

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

รศ.ดร.ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม
คณะครุศาสตร์ มจร ส่วนกลาง

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มาจากชื่อในภาษาอังกฤษว่า Reality Therapy บุคคลสำคัญของการให้คำปรึกษา แบบพิจารณาความเป็นจริง คือ วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกัน เขาเริ่มงานด้านจิตเวชโดยใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ และพบว่าวิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ ยังมีข้อบกพร่องอยู่มาก ไม่สามารถช่วยผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ กลาสเซอร์สนใจอย่างมากต่อปัญหาอายุอาชญากร เขาเปิดคลินิกส่วนตัว จากการทำงานกับเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาต่างๆ เขาจึงพัฒนาวิธีการให้คำปรึกษาที่มุ่งแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเยาวชนให้ได้อย่างรวดเร็ว เขาจึงเสนอวิธีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มุ่งฝึกให้เยาวชนมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักเป้าหมายในการแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อที่จะช่วยตนเองให้บรรลุถึงเป้าหมายนั้น โดยไม่พยายามแก้ตัวต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเอง เรียนรู้ถึงผลของพฤติกรรมว่าเมื่อตนเองไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขย่อมไม่ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ การลงมือปฏิบัติจริงเป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุเป้าหมายได้

แนวความคิดที่สำคัญของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์

กลาสเซอร์ มีความเชื่อว่า มนุษย์มีธรรมชาติที่ดีและมีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถแก้ไขปัญหของตนเองได้ด้วยตนเอง มนุษย์ต้องการความรักจากผู้อื่นในขณะเดียวกันก็สามารถให้ความรัก ความเอาใจใส่ต่อผู้อื่นได้ด้วย มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะมีเอกลักษณ์ของตนเอง สำหรับเอกลักษณ์มีลักษณะเป็นไปได้ ๒ ทิศทาง คือเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ และเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลว มนุษย์ทุกคนจะรู้สึกรักตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า และสามารถรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อเขารู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ เข้าใจและมองเห็นแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ในแต่ละช่วงวัย ความรู้สึก

โดดเดี่ยว ว่าแห้ว ไม่รู้สึกว่ามีคุณค่าทั้งต่อตนเองและสังคม เกิดจากการที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวอยู่อย่างมากมาย ไม่มีกำลังใจที่จะเผชิญปัญหา ไม่กล้ารับผิดชอบที่จะมุ่งมั่นอดทนแก้ไขปัญหาต่างๆ กลาสเซอร์ย้ำว่า ความรักและการยอมรับจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของมนุษย์ การเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกว่า เขาประสบผลสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วยความสามารถของเขาจะช่วยพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จ ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นในตนเอง รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคในชีวิต รู้จักวางเป้าหมายที่เป็นไปได้ในชีวิต

พัฒนาการของบุคลิกภาพ

กลาสเซอร์ เน้นความสำคัญในช่วง ๐ - ๑๐ ปี ว่าเป็นช่วงชีวิตที่สำคัญต่อการก่อตัวของบุคลิกภาพ ซึ่งในช่วงนี้บ้านและโรงเรียนเป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลเป็นอย่างมากบุคคลที่ใกล้ชิดเด็ก คือ พ่อแม่ ครู และคนอื่นที่อยู่รอบข้างมีส่วนที่จะสร้างเสริมบุคลิกภาพ โดยเฉพาะเอกลักษณ์ด้านความสำเร็จแก่เด็กได้ โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เด็กเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในชีวิตที่จะทำให้รู้จักพึ่งตนเอง พอใจและมั่นใจที่จะใช้ความสามารถของตนเอง มีความรับผิดชอบ มีทักษะในการคิดแก้ปัญหาและควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้ นอกจากนี้ยังจัดประสบการณ์ให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเข้าใจถึงการอยู่ร่วมกันในสังคมที่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน มีทักษะทางสังคมที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นอย่างจริงจังและมั่นคง เด็กควรได้รับการกระตุ้นให้ฝึกอย่างถูกวิธี ทดลองปฏิบัติ และรู้จักประเมินผลจากการปฏิบัตินั้นนำมาวิเคราะห์ถึงจุดที่ควรแก้ไข เด็กก็จะได้เรียนรู้ที่จะรับค่านิยม ทักษะที่ดีที่เหมาะสมจากประสบการณ์ ที่มีคุณค่า พ่อแม่และครูคอยแนะนำให้กำลังใจ ให้ความรักและการยอมรับ รู้จักวางกฎเกณฑ์ที่จำเป็นแก่เด็กอย่างมีเหตุผล ไม่ยอมรับการแก้ตัว การไม่กล้ารับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง และต้องไม่รับผิดชอบแทนเด็กในสิ่งที่เขาควรทำได้แล้วตามวุฒิภาวะของเขา ถ้าพ่อแม่และครูจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านและทางโรงเรียนให้เด็กได้พัฒนาได้ตามนี้ เด็กก็จะเจริญเติบโตขึ้นเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะรู้จักพึ่งตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม วางเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง กล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงเพื่อช่วยให้บุคคลรับมือกับปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยพิจารณาความเป็นจริง มีการวางโครงการในอนาคตไม่ปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปวันๆ และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้ มีความคิดพัฒนาตัวเอง เพื่อมีวุฒิภาวะที่จะช่วยตัวเองได้ บอกกับตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าเกิดมาทำไม ต้องการอะไรในชีวิต ดำเนินชีวิตไปตามความต้องการของตัวเองโดยไม่กระทบสิทธิของคนอื่น มีการใคร่ครวญ พิจารณาว่าอะไรถูก อะไรผิด อะไรควร อะไรไม่ควร สิ่งใดพึงกระทำ สิ่งใดควรละเว้น มีความตระหนักในคุณค่าของตน ว่าเป็นคนที่มีประโยชน์ สามารถช่วยเหลือบุคคลอื่นได้ มอบความรักให้กับบุคคลอื่น ประกอบคุณงามความดีต่อสังคม ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีค่า

