บทที่ 4
ทฤษฎีเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษานั้น เป็นกระบวนการทำงานซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้ความรู้ แนวคิด ทฤษฎีเป็นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่ความมีศักยภาพของผู้รับการปรึกษาในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาหรือภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขาด้วยตัวของเขาเอง ทำให้ผลของการให้การปรึกษาบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ อย่างไรก็ตาม การให้การปรึกษาไม่ได้จบลงด้วยความสำเร็จทุกอย่างเสมอไป อาจมีปัญหาอุปสรรคทำให้การให้การปรึกษาไม่บรรลุผลตามที่กำหนดไว้อันเกิดจากหลายปัจจัย เช่น จากผู้รับการปรึกษาเองไม่ยอมร่วมมือในกระบวนการแก้ไขปัญหา หรือจากผู้ให้การปรึกษายังขาดความพร้อมในการใช้ทักษะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาของเขาเองแต่กลับคิดว่าปัญหาของเขานั้นควรเป็นภาระของผู้ให้การปรึกษา ช่วยรับหน้าที่ช่วยเหลือให้ตลอดไป เหล่านี้อาจเป็นสาเหตุของความไม่บรรลุผลในการให้การปรึกษาได้

อย่างไรก็ตาม ผู้ให้การปรึกษาต้องยอมรับว่าการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาไม่ได้มุ่งความสำเร็จอย่างเดียวอาจผิดหวังได้ถ้าสุดท้ายของกระบวนการปรึกษาไม่เป็นไปตามที่คาดหวังหรือกำหนดไว้ แต่สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องยึดถือคือ การทำงานของเขาจะต้องอยู่บนพื้นฐานของศาสตร์มีหลักการ มีทฤษฎี สำหรับทฤษฎีของการให้การปรึกษาที่จะช่วยผู้ให้การปรึกษาได้แนวทางในการช่วยเหลือคนอื่นๆ นั้น โดยสรุปแล้วมี 3 ทาง คือ (David Capuzzi, Douglas R. Gross 1991, p.71)

1. ทฤษฎีที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล

ทฤษฎีนี้กล่าวถึงการจัดระเบียบข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และข้อมูลที่สังเกตเห็นได้ของผู้รับการปรึกษา เป็นการทำนายว่าข้อมูลทั้งหลายจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับสภาพได้เหมือนคนทั่วๆ ไป

2. ทฤษฎีช่วยให้เห็นแนวทางที่แสดงถึงความสำเร็จหรือล้มเหลวของกิจกรรมการให้การปรึกษา

ทฤษฎีนี้ให้รูปแบบของการทำงาน (working model) และชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของสิ่งซึ่งเป็นส่วนประกอบของความสำเร็จหรือล้มเหลว และในที่สุดผลลัพธ์ก็จะออกมาสองด้านคือ *ประการที่หนึ่ง* ผู้ให้ความช่วยเหลือจะเข้าใจผู้รับการช่วยเหลือมากขึ้นว่า เขาต้องการหรือพึงพอใจอะไร *ประการที่สอง* ให้ทิศทางมากขึ้นเกี่ยวกับประโยชน์ในการทำงานกับผู้รับการช่วยเหลือในอนาคต

3. ทฤษฎีที่ให้กลยุทธ์โดยตรงแก่ผู้ปฏิบัติงานเป็นผู้ให้การปรึกษา

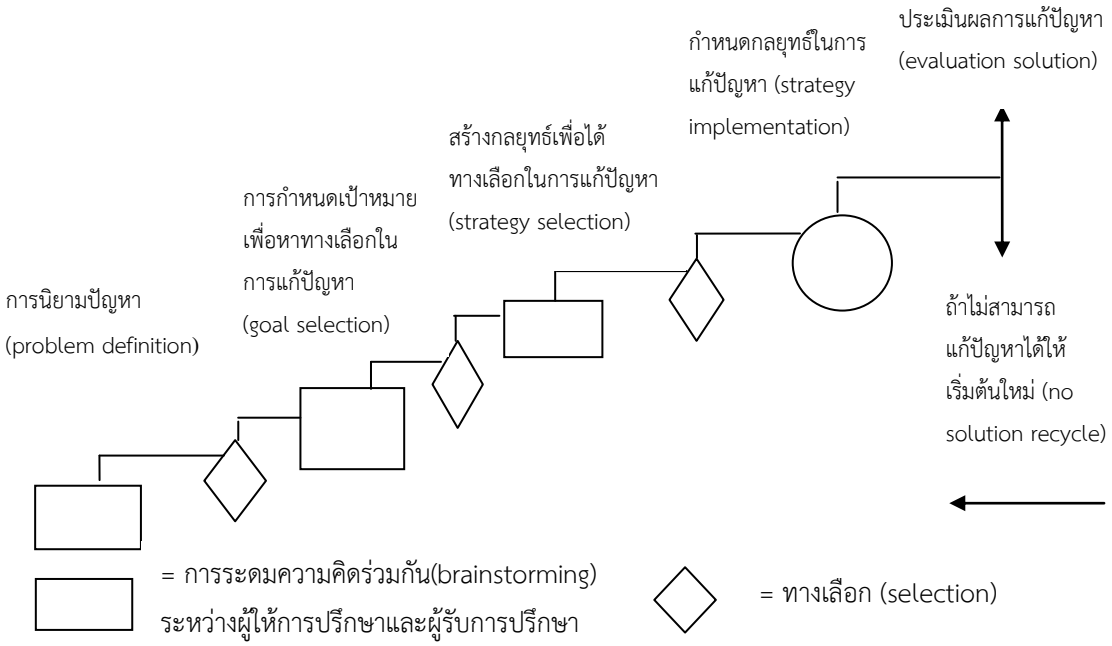
กล่าวคือ เป็นทฤษฎีที่ให้คุณค่าแก่ผู้ให้การปรึกษาในอันที่จะสามารถเลือกวิธีการให้การปรึกษาแก่ผู้รับการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมและยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้

ทฤษฎีการให้การปรึกษา ในแต่ละทฤษฎีจะให้แนวทางผสมผสานกันทั้งสามแนวทางผู้เขียนใคร่ขอนำเสนอบางทฤษฎี ดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีการแก้ไขปัญหา (A Problem-Solving Approach Theory) (David N. Dixon and John A Glover, 1984, pp. 3-5, 24)

