า เราปวดขาแล้วต้องคิดแบบนี้ แล้วผลเสียที่ตามมาจากการคิด
 แบบนี้ละทั้งต่อคนไข้อย่างตัวเราด้วย คิดแล้วการปวดขาของเราดีขึ้นไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : (พยักหน้า) ฮืม
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดยังไงหรือคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ หนูกำลังคิดถึงที่เขาว่าพยาบาลว่าเวลาเหนื่อยก็มาลงกับคนไข้
 เราควรจะทำทางออกอย่างอื่นดีกว่า อาจจะเป็น เสียงไปสักพักหนึ่ง แล้ว
 ค่อยกลับมาทำใหม่ คงเหมือนเวลาเราโกรธใคร แล้วกลับไปสักครู่หนึ่ง
 ความรู้สึกจะค่อย ๆ ดีขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : (พยักหน้า) นับว่าเป็นทางออกได้อย่างหนึ่ง
- ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ มีอีกวิธีหนึ่งที่หนูเพิ่งมาใช้ เมื่อก่อนเวลารู้สึกโกรธเพื่อนก็คิดแล้ว
 คิดอีก แล้วก็สรุปว่าเราผิดเอง เพื่อไม่ให้ไปแสดงออกว่าโกรธเขา แต่มันทำให้
 ไม่สบายใจมากขึ้น ตอนนี่คิดว่า เอ ทำไมทุกอย่างมันมาลงที่เราหมด พอคุย
 กับอาจารย์ไป ตอนหลังคิดใหม่ว่า เรากำลังหาเหตุผลที่มันไม่เป็นความจริงมา
 ทำให้เราไม่โกรธเขา แต่ความผิดมันมาลงที่เราหมด ซึ่งจริง ๆ แล้ว เรา
 สามารถจะแสดงความรู้สึกของเราออกมาได้บ้าง เออ ... ก็พบว่าเพื่อนเขา
 ก็ยอมรับความรู้สึกของเราได้เหมือนกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าการเปลี่ยนแปลงลักษณะนี้ให้ผลยังไงกับเราบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ดีกว่าเก่าค่ะ รู้สึกว่าเรามีสิทธิ์ที่จะโกรธดีกว่าเก็บกดไว้ในตัวเราเอง
- ผู้ให้คำปรึกษา : ทั้งหมดที่เราคุยกันมา เป็นวิธีการที่สุ่มานาได้ทำไปแล้วทั้งนั้น อยากให้ศึกษา
 ว่าผลของมันจะเป็นอย่างไร ถ้าดีก็นำไปใช้ต่อไปได้ ถ้าทำแล้วเจออุปสรรค
 ก็ต้องลองพิจารณาว่า แล้วเราจะแก้ไขอย่างไร วิธีการนี้เหมาะจะใช่กับ

เราใหม่ แล้วเราจะเอามาคุยกันต่อไปว่า เราพบอะไรจากการทดลองใช้วิธีการ
ที่เราคิดไว้ เราจะแก้ไขอุปสรรคที่พบได้อย่างไร มีอะไรอยากจะทำเพิ่มเติม
อีกไหม

ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์คะ จากที่คุยกันไป หนูคิดว่าได้ลองเอาไปทำหลายอย่างเลย โดยเฉพาะ
เรื่องลุ่มๆ ภาพ เกิดความคิดว่า เวลาปวดขา ทำไมต้องปล่อยให้ปวดใจด้วย
เพราะปวดใจก็มีแต่ผลเสียตามมา ถ้าไม่ปวดใจ เราก็ยังทำอะไรได้ตั้ง
หลายอย่าง แล้วก็ไม่ต้องปวดขาเพิ่มขึ้นด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากเลยค่ะ ครูขอสนับสนุนความคิดนี้ แล้วก็เอาใจช่วยในการพยายาม
เปลี่ยนแปลงตัวเองในทางที่ดีขึ้นของลู่มานา แล้วก็หวังว่าจะเห็นความ
เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมากกว่านี้ด้วย เพราะเมื่อเราคุยกันมาทั้งหมดแล้ว ครูคิดว่า
ปัญหามันอยู่ตรงที่ว่า เราปล่อยให้ความรู้สึกท้อแท้มาทำให้เกิดปัญหาไม่สบายใจขึ้น
โดยเฉพาะเรื่องลุ่มๆ ภาพเรคงพอมองเห็นแล้วว่า เราควรจะปล่อยให้มันบั่นทอน
จิตใจเราต่อไป หรือเราจะเอาชนะมัน วันนี้เราคุยกันมานานพอสมควร ส่วนใหญ่
เป็นปัญหาความไม่สบายใจของเราจนเรื่อยมาถึงวิธีการขจัดความไม่สบายใจ
ครูอยากให้อลองไปพิจารณาอีกครั้งแล้วลองทำดู ได้ข้อคิดหรือพบอุปสรรคอะไร
เรามาเจอกันคราวหน้าอีก 2 อาทิตย์ เพื่อติดตามผลดีไหม เอาละค่ะ
สำหรับวันนี้เราคุยกันแค่นี้ก่อนนะคะ

