

แนวทางการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

Counseling approach based on behavioral theory

พสุ วุฒินันท์¹, นาฏนภางค์ โพธิ์ไพจิตร²

Pasu Vuttinunt¹, Nadnapang Phophichit²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹, นักวิชาการอิสระ²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand¹, Independent Scholar²

Email: vuttinunt@hotmail.com¹

Retrieved February 5, 2021; Revised April 10, 2021; Accepted May 13, 2021

บทคัดย่อ

การให้คำปรึกษาเป็นวิธีการในการพัฒนามนุษย์ให้สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ด้วยการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น และนำมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม การให้คำปรึกษาจะเกิดประสิทธิภาพขึ้นได้ กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษามีลักษณะส่วนบุคคลที่เอื้อต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความรู้และทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบความยุ่งยากใจ หรือมีความทุกข์และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม มีทักษะในการตัดสินใจ และหาทางออกเพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการด้วยการสนทนา เพื่อช่วยให้ลดความวิตกกังวล ลดความกลัวที่ไม่สมเหตุผล และช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การให้คำปรึกษา, การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

Abstract

Counseling is a method for developing human beings to be able to solve problems that arise about themselves. By analyzing the problems that arise and take it as a guideline for solving appropriate problems Counseling will be more effective. The intervention process arises from relationships of at least 2 people: Counselor and Client. The counselor should have a personal character that facilitates psychological counseling. Have knowledge and skills in psychological counseling. Acting to provide assistance to Client who is experiencing difficulties or are suffering and need help to understand themselves, understand the environment, have decision-making skills and find a way to reduce or eliminate suffering Self-fussing effectively Able to develop oneself towards the desired goal through



conversation to reduce anxiety, reduce unreasonable fears and helps the individual to have better mental and physical health

Keywords: Counseling, Behavioral Counseling

บทนำ

เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวัง ไม่ได้ตั้งใจ สูญเสีย โศกเศร้า ต้องเผชิญหน้ากับการตัดสินใจเรื่องใหญ่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อความรู้สึก ทำให้คับข้องใจ กลัว กังวล ใจไม่แนใจ และหลายครั้งที่จัดการปัญหาไม่ได้ ส่งผลกระทบต่อความมั่นคงและความเชื่อมั่นในตนเอง จนต้องเข้ารับการให้คำปรึกษาจากผู้ให้คำปรึกษาเพื่อ 1) เอื้ออำนวยให้ผู้มีปัญหา ได้สำรวจปัญหา รู้ความต้องการและเข้าใจตนเอง มีทางเลือกในการแก้ปัญหา 2) มีที่ปรึกษาเพื่อความสะดวกสบายใจ ได้ระบายความคับข้องใจ 3) มีกำลังใจ มีความหวังในการแก้ไขปัญหา 4) มีหลักและแนวทางในการแก้ไขและป้องกันปัญหา 5) จัดความวิตกกังวล ก่อนที่จะเกิดวิกฤติทำให้เกิดปัญหาที่ซับซ้อน 5) ช่วยให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และปรับตัวในการแก้ปัญหานั้น ๆ และ 6) ได้ข้อมูลที่รอบด้านเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจในการป้องกันและแก้ไขปัญหา

ความหมายการให้คำปรึกษา

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (The American Association, Division of Counseling Psychology, Committee on Definition, 1956, Cited in Thompson, Rudolph and Henderson, 2004) กำหนดคำนิยามของการให้คำปรึกษาว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้เอาชนะอุปสรรค เพื่อการเจริญเติบโตส่วนบุคคล ด้วยการเผชิญกับอุปสรรคและพัฒนาศักยภาพในตัวเอง

Burks and Shefflre (1979 Cited in George & Cristiani, 1995) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่าหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพทางวิชาชีพของบุคคลอย่างน้อย 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

ดังนั้น จึงอาจสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา (counseling) คือ กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบปัญหาโดยอาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับการปรึกษา เน้นที่ตัวผู้รับการปรึกษา (client -center) โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ช่วย ใช้เทคนิคการสื่อสาร ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ถึงสาเหตุของปัญหา และใช้ศักยภาพของตนเองในการคิด นำไปสู่การตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้ความคิดของตัวเองเป็นหลัก หรือชักจูงหรือแนะนำวิธีการแก้ปัญหา การให้คำปรึกษาจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา พุดคุยจนทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและเห็นปัญหาของตนเอง จนอยากแก้ไขปัญหา และดำเนินการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง



หลักการที่สำคัญในการให้คำปรึกษา

เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่เป็นทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ต้องมีระบบระเบียบ มีเทคนิควิธีในการเข้าใจ การสร้างมนุษยสัมพันธ์ การช่วยเหลือ การวางแผน การตัดสินใจ การเปลี่ยนแปลง ในหลายด้านในตัวผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นในการให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องมีหลักการที่สำคัญ (สวัสต์ บรรเทิงสุข, 2542) ดังนี้

1. การให้คำปรึกษาตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้รับคำปรึกษาต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน
2. การให้คำปรึกษาตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าผู้ให้คำปรึกษาต้องได้รับการฝึกฝนเพื่อความชำนาญงานมาก่อน
3. การให้คำปรึกษาเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพิจารณาตนเองได้ดีเช่นเดียวความสามารถในการพิจารณาสิ่งแวดล้อมของตน จนเกิดการตัดสินใจได้ในที่สุด
4. การให้คำปรึกษา ยึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคล
5. การให้คำปรึกษาเป็นทั้งศาสตร์ (Science) และศิลปะ (Art) เป็นทั้งงานวิชาการ และวิชาชีพที่ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญมากกว่าการใช้สามัญสำนึก
6. การให้คำปรึกษา เป็นความร่วมมืออันดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ในอันที่จะช่วยกันค้นหาปัญหา หรือทางออกที่เหมาะสมแท้จริงทั้งนี้โดยที่ต่างฝ่ายอาจจะไม่เข้าใจมาก่อนว่า “แท้ที่จริงแล้วความยากลำบากหรือปัญหาของ สิ่งนั้นคืออะไร ซึ่งแตกต่างไปจากการสอนซึ่งผู้สอนรู้ข้อเท็จจริงมาก่อนหน้านี้แล้ว”
7. การให้คำปรึกษาเน้นถึงจรรยาบรรณ และบรรยากาศที่ปกปิดหรือความเป็นส่วนตัว เพื่อสนับสนุนการได้มาซึ่ง ข้อเท็จจริงสำหรับช่วยเหลือ และรักษาผลประโยชน์ของผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ
8. การให้คำปรึกษาจะเกิดขึ้นต่อเมื่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา มีระดับสูงมากพอที่ ผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะเปิดเผย ความรู้สึกที่แท้จริงของตน โดยไม่ปกปิดหรือซ่อนเร้น

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษา

1. เริ่มต้น (opening) ควรทำภายใต้บรรยากาศที่เรียบง่าย เป็นส่วนตัว ทำหน้าที่ไม่เผชิญหน้ากัน ร่วมกับการทักทาย โดยใช้ภาษาง่าย ๆ เป็นกันเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ ความคุ้นเคย ด้วยท่าทีผ่อนคลาย เอาใจใส่ต่อความสับสนของ ผู้รับคำปรึกษา จะเป็นการเริ่มต้นที่ดี มีการสอบถามความเข้าใจและให้ความมั่นใจในการรักษาความลับของเรื่องที่จะปรึกษากัน
2. เข้าใจประเด็นปัญหา (identification of problems) การพูดคุยจะเริ่มโดยการถามถึงปัญหาต่าง ๆ และทำการ จัดลำดับความสำคัญของปัญหาใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีประโยชน์ ถูกต้อง เหมาะสม และข้อมูลเพียงพอ พูดคุยติดตาม เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สำคัญอย่างต่อเนื่องและซักถามลงในรายละเอียด ขณะเดียวกันมีการทบทวนปัญหาเป็นระยะ เพื่อทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาให้ชัดเจน
3. ตั้งเป้าหมาย (goal setting) ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เลือกปัญหาที่แท้จริงที่ต้องการ ในกรณีผู้รับคำปรึกษาสับสน ผู้ให้คำปรึกษาอาจพูดชักจูงเพื่อดึงให้เข้าสู่ประเด็นที่สำคัญ โดยสร้างแรงจูงใจให้เห็นความสำคัญ และกำหนดเป้าหมายร่วมกัน
4. การแก้ปัญหา (problem solving)