ทฤษฎีนี้ใช้ได้ทั้งการให้การปรึกษา และจิตบำบัด เพราะให้แนวคิดที่เหมือนกันในการแก้ไขปัญหา ประการสำคัญคือ ใช้สัมพันธภาพที่ทำให้ผู้ให้การปรึกษาหรือผู้ให้บริการสามารถก้าวไปสู่การรับรู้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา หรือผู้รับบริการ สำหรับการให้การปรึกษานั้นผู้ให้การปรึกษาพยายามจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษารู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ได้ฉะนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจอิทธิพลภายในส่วนบุคคล (interpersonal influence) โดยรู้ว่าเมื่อเขาแสดงปฏิกิริยาหรือแสดงอารมณ์ใดออกมา ผลที่จะได้รับการตอบสนองคืออะไร ซึ่งอาจได้รับการตอบสนองทั้งทางบวก และทางลบก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้รับการปรึกษาเอง บางครั้งผู้รับการปรึกษาเองก็ไม่คาดคิดว่าการกระทำของเขานั้น จะให้ผลลัพธ์ในทางที่ตรงข้ามกับความคาดหวัง ด้วยเหตุนี้ผู้ให้การปรึกษาจึงจำเป็นต้องทำให้เขารู้ว่าปัญหาของผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นเหตุให้เขาเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดปัญหาทางจิตใจนั้น มีที่มาอย่างไร จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องร่วมมือกับผู้รับการปรึกษาในการหาทางออกแห่งปัญหาโดยรู้จักกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น หากการแก้ไขปัญหายังไปไม่ได้ ทำให้ตันทางออกจึงจำเป็นต้องเริ่มต้นในการเข้าถึงปัญหาใหม่ ถ้ายังไม่อาจวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาได้ปัญหาย่อมไม่มีวันจะหักล้างลงได้ ด้วยเหตุนี้การรวบรวมข้อมูลในการศึกษาข้อเท็จจริง จนถึงขั้นวิเคราะห์ข้อมูลจึงเป็นเรื่องสำคัญ และผู้ที่จะให้ข้อมูลมากที่สุดคือผู้รับการปรึกษาเอง การหลั่งไหลข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีการปิดปัง จะทำให้เห็นภาพของปัญหาได้ชัดเจนขึ้นและจะนำไปสู่การเลือกทางแก้ปัญหาได้ในที่สุด

ทฤษฎีนี้ได้วางแนวขั้นตอนของการดำเนินงานไว้ดังนี้



D' Zurrilla และ Goldfried (1971) ได้เสนอรูปแบบ 5 ขั้นตอนเกี่ยวกับทฤษฎีนี้โดยเสนอว่าสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพฤติกรรมของคนเราได้ ดังนี้

1. การทำความเข้าใจกับปัญหาก่อน โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องศึกษาผู้รับการปรึกษาว่ามีทัศนคติต่อปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร มีความยอมรับต่อปัญหาเพียงใด กล่าวคือ การจะรู้ปัญหาได้ต้องทำความรู้จักกับผู้ที่จะให้ข้อมูลของปัญหาได้เสียก่อน
2. ให้คำนิยามคำว่า "ปัญหา" และกำหนดว่าปัญหามีความเป็นมาอย่างไร
3. การหาทางออกแห่งปัญหา โดยหาวิธีการสร้างทางออกของปัญหานั้นๆ
4. การตัดสินใจว่าจะใช้กลยุทธ์ในการแก้ปัญหาได้อย่างไร
5. การตรวจสอบหลังจากที่ได้มีการแก้ไขปัญหาแล้ว ว่าปัญหานั้นได้รับการแก้ไขถูกจุดหรือไม่ และวิธีการแก้ไขเป็นไปตามที่กำหนดไว้ในแผนการหรือเปล่า หรือต้องมีการปรับเปลี่ยนวิธีการหรือกลยุทธ์ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพของปัญหา

Pearlman ได้ให้ข้อคิดเห็นต่อทฤษฎีนี้ว่า คนเรามี*ปัญหา* เกิดจาก 3 ประการ คือ

1. ขาดความรู้
2. ขาดโอกาส
3. ขาดแรงกระตุ้น

แต่การขาดทั้ง 3 ประการนั้น สามารถช่วยเพิ่มเสริมได้ถ้าเรามีความเชื่อว่า มนุษย์เปลี่ยนแปลงได้ กล่าวคือ ทำให้ผู้ประสบปัญหาได้เพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ ให้โอกาสได้แสดงความคิดเห็นและแสดงออก สร้างแรงจูงใจที่จะปรับตนเองให้เผชิญกับความจริงของชีวิตไม่ท้อต่อปัญหาที่เกิดขึ้นและหากทำได้เมื่อนั้นปัญหาก็จะคลี่คลายได้ในที่สุด

ทฤษฎีการแกไขปัญหานี้ เป็นทฤษฎีที่นำมาใช้ในงานสังคมสงเคราะห์กันมากโดยเฉพาะแนวคิดของ Pealman

2. ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)

2.1 ทฤษฎีของ Sigmund Freud (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์ 2536 : เอกสานคำสอน)

เป็นแพทย์ชาวออสเตรีย Freud แบ่งโครงสร้างบุคลิกภาพออกเป็น 3 ระบบใหญ่ๆ คือ Id Ego และ Superego

Id หมายถึง บุคลิกที่ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิดตามสัญชาตญาณ (instinct) ปราศจากกรขัดเกลา อบรมสั่งสอน หรืออบรมสั่งสอนมาบ้าง บางทีเรียกว่า สัญชาตญาณดิบ

Superego หมายถึง บุคคลที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมาอย่างดีเยี่ยมจนผู้นั้นมีศีลธรรมจรรยา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม การประพฤติปฏิบัติดีงาม สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ในภายหลัง

Ego หรืออัตตา เป็นบุคลิกที่อยู่ระหว่าง Id และ Superego หมายถึง บุคลิกที่ถูก

หล่อหลอมมาแล้วที่จะให้เกิดความสมดุลระหว่างความต้องการภายในตัวคนเรากับสภาพความเป็นจริงของโลกภายนอก อย่างไรก็ตามหน้าที่ทั่วไปของ Ego ก็คือ การรับรู้ (perceive) การปรับตน (adaptation) และการแสดงออก (act)

ทั้ง Id Ego Superego ต่างก็มีหน้าที่และองค์ประกอบของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนบางครั้งแยกได้ยากว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากระบบใดบางครั้งอาจผสมกลมกลืนกันไปทั้ง 3 ระบบ

เรื่องของ Id นั้น Freud ถือว่า Id เป็นระบบดั้งเดิมของบุคลิกภาพ เป็นแหล่งพลังจิตมากมาย จนได้แบ่งออกไปเป็น Ego และ Superego ในความคิดของ Freud Id เป็นจิตวิทยาของทุกอย่าง เป็นมรดกทอดมาจากบรรพชน เช่น จากบิดามารดามีมาแต่กำเนิด และรวมสัญชาตญาณไว้ทั้งหมด การที่ Id เป็นแหล่งพลังจิตโดยเชื่อมโยงกับร่างกาย และได้พลังจากร่างกาย ซึ่ง Id ควรจะเป็นตัวแทนของโลกแห่งจิต แต่กลับเข้าไปไม่ถึงจิตที่พัฒนาแล้ว ฉะนั้น Id จึงจำเป็นต้องสร้างหรือพัฒนาขึ้นมาเป็น *Ego* และ Ego ได้รับการดัดแปลงจนรับรู้มากขึ้นเห็นภาพที่เป็นจริงมากขึ้น และ Ego สามารถแยกแยะว่าอะไรเป็นจริง หรือไม่เป็นจริงได้มากกว่า Id