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) ขอบคุณค่ะ อาจารย์

ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

กรณี นางสาว อรอนงค์ (นามสมมติ)

การให้คำปรึกษาครั้งติดตามผล เวลา 1 ชั่วโมง

สถานที่ให้คำปรึกษา ห้องพักอาจารย์ 903

ผู้ให้คำปรึกษา : ครั้งนี้เราพบกันเป็นครั้งสุดท้ายแล้ว ครูอยากให้อรอนงค์ลองประเมินด้วยตัวเองดูซิว่า เกิดความคิดหรือได้ทำอะไรที่เป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปบ้างแล้ว นับตั้งแต่เราคุยกันครั้งแรกจนถึงครั้งนี้

ผู้รับคำปรึกษา : หนูคิดว่าตัวหนูเปลี่ยนแปลงมากเลย เวลาจะทำอะไรคิดก่อนว่าจะทำยังไงเพื่ออะไร คือ ตั้งจุดมุ่งหมายก่อนว่าน่าจะทำอะไรเพื่ออะไร ไม่หวั่นกลัวเหมือนเก่า แต่ผลยังไม่ทราบนะคะ เพราะเพิ่งเริ่มทำได้อาทิตย์เดียว อย่างอ่านหนังสือที่เรียนในห้องนะคะ ก็ plan ไว้ว่าจะทำเสาร์-อาทิตย์ ก็ทำไปได้แล้ว แล้วจะทำไปเรื่อย ๆ

ผู้ให้คำปรึกษา : อันนี้คิดว่าเป็นการพยายามแก้ไขปัญหาค่ะว่า เรามักจะล้มเลิกความตั้งใจที่จะทำอะไรได้ง่าย ๆ หรือ แล้วความเปลี่ยนแปลงเรื่องอื่น ๆ ล่ะคะ

ผู้รับคำปรึกษา : ก็ในด้านความไม่สบายใจ เรื่อง เรียง ความจริงจังการแก้ไขปัญหาก็บอกไปแล้ว ก็ใช้กับปัญหาได้ด้วย เดี่ยวนี้สบายใจมากขึ้น เวลาขึ้น ward รู้สึกตัวเองสบายใจขึ้นที่มีจุดมุ่งหมายไว้แล้วว่าจะทำอะไร ทำให้เราทำงาน ward ไปได้เรื่อย ๆ อาจมีเชิงบ้าง เชื้อบ้าง แต่หนูก็พยายามไม่ให้มันมาเป็นอุปสรรคที่จะทำอย่างอื่นที่ตั้งเป้าหมายไว้แล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : ตกกลางใจยอมรับเรื่องนี้ได้แล้ว แล้วเรื่องอื่นล่ะคะมีอะไรเปลี่ยนแปลงอีก

ผู้รับคำปรึกษา : ฝึกไม่ออกค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : อย่าง เรื่องที่รู้สึกว่าคุณเองไม่เหมาะกับวิชาชีพพยาบาล

