

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความสุข

- 1.1 ความหมายของความสุข
- 1.2 องค์ประกอบของความสุข
- 1.3 มิติของความสุข
- 1.4 กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความสุข
- 1.5 การจำแนกประเภททฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายความสุข
- 1.6 ประโยชน์ของความสุข
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

2. แนวคิดเกี่ยวกับสุรา

3. แนวคิดเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

4. การให้คำปรึกษา

5. การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น

- 5.1 ประวัติความเป็นมาของแนวคิดเน้นทางออกระยะสั้น
- 5.2 แนวคิดหลักของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
- 5.3 กระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
- 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ความสุข

ความหมายของความสุข

คำว่า “สุข” หมายถึง ความสบายกายสบายใจ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 1,201) ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Happy” หมายถึง ความรู้สึก หรือ การแสดงออกของความพอใจ หรือ ความสำราญใจ (Pearsall, 1999, p. 647) โดยทางปรัชญาได้นิยามความสุขว่าเป็นสถานการณ์ของบุคคลหนึ่ง (ความโชคดี) หรือ สภาวะทางจิตของบุคคลหนึ่ง (ความยินดี ความมีชีวิตชีวา) หรือ รวมทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน โดยทั้งสององค์ประกอบนี้มีสัดส่วนที่แตกต่างกันตาม โอกาสที่ต่างกัน (Craig, 2000, p. 332) ซึ่งนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายที่แตกต่างกันของความสุขไว้ดังนี้

วอร์เรน (Warren, 1934, p. 121) ได้ให้ความหมายของความสุว่า คือ เงื่อนไขของความพอใจที่เป็นไปได้ทั่วไป โดยแสดงออกอย่างเด่นชัดผ่านความพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะสากล

อาร์จิวล์ (Argyle, 1987, p. 13) กล่าวว่า สามารถทำความเข้าใจความสุขในฐานะของการสะท้อนถึงความพึงพอใจในชีวิตหรือในฐานะของความดีและความเข้มของสภาวะอารมณ์ทางบวก ซึ่งโดยแท้จริงแล้วความสุขมิใช่สิ่งที่ตรงกันข้ามกับความไม่มีความสุข

เดียนอร์, ลูคาส และ โออิชิ (Diener, Lucas, & Oishi, 2002, p. 63) กล่าวว่าความสุข คือ ความคิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึก ที่บุคคลมีต่อชีวิตของตน โดยการประเมินนี้รวมถึงปฏิกิริยาของอารมณ์ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ พร้อมกับความคิดเชิงประเมินค่าที่มีต่อความพึงพอใจ หรือการบรรลุในสิ่งที่ปรารถนา

วิทท์แมนน์ (Wittmann, 2003, p. 253) กล่าวว่า ความสุข เป็นสภาวะของจิตสำนึกที่เกิดขึ้นเสมอภายในตัวมนุษย์ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่แท้จริงเช่นเดียวกับธรรมชาติของสิ่งอื่นๆ ในจักรวาล โดยสามารถเข้าถึงได้ในขณะที่สนุกสนาน ในช่วงเวลาที่มีความรัก ความสำราญที่ได้จากการทำสมาธิ หรือ ความเรื่อรองที่ปรากฏในขณะที่ค้นพบความจริง

อเวริลล์ และมอร์ (Averill & More, 2004, p. 668) ได้อธิบายว่า ความสุข คือ ความถูกต้อง หรือ หน้าที่ที่เหมาะสมที่สุดของระบบพฤติกรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความสามารถของบุคคลและสถานการณ์

สารานุกรมวิกิพีเดีย (Wikipedia, the free encyclopedia, 2007) ให้ความหมายของความสุว่า คืออารมณ์ หรือสภาวะของจิตใจที่เกิดขึ้น โดยมีลักษณะเฉพาะคือ ความรู้สึกเพลิดเพลิน และความพึงพอใจ

จากความหมายที่นักวิชาการ ได้ให้ไว้ข้างต้น อาจสรุปได้ว่า ความสุข คือ สภาวะทางจิตอันเกิดจากความคิดเชิงประเมินค่า และความรู้สึก ที่บุคคลมีต่อชีวิตทั้งหมดของตน ณ ช่วงเวลาหนึ่งจากที่ได้กล่าวมาการให้ความหมายของความสุที่นักวิชาการหลาย ๆ ท่าน ได้ให้ไว้ นั้น สามารถจำแนกองค์ประกอบของความสุออกได้เป็น 4 องค์ประกอบดังที่จะได้กล่าวต่อไป