Superego เป็นค่านิยมที่เกี่ยวกับประเพณี และศีลธรรมที่มนุษย์ได้รับรู้ไว้มาก ศาสนาเป็นแหล่งสำคัญของค่านิยม ศีลธรรมจรรยา นอกจากนั้น สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันหลักอีกแห่งหนึ่งที่ช่วยถ่ายทอดค่านิยมที่ถูกต้อง Freud เชื่อว่ามนุษย์ที่พัฒนามาถึงขั้นของ Superego จะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีสูง กล่าวคือ มี สติ (conscience) ขึ้นมา และ Superego จะต่อสู้ทุกอย่างเพื่อให้ก้าวสู่ความสมบูรณ์แบบ (perfection)

ในการให้การปรึกษานั้น Ego ได้รับความสำคัญมากเพราะ Ego เป็นทางสายกลางโดย Ego จะพยายามปรับคำเรียกร้องและไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งของ Id และ Superego จนในที่สุด Ego ก็จะเกิดความเข้มแข็งขึ้น

2.2 ทฤษฎีของ Perls (อาภา จันทรสุกุล, 2531 : น. 118-125)

Perls จิตแพทย์ ผู้มีความเชื่อว่าบุคลิกภาพของคนเรานั้น พัฒนามาจากผลของการแสวงหาความสมดุลย์ กล่าวคือ เมื่อคนเราเกิดความคับข้องใจย่อมต้องการหาทางออกบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่จะลดความตึงเครียด กระบวนการลดความตึงเครียดนี้เรียกว่า กระบวนการจัดระบบตนเอง (self-regulatory process) ทำให้เกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในแง่มุมต่างๆ ฉะนั้นบุคลิกภาพจึงพัฒนามาจากการจัดระบบตนเอง อย่างไรก็ตาม Perls มีเชื่อยู่แล้วว่า โดยธรรมชาติของมนุษย์ย่อมมีความสามารถในการเลือกตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเองได้ สามารถรับผิดชอบในการกระทำของคนเองได้ หากบุคคลนั้นๆ ได้พัฒนาการรับรู้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการรับรู้ในตนเอง (self-awareness) และการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อม

ได้กล่าวแล้วว่าบุคลิกภาพพัฒนาได้ ขั้นตอนของการพัฒนาบุคลิกภาพ แบ่งได้ 3 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นสังคม (social stage) ขั้นนี้เป็นขั้นตอนของบุคคลที่มีพฤติกรรมต้องพึ่งพิงคนอื่น เพื่อให้ได้ตอบสนองความต้องการของเขา บุคคลที่ถูกพึ่งพิงจะมีอิทธิพลต่อผู้ที่ต้องการคนพึ่งพิงซึ่งผู้ที่เป็นฝ่ายพึ่งพิงจะพยายามรับรู้สิ่งต่างๆ หรือเรื่องราวของบุคคลที่เขาต้องการพึ่งพิงเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการแสดงการรับรู้ถึงทางสังคม ซึ่งจะมีมากขึ้นเรื่อยๆ

2. ชั้นจิต-กาย (psychophysical stage) ในขั้นนี้บุคคลจะเริ่มรับรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นตามมโนภาพของเขา บุคลิกภาพในขั้นตอนนี้จะประกอบด้วยสามส่วน คือ

ก. ชีวิต (being) เป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ เป็นส่วนที่มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดส่วนที่สองคือ ตนเอง

ข. ตนเอง (self) เป็นส่วนที่คนเราได้ค้นพบและรู้จักตนเองมากขึ้น ในทิศทางที่เป็นจริง (self-actualization) รับรู้ว่าตนเองแตกต่างจากคนอื่น หรือสิ่งอื่นอย่างไร ตนเองมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมอย่างไรบ้าง เป็นไปในทางบวก หรือทางลบ

ค. ตนตามมโนภาพ (self-image) เป็นส่วนของการวาดมโนภาพของบุคคลว่า ตัวเขาควรจะเป็นอย่างไร ตนตามมโนภาพนี้เป็นผลมาจากอิทธิพลของสังคมเกิดจากการที่บุคคลพยายามจะปรับตัวตามค่านิยมและบรรทัดฐานของสังคม มากกว่าจะคำนึงถึงความรู้สึกและความต้องการของตนเอง บางครั้งอาจเกิดการขัดแย้งกันระหว่างส่วนที่เป็นตนเองกับส่วนของตนตามมโนภาพ ทำให้เกิดความคับข้องใจ (frustration) ขึ้น ซึ่ง Perls เชื่อว่าความคับข้องใจในขนาดพอสมควร จะเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้บุคคลพัฒนาคือ เขาจะแสวงหาแนวทางในการขจัดความคับข้องใจ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เขาเจ็บปวด ไร้ความสุข และ การพยายามทำหน้าที่ขจัดความคับข้องใจ ยังจะช่วยให้เกิดการรับรู้ในส่วนที่เป็นตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น ส่วนของตนตามมโนภาพก็จะลดน้อยลง เกิดการจัดระบบตนเองสามารถปรับตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาบุคลิกภาพในขั้นตอนต่อไปคือ ขั้นญาณสติ

3. ขั้นญาณสติ (spiritual stage) เป็นพัฒนาการที่ค่อนข้างจะเป็นนามธรรมกล่าวคือเป็นพัฒนาการรับรู้ที่เหนือไปจากการใช้ประสาทสัมผัสธรรมดา ซึ่ง Kempler (1973) อธิบายว่าเป็นการญาณพิเศษ (extra sensory sensing) เมื่อนำมาใช้กับความเชื่อทางพุทธศาสนาก็คือ การฝึกสมาธิจนเกิดสติรับรู้ตนเองในปัจจุบันได้อย่างต่อเนื่อง

ทฤษฎีนี้ยังให้แนวคิดอีกว่า คนเราถ้าจะรับรู้ความรู้สึก ความต้องการทางความคิดต่างๆ ของตัวเอง สัมผัสถึงสิ่งเร้าภายในตนเอง ตลอดจนรับรู้ถึงสภาพแวดล้อม หรือความสัมพันธ์ของตนเองกับสภาพแวดล้อมได้อย่างถูกต้องนั้น จะต้องใช้ความนึกคิด ความรู้สึกประสาทสัมผัสอยู่ในสภาวะปัจจุบัน ไม่ปล่อยตัวเองให้ติดยึดอยู่กับอดีตหรือคาดการณ์ถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง ฉะนั้นผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาจึงควรทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับรู้สภาพในปัจจุบันให้มากที่สุด การใช้คำถามว่า “อะไร” “อย่างไร” เช่น คุณรู้สึกอย่างไรบ้างในขณะนี้คุณรู้หรือไม่ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับ

คุณขณะนี้ คุณรู้สึกอย่างไรบ้างกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้คำถามเหล่านี้จะให้เหตุผลปัจจุบันได้ดีกว่าจะถามว่า “ทำไม” เพราะจะให้โอกาสแก่ผู้รับการปรึกษารับหาเหตุผลไกลตัวมาชี้แจง อาจโยนความรับผิดชอบไปสู่ภายนอก มากกว่าจะพยายามรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับสิ่งนั้น เป็นการเบี่ยงเบนความรับรู้ไปจากสภาวการณ์ในปัจจุบัน อาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงหรือจากความถูกต้องได้

Carl R. Rogers เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ให้ความสำคัญกับการรับรู้ของผู้มารับการปรึกษา เขากล่าวว่า บุคลิกภาพของคนเรานั้นเกิดจากการรับรู้ของตนเอง (self-concept) บุคคลใดมีการรับรู้แบบใด ก็จะปรับบุคลิกภาพไปในทางนั้น เช่น คนที่คิดว่าค่าของคนอยู่ที่ผลงานก็จะพัฒนาบุคลิกไปในทางแคล่วคล่องว่องไว ทำงานอย่างเอาจริงเอาจัง ผิดกับคนที่คิดว่าความก้าวหน้าอยู่ที่รู้จักนาย คนพวกนี้จะปรับบุคลิกเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ทำงานรับใช้เจ้านายที่จะให้ผลประโยชน์ก่อนเท่านั้น

Rogers ยังให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับบุคลิกภาพของบุคคลที่สำคัญๆ เช่น (อ้างโดย อัจฉรา พุมอาภรณ์ และ หฤทัย สุขแสง, 2524, น. 13-22)

1. บุคลิกภาพเกิดจากโลกแห่งประสบการณ์ที่ส่วนตัวคล้ายคลึง หรือแตกต่างกันได้

2. บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อประสบการณ์ต่างๆ ตามที่เคยประสบหรือรับรู้มาเฉพาะตัว เช่น สิ่งของในเงามืด บางคนอาจมองเป็นคน บางคนอาจมองเป็นก้อนหินใหญ่ บางคนอาจมองเป็นเนินหญ้า บางคนอาจมองเป็นสัตว์ร้าย และเขาจะรับรู้เอาว่าสิ่งที่เขาเห็นในความคิดของเขานั้นเป็นความจริง (reality) ทำให้เขาแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อ “ความเป็นจริง” ตามที่เขารับรู้ต่างกันเช่น ระวังภัย เฉยๆ กล้าสู้กับสิ่งที่เกิดขึ้น หนีปัญหา

3. การตอบโต้ต่อประสบการณ์ที่บุคคลนั้นได้รับรู้ เป็นการตอบโต้ทั้งระบบของร่างกาย เช่น นักเรียนที่ทำข้อสอบไม่ได้บางคนจะเกิดอาการหนาวสั่น อ่อนเปลี้ยทั่วร่างกาย ทั้งนี้เพราะความคับข้องใจอย่างสูงจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทั่วร่างกายได้

4. ระบบของร่างกาย รวมทั้งจิตใจหรือระบบสรีระ สามารถควบคุมได้ ถ้าได้รับการเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นไปตามมาตรฐานสังคม

5. การแสดงออกพฤติกรรมพื้นฐานมีเป้าหมายที่แสดงความต้องการของระบบสรีระโดยเป็นการตอบโต้ต่อประสบการณ์ที่ตนเคยรับรู้มาก่อน เช่น บางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าว ด่าทอ เสียดสีคนอื่นเพื่อทำให้ตนเองสบายใจขึ้น หรือคิดว่าคนอื่นจะเกรงกลัว ทั้งนี้เพราะตนเองเคยเห็นบิดาเกรงกลัวมารดาที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

6. อารมณ์มีความเกี่ยวพันกับพฤติกรรมที่แสดงออก และการรับรู้ช่วยกำหนดความเข้มข้นของการตอบโต้ทางอารมณ์ เช่น คนที่มีอารมณ์เป็นเจ้าเรือน จะแสดงกิริยาท่าทางภายนอกน่าเกลียดน่าชังสำหรับผู้พบเห็น

7. ไม่มีผู้ใดรู้จักโลกส่วนตัวของบุคคลอื่นเท่าเจ้าตัวเอง

8. ประสบการณ์เป็นส่วนหนึ่งของ “ตน” (self) ซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของการรับรู้สิ่งต่างๆ ภายใต้การควบคุมของ “ตน”

9. โครงสร้างของ “ตน” เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุตรกับบิดามารดา ถ้าเป็นไปด้วยดี รู้จักบทบาทหน้าที่ซึ่งกันและกัน ความมั่นคงที่ให้กับโครงสร้างของ “ตน” จะเกิดขึ้น เช่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) เมื่อมีปัญหาก็พร้อมจะหาทางช่วยตนเอง (self-help) ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง

10. ค่านิยมมีส่วนสัมพันธ์กับประสบการณ์โดยตรงของแต่ละบุคคล เช่นเมื่อเด็กมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว เขาจะค่อยๆ สะสมและสร้างความคิดเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อม รวมทั้งการที่ตัวเองมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

11. ในขณะที่ประสบการณ์เกิดขึ้นในชีวิต ประสบการณ์จะถูกนำมาจัดการกับชีวิตของบุคคล เช่น รับรู้ปัญหา ละเลยปัญหา ไม่ยอมรับรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมโต้แย้งหรือให้สัญญาลักษณ์อย่างบิดเบือน เพราะว่าประสบการณ์นั้นๆ ขัดกับโครงสร้างของ “ตน” และตนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลรับรู้ประสบการณ์อย่างเปิดเผย หรือมีการรับรู้ในระดับต่ำกว่าจิตสำนึก (unconscious)

12. วิธีแสดงพฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่ที่ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ มักเป็นลักษณะที่สอดคล้องหรือตรงกันกับความคิดรวบยอดใน “ตน” ของแต่ละบุคคล บางทีพฤติกรรมเกิดได้จากประสบการณ์และความต้องการชั่วขณะ โดยปราศจากการกลั่นกรองในจิตสำนึกและเมื่อการกระทำนั้นถูกตำหนิหรือเอาผิด เขาผู้กระทำจะพยายามหาทางออกว่า “นั่นไม่ใช่ตัวของฉันกระทำ มันเกิดขึ้นได้อย่างไรกัน” ซึ่งเป็นการปฏิเสธว่าพฤติกรรมนั้นไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของตน

13. การปรับตัวไม่ดี (maladjustment) หมายถึง ความไม่สามารถลงรอยกันได้ระหว่างประสบการณ์ของบุคคลและความคิดของเขาเกี่ยวกับ “ตน” ทำให้ไม่อาจแสดงพฤติกรรมให้สอดคล้องกับ self-concept ได้ กรณีเช่นนี้มักจะพบบ่อยครั้ง เช่น เราคิดว่าเราเป็นครูที่ดีตามประสบการณ์ที่เคยมีบางส่วนจึงแสดงวิธีการรักเด็กนักเรียนตามประสบการณ์ส่วนหนึ่งของตนแต่อีกประสบการณ์หนึ่งเรารู้ว่าเราควรต้องปรับตัวด้วย เพราะความอดทนกับปัญหาต่างๆ ของเด็กนักเรียนยังมีน้อยไป เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะต้องดิ้นรนจะให้บรรลุความพอใจด้วยวิธีการที่สอดคล้องกับ self-concept ของการเป็นครูที่ดี แต่พฤติกรรมที่ออกมาต่อสายตาคนภายนอก เราอาจเป็นครูที่ดี หรือครูที่ยังไม่ดีนัก ทว่าพฤติกรรมที่เราแสดงออกมานั้นสนองความพอใจของตนซึ่งบางทีในสายตาของคนอื่น เรายังปรับตัวไม่ดีก็อาจเป็นได้

14. การปรับตัวที่ถูกต้อง (good adjustment) หมายถึง ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง สามารถประสานสัมพันธ์กับระบบต่างๆ ของร่างกาย กล่าวคือ สามารถแสดงพฤติกรรม

ต่างๆ ออกมาในลักษณะที่สอดคล้องกับความคิดรวบยอดของตน ตลอดจนค่านิยมและประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยรับรู้สามารถหลุดพ้นจากความตึงเครียดได้

15. เมื่อประสบการณ์ไม่สอดคล้องกับโครงสร้างเกี่ยวกับตนก็จะเป็นผลทำให้เกิดความตึงเครียด ซึ่งยิ่งมีมากเท่าใดระบบโครงสร้างแห่งตน (self-structure) ก็จะยิ่งพยายามปรับเพื่อรักษาสถานภาพของตนเองเอาไว้ อย่างไรก็ตามในบางสถานการณ์ที่แม้จะไม่มีภาวะตึงเครียดที่กระทบต่อโครงสร้างแห่งตน และแม้ว่าประสบการณ์นั้นๆ จะไม่สอดคล้องกับ self-concept ก็ตาม ก็อาจยอมรับเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างได้ โดยปรับปรุงระบบโครงสร้างเสียใหม่ **ตัวอย่างเช่น มารดาจะทิ้งบุตรหลังคลอดไว้ที่โรงพยาบาล แต่หากหญิงมารดาได้รับการบำบัดช่วยเหลือโดยให้ความสำคัญ สามารถคิดสิ่งที่ถูกต้องได้ในจิตสำนึก แนวคิดเกี่ยวข้องกับตนเองก็จะเปิดกว้างขึ้น ยอมรับตัวเองและหน้าที่ของตนเองทำให้ไม่คิดจะทอดทิ้งบุตรของตน**

16. เมื่อคนเรามีการรับรู้และยอมรับเอาประสบการณ์ต่างๆ มารวมอยู่ในบทบาทที่เหมาะสม มีความเข้าใจคนอื่นได้ดีขึ้น ยอมรับในความแตกต่างของกันของแต่ละบุคคล มีความเป็นของตัวเอง มีความสนใจตัวเองมากขึ้น และยังพยายามจะนำตัวเองเข้าไปมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่นๆ ด้วย เป็นการแสดงความถูกต้องในเรื่องความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนกับคน หรือคนกับสิ่งแวดล้อมได้

17. ประสบการณ์ทั้งหมดจะถูกนำมาเป็นค่านิยม หรือสัญลักษณ์อย่างถูกต้องหลังจากมีการตรวจสอบและยอมรับประสบการณ์ที่ผ่านมาทางระบบสรีระจนเข้ามาถึงโครงสร้างแห่งตนเองแล้ว ประสบการณ์ปัจจุบันที่ผ่านกระบวนการตรวจสอบดังกล่าว และให้สัญลักษณ์อย่างถูกต้องจะเป็นประสบการณ์ที่ให้คุณค่าและยังนำความพึงพอใจมาสู่สภาพร่างกาย-จิตใจของคนๆ นั้น

จากแนวคิดของ Carl R. Rogers ในหารให้การปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเข้าใจแนวคิดของตนเอง หรือ self-concept ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ของผู้รับการปรึกษาได้ บางทีอาจพบว่าผู้รับการปรึกษาก็ไม่เข้าใจ self-concept ของ**ตน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับกรอบการรับรู้ของตนเอง ให้เข้าถึงสภาพสภาวะตลอดจนสภาพปัญหาที่แท้จริง นอกจากนั้นผู้ให้การปรึกษาควรเข้าใจว่าคนเรามีบุคลิกภาพแตกต่างกันตามประสบการณ์และการรับรู้ที่สะสมมาเป็นเวลานานจากวัยเยาว์จนถึงผู้ใหญ่ จึงไม่อาจกำหนดตายตัวได้ว่า ปัญหาเดียวกันจะต้องแก้เหมือนกัน เหตุผลก็เพราะมนุษย์มีบุคลิกภาพต่างกันดังกล่าวแล้ว**

3. ทฤษฎีตัวตน (Self Theory)

ทฤษฎีนี้สัมพันธ์กับทฤษฎีบุคลิกภาพ ในปี ค.ศ. 1943 Raimy เสนอเรื่องแนวคิดเกี่ยวกับ self (self-concept) ในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอกของเขา โดยชี้ให้เห็นว่า แนวคิดเกี่ยวกับ self เป็นองค์ประกอบของการให้การปรึกษาและการจัดระเบียบทางด้านบุคลิกภาพซึ่งมีความสัมพันธ์กับจิตที่แสดงความรู้สติ

ทฤษฎีนี้ช่วยในการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของผู้รับการปรึกษา ให้สามารถพัฒนาบุคลิกภาพของเขาได้ ทฤษฎีนี้ยังระบุว่าเหตุการณ์ภายนอกหรือสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ทำให้แสดงการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา ซึ่งมีผู้เรียกว่าเป็นสภาพแวดล้อมแห่งจิตใจ (psychological environment) คือ เป็นปรากฏการณ์ที่แสดงให้เห็นว่าผู้รับการปรึกษามีการแสดงการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีความหมายกับเขา (phenomenological field) ฉะนั้นพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาจะต้องได้รับการเฝ้าสังเกตว่าเขามีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมใด นอกจากนั้นยังเชื่อว่า การเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากความรู้สึกภายในและการซึมซาบของการรับรู้ที่สังเกตเห็นได้

ทฤษฎีตัวตน หรืออีกนัยหนึ่งคือ การแสดงซึ่งความจริงแห่งตัวตน (self actualization) ทฤษฎีแห่งตัวตนได้ใช้หลักการของ self actualization คือ การชี้ให้เห็นว่ากว่า **มนุษย์จะเติบโตขึ้นมา เขาต้องผ่านสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม ซึ่งมีความสำคัญต่อท่าทีและการแสดงออกของเขา และการเรียนรู้นั้นนอกจากจะเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมภายนอก หลายๆ สิ่งยังเกิดจากการเรียนรู้จากความรู้สึกดังกล่าวแล้ว**