- ผู้รับคำปรึกษา : อ้อ เกือบลืมไปแล้วอาจารย์ ตอนนี้นะคะแน่ใจเลยว่าตัวเองไม่เหมาะกับอาชีพพยาบาลแน่ ๆ แต่ตอนนี้ยังทำไปได้ แล้วก็คิดโครงการไว้แล้วอย่างที่คุณกับอาจารย์ไป หนูก็ลองไปพิจารณาตัวเองดูว่า จากผลการเรียนที่ผ่านมา หนูเดินทางด้านคณิตศาสตร์มาตลอด ก็เลยคิดว่าตัวเองน่าจะทำงานด้านตัวเลขได้ดี แล้วก็ว่าจะลองไปเรียนตามที่เราชอบ และทำงานไปด้วย ไม่ทราบเหมือนกันว่าผลจะเป็นอย่างไร ตอนนี้เวลากลับบ้านรู้สึกไม่ค่อยแคร้กับคำพูดของพี่น้องเท่าไรที่ว่าเราน่าจะเรียนสูงกว่านี้ เพราะคิดว่ามีจุดมุ่งหมายใหม่ แล้วถ้าทำได้อยากจะเรียนต่อสูงขึ้นไปอีกด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ลืมแล้ว เปลี่ยนอาชีพแน่ แล้วลองศึกษารายละเอียดดูด้วยนะคะว่า เราจะทำอะไรได้แค่ไหน เหมาะสมกับตัวเราไหม แล้วระหว่างนี้ละคะ มีการปรับตัวยังใจบ้างเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อ ท้อแท้เรื่องการเรียน
- ผู้รับคำปรึกษา : ตอนที่เชื่อคิดว่าเพราะมีเวลาร่างนั่งคิดโน่นคิดนี่ ตอนนีดีขึ้นมากเลยคะ เพราะพอเลิกเรียนก็เดินทางไปเรียน AUA กลับมาก็เหนื่อย ทบทวนตำรา แล้วก็นอนหลับไม่ต้องมีเวลาร่างมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่าความเหนื่อยจากการไปเรียนพิเศษจะมีผลต่อการเรียนพยาบาลไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าไม่ค่ะอาจารย์ เพราะหนูแบ่งเวลาเอาไว้ให้เลยว่าวันไหนจะทำอะไร รู้สึกว่าตัวเองมีอะไรทำมากขึ้น ไม่เบื่อหน่าย ตอนนี้อย่างไปหากิจา เล่นฮักด้วยค่ะอาจารย์ แต่คิดว่าจะเล่นข้างนอก เพราะไม่ชอบในนี้ เรื่องว่ายน้าก็กำลังคิดอยู่ เพื่อนเขาชวนแต่หนูไม่ชอบว่ายน้าในสระ ชอบที่น้ำไหลได้ สะดวกมากกว่า
- ผู้ให้คำปรึกษา : หนักว่าได้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปหลายอย่าง แล้วมีอะไรบ้างไหมคะที่คิดว่ายังไม่เปลี่ยน
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็มีเหมือนกัน แต่ก็เปลี่ยนบ้าง แต่เปลี่ยนไม่มาก ก็เรื่องกลัวไว้วางหน้ากลัวว่าจะผิดพลาดอีกเหมือนที่เราเลือกมาเรียนพยาบาลนี้ค่ะอาจารย์ เพราะ

ทั้ง ๆ ที่เราเลือกดีแล้ว แต่ยังไม่เลือกผิดเลย แต่พอนึกว่าเราไม่รู้รายละเอียด
ตอนนั้น เลยทำให้รู้สึกดีขึ้น แล้วก็พยายามหาข้อมูลมากขึ้น

- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วการพยายามหาข้อมูลให้มากที่สุดคิดว่า จะเกิดผลยังไงกับเราบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : ก็ทำให้มันใจได้ แต่หนุกคิดว่า การที่หนูจะมีมันใจในอะไรต่อไปข้างหน้าจะเป็น
เพราะครั้งก่อน หนูเคยทำมันใจได้ตีมาแล้ว
- ผู้ให้คำปรึกษา : แต่บางเรื่องเราไม่สามารถทดลองมันมาก่อนได้ แต่เราหาข้อมูลจาก
ประสบการณ์ของคนอื่น หรือข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่องนั้นได้
- ผู้รับคำปรึกษา : ค่ะ หนุกคิดว่า จะช่วยในมันใจได้มากขึ้น ตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้น แต่ก็อดคิดไม่ได้ว่า
อาจจะมีผิดพลาดอีก แต่ก็คิดว่า จะต้องแก้ไขได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : สรุปแล้วจาก การพูดคุยกันมาทั้งหมดตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งนี้ อรอนงค์ได้ข้อคิด
อะไรบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่า หนูทำอะไรด้วยจุดมุ่งหมายที่จะทำได้จริงมากขึ้น เมื่อก่อนคิดว่าตัวเอง
ตั้งความหวังไว้สูงเกินไป อาจจะเป็นเพราะ เวลาจะทำอะไรมักเอาไป
เปรียบเทียบกับคนที่เขาเด่นตั้นนั้น แต่เดี๋ยวนี้คิดว่า เขาอาจดีในแง่หนึ่ง
แต่ทำไม่ได้ในอีกแง่หนึ่ง เราก็เหมือนกันอาจทำอย่างที่เขาทำได้ดีไม่เท่าเขา
แต่เราอาจมีความสามารถด้านอื่น หนุกคิดว่า ตัวหนูมองตัวเองในสภาพที่เป็นจริง
มากขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา : คิดว่ามีอะไรอยากจะทำอีกไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา : (สิ้นคิด)
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วมีอะไรอยากจะทำอีกไหม
- ผู้รับคำปรึกษา : ตอนนี้อย่างไม่มีค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ตกลง เราจะยุติการให้คำปรึกษากันเพียงแค่นี้ คิดว่าอรอนงค์คงได้ประโยชน์บ้าง
จากการคุยกัน เพราะเท่าที่เล่าให้ฟังว่า เปลี่ยนแปลงอะไรไปบ้างก็นับว่า เราได้
เปลี่ยนตัวเอง เพื่อให้ความรู้ในอีวิตประจำวันมากขึ้น แล้วก็มีความมุ่งมั่นใน

อนาคตด้วย ครูขอเอาใจช่วยเต็มที่ แล้วการพบกันครั้งนี้ ไม่ใช่ครั้งสุดท้าย
สำหรับเรา ถ้าอรอนงค์มีเรื่องไม่สบายใจอีก ครูยินดีรับฟังเสมอ ขอขอบคุณ
ที่ให้ความร่วมมือในการสนทนารายงานอย่างเต็มที่มาตลอด

ผู้รับคำปรึกษา : (ยกมือไหว้) ขอขอบคุณค่ะอาจารย์ แล้วหนูจะมารายงานผลสืบหน้า

ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์ส์ต่อการลดปัญหาทางอารมณ์

บทคัดย่อ

ของ

วาสนา แฉล้มเขตร

เล่นอดอมหาริทยาสัยศัรินครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

เมษายน 2525

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2524 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต ของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากการประเมินปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แล้วสัมภาษณ์ความสนใจก่อนลุ่ม เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มทดลองได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส กลุ่มควบคุมได้รับข้อสันเท่ห์ หลังการทดลองได้ประเมินปัญหาทางอารมณ์โดยใช้แบบประเมินปัญหาทางอารมณ์ฉบับเดิม แล้วนำคะแนนที่ได้จากการประเมินทั้งสองครั้งมาวิเคราะห์ โดยใช้ t-test

ผลของการศึกษาปรากฏว่า ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา หลังจากได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีระดับลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการเปรียบเทียบระหว่างการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สกับการให้ข้อสันเท่ห์ พบว่า ปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาหลังได้รับคำปรึกษาแบบโรเจอร์ส มีระดับต่ำกว่าปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาหลังได้รับข้อสันเท่ห์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

EFFECTS OF ROGERIAN COUNSELING ON THE DECREASE
IN EMOTIONAL PROBLEMS

AN ABSTRACT

BY

WASANA CHALAMKET

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

April 1982

The purpose of this experimental research was to study the effects of Rogerian counseling on the decrease in emotional problems.

Subjects were 16 Nursing students studying in the third year undertaking the Nursing Sciences program, Faculty of Nursing, Mahidol University, in the academic year 1981. They were randomly selected by taking the Depressive Mood Self Rating Scales, taking interview and then divided into the experimental group and the control group, 8 students per group.

The experimental group was treated with Rogerian Counseling. The control group was given the information based on emotional adjustment. The posttest was given to both groups by the same test. The data were then statistically analyzed by using t-test.

The results indicated that after the experimental treatment, the emotional problems were statistically decreased at .01 level.

The comparison between the experimental group and the control group was that after the experimental treatment, the emotional problems of the experimental group were more statistically decreased than those of the control group at .05 level.