บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงผลของการให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สที่มีผลต่อการเข้าถึงใจของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

สรุปผลการวิจัย

นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สทั้ง 3 คน มีการพัฒนาระดับการเข้าถึงใจของตนเองเพิ่มมากขึ้นจากคะแนนการทำแบบวัดการเข้าถึงใจที่เพิ่มขึ้นทั้ง 3 ระยะ และลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ทั้งสีหน้าท่าทาง ลักษณะการพูดคุยที่บ่งบอกถึงการเข้าใจผู้อื่น รวมถึงการนำไประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ โดยผู้ให้การปรึกษาได้ให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยเน้นการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง ซึ่งมุ่งเน้นที่ตัวของผู้รับการปรึกษาด้วยการสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการสร้างสรรค์และตระหนักรู้ในตนเองของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อตนเอง แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความไว้วางใจในตนเอง และเป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างถูกต้อง เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ มีความสอดคล้องระหว่างตนในอุดมคติและตนที่แท้จริงเพิ่มมากขึ้น การลดการป้องกันตนเอง ความรู้สึกผิด และความไม่มั่นคงในใจ รวมถึงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นดีขึ้น โดยผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะจุลทรรศน์ (Micro Skills) ในการให้การปรึกษา ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า ผู้รับการปรึกษาทั้ง 3 คน มีระดับการเข้าถึงใจสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อภิปรายผล

จากการที่ผู้รับการปรึกษาทั้ง 3 คน ได้เข้ารับการปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สมีการรับฟัง ปลอดภัย เห็นได้ว่าภายใต้บรรยากาศที่มีความเป็นกันเอง อย่างใส่ใจ การทวนความ หรือการทบทวนประโยค การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึก รวมถึงการสรุปความ การได้เปิดเผยตนเองและได้รับข้อมูลย้อนกลับ ทำให้ผู้รับการปรึกษาที่เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส รู้สึกมีความเชื่อมั่น และกล้าที่จะเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง

รวมถึงมีการคิดทบทวน วิเคราะห์ ความรู้สึกและมุมมองของผู้อื่นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ร่วมด้วย ซึ่งกระบวนการการให้การปรึกษายังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึกของบุคคลรอบข้างโดยส่งผลทำให้ผู้รับการปรึกษามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและการปรับตัวในสังคมเป็นไปในทางที่ดีขึ้นดังที่ โรเจอร์ส (1975) ได้กล่าวว่าบุคคลที่มีการเข้าถึงใจ เป็นภาวะที่ตัวบุคคลสามารถเข้าใจและรับรู้ผู้อื่นอย่างที่ตัวของเขาเป็น ทั้งในเรื่องโลกส่วนตัว ความรู้สึกนึกคิด การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถสื่อสารถึงความเข้าใจและการรับรู้ไปยังผู้อื่นได้ด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญลักษณ์ อิสสระ (2553) ที่พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการอยู่ร่วมกันในการใช้ชีวิตของคู่สมรสจะมีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับการเข้าถึงใจของคนทั้งคู่ ทั้งนี้มีข้อพิสูจน์เชิงประจักษ์จากการใช้กระบวนการการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงความรู้สึก ความต้องการ มุมมองและธรรมชาติของบุคคล ก่อให้เกิดการเข้าใจบุคคลรอบข้างมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น นางสาวบีม (นามสมมุติ) ได้เล่าถึงความรู้สึกและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการก้าวเข้าสู่การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ได้เกิดความคับข้องใจ อึดอัดกับสิ่งต่าง ๆ ที่แปลกใหม่ ปัญหาที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันกับบุคคลรอบข้าง ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา แต่หลังจากได้เข้ารับการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลแนวคิดของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการเข้าถึงใจแล้ว ตนเองได้เรียนรู้และเข้าใจ ความรู้สึกและมุมมองของบุคคลอื่นมากขึ้น เนื่องจากคนเรามาจากต่างถิ่นฐาน จึงทำให้มีความรู้สึกนึกคิดที่ต่างกัน ทุกคนล้วนแล้วจะต้องปรับตัวในการที่จะอยู่ร่วมกัน จึงทำให้ความรู้สึกอึดอัดและความคับข้องใจลดน้อยลง