4.1 ให้ข้อมูลที่เหมาะสม ถูกต้องและทำได้จริง

4.2 เสนอทางเลือกที่เหมาะสม กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษามีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้น ตระหนักถึงผลที่จะตามมาจากการเลือกแต่ละทาง หรือข้อดีข้อเสีย สามารถพิจารณาเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีขึ้นและรับผิดชอบต่อตนเองได้โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้วิธีต่าง ๆ เช่น ให้ความรู้ แนะนำแนะแนวทาง ชักจูง การฝึกฝน การให้การบ้าน การชมเชยเมื่อทำดี การกระตุ้นให้ทำ ประเมินผล และการแก้ไข การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ

4.3 ให้ผู้รับคำปรึกษามีส่วนร่วมและให้ตัดสินใจด้วยตนเอง

4.4 ให้ความหวัง

4.5 สรุปเป็นระยะ การสรุปทวนซ้ำเป็นการแสดงถึงความสนใจและเป็นการเน้นถึงประเด็นที่สำคัญ ทำให้มีการสนทนาต่อในประเด็นนั้น และสรุปทั้งหมดโดยเน้นส่วนที่เป็นสาระสำคัญ

5. การยุติกระบวนการให้คำปรึกษา (closing) เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และสามารถหาวิธีแก้ปัญหาของตนเองได้จะทำการยุติการให้คำปรึกษานั้นโดยการสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน

5.1 เปิดโอกาสให้ถาม ชักถามสิ่งที่ยังค้างคาใจ ตรวจสอบความคิด ถามถึงความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป

5.2 แสดงความชื่นชมความสามารถ ในการที่ผู้รับคำปรึกษามีความมุ่งมั่นที่อยากแก้ไขปัญหาของตนเองและกล้าคิด กล้าทบทวนปัญหาต่างๆ

5.3 นัดหมายติดตาม หรือกล่าวลาโดยมีท่าทางที่อบอุ่น เป็นมิตร เอื้อเพื่อ ให้โอกาสที่จะพบกันอีก

สรุปได้ว่าในการให้คำปรึกษาจึงเป็นเสมือนการเดินทางร่วมกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ที่มีได้มีใครคนใดคนหนึ่งเป็นผู้นำหรือผู้ตาม ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยเหลือให้ไปถึงจุดหมายปลายทางสุดท้ายที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองและพึ่งตนเองได้ การที่ผู้ให้คำปรึกษามีความตั้งใจดีในการช่วยเหลือมีท่าที่เป็นมิตรพร้อมจะรับฟัง มองโลกในแง่ดี รู้จักใช้คำพูดที่เหมาะสม มีความอดทนใจเย็นในการช่วยแก้ปัญหา จะทำให้กระบวนการการให้คำปรึกษาบรรลุวัตถุประสงค์ได้ในที่สุด (ดร.จิน แบรี, 2538)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling) เป็นการจัดสภาพการเรียนรู้ใหม่ โดยมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดในการพิจารณาบุคลิกและหลักการ ดังนี้

1. มนุษย์เราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้

2. พฤติกรรมของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรม และใช้หลักการเรียนรู้วิธีเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล

3. การให้การปรึกษาไม่ได้จัดทำเฉพาะในห้องให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่จัดในสิ่งแวดล้อมอื่นด้วย

4. กระบวนการให้การปรึกษาประกอบด้วย การช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มองเห็นปัญหา และเห็นในพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าได้



5. พฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นเราจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลได้ และถ้าเราสามารถควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์

6. พฤติกรรมที่นำความชื่นชมมาได้ หรือลดความไม่พอใจได้ มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นซ้ำอีก

7. นักพฤติกรรมนิยม เชื่อว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้เนื่องมาจากสิ่งเร้านั้นสัมพันธ์กับภาวะที่ทำให้เกิดประสบการณ์ไม่ดีซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง

ความคิดของนักทฤษฎีกลุ่มพฤติกรรมนิยม มีความเชื่อว่าพฤติกรรมทั้งหลายเกิดจากการเรียนรู้ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดจากการเรียนรู้มาผิด ๆ เราสามารถลบพฤติกรรมที่เรียนรู้มาผิด ๆ ได้ด้วยการทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่ถูกต้อง วิธีการนี้เรียกว่าพฤติกรรมบำบัด ถือเป็นวิธีการรักษาทางจิตเวชอย่างหนึ่ง มุ่งที่การควบคุมพฤติกรรมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยพยายามขจัดหรือลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาศัยหลักการทางจิตเวชศาสตร์ จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาสังคม และผลการทดลองเรื่องการเรียนรู้ในสัตว์และมนุษย์ ผู้นำคนสำคัญในการคิดค้นทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของการนำมาใช้ในการให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการในรูปแบบของพฤติกรรมนิยม

1. วัดสัน (John B. Watson) เชื่อว่า "พฤติกรรมที่เป็นปัญหาทั้งหลายเกิดจากการเรียนรู้ ถ้าเราใช้วิธีการเรียนรู้เข้าไปก็จะสามารถลบพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้" (Deviant behavior is learned so it can be unlearned) ทฤษฎีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ คือ ทฤษฎีการเรียนรู้ ในกลุ่ม Associationist เชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่าง สิ่งเร้าและการตอบสนอง

2. Pavlov เป็นผู้ค้นพบทฤษฎีการเรียนรู้ ที่มีชื่อว่า การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก การศึกษาของเขาวางเงื่อนไขให้สุนัขนำลายไหลเมื่อได้ยินเสียงกระดิ่ง เขาแสดงให้เห็นว่าการวางสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข คือเศษเนื้อ พร้อมกับสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข เสียงกระดิ่ง หลังจากได้ยินเสียงกระดิ่งโดยไม่เห็นอาหารที่เป็นเศษเนื้อ สุนัขจะหลั่งน้ำลาย

3. B.F. Skinner ได้พัฒนาทฤษฎีการเรียนรู้ชื่อว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบแสดงการกระทำ เขาเสนอว่าความถี่ของพฤติกรรมที่แสดงขึ้นอยู่กับการที่ตามมาหลังพฤติกรรมนั้น สกินเนอร์นำความคิดนี้ไปใช้ในการปรับพฤติกรรมของนกพิราบ โดยการให้อาหารเป็นรางวัล จนกระทั่งนกพิราบเรียนรู้ที่จะจิกวงกลมสีแดง พฤติกรรมที่แสดงเพิ่มมากขึ้นเรียกว่า "ได้รับการเสริมแรง" เขามีความเชื่อว่า "พฤติกรรมของบุคคลถูกควบคุมจากผลที่ได้รับ ซึ่งการกระทำใด ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรงจะมีแนวโน้มให้เกิดการกระทำนั้นอีก" หลักการนี้ได้นำมาใช้ในการให้บริการปรึกษา โดยผู้รับบริการจะได้รับแรงเสริมถ้าแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมนั้นต่อไปอีก ทำให้มีผู้นำไปใช้บำบัดพฤติกรรมแก่ผู้รับบริการได้อย่างกว้างขวาง

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม จากงานวิจัยของ บี เอฟ สกินเนอร์ , อีวาน พาฟลอฟ ,จอห์น บี วัดสัน ทฤษฎีนี้มีหลักการว่า เมื่อพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ ดังนั้นสามารถทำให้เลิกเรียนรู้ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะทำการประเมินความถี่ของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เพื่อกำหนดเกณฑ์เปรียบเทียบ และทำการแทรกแซงช่วยเหลือ วิธีการดำเนินการจะส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ใหม่โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบลงมือกระทำ การวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก และการเรียนรู้จากตัวแบบ เทคนิคที่ใช้มีมากมาย สามารถเลือกใช้ตามประเภทของปัญหา กลวิธีได้ขยายครอบคลุมการจัดการตนเอง และเพิ่มการร่วมกันดำเนินงานให้มากขึ้นระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้ขอความช่วยเหลือ ประสิทธิภาพของทฤษฎีนี้



ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ ได้แก่ ประสบการณ์ฝึกอบรม ความรู้และทักษะของผู้ให้การปรึกษา ตลอดจนความคาดหวัง แรงจูงใจ และความร่วมมือของผู้รับการปรึกษา

จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ขจัดพฤติกรรมผิดปกติ (Maladaptive behavior)
2. พยายามให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์คงอยู่ถาวร
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความคิดที่เต็มไปด้วยเหตุผล สามารถวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ อย่างระมัดระวังขึ้น เห็นความสัมพันธ์ระหว่างสภาพการณ์ที่เกิดก่อนกับผลที่ตามมา

กระบวนการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

เป้าหมายของการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือ การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นที่พึงปรารถนาโดยการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีความสม่ำเสมอ สำหรับเป้าหมายเฉพาะเจาะจง เป็นสิ่งที่กำหนดรวมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่ละราย เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรมและดำเนินการตกลงร่วมกันเป็นสัญญา เพื่อขึ้นนำการปรึกษาและการบำบัด

ธรรมชาติของมนุษย์ตามทฤษฎีของการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. มนุษย์เกิดมาด้วยความว่างเปล่า ไม่ดีหรือไม่เลว
2. มนุษย์สามารถคิดได้อย่างมีเหตุมีผลและสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้
3. มนุษย์สามารถเรียนรู้และสามารถสร้างพฤติกรรมขึ้นใหม่ได้
4. พฤติกรรมของมนุษย์ต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ทิสนา แคมมณี (2548: 50) กล่าวว่า นักคิด นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมมองธรรมชาติของมนุษย์ในลักษณะเป็นกลาง คือ ไม่ดี ไม่เลว (neutral-passive) การกระทำต่าง ๆ เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมภายนอก พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า (stimulus-response) การเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้าและการตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยมให้ความสำคัญกับ “พฤติกรรม” มาก เพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ สามารถวัดและทดสอบได้

หลักการสำคัญของทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. หลักการสร้างความคุ้นเคย และความไว้วางใจระหว่างผู้ให้และรับการปรึกษา
2. หลักการเลือกใช้เทคนิคที่สอดคล้องและเหมาะสมกับลักษณะปัญหาของผู้รับการปรึกษา
3. หลักการให้การปรึกษาที่ยึดหลักว่าพฤติกรรมของมนุษย์เป็นสิ่งที่เรียนรู้และเปลี่ยนแปลงได้
4. หลักการระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่แท้จริงที่สามารถสังเกตและวัดได้

เป้าหมายการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มี 5 ประการ ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้มากขึ้นเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ



3. ช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต
4. มุ่งแก้ปัญหาพฤติกรรมอย่างเฉพาะเจาะจงที่ผู้รับการปรึกษาต้องขอความช่วยเหลือ
5. มุ่งช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มี 4 ขั้นตอนสำคัญ คือ

1. การระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
2. การตั้งเป้าหมายในการปรึกษา
3. การเลือกเทคนิควิธีการเพื่อไปสู่เป้าหมาย
4. การประเมินและการยุติการให้คำปรึกษา

การประยุกต์ทฤษฎีการปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. การประยุกต์เทคนิคการเสริมแรง
2. การประยุกต์เทคนิคการเรียนรู้จากตัวแบบทางสังคม
3. การประยุกต์เทคนิคการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ
4. การประยุกต์เทคนิคการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

เทคนิคในการให้คำปรึกษาจะเลือกวิธีการบำบัดที่เหมาะสม เพื่อให้บรรลุกับเป้าหมายสามารถเลือกใช้ตามความเหมาะสมของลักษณะปัญหา เช่น