องค์ประกอบของความสุ

จากการศึกษาของ อาร์จิวล์ (Argyle, 1987, p. 2) ความสุประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบคือ

1. ความพึงพอใจ (Satisfaction) ความพึงพอใจเป็นองค์ประกอบหลักของความสุ ซึ่งความพึงพอใจเป็นการสะท้อนถึงสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตและยังคงดำรงอยู่ในปัจจุบัน โดยความพึงพอใจในที่นี้หมายถึงความพึงพอใจทั้งหมดของชีวิต ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การใช้เวลาว่าง ชีวิตสมรส และการเติมเต็มชีวิตในด้านอื่น ๆ (Argyle, 1987, p. 142)

2. ความร่าเริงและอารมณ์ทางบวกอื่น ๆ (Elation and Other Positive Emotions)

อิซาร์ด (Izard, 1977 cited in Argyle, 1987, p. 127) กล่าวว่า ความร่าเริงเป็นอารมณ์ทางบวกที่มีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางสีหน้า เช่น รอยยิ้มจากการได้รับความยอมรับ จากการที่ปัญหาได้รับการแก้ไข เป็นต้น

3. สภาวะจิตอันเป็นทุกข์ (Psychological Distress) องค์ประกอบนี้เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับความพึงพอใจ ซึ่งสามารถวัดได้จากความทุกข์, ความเศร้า และความวิตกกังวล (Argyle, 1987, p. 2)

4. สุขภาพ (Health) องค์ประกอบนี้มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับองค์ประกอบทั้ง 3 ที่กล่าวมา ซึ่งองค์ประกอบนี้เป็นได้ทั้งสาเหตุและผลขององค์ประกอบทั้งสามที่กล่าวมา (Argyle, 1987, p. 2) โดยสุขภาพเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของความพึงพอใจในชีวิตและความสุข (Argyle, 1987, p. 176)

มิติของความสุข

อเวริลล์และมอร์ (Averill & More, 2004, p. 663) กล่าวว่า แนวคิดเกี่ยวกับความสุขสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ ระดับของความตื่นตัว (Level of Activation) และ ระดับของความมุ่งหมาย (Degree of Objectivity) โดยระดับความตื่นตัวเป็นการจัดระดับความสุขในภาวะที่มีความตื่นตัวต่ำจนถึงระดับที่มีการตื่นตัวสูง เช่น ความสุขในภาวะที่มีการตื่นตัวต่ำ ได้แก่ ความสันโดษ ความเยือกเย็น และความสงบสุข ความสุขในระดับที่มีการตื่นตัวสูง ได้แก่ ความสนุกสนาน ความร่าเริง และความปลื้มปิติ เป็นต้น สำหรับระดับของความมุ่งหมายคือ สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยมีรากฐานจากภายในตัวบุคคล (Internal) หรือ จากเกณฑ์ภายนอก (External Criteria) เช่น ความสันโดษ และ ความสนุกสนาน มีระดับความตื่นตัวที่แตกต่างกัน แต่ทั้งความสันโดษและ ความสนุกสนานล้วนเกิดขึ้นจากองค์ประกอบภายในตัวของบุคคล

กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความสุข

อเวริลล์และมอร์ (Averill & More, 2004, p. 664) กล่าวว่า จากการศึกษาความสุขสามารถแบ่งลักษณะเฉพาะซึ่งสัมพันธ์กับความสุขได้ 3 ลักษณะด้วยกันคือ ระบบของพฤติกรรม ระบบสื่อสารของกลไก และลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ระบบของพฤติกรรม (System of Behavior) คือ การประสานงานระหว่างรูปแบบการตอบสนอง ซึ่งถูกกำหนดเอาไว้เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย หรือ บรรลุหน้าที่ ผ่านระบบการทำงานภายในตัวบุคคล โดยพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้มีการจัดระเบียบการตอบสนองเพื่อเป้าหมายบางประการ หรือ เพื่อยุติสภาวะใดสภาวะหนึ่งลง รูปแบบการตอบสนองเช่นนี้เรียกว่า ระบบของพฤติกรรม (System of Behavior) หรือ ระบบเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral Systems) ซึ่งระบบ