จากการที่ผู้ให้การปรึกษาให้การปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส ได้ใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้นผ่านการสนทนาทั่วไป (small talk) เพื่อสร้างความไว้วางใจ ผ่อนคลายและเป็นกันเองมากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการเปิดเผยข้อมูลเชิงลึกที่มีความจำเป็นต่อการให้การปรึกษา และผู้วิจัยได้ใช้ทักษะการใส่ใจ (attending skill) โดยการรับฟังด้วยท่าทางที่ใส่ใจ แสดงความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่า อาจจะมีบางช่วงที่ผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเพิ่มเติมที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นผู้รับการปรึกษารับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเอง อีกทั้งยังช่วยให้การสนทนาดำเนินไปด้วยความราบรื่น และใช้ทักษะการทวนความ หรือการทบทวนประโยค (paraphrasing) เพื่อจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อ เป็นการตรวจสอบว่าความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาว่าเข้าใจถูกต้องหรือไม่ ช่วยกระบวนการให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ และรวดเร็วขึ้น และได้ใช้ทักษะการให้กำลังใจ (encouraging skill) เพื่อทำให้การให้การปรึกษาราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อไป ผสมผสานกับทักษะการสะท้อนความรู้สึก (reflection feeling) ในการช่วยลดความรู้สึกต่อปัญหา ซึ่งมีผลทำให้ผู้รับการปรึกษามองสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นจริงมากขึ้น เกิดความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง รับผิดชอบตนเอง และมีอิสระในการเลือก

สิ่งที่ตนเองพึงพอใจ ทำให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข รวมถึงใช้ทักษะการสรุปความ (summarizing skill) ในการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการให้การปรึกษา หรือเมื่อยุติการให้การปรึกษา โดยการใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก และกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในประเด็นต่าง ๆ ที่ได้พูดออกมา รู้สึกว่าการปรึกษาได้ผลและเกิดประโยชน์ อีกทั้งเป็นการย้ำประเด็นสำคัญต่าง ๆ ซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษาหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา ที่ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในความคิด ความรู้สึก มุมมองทั้งของตนเองและของบุคคลรอบข้างมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลแบบรายบุคคลได้ดังนี้

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 1

จากการใช้แนวคิดผนวกกับทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้วนั้น จึงเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีการเข้าถึงใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ทั้งในด้านการเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น กล่าวคือ การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และข้อวิตกกังวลของแฟนหนุ่ม รวมทั้งเป็นการเข้าใจว่าแฟนหนุ่มมีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน และรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี รวมถึงยังคงไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากยังรับรู้ความต้องการของตนเองและรู้สึกสบายใจ หรือไม่ลำบากใจที่เข้าใจแฟนตนเองเพิ่มมากขึ้น

โดยในครั้งแรกของกระบวนการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาอยู่ในขั้นที่หนึ่งของการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากมีการพูดคุยในเรื่องทั่ว ๆไปอย่างผิวเผิน ไม่แสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา และมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ขั้นที่สองในครั้งที่สามของการให้การปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกภายในมากขึ้น แต่ยังมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช้ปัญหาที่ตนเองต้องร่วมแก้ไข และต่อต้านในสิ่งที่แฟนหนุ่มเป็นอย่างชัดเจน จนกระทั่งเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษาครั้งที่หก ซึ่งถือว่าผ่านกระบวนการให้การปรึกษามาเป็นระยะเวลากว่าครึ่งหนึ่ง ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ขั้นตอนที่สามของกระบวนการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จากการที่ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยความรู้สึกและทัศนคติภายในเพิ่มมากขึ้น และเมื่อเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ในเชิงลึกเพิ่มมากขึ้น รวมถึงตระหนักได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นตนมีส่วนที่ต้องแก้ไขร่วมกับแฟนหนุ่ม อีกทั้งเข้าใจความรู้สึกและมุมมองของแฟนหนุ่มมากยิ่งขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่าผู้รับการปรึกษาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองตลอดระยะเวลาการให้การปรึกษาเข้าสู่ขั้นที่สี่ของกระบวนการการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ส (1975) ที่ว่าหากเพิ่มระดับการพึ่งพาตนเองและการบูรณาการของบุคคล ให้บุคคลสามารถคิด วิเคราะห์ เข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการให้การปรึกษาเปรียบเสมือนกระจกที่คอยสะท้อนตัวตน ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบ และความสามารถในตัวของผู้รับการปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างแท้จริงแล้วจะทำให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จนนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพิ่มการมีมุมมองต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและการอาศัยอยู่ในสังคม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับองค์ประกอบการเข้าถึงใจของ Goleman (1998) ประกอบด้วย การเข้าใจผู้อื่น การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น มีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ รู้จักให้โอกาสผู้อื่น และการตระหนักรู้ถึงทัศนะและความคิดเห็นของกลุ่มด้วย