สรุปความว่า การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญความจริง สนับสนุนให้บุคคลรู้จักตนเอง (identity) มีความรับผิดชอบ (responsibility) พิจารณาสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง (reality) และรู้จักประเมินสิ่งถูกผิด (right and wrong) ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะนำไปสู่การมีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า (self respect) นำไปสู่พฤติกรรมที่พึงปรารถนา

บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง จะต้องสร้างความเป็นมิตร ด้วยการสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษา มีความรักและเอาใจใส่ผู้รับคำปรึกษาด้วยการกระทำแบบกัลยาณมิตร มีความเชื่ออย่างแน่วแน่นว่าการช่วยให้บุคคลพิจารณาความเป็นจริง เป็นวิธีช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้ที่มีเต็มใจและเปิดใจ อภิปรายเรื่องต่างๆ กับผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนให้ความอบอุ่น เปิดเผย มีความจริงใจและคิดบวก มองโลกในแง่ดี เป็นตัวอย่างของคนที่มีความรับผิดชอบในการกระทำของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของคนอื่น แนะนำวิธีที่ควรปฏิบัติแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นแบบให้ หรือโดยการสนทนากันในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต และการใช้ชีวิตประจำวัน รวมความถึงประเด็นต่างๆ ที่น่าสนใจช่วยกันวางโครงการเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ โดยไม่มีข้อแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น ผู้ให้คำปรึกษานับถือศักยภาพและความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษาในการนำไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ในขณะที่เดียวกันผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง จะต้องเป็นตัวอย่างของการนับถือตนเองและการรักตนเอง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มีดังต่อไปนี้

๑. ขั้นตอนสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา จนผู้รับคำปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เข้าใจและสนใจผู้รับคำปรึกษา ในการนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ความเป็นกันเองและความอบอุ่นแก่ผู้รับคำปรึกษา สร้างบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความจริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจกระบวนการให้ความช่วยเหลือนี้ สำหรับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงนี้ ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะต้องใกล้ชิดกันมาก โดยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง
๒. ขั้นตอนการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจความต้องการของตนเอง ว่าเขาต้องการอะไร ในอนาคต
๓. ขั้นตอนการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายชีวิตประจำวันของเขา เน้นในปัจจุบันไม่พูดถึงอดีต
๔. ขั้นตอนการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง ผู้รับคำปรึกษาควรจะได้พิจารณาคุณภาพของสิ่งที่ตนได้กระทำ และพิจารณาว่าพฤติกรรมในปัจจุบันของตนสามารถสนองความต้องการได้หรือไม่ การใคร่ครวญหรือประเมินพฤติกรรมของตน จะเป็นการนำผู้รับคำปรึกษาเข้าสู่สภาพความเป็นจริง ได้พิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

ลักษณะการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

ลักษณะการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ให้ความสำคัญต่อสถานะปัจจุบัน ไม่ใช่อดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงไม่ได้ สิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้คือปัจจุบันและอนาคต อดีตจะนำมากล่าวถึงในการให้คำปรึกษาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบัน ให้ความสำคัญต่อการประเมินค่านิยม โดยผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเองว่าการมีพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในชีวิต ไม่ให้ความสำคัญกับจิตไร้สำนึก แต่เน้นการรับรู้ที่จิตสำนึก การที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จในเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนต้องการ เนื่องจากความไม่รับผิดชอบ การไม่วางแผน ให้ดีพอที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จ ฉะนั้น จึงควรแก้ไขที่พฤติกรรมปัจจุบัน และความรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเอง กลาสเซอร์ย้ำว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้วาจาตำหนิ หรือแสดงท่าทีเบื่อหน่าย

พฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เพราะนั่นเป็นการลงโทษ เพราะการลงโทษไม่ใช่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และการลงโทษในความล้มเหลวจะเป็นผลให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวขึ้นในตนเอง ให้ความสำคัญของความรับผิดชอบ บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงจึงเปรียบเหมือนครูที่สอนผู้รับคำปรึกษาให้สำรวจการใช้ชีวิตของเขาในแต่ละวัน สอนให้เขาวางแผนที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ลงมือปฏิบัติตามความเป็นจริงและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รับผิดชอบต่อที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงจะใช้เทคนิคต่อไปนี้ในการให้คำปรึกษา นอกเหนือจากเทคนิคพื้นฐาน

๑. เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษาให้คงอยู่ตลอดไป การทักทาย แสดงความเป็นมิตร มีเมตตา แสดงความจริงใจต่อกัน รักษาความลับ ให้เกียรติผู้รับคำปรึกษา ให้ความรักไม่แสดงอาการรังเกียจ ยอมรับผู้รับคำปรึกษาแบบไม่มีเงื่อนไข สัมพันธภาพเช่นนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวความรู้สึก กับทั้งร่วมมือในการแก้ไขปัญหาย่างเต็มที่

๒. เทคนิคการตั้งคำถาม เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจตนเองเกี่ยวกับความคิด และความรู้สึกของตน กับทั้งได้ประเมินตนเองและวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต การใช้คำถามอย่างถูกต้องเหมาะสมจะมีส่วนช่วยได้มาก เพราะจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเน้นเกี่ยวกับสิ่งที่เขาคิด และรู้สึก ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบุวิธีการที่เฉพาะเจาะจงในการเปลี่ยนเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ประเภทคำถามมีทั้งคำถามแบบตอบสั้นๆ เจาะจงลงไป คำถามแบบเปิดตอบได้ไม่จำกัดขอบเขต แต่มุ่งให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น และความรู้สึกในประเด็นต่างๆ

๓. เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดแบบเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา มีความขัดแย้งกันในความคิด ความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทบทวนประเด็นนั้นอีกครั้งหนึ่ง หรือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตน การพูดแบบเผชิญหน้านี้ต้องรอให้สัมพันธภาพดีเสียก่อน มิฉะนั้นจะกลายเป็นการทำลายสัมพันธภาพ

๔. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่ก้าวร้าว หรือประชดประชัน แต่จะพูดในลักษณะอารมณ์ขันที่เกี่ยวข้องกับแง่มุมหนึ่งของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศคลายความตึงเครียดลงไป ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความเป็นกันเองและอบอุ่นน่าไว้วางใจ การให้คำปรึกษาจึงดำเนินไปอย่างราบรื่น ผู้ให้คำปรึกษาต้องระวังที่จะไม่ใช่อารมณ์ขันที่ก่อให้เกิดความไม่พอใจ ความขัดแย้ง หรือความรู้สึกว่าได้รับการดูถูก

๕. เทคนิคการสอน การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ซึ่งดำเนินการอย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในการพิจารณาว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมที่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง พฤติกรรมใดไม่เป็นไปตามสภาพความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักว่าพฤติกรรมใดคือพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสอนให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการที่จะเติมเต็มความต้องการของตนเองในสถานะที่เป็นจริง

ในทุกขั้นตอนผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การพูดในทางบวกการให้แรงเสริมทางบวก

๖. เทคนิคการชี้ประเด็น ผู้ให้คำปรึกษาชี้ประเด็นให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นความไม่รับผิดชอบของตน

๗. เทคนิคการให้ข้อเสนอแนะ ผู้ให้คำปรึกษาให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับคำปรึกษาว่าจะสนองความต้องการของตนได้อย่างไร จะวางโครงการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างเป็นระบบได้อย่างไร

๘. เทคนิคการเปิดเผย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยประสบการณ์ ความคิด ปัญหาอุปสรรคของเขา