ของพฤติกรรมนี้เกือบทั้งหมดประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบด้วยกัน คือ ปัจจัยทางด้านชีววิทยา ปัจจัยทางด้านสังคม และปัจจัยทางด้านจิตวิทยา โดยปัจจัยทางด้านชีววิทยาเป็นการถอดรหัสโดยทั่วไป ปัจจัยทางด้านสังคมพบได้ในบรรทัดฐาน สัญลักษณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นจากวัฒนธรรม ปัจจัยทางด้านจิตวิทยา คือ กรอบความคิด หรือ โครงสร้างของความรู้ ทั้ง 3 ปัจจัยที่กล่าวมาทำงานร่วมกันเป็นระบบของพฤติกรรม โดยความสัมพันธ์ระหว่างความสุขกับระบบของพฤติกรรมสามารถอธิบายได้จากการที่สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดมีลักษณะเฉพาะของระบบเกี่ยวกับพฤติกรรมเพื่อประโยชน์ในการรักษาชีวิตรอดและดำรงสายพันธุ์นั้น ๆ ไว้ ซึ่งการตอบสนองพื้นฐานเพื่อการเอาชีวิตรอดนี้เป็นลักษณะของประสบการณ์ธรรมชาติทั่วไป เช่น การพึงพอใจต่อรสหวานของผลไม้สุก และความพึงพอใจที่ได้จากการมีเพศสัมพันธ์ในระยะออแกสซึม (Orgasm) เป็นต้น ดังนั้นเมื่อระบบดังกล่าวทำงานได้อย่างถูกต้องแล้วจะทำให้สิ่งมีชีวิตได้รับมาซึ่งความสุข (Averill & More, 2004, pp. 664 - 666)

2. ระบบสื่อสารของกลไก (Mediating Mechanism) ระบบการสื่อสารของกลไกต่างกับระบบพฤติกรรม คือ ระบบของพฤติกรรมจะเกี่ยวข้องกับรากฐานและหน้าที่ของพฤติกรรม แต่ระบบสื่อสารของกลไกจะเกี่ยวข้องกับการทำงานภายในเพื่อให้พฤติกรรมสามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้นระบบของพฤติกรรมหนึ่งจะเกี่ยวข้องกับระบบสื่อสารของกลไกต่าง ๆ ในทางกลับกัน ระบบสื่อสารของกลไกหนึ่งจะเข้าร่วมในระบบของพฤติกรรมที่หลากหลาย ซึ่งระบบการสื่อสารของกลไกสามารถแบ่งออกได้ 3 กลไกดังนี้

2.1 กลไกทางชีววิทยา (Biological Mechanism) กลไกสื่อสารทางชีววิทยาประกอบไปด้วย กระบวนการทางจิตวิทยา (Psychological Process) และ กระบวนการคิดเชิงประเมินค่า (Cognitive Process) ซึ่งดำเนินการภายใต้อิทธิพลของพันธุกรรม โดยกลไกทางชีววิทยาที่เกี่ยวข้องกับความสุขจะรวมถึงการทำงานของสมองและสารเคมีในสมอง

2.2 กลไกทางสังคม (Social Mechanism) กลไกนี้อธิบายได้ในฐานะของกระบวนการทางจิตวิทยาและกระบวนการคิดเชิงประเมินค่า ซึ่งอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ซึ่ง อเวริลล์ และมอร์ (Averill & More, 2004, p. 669) กล่าวว่า เรากำหนดความหมายของกลไกทางสังคมในฐานะขององค์กรที่ช่วยให้สังคมดำเนินต่อไป ซึ่งสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่าองค์กรทางสังคมและกระบวนการทางสังคมต่าง ๆ ที่ดำเนินไปจะช่วยนำความสุขมาสู่ประชากรในสังคม (Averill & More, 2004, pp. 669 - 671)

2.3 กลไกทางจิตวิทยา (Psychological Mechanism) แนวคิดนี้อธิบายกลไก ภายในทางจิตวิทยาในฐานะของกระบวนการการช่วยเหลือเพื่อบรรลุเป้าหมายระยะยาวของมนุษย์ และกลไกภายนอกทางจิตวิทยาในฐานะของกระบวนการที่ทำให้บุคคลคลาดเคลื่อนออกจากเป้าหมาย หรือ