ดังข้อมูลเชิงคุณภาพมาสนับสนุนที่ว่า

ก่อนเริ่มกระบวนการการให้การปรึกษา

"...ตอนแรกน่ะ หนูก็ไม่เข้าใจนะว่าทำไมเขาถึงเป็นคนแบบนี้รู้สึกหงุดหงิดทุกครั้งเลย ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี แต่หนูคิดว่าเขาคงจะมีเหตุผลของเขา บางครั้งหนูก็เบื่อนะพี่ เหมือนไม่โตซักที"

ระหว่างกระบวนการการให้การปรึกษา

"...บางครั้ง บางทีหนูก็เหมือนจะเข้าใจนะ แต่บางครั้งหนูก็เหมือนจะยังไม่เข้าใจอ่ะ แต่หนูก็รู้สึกมีความสุขมากขึ้น ไม่เครียดไม่อึดอัดเหมือนเมื่อก่อน หนูมองว่าที่เขาทำแบบนี้เขาคงจะมีเหตุผลของเขาแหละมั้ง..."

เริ่มมีการพัฒนาการเข้าถึงใจที่สูงขึ้น

"...หนูรู้นะว่าคนเราก็มีความคิด ความรู้สึกที่แตกต่างกัน หนูยังรู้สึกว่าเขาเป็นเด็กเลย บางทีเขาอาจจะรู้สึกว่าต้องการใครสักคนอยู่ข้าง ๆ ก็ได้เวลาต้องเลือกอะไร...หนูคิดว่าบางครั้งหนูก็ยังต้องการคนช่วยคิดเลย อย่างเย็นนี้จะกินอะไรแบบนี้ ฮ่า ฮ่า ฮ่า (หัวเราะ)"

เกิดการพัฒนาการเข้าถึงใจอย่างต่อเนื่อง

"...คนเป็นแฟนกันเนอะพี่ ก็รักกันอะ หนูว่านะ แฟนหนูเขาคงอยากให้หนูมีส่วนร่วมในการตัดสิน เพราะถ้าแต่งงานกันจริง ๆ ก็ต้องใช้ชีวิตร่วมกันอะ...ตอนนี้รู้สึกดีละ อย่างน้อยเขาก็อยากให้เราเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเขา (ยิ้มและหัวเราะอย่างมีความสุข)"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 2

จากการใช้แนวคิดผนวกกับทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้วนั้น จึงเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีการเข้าถึงใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ทั้งในด้านการเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น กล่าวคือ การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และข้อวิตกกังวลของเพื่อนร่วมห้อง รวมทั้งเป็นการเข้าใจว่าเพื่อนมีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเป็นโลกของตนเอง เพราะสามารถรับรู้ได้ว่าเพื่อนเกิดอารมณ์โกรธ ไม่ตัดสินผู้อื่น เพราะไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เพื่อนทำเป็นสิ่งที่ผิด ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากผู้รับการปรึกษาตัดสินใจพูดคุยกับเพื่อนถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและหาทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน รวมถึงสามารถสื่อสารถึงสิ่งที่รับรู้ออกมาได้อย่างสอดคล้องกันกับสิ่งที่ผู้อื่นต้องการสื่อสารจริง จากการบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้ผู้ให้การปรึกษาฟัง