การที่ทฤษฎีแห่งตัวตน เข้ามาเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาสามารถสร้างข้อสันนิษฐานได้ 2 ประการ คือ

1.ผู้ให้การปรึกษา สามารถเข้าใจผู้รับการปรึกษาได้มากขึ้น โดยเฉพาะความรู้สึกภายในซึ่งเข้ามาสอดคล้องกับการรับรู้เหตุการณ์ต่างๆ

2.ทราบว่าเหตุการณ์ที่มนุษย์ได้รับ ตลอดจนแนวคิดเรื่องตัวตน จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในลักษณะที่เป็นความจริง สามารถอธิบายได้ว่า “ทำไมและอย่างไร เขาจึงพฤติกรรมเช่นนั้น และเขาจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเขาได้อย่างไร”

สรุปได้ว่าทฤษฎีตัวตน มองมนุษย์ทั้งนี้ 2 ด้านคือ

1. มองมนุษย์ในแง่ของตัวตน และความรู้สึกที่ทำให้เขาแสดงบุคลิกภาพและพฤติกรรมให้ปรากฏ

2. มองสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้รับรู้ภาพที่เห็น และรับเอาไปเป็นแนวปฏิบัติเป็นพฤติกรรม หรือบุคลิกภาพ ดังมีผู้กล่าวว่า คนเราอยู่ในสิ่งแวดล้อมใดเขาก็มักจะเป็นตามสิ่งแวดล้อมนั้น

4. ทฤษฎีการเรียนรู้ (Learning Theory)

ทฤษฎีเหล่านี้กล่าวถึงความมีเงื่อนไข (condition) ตัวอย่างคือ Pavlov (1969) ได้ทดลองแล้วพบว่าสุนัขจะน้ำลายไหล เมื่อได้ยินเสียงกระดิ่งเมื่อถึงเวลาให้อาหารมากกว่าเห็นอาหาร

ทฤษฎีการเรียนรู้ได้ให้หลักการที่สำคัญไว้ 2 ประการ คือ (อ้างโดย นงลักษณ์ เอม

ประดิษฐ์ 2535ข, น. 37-38)

1. Generalization หมายถึง ปฏิกิริยาตอบโต้ที่ถ่ายทอดต่อเนื่องกันมาอย่างมีประสบการณ์ เพื่อที่จะเข้าสู่สถานการณ์ใหม่ที่บุคคลนั้นมีความปรารถนาเหมือนกับเด็กชายที่ตอบโต้รูปแบบพฤติกรรมของบิดา แต่กลับพึงพอใจบุคลิกและการแสดงออกของมารดาหรือญาติผู้หญิง จนถึงขั้นติดใจนำมาลอกเลียนรูปแบบทางเพศหญิง ปัญหากระเทยลักเพศและรักร่วมเพศจะเป็นผลที่ติดตามมาได้

2. Discrimination คือ การเรียนรู้ของบุคคลที่มีปฏิกิริยาตอบโต้ต่อสถานการณ์หรือประสบการณ์ใดก็ตาม หรืออาจไม่มีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ เลย ทั้งนี้แล้วแต่การเรียนรู้ของบุคคลเหล่านั้น ว่าเขาได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษเพราะการกระทำของเขา

อย่างไรก็ตามการเรียนรู้จะเริ่มต้นเมื่อพ้นจากครรภ์มารดามาได้ระยะหนึ่ง ต่อมาจะเรียนรู้มากขึ้นเป็นลำดับ ยิ่งวัยมากขึ้นการเรียนรู้จะเพิ่มสูงขึ้น ทั้งการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเองและการเรียนรู้สภาพแวดล้อมใกล้ตัว จนขยายไปถึงสภาพแวดล้อมไกลตัว

การเรียนรู้เป็นความมีเหตุผล เพราะเกิดจากการทดลองให้เห็นเงื่อนไขที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมทั้งของมนุษย์และสัตว์ รวมทั้งการเสริมแรง (reinforcement) ที่จะทำให้ภาพการเรียนรู้ทางสังคมที่เป็นหลักการและรูปแบบของสังคมนั้นๆ ผู้ให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมยืนยันว่า (อาภา จันทรสกุล, 2531 , น. 202) พฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ กระบวนการให้การปรึกษาจึงเป็นการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ และผู้มารับการปรึกษานำการเรียนรู้ใหม่นั้นไปทดลองปฏิบัติในสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงภายนอกห้องให้การปรึกษาด้วย

นอกจากนั้นสิ่งหนึ่งที่ได้จากการเรียนรู้ก็คือ ความสามารถถ่ายทอดวัฒนธรรมถึงกันได้ มนุษย์ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย สามารถรับวัฒนธรรมไว้ประจำตัวหรือกับสังคมของตนเอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ตามเหตุผลที่เขาเหล่านั้นได้รับรู้มา และเป็นไปได้ที่มนุษย์จะปฏิบัติตนตามวัฒนธรรมย่อยในกลุ่มของพวกเขาเอง (นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์, 2535, น. 38) อย่างไรก็ตามการที่พฤติกรรมของคนมาจากการเรียนรู้ และการเรียนรู้จะมีการพัฒนาการอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นพฤติกรรมของคนเราย่อมจะสามารถเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้

5. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behavioral Theory)

ทฤษฎีนี้ได้พัฒนาพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเน้นความสำคัญในการจัดสภาพการณ์เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ที่เหมาะสม ซึ่งเกิดจากหลักการวางเงื่อนไขที่สำคัญ กล่าวคือพฤติกรรมของมนุษย์เป็นผลมาจากการเรียนรู้ และการเรียนรู้นี้ทำให้เกิดการจัดสภาพแวดล้อมตามสภาพที่ได้เรียนรู้มาผนวกกับเงื่อนไขที่ได้กำหนดไว้ แม้กระนั้นมนุษย์ก็ยังสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ ไม่ว่าจะตกอยู่ในอิทธิพลสิ่งแวดล้อมใดก็ตาม หรืออาจนำไปสู่การปรับพฤติกรรม (behavioral modification)

คนส่วนใหญ่มักมีความเข้าใจว่า การปรับพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการวางเงื่อนไขโดยบุคคลอื่น เพื่อให้บุคคลที่ต้องการจะปรับพฤติกรรมหรือถูกปรับพฤติกรรมนั้น แสดงพฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงปรารถนา โดยวิธีการควบคุมสิ่งเร้าหรือผลการกระทำอันหมายถึงการให้แรงเสริมหรือการลงโทษ ซึ่งความจริงแล้วความเข้าใจดังกล่าวยังไม่ถูกต้อง เพราะไม่จำเป็นที่คนเราจะให้คนอื่นมาควบคุมพฤติกรรมเสมอไป มนุษย์มีศักยภาพที่จะควบคุมพฤติกรรมของเขาเองได้โดยที่เขาสามารถเลือกพฤติกรรมเป้าหมายและกระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้นได้ด้วยตนเองการกระทำเช่นนี้เรียกว่า การควบคุมตนเอง (self-control) การควบคุมตนเองได้ ถือว่าเป็นเป้าหมายสำคัญที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะว่ามีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย อันเป็นผลเนื่องมาจากการที่มีบุคคลอื่นมาควบคุมพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกรณีที่บุคคลอื่นนั้นไม่สามารถที่จะสังเกตพฤติกรรมของผู้ที่ต้องการจะปรับพฤติกรรม หรือผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมได้ตลอดเวลา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526, น.145)