๙. เทคนิคการตีความ ผู้ให้คำปรึกษาตีความพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา หรือตีความสีหน้าท่าทาง คำพูดของผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองสิ่งต่างๆ กว้างขึ้น เข้าใจพฤติกรรมเพิ่มขึ้น การตีความจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และเป็นแรงจูงใจที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักในตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ภาพพจน์ใหม่เกี่ยวกับตนเอง

๑๐. เทคนิคการทำสัญญา ซึ่งเป็นการทำระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา เพื่อดำเนินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามโครงการที่จัดทำขึ้น การทำสัญญาทางพฤติกรรมเพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในสัญญาจะระบุถึงการเสริมแรง การทำสัญญานี้สามารถประยุกต์ใช้กับพฤติกรรมที่มีปัญหาในหลายรูปแบบ ตั้งแต่ ปัญหาการสูบบุหรี่ อดน้ำหนักร และปัญหาต่างๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง ใช้ปฏิบัติต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะบุคคลที่มีความสามารถ มีศักยภาพ และสามารถรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่ให้ความสนใจกับวิธีการของจิตวิเคราะห์ จึงไม่ใช้วิธีการถ้อยความรู้สึก ไม่ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่เจ็บปวดในอดีต แต่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จในปัจจุบันที่เกิดขึ้นจากการสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่น จริงใจในการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงให้ความสำคัญกับจิตสำนึก และไม่ให้ความสำคัญกับจิตไร้สำนึก มุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่กับความเป็นจริงในชีวิต

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงแก้วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กไปสู่วัยหนุ่มสาว แต่ถ้าติดตามข่าวสารจากสื่อมวลชนต่างๆ จะมีความรู้สึกหนึ่งที่น่าเสียดายไม่ได้ว่า เป็นห่วงลูกหลาน เพราะวัยรุ่นสมัยนี้ก่อปัญหาสังคมไม่เว้นแต่ละวัน ไม่เพียงแต่สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองยังสร้างความเดือดร้อนให้แก่พ่อแม่ และคนทั่วไปในสังคมด้วย เช่น เข้ากลุ่มมั่วสุมเสพยาเสพติด ขับรถแข่งบนถนนหลวง ยกพวกตีกัน บางคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือย เพราะมีค่านิยมทางวัตถุ ติดการพนันฟุตบอล จนเป็นหนี้สินต้องลักขโมยเพื่อหาเงินมาใช้หนี้ หรือเล่นเกมสัจจนเสียการเรียนหรือแม้แต่ปัญหาผู้ชายทำให้ตั้งครุฑ หรือทำแท้ง หรือคลอดแล้วนำทารกไปทิ้ง วัยรุ่นบางคนหาทางออกให้ชีวิตไม่ได้ก็ตัดสินใจฆ่าตัวตาย วัยรุ่นจึงเป็นช่วงวัยหนึ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้เกี่ยวข้องต้องคิดหาวิธีป้องกันและแก้ไขปัญหา หรือช่วยเหลือให้วัยรุ่นก้าวพ้นช่วงวัยนี้ได้อย่างราบรื่น แนวทางหนึ่งที่จะช่วยวัยรุ่นได้ก็คือ การให้คำปรึกษา เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้สัมพันธภาพ ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ให้สามารถเข้าใจตนเองเข้าใจสภาพแวดล้อม และปัญหาที่เผชิญอยู่ ทำให้สามารถแก้ปัญหา และ ตัดสินใจเลือกเป้าหมายในการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษาวัยรุ่น จึงมีเป้าหมายเพื่อให้วัยรุ่นได้รู้จักตนเองและเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อนหรือบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง และรู้เท่าทันผู้คนในสังคม ผู้ที่จะ

ช่วยเหลือวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษาหรือเรียกว่าผู้ให้คำปรึกษา อาจจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เพื่อน หรือผู้ใกล้ชิดวัยรุ่น โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาวัยรุ่นควรมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องราวต่างๆ ได้แก่ ธรรมชาติของวัยรุ่น และแนวทางปฏิบัติในการให้คำปรึกษา