เมื่อแรกเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้พูดคุยถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป และได้สอบถามถึงกระบวนการในการให้การปรึกษาโดยทั่วไปเพื่อใช้ในการตัดสินใจเรียนต่อไป แต่ยังไม่พูดคุยถึงปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เปรียบได้ว่าผู้รับการปรึกษาอยู่ในขั้นตอนที่หนึ่งของกระบวนการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง และได้มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ขั้นตอนที่สามของกระบวนการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางในครั้งที่สามของการให้การปรึกษา เนื่องจากผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าเรื่องราวที่ต้องการเข้ารับการปรึกษาอย่างแท้จริง รวมถึงแสดงให้เห็นถึงความอึดอัด ความคับข้องใจ ความไม่พอใจ ความรู้สึกภายในและทัศนคติมุมมองต่าง ๆ ให้ผู้ให้การปรึกษาฟังมากยิ่งขึ้น จนกระทั่งเข้าเดินทางมาสู่ครึ่งหนึ่งของกระบวนการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาเกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองเข้าสู่ขั้นตอนที่สี่ของกระบวนการให้การปรึกษา จากการที่ผู้รับการปรึกษาเริ่มเข้าใจในสิ่งที่เพื่อนเป็นมากขึ้น แม้จะไม่มั่นใจในความคิดและความรู้สึกของตนเอง ระหว่างการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาได้เกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ช่วงสุดท้ายของการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้เปลี่ยนแปลงเข้าสู่ขั้นตอนที่หกของกระบวนการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากผู้รับการปรึกษาเกิดการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และได้พูดคุยแก้ปัญหาร่วมกันจนสามารถดำเนินชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ส (1975) ที่ว่าหากเพิ่มระดับการพึ่งพาตนเองและการบูรณาการของบุคคล ให้บุคคลสามารถคิด วิเคราะห์ เข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการให้การปรึกษาเปรียบเสมือนกระจกที่คอยสะท้อนตัวตน ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบ และความสามารถในตัวของผู้รับการปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างแท้จริง แล้วจะทำให้บุคคลสามารถสร้าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สัมพันธภาพระหว่างบุคคล จนนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพิ่มการมีมุมมองต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและการอาศัยอยู่ในสังคม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับองค์ประกอบการเข้าถึงใจของนันทนา วงษ์อินทร์ (2542) เนื่องจากคำบอกเล่าสื่อให้เห็นถึงการที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความสนใจต่อพฤติกรรมที่เพื่อนได้แสดงออกมา และยังบ่งบอกได้ว่าผู้ให้ข้อมูลมีการเข้าใจผู้อื่นและการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น ตามแนวคิดองค์ประกอบการเข้าถึงใจของ Goleman (1998) และยังบ่งบอกว่าผู้ให้ข้อมูลพัฒนาความสามารถในการสื่อสารถึงความเข้าใจและการรับรู้ให้บุคคลอื่นเข้าใจได้ ตามแนวคิดองค์ประกอบการเข้าถึงใจของ Egan (1982; อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์, 2549)

ดังข้อมูลเชิงคุณภาพมาสนับสนุนที่ว่า

ก่อนเริ่มกระบวนการการให้การปรึกษา

“...บางทีหนูก็รู้สึกแบบว่าหงุดหงิดนะ อยากโต้ตอบกับเขาไปบ้าง แต่หนูคิดดูแล้วยิ่งโต้ตอบก็จะยิ่งทำให้บานปลายมากกว่าเดิม คนเราไม่ได้คุ้นเคยกันมาก่อน ก็คงจะต้องทำความรู้จักกันมากกว่านี้ หนูว่าเขาต้องมีอะไรในใจแน่นอน”

ระหว่างกระบวนการการให้การปรึกษา

“...หนูรู้ว่าเขาโกรธอยู่ เขาถึงทำพฤติกรรมแบบนั้นออกมา เพราะเขาหาที่ระบายไม่ได้ ถ้าเป็นตัวหนูเองที่บอกสิ่งที่เราคับข้องใจให้ใครฟังไม่ได้ หนูก็อาจจะเป็นเหมือนเขาก็ได้ แต่หนูก็อยากให้เขารับรู้ว่าหนูก็รู้สึกอึดอัดที่เป็นแบบนี้ หนูก็เลยรอให้เขาอารมณ์เย็นก่อน แล้วก็ลองคุยกับเขาดู...”

เริ่มมีการพัฒนาการเข้าถึงใจที่สูงขึ้น

“...หนูบอกเขาตรง ๆ เลยมีปัญหาอะไรปรึกษาเราได้นะ...หลังจากวันนั้นก็สนิทกันเลย มีปัญหาอะไรก็เล่าให้กันฟังตลอด หนูเข้าใจละว่าตอนนั้นทำไมเขาถึงเป็นแบบนั้น...ตอนนี้พอมีอะไรคุยกันก็ไม่มีอะไรแบบนั้นแล้วอะ...”