1. Permissiveness เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาเล่ารายละเอียดต่าง ๆ ออกมา และผู้ให้คำปรึกษารับฟังและยอมรับในเรื่องนั้น เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดเจตคติที่ดีต่อผู้ให้คำปรึกษา และเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจขึ้นในตนเอง มีความเป็นกันเองมากขึ้น มีความพร้อมที่จะระบายความรู้สึกของตนเองได้ดีขึ้น
2. Free Association เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีอิสระในการพูดและเล่าเรื่องราวออกมาโดยเร็ว ทันทีที่ฟังคำถามเสร็จ เพื่อระบายความกดดันที่มีอยู่ในจิตใจ
3. Reinforcement เป็นการให้เสริมได้แก่ การให้รางวัล การจูงใจ หรือโดยการแสดงกิริยาอาการยิ้ม การพยักหน้า จะเป็นกำลังใจให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกพอใจ และภูมิใจในตนเองกล้าที่จะเล่ารายละเอียดต่าง ๆ มากขึ้น หรือโดยการลงโทษ เพื่อหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับการปรึกษา
4. Labeling ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแยกแยะว่าอะไรที่เป็นปัญหา อะไรที่ไม่เป็นปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นว่าอะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง
5. Foresight เป็นเทคนิคที่พยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคาดการณ์ถึงอนาคต เช่น คิดว่า เมื่อทำสิ่งนั้นสิ่งนี้แล้ว จะเกิดผลดีผลเสียอย่างไรในอนาคต ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้จักคิด และมีการวางแผนในแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล
6. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Technique) ใช้ในการบำบัดผู้รับการปรึกษาที่มีความเครียดที่ส่งผลให้เกิดการปวดเมื่อยศีรษะ ปวดเกร็งต้นคอ ปวดศีรษะข้างเดียว เป็นต้น



ขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม

1. การเก็บข้อมูลพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในสภาพที่เป็นปัญหา การใช้แบบสอบถามเพื่อพิจารณาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหามีลักษณะเป็นอย่างไร และผู้รับการปรึกษาตอบสนองอย่างไร ข้อมูลเหล่านั้นจะช่วยให้เข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษา และช่วยให้ตั้งจุดประสงค์ในการให้การปรึกษาได้ตรงประเด็นปัญหา และศึกษากลวิธีช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแก้ปัญหาได้เหมาะสมขึ้น

2. ตั้งจุดประสงค์และเป้าหมายร่วมกันว่าจะให้ผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนพฤติกรรมในลักษณะใด โดยประกอบด้วยเกณฑ์ 3 ประการ คือ

2.1 จุดประสงค์นั้นตรงกับความต้องการของผู้รับบริการ

2.2 ผู้ให้การปรึกษาเต็มใจช่วยผู้รับการปรึกษาให้บรรลุเป้าหมาย

2.3 ผู้ให้การปรึกษาจะต้องคะเนว่าเป้าหมายที่ตั้งนั้นสามารถจะดำเนินการให้บรรลุได้จริงหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงต้องกำหนดเป้าหมายในรูปพฤติกรรมชัดเจน กำหนดระดับพฤติกรรมที่ต้องการ และกำหนดสภาพการณ์ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม

3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาดกลงร่วมกันว่าจะใช้กลวิธีใดดำเนินการไปสู่วัตถุประสงค์ บางครั้งจะต้องมีการดำเนินการในสิ่งแวดล้อม นอกห้องให้การปรึกษา

4. การประเมินผลและการยุติการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตระหนักว่ากลวิธีที่ตนใช้ไปแล้วนั้นอาจจะมี การปรับเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น จึงต้องประเมินผลการให้การปรึกษาต่อเนื่องเรื่อย ๆ โดยพิจารณาจากพฤติกรรมของผู้รับ การปรึกษาว่าเปลี่ยนแปลงไปตามจุดประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ จะต้องให้ความช่วยเหลือด้านใดแก่ผู้รับการปรึกษาเพิ่มเติม อีกหรือไม่ และนอกจากนั้นก่อนจะยุติการให้การปรึกษาควรช่วยเตรียมผู้รับการปรึกษาให้ไปสู่การปรับตัวในภาพการณ์อื่น ๆ ด้วย

ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือ การเน้นพฤติกรรมเฉพาะอย่างของผู้รับบริการต้องการเปลี่ยน ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจได้ชัดขึ้นว่าตนจะได้รับอะไรจากการให้บริการปรึกษา และได้เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ ตนอย่างชัดเจนในระยะเวลาไม่นานนัก บทบาทและการดำเนินงานของผู้ให้บริการปรึกษาชัดเจน โดยใช้แต่ละขั้นตอน สะดวกแก่การนำไปปฏิบัติ และมีส่วนรู้เห็นกับการดำเนินการทุกขั้นตอน ผู้รับบริการจึงเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของตนเองต่อไป

ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม คือ ความเชื่อของนักพฤติกรรมนิยมนั้นเป็นการพิจารณามนุษย์ เหมือนหุ่นยนต์ที่ได้รับการควบคุมพฤติกรรม กลวิธีเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการนั้นกระทำไปโดยการควบคุมสิ่งแวดล้อม ไม่ได้เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้แสดงความคิดริเริ่มที่จะพัฒนาตนเอง กลวิธีนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึงผู้มีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด เช่น ผู้รับบริการที่แสวงหาความหมายของชีวิต หรือผู้รับบริการที่คิดว่าไม่มีค่า ท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต



ตารางที่ 1 ข้อสรุปทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ตามแนวคิดของ Scissons (1993)

ทฤษฎี	ปรัชญาและเป้าหมาย	กระบวนการ	เทคนิค
พฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling)	ปรัชญา - พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้และมนุษย์สามารถควบคุมพฤติกรรมได้ - พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกิดจากการเรียนรู้แบบผิด ๆ เป้าหมาย เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา 1. เปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 2. คิดอย่างมีเหตุผล และสามารถวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม	1. สำรวจเพื่อทำความเข้าใจสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 2. กำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา 3. กำหนดกลยุทธ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน ระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษา 4. ประเมินผลการให้การปรึกษา เพื่อให้ความช่วยเหลือเพิ่มเติมและยุติการให้การปรึกษา	1. การนำเสนอตัวแบบ 2. การวางเงื่อนไขการเรียนรู้ใหม่ โดยกลวิธีเสริมแรง 3. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก 4. การใช้กลวิธีจัดการความรู้สึกวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ

สรุป

การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling) เป็นการจัดสภาพการเรียนรู้ใหม่ โดยมีรากฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ซึ่งเน้นการเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม มีแนวคิดในการพิจารณามนุษย์และหลักการ ดังนี้

1. มนุษย์เราสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองได้
2. พฤติกรรมของบุคคลได้มาจากการเรียนรู้ ไม่ได้ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ดังนั้น ผู้ให้การ
3. ปรึกษาจะต้องเข้าใจที่มาของพฤติกรรม และใช้หลักการเรียนรู้วิธีเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล
4. การให้การปรึกษาไม่ได้จัดทำเฉพาะในห้องให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่จัดในสิ่งแวดล้อมอื่นด้วย
5. กระบวนการให้การปรึกษาประกอบด้วย การช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มองเห็นปัญหา และเห็นในพฤติกรรมที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดความก้าวหน้าได้
6. พฤติกรรมของบุคคลเกี่ยวเนื่องมาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน ดังนั้นเราจึงสามารถคาดคะเนพฤติกรรมของบุคคลได้ และถ้าเราสามารถควบคุมเหตุการณ์เหล่านั้นได้ เราก็จะสามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์



7. พฤติกรรมที่นำความชื่นชมมาได้ หรือลดความไม่พอใจลงได้ มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นซ้ำอีก

8. นักพฤติกรรมนิยม เชื่อว่า ความกลัวและความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ได้มาจากการเรียนรู้เนื่องมาจากสิ่งเร้านั้น สัมพันธ์กับภาวะที่ทำให้เกิดประสบการณ์ไม่ดีซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *คู่มือการให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์*. กรุงเทพมหานคร: มปส.

จิน แบร์รี. (2538). *คู่มือการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทิตนา แชนนี. (2548). *ศาสตร์การสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุขภาพการพิมพ์จำกัด.

สวัสดี บรรเทิงสุข. (2542). *การให้คำปรึกษา*. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

George, R. L. & Cristiani, T. S. (1995). *Counseling: Theory and Practice*. 4thed. Boston: Allyn and Bacon.

Hansen, James C., Rossberg, Robert H. Cramer, Stanley H., (1994). *Counseling Theory and Process*. 5th edition. Boston: Allyn and Bacon.

Scissons, E. H. (1993). *Counseling for Results: Principles and Practices of Helping*. California: Brooks/Cole.

Skinner, B. F. (1938). *The Behavior of organisms: An experimental analysis*. New York: Appleton-Century.

Thomson, C. L., Rudolph, L. B., & Henderson, D. (2004). *Counseling Children*. 6th ed. Belmont: Brooks/Cole.