อิทธิพลจากแรงขับที่ซ่อนเร้น โดยกลไกภายในทางจิตวิทยาที่มีความสำคัญต่อความสุขของมนุษย์มี 3 ลักษณะคือ ความท้าทายของเป้าหมายที่เป็นจริง, ความเชื่อในความสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา และข้อมูลย้อนกลับที่เพียงพอต่อการดำเนินต่อไปข้างหน้า สำหรับกลไกภายนอกทางจิตวิทยานั้น เป็นการที่บุคคลตัดสินความสุขของตนโดยการเปรียบเทียบกับบางเงื่อนไข หรือ บางมาตรฐาน ซึ่งลักษณะดังกล่าวสามารถอธิบายได้จาก “ทฤษฎีความแตกต่างของความเห็น” (Gap Theory)

2.3.1 ทฤษฎีความแตกต่างของความเห็น (Gap Theory) จากที่กล่าวมาแล้วว่า ทฤษฎีความแตกต่างของความเห็นเป็นแนวคิดที่อธิบายว่าการที่บุคคลเกิดความสุขขึ้นนั้นมาจากการที่บุคคลตัดสินระดับความสุขของตนโดยเปรียบเทียบกับเงื่อนไขบางประการ หรือ เปรียบเทียบกับมาตรฐานบางมาตรฐาน โดย มิคาเอลอส (Michalos, 1985, 1986 cited in Averill & More, 2004, p. 671) ได้อธิบายความแตกต่างทั้ง 6 ซึ่งบุคคลใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินไว้ตามแนวทฤษฎีความแตกต่างของความเห็นไว้ดังนี้

2.3.1.1 อะไรที่บุคคลต้องการและอะไรที่บุคคลมี

2.3.1.2 เงื่อนไขที่เกิดขึ้นจริงและเงื่อนไขที่ดีที่สุดในอดีต

2.3.1.3 อะไรที่ตนมีและอะไรที่ผู้อื่นมี

2.3.1.4 ความเป็นจริงและเงื่อนไขทางอุดมคติ

2.3.1.5 เงื่อนไขที่เกิดขึ้นกับความคาดหวัง

2.3.1.6 คุณสมบัติของตนและคุณสมบัติของสิ่งแวดล้อม

3. ลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพ (Personality Characteristics) แนวคิดนี้เชื่อว่าความสุขมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพเฉพาะ ดังที่ อเวริลล์ และมอร์ (Averill & More, 2004, p. 673) กล่าวว่า สามารถจำแนกแนวคิดเกี่ยวกับความสุขออกได้ 4 ลักษณะ คือ ความผาสุก (Eudemonia) ความสนุกสนาน (Joy) ความพอใจ (Contentment) และความสงบใจ (Equanimity) ซึ่งลักษณะทั้ง 4 ที่กล่าวมานี้มีความเกี่ยวข้องกับ 5 บุคลิกภาพหลัก (Big Five Personality) คือ Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Emotional Stability และ Openness to Experience ดังเช่นแนวคิดและหลักฐานเชิงประจักษ์ที่พบว่าความสนุกสนานมีความสัมพันธ์กับ Extraversion (DeNeve & Cooper, 1998 cited in Averill & More, 2004, p. 673) นอกจากนี้ยังคงมีการศึกษาอื่นที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความสุข ดังเช่นการศึกษาของ เฮดี้ และแวร์ริง (Heady & Wearing, 1992 cited in Franken, 2002, p. 306) กับการศึกษาของ ลูคัส และคณะ (Lucas et al., n.d. cited in Franken, 2002, p. 306) ที่พบว่าความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพเฉพาะแบบ Extraversion และมีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพเฉพาะแบบ Neuroticism

จากที่กล่าวมาเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความสุขในแง่ของระบบพฤติกรรม, ระบบการสื่อสารของกลไก และลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงการจำแนกประเภททฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายเกี่ยวกับความสุขของมนุษย์

การจำแนกประเภททฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายความสุข

เดียนอร์ และคณะ (Diener et al., 2002, p. 66) กล่าวว่าทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ ทฤษฎีความพึงพอใจในความต้องการและเป้าหมาย ทฤษฎีกระบวนการหรือกิจกรรม และทฤษฎีปัจจัยทางพันธุกรรมและบุคลิกภาพ ซึ่งรายละเอียดมีดังนี้

1. กลุ่มของทฤษฎีความพึงพอใจในความต้องการและเป้าหมาย (Need and Goal Satisfaction Theories) แนวคิดนี้ของทฤษฎีในกลุ่มนี้เชื่อว่าการลดความตึงเครียด (tension) เช่น การจัดการความเจ็บปวด, ความพึงพอใจทางชีววิทยาและความต้องการทางจิตวิทยา นำมาสู่ความสุข ตัวอย่างตามแนวคิดนี้ได้แก่ กฎความพึงพอใจของฟรอยด์ และ ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ โอโมเดอี และแวร์ริงค์ (Omodei & Wearing, 1990 cited in Diener et al., p. 66) ที่พบว่าระดับความต้องการของปัจเจกชนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความพึงพอใจในชีวิต

2. กลุ่มของทฤษฎีกระบวนการ หรือ ทฤษฎีกิจกรรม (Process or Activity Theories) ประเด็นสำคัญของกลุ่มแนวคิดนี้ คือ ความสุขจะเกิดขึ้นหลังจากที่ความต้องการได้รับการตอบสนอง หรือ ได้บรรลุถึงเป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งความสุขจะเกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่นำมาซึ่งความสุข (Diener et al., 2002, p. 66) โดยบุคคลจะมีความสุขมากที่สุดเมื่อได้เกี่ยวข้องกับกิจกรรมที่ตนสนใจ และเหมาะสมกับทักษะของตน ลักษณะของสภาวะจิตที่เป็นผลลัพธ์จากกิจกรรมที่มีความเหมาะสมนี้ เรียกว่า การหลั่งไหล (Flow) โดยผู้ที่มีการรับรู้ของการหลั่งไหล (Flow) มักจะเป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่มามีความสุขมากกว่า (Csikszentmihalyi, 1975 cited in Diener et al., 2002, p. 66) ซึ่ง บัส (Buss, 2000 cited in Franken, 2002, p. 308) ได้จำแนกความปรารถนาขั้นพื้นฐาน หรือ เป้าหมายที่มนุษย์ต้องการไว้ 8 ประการ คือ ปรารถนาที่จะมีสุขภาพดี ต้องการความสำเร็จในอาชีพ ต้องการช่วยเหลือญาติพี่น้องและเพื่อน ปรารถนาที่จะได้รับความรัก ต้องการประสบการณ์ที่จะทำให้ตนรู้สึกมั่นใจจนสามารถทำได้สำเร็จ ต้องการประสบการณ์ที่พึงพอใจในรสของอาหาร ซึ่งคัดสรรมาจากอาหารคุณภาพสูง ต้องการความมั่นคงและปลอดภัย และต้องการมีทรัพยากรพื้นฐานเพื่อจะได้รับในสิ่งต่าง ๆ

3. กลุ่มของทฤษฎีปัจจัยทางพันธุกรรมและบุคลิกภาพ (Genetic and Personality Predisposition Theories) แนวคิดนี้เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาโดยมีความโน้มเอียงที่จะมีความสุข หรือ

ไม่มีความสุขในระดับหนึ่ง (Diener et al., 2002, p. 67) โดย เทเลเจน และคณะ (Tellegen et al., 1988 cited in Diener et al., 2002, p. 66) ได้ศึกษาฝ่าฝ่าแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน และฝ่าแฝดที่เกิดจากไข่ต่างใบที่แยกกันเลี้ยงดู ซึ่งผลลัพธ์แสดงว่าสามารถทำนายสภาวะอารมณ์ได้จากตัวแปรที่เกี่ยวกับพันธุกรรม โดยพันธุกรรมนั้นจะส่งผลต่อการตอบสนองทางอารมณ์ในลักษณะเฉพาะต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต สำหรับในด้านบุคลิกภาพพบว่าลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพส่งผลต่อความสุข ดังเช่นที่ เดียนอร์ และคณะ (Diener et al., 2002, p. 67) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพแบบ Extraversion มีความสัมพันธ์ระดับกลางถึงระดับสูงต่ออารมณ์เชิงพอใจ