Skinner (1953) ให้ข้อคิดว่าคนเราใช้วิธีการต่างๆ ในการควบคุมพฤติกรรมตนเองในชีวิตประจำวัน ดังนี้ (อ้างโดย สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2526, น. 147-148)

1. ใช้การยับยั้งทางร่างกาย เช่น ปิดตาตนเองเพื่อไม่ให้เห็นบางสิ่งบางอย่าง ที่ไม่ต้องการจะเห็น

2. เปลี่ยนเงื่อนไข สิ่งเร้า หรือสัญญาณต่าง ๆ ที่ควบคุมพฤติกรรมที่ต้องการจะหลีกเลี่ยงหรือหลีกหนี เช่น การเลือกสถานที่แวดล้อมอยู่ใหม่ เพื่อหลีกหนีสัญญาณต่างๆ ที่กระทบกับการทำงานหรือก่อปัญหาพฤติกรรม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่างๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3. ยุติการกระทำบางอย่าง เพื่อที่จะให้ได้การกระทำอีกอย่างหนึ่งที่เป็นที่ปรารถนามากกว่า

4. เปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ บางครั้งคนเราพบว่าการแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์ ทำให้เกิดปัญหาในการดำรงชีวิตของตนเอง เข้าสังคมไม่ได้ จึงต้องพยายามเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้อดทนต่อสภาพบางอย่างที่แม่จะยากแก่การยอมรับก็ตาม แต่การฝึกฝนให้รู้จักอดทน จะให้ผลการกระทำที่เหมาะกับสภาพได้

5. ใช้เหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจมาควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น ใช้นาฬิกาปลุกเพื่อให้ไปทำงานทันเวลา ทั้งๆ ที่ไม่ต้องการฟังเสียงนาฬิกาปลุก

6. ใช้สิ่งกระตุ้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เช่น ดื่มกาแฟก่อนนอน เพื่อจะไม่ให้ง่วงนอนเร็ว จะได้ทำงานต่อไป

7. การให้การเสริมแรงตนเองหรือการลงโทษตนเอง เพื่อไม่ให้ผลบางอย่าง เช่น ไม่พูดคุยกับใครเลยวันนี้ถ้าอ่านหนังสือภาษาอังกฤษไม่จบเล่ม เพราะวันรุ่งขึ้นจะสอบภาษาอังกฤษ

8. ทำสิ่งอื่นแทนสิ่งที่กำลังทำอยู่ กล่าวคือ หลีกเลี่ยงไปทำพฤติกรรมอื่นเพื่อจะได้ไม่ต้องรับสิ่งที่ไม่พึงพอใจ เช่น เปลี่ยนหัวเรื่องสนทนา เมื่อเห็นว่าหัวเรื่องที่สนทนาจะนำไปสู่ความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับเพื่อน

การที่จะฝึกให้ผู้ที่ต้องการจะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองนั้นได้ อาจทำได้โดยการให้สังเกตตัวแบบ ซึ่งตัวแบบนั้นจะต้องแสดงถึงวิธีการกำหนดพฤติกรรม เป้าหมาย ตลอดจนวิธีเลือกตัวเสริมแรงที่เหมาะสมอีกด้วย การที่ฝึกให้เขารู้จักสังเกตตัวแบบจะทำให้เขาพัฒนาการตนเองได้เร็วขึ้น ยิ่งให้โอกาสเขาได้มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมรอบๆ ข้าง จะยิ่งช่วยให้เขาสามารถกำหนดพฤติกรรม เป้าหมายและวิธีการต่างๆ ที่จะนำมาใช้ในการควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์อีกด้วย เช่น นักเรียนชอบดูทีวีที่บ้านก่อนนอนมากกว่าจะทบทวนการเรียนในแต่ละวัน ทำให้เกิดปัญหาการเรียนไม่สัมฤทธิผลครูกับผู้ปกครองจะต้องหาทางแก้ไขปัญหานี้ โดยครูพยายามกระตุ้นให้เด็กเห็นความสำคัญของการเรียน หาแบบอย่างโดยนำนักเรียนที่เคยมีปัญหาการเรียน และสามารถปรับพฤติกรรมการเรียนให้เรียนดีขึ้นในที่สุดมายกเป็นตัวอย่าง สำหรับผู้ปกครองจะต้องเฝ้าสังเกตการดูทีวีของเด็กของเด็กให้ดูทีวีบ้างตามสมควรแต่ไม่ถึงกับติดทีวี และเป็นกำลังใจให้เด็กทบทวนการเรียนในแต่ละวัน รวมทั้งให้เด็กได้ฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ตนเองให้มีสมาธิในการทบทวนบทเรียนด้วย ให้เวลาสักระยะหนึ่งก็อาจจะประสบผลสำเร็จ

6. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Theory) (อ้างโดย นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์, 2535 ข, น. 30-31)

Sigmund Freud จิตแพทย์ชาวเวียนนาชื่อดังของโลกได้ตั้งทฤษฎีจิตวิเคราะห์ขึ้นมา ซึ่งช่วยในการปูพื้นฐานในสู่การปฏิรูปทางจิตวิทยา ทฤษฎีวางพื้นฐานสำคัญเกี่ยวกับการปูพื้นฐานไปสู่การปฏิรูปทางจิตวิทยา และยังวางพื้นฐานสำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์โดยเน้นการพัฒนาปรับปรุงสภาพทางจิตใจและอารมณ์ของมนุษย์

Freud อธิบายว่า องค์ประกอบของบุคลิกภาพของคนเรามี 3 ส่วน Id, Ego และ Superego ดังได้อธิบายแล้วในส่วนของทฤษฎีบุคลิกภาพ เขากล่าวว่ามนุษย์เราเมื่อเกิดมาจะมี Id หรือสัญชาตญาณดั้งเดิมอยู่ก่อนแล้ว ยังไม่ผ่านการขัดเกลา อบรมสั่งสอน อย่างไรก็ตามคนเรามีสัญชาตญาณอยู่ในตัวอยู่สองทาง ทางหนึ่งเป็นการสร้างสรรค์ (creative) อีกทางหนึ่งเป็นการทำลาย (destructive) Ego คือตัวเอง (self) ที่ได้ผ่านการเรียนรู้มาแล้ว และ Superego คือ ตัวคุณธรรมความดีที่สูงส่ง แต่ในระดับบุคคล การที่ Ego ได้รับการขัดเกลาอย่างดีจนมีจิตสำนึกแห่งตนหรือมีการรับรู้ในหน้าที่แห่งตน (Ego functioning) ก็เป็นการสมควรแล้ว Ego เป็นตัวกลางระหว่าง Id และ Superego ทำให้มนุษย์แสดงความต้องการในสภาพที่พอเพียงกับการดำรงชีวิตที่ดีในสังคม