ธรรมชาติของวัยรุ่น

การที่จะเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนี้

พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว ความเปลี่ยนแปลงภายนอกที่เห็นได้ชัดเจน คือ รูปร่างหน้าตา ส่วนสูง และมีลักษณะทางเพศขั้นที่สอง วัยรุ่นชายมีการหลั่งอสุจิและวัยรุ่นหญิงมีประจำเดือน และความเปลี่ยนแปลงภายใน ได้แก่ ต่อมใต้สมอง ผลิตฮอร์โมนเกี่ยวกับส่วนสูงและผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นให้ต่อมเพศทำงาน คือรังไข่ ทำหน้าที่ผลิตไข่และฮอร์โมนเพศหญิง ส่วนอณฑะ ทำหน้าที่ผลิตอสุจิ และฮอร์โมนเพศชาย เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นสิว และมีกลิ่นตัว พัฒนาการด้านร่างกายนี้ มักจะทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวล บางครั้งหงุดหงิด และอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย การช่วยเหลือวัยรุ่นจึงควรให้คำปรึกษาให้วัยรุ่นเข้าใจ และยอมรับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นคลายความวิตกกังวล และควรให้วัยรุ่นทราบแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นทำให้บางครั้งมีผู้เรียกวัยรุ่นว่า “วัยพายุบุแคม” ที่เป็นเช่นนี้ เพราะวัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หรือเรียกว่า หิว هوا ซึ่งสาเหตุที่สำคัญเป็นผลมาจากพัฒนาการด้านร่างกาย อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องปรับตัวทั้งทางด้านส่วนตัว ครอบครัว เพื่อน และ การเรียนทำให้วัยรุ่นที่ปรับตัวไม่ได้ เกิดความเครียด ทำให้อารมณ์ไม่มั่นคง เดี่ยวดีเดียวร้าย จนบางครั้งทำให้เกิดความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ บางครั้งส่งผลต่อสุขภาพกาย เช่นปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ ดังนั้น ถ้าวัยรุ่นบอกพ่อแม่ ว่า “ปวดหัว” พ่อแม่เมื่อได้ยินเช่นนี้ มักจะหยาบแก่ปวดหัวมาให้รับประทาน ซึ่งการทำเช่นนี้ เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ และอาจจะแก้ปัญหาผิดทาง เพราะการที่บอกว่า “ปวดหัว” ไม่ได้หมายความว่า เขาจะเจ็บป่วยทางกาย เสมอไป บางครั้งการทะเลาะกับเพื่อน การถูกคุณครูดุ การสอบตก หรืออื่นๆ ก็สามารถเป็นเหตุให้ปวดศีรษะได้เช่นกัน สิ่งที่วัยรุ่นบอกเป็นเพียงพฤติกรรมภายนอก ถ้าพ่อแม่

ตอบสนองทันทีด้วยการพยายามให้รับประทาน พ่อแม่ก็จะไม่เข้าใจปัญหาที่แท้จริงของวัยรุ่น พ่อแม่จึงควรให้คำปรึกษาวัยรุ่น โดยให้วัยรุ่นได้เล่าเหตุการณ์ เพื่อระบายความรู้สึก หรือความต้องการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมภายในของวัยรุ่น จะทำให้พ่อแม่เข้าใจปัญหาที่แท้จริงของวัยรุ่น และพ่อแม่ควรรับฟังด้วยความเข้าใจและกระตุ้นให้วัยรุ่นหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม แต่ในบางครั้งเพียงมีผู้รับฟัง วัยรุ่นก็รู้สึกดีขึ้นได้ การฟังประเภทนี้เรียกว่า การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งหมายถึงการที่ผู้รับฟัง ฟังอย่างตั้งใจ และเข้าใจทุกอย่างที่ผู้พูดต้องการสื่อสาร แล้วตอบสนองกลับให้ผู้พูดทราบว่า ผู้ฟังเข้าใจเขา การฟังประเภทนี้ผู้รับฟังจึงต้องมีเวลาเพียงพอที่จะรับฟัง และมีทักษะในการสื่อสารอย่างเข้าใจ

พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องการเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ ต้องการการยอมรับจากเพื่อน จึงชอบทำตามกลุ่มเพื่อน ลักษณะทางเพศขั้นที่สองจะทำให้วัยรุ่นชายและหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจที่พบปะสังสรรค์ ร่วมเล่น เรียน ทำงาน พูดคุย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันซึ่งจะพัฒนาไปสู่ความรักต่อไป พัฒนาการที่เกิดขึ้นนี้มักจะส่งผลให้วัยรุ่นกับผู้ใหญ่ขัดแย้งกัน ตัวอย่างเช่น เคยมีบ้านที่ของวัยรุ่นคนหนึ่งเขียนไว้ว่า “ครอบครัวฉันมีสมาชิก ๖ คน ฉันเป็นลูกคนที่ ๒ เวลาเพื่อนมาชวนไปเที่ยว พ่อแม่ก็ไม่ยอมให้ไป กลัวว่าฉันจะเป็นอะไร ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัดมาก... ฉันอยากมีอิสระมากกว่านี้ อยากให้พ่อแม่เข้าใจว่าฉันดูแลตัวเองได้” การให้คำปรึกษาวัยรุ่นจึงควรให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกับพ่อแม่ เพื่อน (เพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ) และครูได้รู้จักจัดการความขัดแย้ง และสามารถเลือกคบเพื่อนที่ดี เพราะเพื่อนที่ดีจะช่วยทำให้วัยรุ่นได้แนวคิด และวิธีการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น การสัมภาษณ์นิตินิตปีที่ ๑ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่สามารถสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยและมีคะแนนเป็นที่หนึ่งของคณะวิศวกรรมศาสตร์ทั่วประเทศ ได้ให้ข้อคิดที่น่าสนใจไว้ว่า เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและประสบปัญหาเขาจะปรึกษาเพื่อน ได้ระบายกับเพื่อน ก็รู้สึกดีขึ้น และเขามีเพื่อนที่ขยันเรียน บางทีอยากไปเล่นเกมส์ ไปดูภาพยนตร์ กำลังจะชวนเพื่อนแต่เพื่อนชวนขึ้นมาก่อน ชวนไปห้องสมุด เขาก็เลยไปห้องสมุด จึงเห็นได้ว่าเพื่อนสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาวัยรุ่นได้ และเพื่อนที่ดีจะช่วยทำให้วัยรุ่นใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เหมือนเพื่อนทำ

พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาในขั้นการคิดอย่างมีเหตุผลเชิงนามธรรม ซึ่งเป็นความสามารถทางสติปัญญาขั้นสูงสุดตามทฤษฎีของ เพียเจท์ ทำให้วัยรุ่นมีความสามารถทางสมองในการคิด

และแก้ปัญหาได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เพียงแต่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ ทำให้คิดและมีมุมมองเพียงด้านเดียว วัยรุ่นจึงมักจะตัดสินใจสิ่งต่างๆ ในลักษณะตรงข้าม เช่นไม่ “ถูก” ก็ “ผิด” เหตุผลของการตัดสินใจมาจากประสบการณ์เป็นส่วนใหญ่ บางครั้งตัดสินใจบนพื้นฐานของอารมณ์ เช่น เมื่อขออนุญาตไปกับเพื่อนแล้วพ่อแม่ไม่อนุญาต ก็รู้สึกน้อยใจคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก เป็นต้น การให้คำปรึกษาวัยรุ่นในเรื่องนี้จึงควรให้วัยรุ่นได้ระบายความรู้สึก แสดงความเข้าใจ และสะท้อนให้วัยรุ่นได้เข้าใจพฤติกรรมของพ่อแม่ ในอีกมุมมองหนึ่ง คือ ไม่อนุญาตเพราะรักและเป็นห่วงและถ้าจะทำให้พ่อแม่ไม่เป็นที่ต้องทำอะไร ซึ่งจะเป็นการพัฒนาการคิดของวัยรุ่นให้คิดอย่างรอบคอบ และคิดในหลายมุมมองมากขึ้น หรือแม้แต่การที่วัยรุ่นชื่นชอบและเลียนแบบผู้มีชื่อเสียง ทั้งนักฟุตบอล ดารา นักร้อง ฯลฯ วัยรุ่นก็จะติดตามและพยายามทำตนให้เหมือนกับผู้ที่ตนชื่นชอบ บางครั้งทำให้เสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากทั้งๆ ที่วัยรุ่นยังไม่สามารถหารายได้ด้วยตนเอง การให้คำปรึกษาวัยรุ่นจึงควรให้วัยรุ่นได้คิดและเลียนแบบบุคคลเหล่านั้นในอีกมุมมองหนึ่ง เช่นการที่เขาประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียง เช่นนั้น แสดงว่าเขาต้องมีความพยายามและมุ่งมั่นที่จะไปสู่ความสำเร็จ เขาต้องอดทนฝึกซ้อม และเสียสละความสะดวกสบายที่ได้รับ เขาจึงมีวันนี้ ถ้าวัยรุ่นชื่นชอบเขาก็ควรจะเลียนแบบในมุมมองนี้มากกว่าเพราะเป็นสิ่งที่ดีกับตัววัยรุ่นเอง