เกิดการพัฒนาการเข้าถึงใจอย่างต่อเนื่อง

“...หลังจากที่หนูคุยกับเขารู้เรื่องกันดี พอผ่านมันมาได้แล้วนะพี่ ชีวิตหนูกับรูมเมทที่ต้องอยู่ร่วมห้องกันก็มีความสุขดี ทำให้หนูกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาแบบนี้ที่อาจจะมีเข้ามาอีก ถ้าเกิดปีหน้าย้ายออกไปอยู่หอนอก ต้องไปเจอรูมเมทใหม่ ถ้าเกิดปัญหาแบบนี้อีกหนูคงรับมือได้สบายง่ะพี่”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้รับการปรึกษาคนที่ 3

จากการใช้แนวคิดผนวกกับทักษะต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้วนั้น จึงเห็นได้ว่าการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษามีการเข้าถึงใจเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ ทั้งในด้านการเข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น กล่าวคือ การเข้าใจถึงความรู้สึก มุมมอง และข้อวิตกกังวลของคนรอบข้าง รวมทั้งเป็นการเข้าใจว่าแต่ละบุคคลมีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน และรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเป็นโลกของตนเอง รับรู้ว่าทุก ๆ คนก็ต้องพบกับสภาวะเดียวกัน ที่ต้องปรับตัวเข้ากับสังคมแบบใหม่ รวมถึงไม่ตัดสินคนอื่นร่วมด้วย

โดยในครั้งแรกที่ผู้รับการปรึกษามารับการปรึกษานั้น ผู้รับการปรึกษาพูดน้อย เนื่องจากนิสัยส่วนตัว และอาจจะยังไม่กล้าที่จะเปิดเผยถึงความรู้สึกหรือปัญหาที่แท้จริง ซึ่งถือได้ว่าอยู่ในขั้นตอนที่หนึ่งของกระบวนการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง แต่เมื่อเวลาผ่านไปจากการได้พูดคุยกันเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยถึงข้อมูลความรู้สึกภายในของตนเอง และกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความขับข้องใจ เริ่มบอกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ บ่งบอกได้ว่าผู้รับการปรึกษาได้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ขั้นตอนที่สองของกระบวรการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จากนั้นก็ค่อย ๆ เกิดการพัฒนาเรื่อย ๆ จนเข้าเข้าสู่ขั้นตอนที่สามของการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง จากการสังเกตได้ว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถบอกความรู้สึกที่แท้จริงที่เกิดขึ้นได้ และเปิดเผยทัศนคติภายในเพิ่มมากขึ้น โดยเมื่อเข้าสู่ครั้งสุดท้ายของการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นเพิ่มมากขึ้น เกิดการยอมรับธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน และรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดลงอย่างเห็นได้ชัด สื่อให้เห็นว่าตลอดช่วงระยะเวลาการให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ขั้นตอนที่ห้าของกระกวนการให้การปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ส (1975) ที่ว่าหากเพิ่มระดับการพึ่งพาตนเองและการบูรณาการของบุคคล ให้บุคคลสามารถคิด วิเคราะห์ เข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการให้การปรึกษาเปรียบเสมือนกระจกที่คอยสะท้อนตัวตน ความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ทำให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญต่อการรับผิดชอบ และความสามารถในตัวของผู้รับการปรึกษาเอง ค้นหาพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง ด้วยการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีความไว้วางใจในตนเอง เพื่อให้เป็นตัวของตัวเองอย่างที่เป็นอย่างแท้จริง แล้วจะทำให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล จนนำไปสู่การเข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น ตลอดจนเพิ่มการมีมุมมองต่อบุคคลรอบข้าง รวมถึงเพิ่มประสิทธิภาพของการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นและการอาศัยอยู่ในสังคม นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลเกิดความสามารถในการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกในโลกทัศน์ของบุคคลอื่น ตามแนวคิดองค์ประกอบการเข้าถึงใจของ Egan (1982; อ้างถึงใน ธีรวรรณ ธีระพงษ์,

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2549) รวมถึงตระหนักรู้ถึงทัศนะและความคิดเห็นของสังคม ตามแนวคิดองค์ประกอบการเข้าถึงใจของ Goleman (1998) ที่ว่าการเข้าใจความคิดเห็นของสังคมและอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการเข้าใจและทราบถึงความสัมพันธ์ของคนในสังคมว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน อีกทั้งสอดคล้องกับองค์ประกอบการเข้าถึงใจของนันทนา วงษ์อินทร์ (2543) ที่เข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลตามสภาพที่เขาเผชิญอยู่

ดังข้อมูลเชิงคุณภาพมาสนับสนุนที่ว่า

ก่อนเริ่มกระบวนการการให้การปรึกษา

"...พี่คิดว่าหน้าหนูเหมือนเลสเบียนมากเลยหรอ ชีวิตในมหาวิทยาลัยนี่อยู่ยากเนอะ หนูจะผ่านไปได้มั้ยพี่ หรือหนูต้องลาออก... แต่หนูต้องทำเพื่อคนอื่นขนาดนั้นเลยหรอ หนูก็เข้าใจนะว่าเขาก็ชอบของเขา แต่เขาไม่คิดมั่งหรอว่าหนูไม่ได้ชอบเหมือนเขา หนูอยากจะบอกเขาว่าหนูชอบผู้ชาย ฮ่า ฮ่า ฮ่า (หัวเราะ)"