Freud พยายามค้นหาสาเหตุปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์ในหลายๆ แง่มุม ในที่สุดเขาสรุปว่าปัญหาพฤติกรรมของมนุษย์มักมีเรื่องกามารมณ์หรือเรื่องเพศ (sex) เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

กามารมณ์หรือเพศในความหมายของ Freud ก็คือ ความพอใจ ความสุขที่เกิดขึ้น เมื่อคนเราได้รับการตอบสนองที่เขาต้องการ ความพอใจ ความสุขใจนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาการทางจิตใจของคนเราตามครรลองที่ถูกต้อง

Freud มุ่งความสนใจไปที่ชีวิตเยาว์วัยของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะความต้องการของทารก Freud ชี้ให้เห็นว่าความเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ขึ้นอยู่กับการได้รับความสุขและมีโอกาสในการแสดงออกโดยไม่มีความคับข้องใจใดๆ ตั้งแต่เยาว์วัย เป็นต้นมาแรงผลักดันที่อยู่ภายในของมนุษย์ที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในชีวิตขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตที่จดจำไว้ตั้งแต่วัยเด็ก ในเรื่องเกี่ยวกับเพศหรือกามารมณ์นั้น Freud กล่าวว่าความรู้สึกและกิจกรรมทางเพศในวัยทารกนั้นเป็นเรื่องปกติธรรมดา หากแต่ความรู้สึกรัก ความต้องการของเด็กจะมุ่งตรงไปที่บิดาหรือมารดาที่เป็นเพศตรงข้าม ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิดปกติอีก จากความรู้สึกของเด็กดังกล่าวจะทำให้เด็กสร้างความต้องการชิงดีชิงเด่นกับบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกัน ความรู้สึกทางเพศนั้นๆ จะกลายเป็นประสบการณ์ทางเพศแล้วจะกลายเป็นความจดจำ (memory) ตั้งแต่วัยเด็ก 5-7 ขวบ จนถึงวัยเด็กตอนปลาย แต่ถ้าบิดามารดาได้ให้บทบาทที่ถูกต้อง ทำให้เด็กสามารถควบคุมความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์กับบิตาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกันกับตนได้ ก็จะช่วยให้เด็กได้ก้าวไปสู่การพัฒนาการทางจิตเพศ (psychosexual development) อันเป็นผลมาจากการรู้จักควบคุมความต้องการหรือความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (ego control) ได้

แนวคิดของ Freud เคยถูกต่อต้านโดยเฉพาะทฤษฎีที่เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเพศ แต่ต่อมา Freud พยายามศึกษาค้นคว้าจนงานประสบผลสำเร็จและทำให้คนรุ่นหลังๆ ยอมรับทฤษฎีของ Freud ว่าคนใจครอบครัว บิดามารดามีส่วนสนับสนุนการมองโลกในแง่ดี และแง่ร้ายให้แก่เด็ก ถ้าเด็กอยู่ในครอบครัวหรือสิ่งแวดล้อมดี เมื่อเขาเติบโตขึ้น เขาจะรู้จักรักคนอื่น พร้อมจะทำประโยชน์แก่สังคม แต่ถ้าเขาไม่ได้รับการต้อนรับจากครอบครัว ถูกทอดทิ้ง และอยู่ในสิ่งแวดล้อม ที่ไม่มีใครสนใจเขา เขาจะเติบโตเป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย มีความเคียดแค้นชิงชัง หวาดระแวงคนอื่นง่าย บุคคลประเภทนี้มักสร้างปัญหาในสังคม และยังเป็นบุคคลที่มีความยากลำบากในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในที่สุด Freud ยังให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมอีกว่า การศึกษาค้นคว้าใดๆ ก็ตามเกี่ยวกับพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์นั้น มีความยากลำบากและใช้เวลานานมาก ทั้งนี้เป็นเพราะโดยสัญชาตญาณแล้ว มนุษย์ไม่ใคร่กล้าเผชิญกับความจริงที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มนุษย์มักมีแนวโน้มจะเข้าข้างตนเองอยู่เสมอ จึงแสร้งทำเป็นไม่สนใจ ไม่รับรู้เกี่ยวกับความต้องการหรือสัญชาตญาณของตนเอง

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถประเมินบุคลิกภาพ ซึ่งครอบคลุมทั้งพฤติกรรมและสภาพจิตใจ อารมณ์ของผู้รับการปรึกษาว่า มีความเข้มแข็งมากน้อยเพียงใดมีความ

เชื่อมั่นในตัวเองหรือไม่ มีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเขาเองได้มากหรือน้อย นอกจากนั้นการเข้าถึงภูมิหลังของผู้รับการปรึกษาจะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจมากยิ่งขึ้นว่า การที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกนึกคิด การตัดสินใจหรือพฤติกรรมใดๆ ออกมาอาจเกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ของเขาแต่วัยเด็กก็เป็นได้ ทำให้นำไปสู่ความสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหา ซึ่งจะง่ายขึ้นต่อการวางแผนและให้ความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

ไม่ว่าจะทฤษฎีใดดังกล่าวแล้ว David Capuzzi และ Douglas R. Gross ได้เขียนไว้ว่าทุกทฤษฎีจะให้แนวทางในการช่วยเหลือบุคคลแก่ผู้ให้การปรึกษาไว้ 3 แนวทางดังกล่าวแล้วในตอนต้นบทที่ 4 นอกจากนั้น Boy และ Pine (1983) ยังให้ข้อคิดเห็นในทำนองเดียวกันว่า ทฤษฎีของการให้การปรึกษาได้ให้แนวทางในการปฏิบัติหน้าที่ด้านการให้การปรึกษาไว้ 6 ประการ คือ (อ้างโดย Rosemary A. Thompson, 1996,p.4)

1. ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาได้เข้าใจภาพที่เป็นจริงของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งเข้าใจบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วย

2. ผู้ให้การปรึกษารู้จักตรวจสอบว่าจะใช้สัมพันธภาพกับผู้รับการปรึกษาแต่ละคน ซึ่งมีความแตกต่างกันด้วยหลายปัจจัยได้อย่างไรบ้าง

3. ผู้ให้การปรึกษาได้แนวทางในการทำงานและรู้จักประเมินผลการทำงาน อันจะนำไปสู่การพัฒนาวิชาชีพของตนเอง

4. ผู้ให้การปรึกษาเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสามารถให้ทิศทางในการทำงานต่อไปได้ถูกทาง

5. ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยผู้รับการปรึกษาสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น

6. ผู้ให้การปรึกษาสามารถประเมินการทำงานว่า มีความสัมฤทธิผลภายใต้กระบวนการให้การปรึกษามากน้อยเพียงใด