การให้คำปรึกษาวัยรุ่น

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาความเป็นจริง ได้รู้จักตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง พิจารณาสິงต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง และรู้จักแยกแยะสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ สิ่งไหนถูกและสิ่งไหนผิด ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่พึงปรารถนา วัยรุ่นเป็นวัยของการแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถมองตนเองและเห็นตนเองตามความเป็นจริง (Reality) หรือใช้ปัญญา ไม่ใช่อารมณ์เพียงอย่างเดียว เพราะจะเห็นตนเองเฉพาะที่ตนอยากเป็น (Ideal self) วัยรุ่นจะค้นพบเอกลักษณ์ของตน ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองและการรู้จักตนเองตามความเป็นจริง จะเป็นแนวทางสู่การพัฒนาตนเองต่อไป การให้คำปรึกษาจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมมาใช้เพื่อประคับประคองและช่วยเหลือให้วัยรุ่นสามารถดำเนินชีวิต ในวัยนี้ให้สมกับเป็นวัยที่สดใสวัยแห่งการเรียนรู้ และวัยแห่งความหวังของสังคม ซึ่งพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มิใช่เป็นวัยที่มีปัญหาอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจอีกต่อไป

แม้ว่าการให้คำปรึกษาจะเป็นทักษะทางจิตวิทยาที่ต้องได้รับการฝึกเทคนิควิธีการเฉพาะ แต่ผู้ไกล่เกลี่ยวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครู หรือแม้แต่เพื่อนของวัยรุ่น ก็สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาเบื้องต้นได้ ซึ่งถ้าผู้ไกล่เกลี่ยวัยรุ่นสามารถให้คำปรึกษาวัยรุ่นได้ ปัญหาของวัยรุ่นจะได้รับความช่วยเหลือ ก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ และมีความซับซ้อนยากจะแก้ไข ผู้ไกล่เกลี่ยวัยรุ่นสามารถให้คำปรึกษาวัยรุ่นได้ ถ้าปฏิบัติดังนี้

๑. มีความอบอุ่นและเป็นมิตร ผู้ให้คำปรึกษาควรมีท่าทีที่นุ่มนวล อบอุ่น เป็นมิตรและหลีกเลี่ยงการตำหนิ หรือว่ากล่าว นอกจากการให้คำปรึกษาแล้ว ถ้าพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูบ่นทำให้เบื่อหน่ายมากกว่า

๒. เข้าใจและเห็นใจวัยรุ่น โดยมีความรู้สึกร่วมกับวัยรุ่นคือรับรู้ความรู้สึก และร่วมรับรู้โลกส่วนตัวของวัยรุ่น เสมือนเป็นโลกของผู้ให้คำปรึกษาโดยที่ไม่สูญเสียความเป็นตัวเองของผู้ให้คำปรึกษา

๓. ฟังอย่างมีประสิทธิภาพ คือตั้งใจฟังสิ่งที่วัยรุ่นกำลังพูด หรือสื่อสารโดยวิธีอื่นๆ ที่เรียกว่าภาษาท่าทางเช่น ใบหน้าที่เศร้าหมอง น้ำเสียงสั้นครือ มือสั่น ตาแดง หรือร้องไห้ เป็นต้น เพื่อให้เข้าใจสิ่งที่วัยรุ่นจะบอก และตอบกลับด้วยท่าทีที่เข้าใจ เช่น พยักหน้า หรืออาจจะสัมผัสเบาๆ (เช่น ลูบศีรษะ บีบมือ โอบไหล่ ตามความเหมาะสม)

๔. มองทางบวก โดยให้วัยรุ่นมองโลกในแง่ดี มองว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขและมีทางออก ฝึกคิดแง่บวกอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกดีว่าการมองจากมุมเดิมที่ทำให้เป็นทุกข์ การมองทางบวกทำให้สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้

๕. ไม่มีอคติ ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ใช่ความรู้สึกส่วนตนที่เป็นความชอบ ความพอใจ ที่มีต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเกณฑ์ในการตัดสิน ต้องมีใจกว้าง พร้อมทั้งจะยอมรับวัยรุ่นในฐานะบุคคลที่มีศักดิ์ศรี และมีความแตกต่างจากผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งการมีอคติจะทำให้เกิดความลำเอียงและขาดเหตุผลที่แท้จริง

๖. ใช้แนวทางพุทธธรรม ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความเป็นกัลยาณมิตร ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นมีกำลังใจ เพราะมีคนเข้าใจ ให้วัยรุ่นสงบสติอารมณ์ และเมื่อวัยรุ่นสงบแล้วจึงให้คิดใคร่ครวญเหตุการณ์ต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับความจริง และเข้าใจความจริงตามธรรมชาติ

๗. ระลึกเสมอว่า การให้คำปรึกษาไม่ใช่การสอน หรือแนะนำ เพราะการให้คำปรึกษาจะทำให้วัยรุ่นได้ตัดสินใจเลือกบนพื้นฐานของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมสามารถปฏิบัติได้จริง ในสถานการณ์นั้นๆ และวัยรุ่นต้องรับผิดชอบ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจของตนเอง แต่การสอนหรือการแนะนำนั้นมีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ของผู้สอนหรือผู้แนะนำ บางครั้งไม่เหมาะกับสภาพการณ์