ก่อนเริ่มกระบวนการการให้การปรึกษา

"...หนูว่านะเพื่อนทุกคนก็เป็นแบบหนูแหละ ก็คงรู้สึกกังวลเหมือน ๆ กัน มันก็ต้องปรับตัวกันทุกคนแหละพี่ มาจากต่างที่กันทั้งนั้น พ่อแม่ก็สอนมาไม่เหมือนกัน จะให้มันเหมือนกัน เข้ากันได้ทุกอย่างได้ยังไงเนอะ..."

เริ่มมีการพัฒนาการเข้าถึงใจที่สูงขึ้น

"...เรื่องที่เกิดขึ้นมันไม่มีใครถูกใครผิดหรอกพี่ ทุกคนก็ล้วนแล้วแต่มีเหตุผลของตนเอง หนูก็มีเหตุผลของหนู เขาก็มีเหตุผลของเขา แต่เหตุผลของคนคนหนึ่งไปมีผลกับความรู้สึกของอีกคนเท่านั้นเอง..."

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกิดการพัฒนาการเข้าถึงใจอย่างต่อเนื่อง

"...บางทีหนูก็คิดนะว่าทำไมหนูต้องมาเครียดกับเรื่องที่หนูไม่ได้พูด หรือไม่ได้ทำด้วย ทำไมหนูต้องเจอเรื่องแบบนี้ด้วย แต่ว่าไปมันก็เป็นเหมือนบททดสอบ ถ้าหนูผ่านไปได้ หนูก็จะเก่งขึ้นในทุก ๆ ก้าว หนูเคยอยากให้เขาเข้าใจหนู แต่หนูก็รู้นะว่าจะให้ทุกคนมาเข้าใจเราทุกอย่างคงเป็นไปไม่ได้ บางครั้งเรายังไม่เข้าใจเขาบ้างก็มี ธรรมชาติของมนุษย์เนอะพี่เนอะ"

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส เพื่อพัฒนาการเข้าถึงใจ ช่วยให้นักศึกษามีการเข้าถึงใจบุคคลรอบข้างในสังคมมากขึ้น กล่าวคือหลังการเข้าร่วม ทำให้นักศึกษาเข้าใจความรู้สึก มุมมอง ความคิด อารมณ์และความต้องการของบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น รับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นเสมือนเป็นโลกของตนเอง โดยไม่ตัดสินผู้อื่นและไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ตลอดจนสามารถสื่อสารถึงสิ่งที่รับรู้ออกมาได้อย่างสอดคล้องกันกับสิ่งที่ผู้อื่นต้องการสื่อสารจริง ช่วยให้เข้าใจในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้มากขึ้น ช่วยลดปัญหาความคับข้องใจในการอยู่ร่วมกันในสังคม มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและสามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสมโดยไม่กระทบต่อจิตใจของบุคคลรอบข้าง เพิ่มสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้างได้ดีขึ้น ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจิตใจและสัมพันธภาพ หากบุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันก็จะส่งผลให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลวิจัยพบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส สามารถพัฒนานักศึกษาให้มีการเข้าถึงใจสูงขึ้นได้ ดังนั้นสมควรนำผลการวิจัยไปประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาโดยเฉพาะนักจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัย นำแนวคิดและวิธีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานการให้การปรึกษา เพื่อเพิ่มทางเลือกและประสิทธิภาพในการให้การปรึกษา

2. ผลการวิจัยสามารถนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์สไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังจะเข้าศึกษาต่อในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ดังนั้น สถานศึกษาสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้การปรึกษาในห้องแนะแนวต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลในระยะหลังทดลอง โดยวัดการเข้าถึงใจซ้ำ โดยเว้นระยะหลังการสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อประเมินว่าการเข้าถึงใจที่เพิ่มขึ้น เมื่อสิ้นสุดการทดลองนั้นยังคงอยู่หรือไม่ หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

2. ควรทดลองใช้การให้การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดของโรเจอร์ส เพื่อเพิ่มการเข้าถึงใจในบุคคลกลุ่มอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลที่ได้ว่าแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นการขยายผลการวิจัยไปสู่กลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันมากขึ้น