ที่เปลี่ยนไปและอาจจะไม่ได้สนใจในความเป็นตัวตนของวัยรุ่นคนนั้น (เช่น อารมณ์ ความรู้สึก พื้นฐานความเป็นมา บุคลิกภาพของวัยรุ่น เป็นต้น) บางครั้งแนวทางที่สอน หรือแนะนำนั้นวัยรุ่นไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะแนวทางดังกล่าว “ไม่ใช่ตัววัยรุ่นเอง” ตัวอย่างที่ใช้สอนในการช่วยเหลือวัยรุ่น เช่น การที่บอกว่าวัยรุ่นชายที่อกหักว่า “อย่าเสียใจไปเลยผู้หญิงมีเยอะแยะหาใหม่ก็ได้” “ผู้หญิงไม่ได้มีคนเดียวในโลก” “เขาอาจจะไม่ดีพอสำหรับเราก็ได้ หาใหม่ดีกว่า” เป็นต้น ถ้าใช้การให้คำปรึกษาในการช่วยเหลือวัยรุ่น ต้องเริ่มจากการฟังโดยกระตุ้นให้วัยรุ่นได้เล่าออกมา เช่น พูดว่า “หน้าตาไม่สบายเลยเป็นอย่างไรบ้าง เล่าให้ฟังหน่อยซิ” และพยายามเข้าใจสิ่งที่วัยรุ่นบอกหรือสื่อสารออกมา เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษาเป็นครู อาจพูดว่า “หนูกำลังเสียใจที่คนที่หนูรัก เขาไปมีคนอื่น” “ยังมีคนอื่นอีกไหมที่ยังรักและเป็นห่วงหนู” “หนูคิดว่าควรทำอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น” เป็นต้น

๘. รักษาความลับ เพราะเป็นจรรยาบรรณที่สำคัญในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงตระหนักว่า วัยรุ่นที่มาขอคำปรึกษาเพราะความไว้วางใจที่มีต่อผู้ให้คำปรึกษา และเรื่องที่มาขอคำปรึกษาเป็นเรื่องส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นมาก การรักษาความลับของวัยรุ่นจึงสำคัญ เพราะจะทำให้สัมพันธภาพระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษากับวัยรุ่นดำเนินต่อไปด้วยความไว้วางใจ

การช่วยเหลือวัยรุ่นบางครั้งวัยรุ่นไม่ต้องการอะไร นอกจากต้องการมีคนรับฟังเขาเท่านั้น ดังนั้น เพียงแต่ผู้ใกล้ชิดวัยรุ่น ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนของวัยรุ่นพอจะได้แนวทางในการให้คำปรึกษา และการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นเบื้องต้นได้ แต่ถ้าพบว่าปัญหาวัยรุ่นเกินความสามารถที่จะแก้ไข ก็ควรส่งต่อให้นักจิตวิทยาเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป

สรุปท้ายบท

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาการกระทำของตนเอง มีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นวิธีการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับการนำไปใช้ในโรงเรียน และสถาบันการศึกษา เพราะมีการวางโครงการการแก้ไขปัญหาในอนาคต และการป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นด้วย อีกทั้งยังสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง สำรวจตนเองตามความเป็นจริง โดยการประเมินพฤติกรรม ค่านิยมที่เรามีอยู่ รู้จักประเมินสิ่งที่ถูกหรือผิด ตลอดจนพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง

การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เหมาะที่จะใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาในระดับจิตสำนึก ความเข้าใจและการตระหนักในปัญหาของตนไม่เพียงพอ ต้องมีการวางโครงการ ทำและ

มุ่งมั่นที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ ฝึกให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเผชิญความจริง ฝึกการคิดวิเคราะห์ปัญหาและการวางโครงการแก้ปัญหาของตน ตลอดจนฝึกการรับผิดชอบ และฝึกการควบคุมตนเอง พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ นอกจากนี้หลักการของการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงยังนำไปใช้ได้กับการฝึกอบรมวัยรุ่นในโรงเรียนหรือในครอบครัวได้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

- นิรันดร์ จุลทรัพย์. การแนะแนวเบื้องต้น. สงขลา. ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๑.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ทฤษฎีและเทคนิคการให้การศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : พัฒนาศึกษา, ๒๕๔๓.
- พนม ลิมอารีย์. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๓.
- เมธาวี อุดมธรรมานภาพ. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : ครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, ๒๕๕๐.
- ลักขณา สรีวัฒน์. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๕๑.
- วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยเล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.