จากที่กล่าวมาแล้วว่าทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ ทฤษฎีความพึงพอใจในความต้องการและเป้าหมาย ทฤษฎีกระบวนการ หรือ ทฤษฎีกิจกรรม และทฤษฎีปัจจัยเชิงจิตทางพันธุกรรมและบุคลิกภาพ ซึ่งแต่ละแนวคิดมีประเด็นที่ให้ความสำคัญที่นำมาใช้ในการอธิบายความสุขแตกต่างกัน แต่ไม่ว่าจะอ้างอิงจากแนวคิดใดก็ตามความสุขยังคงเป็นสภาวะทางจิตของมนุษย์ ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นยิ่งต่อการดำรงชีวิต ลำดับต่อไปจึงจะกล่าวถึงประโยชน์หรือผลทางบวกที่ได้จากสภาวะทางจิตที่เรียกว่าความสุขนี้

ประโยชน์ของความสุข

ลิวโบเมอร์สกี (Lyubomirsky, 2005) กล่าวว่าความสุขไม่เพียงส่งผลทางบวกต่อตนเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลทางบวกต่อครอบครัว, ชุมชนและสังคมในวงกว้างอีกด้วย ซึ่งลิว โบเมอร์สกี (Lyubomirsky, 2005) ศึกษาพบว่าความสุขทำให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกต่าง ๆ ดังนี้

1. ทำให้ผลลัพธ์ในการทำงานและประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น
2. ทำให้ได้รับรางวัลทางสังคมต่าง ๆ เช่น ทำให้ชีวิตสมรสเป็นที่พึงพอใจยิ่งขึ้น และยาวนานขึ้น มีเพื่อนมากขึ้น ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่สมบูรณ์ขึ้น เป็นต้น
3. มีพลังและความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้มีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
4. มีสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น ระดับความเครียดลดลง มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

5. มีความคิดสร้างสรรค์เพิ่มมากขึ้น
6. ทำให้เป็นผู้ชอบช่วยเหลือและใจบุญมากขึ้น
7. เพิ่มความมั่นใจในตนเอง
8. มีการควบคุมคนที่ดียิ่งขึ้น
9. มีการกำกับตนเองสูงขึ้น
10. เพิ่มความสามารถในการรับมือกับปัญหา

โดย ลิวโบเมอร์สกี (Lyubomirsky, 2005) ยังคงกล่าวอีกว่าในการศึกษาระยะยาวพบว่า การเพิ่มระดับความคงทนของความสุขสามารถทำนายถึงเปลี่ยนแปลงของผลลัพธ์ทางบวกอื่นได้คือ พฤติกรรมที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ศักยภาพในการทำงาน สุขภาพร่างกาย และมนุษยสัมพันธ์ที่ปัจเจกชนมีต่อสังคม จากที่กล่าวมาจึงจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของความสุขมีความสัมพันธ์กับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้น และมีความสัมพันธ์กับจิตลักษณะต่าง ๆ ในตัวมนุษย์ ซึ่งส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงการพัฒนาความสุขของมนุษย์

จากที่กล่าวมาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุข โดยกล่าวไว้ว่าความสุขเป็นความปรารถนาหรือ เป้าหมายพื้นฐานของมนุษย์ อันนำมาซึ่งการมีชีวิตที่เต็มเปี่ยมและสมบูรณ์ ช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่รอดและเกิดการปรับตัวโดยสามารถรับมือกับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมกับความสามารถของตน จากที่กล่าวมาจะพบว่าความสุขเป็นสภาวะอารมณ์ที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งปัจเจกชนควรได้รับการพัฒนาให้มีระดับความสุขในตนเองให้สูงขึ้นเพื่อประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล และสังคม ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าจึงได้เลือกวิธีการให้คำปรึกษามาใช้ในการพัฒนาความสุข เนื่องจากการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เกิดความงอกงามขึ้น รายละเอียดดังจะกล่าวในลำดับต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ฟอร์ไดซ์ (Fordyce, 1983) ได้ทำการศึกษาเพื่อประเมินการออกแบบโปรแกรมเพื่อเพิ่มความสุขของบุคคล โดย โปรแกรมนี้มีพื้นฐานจากแนวคิดที่ว่าความเป็นอยู่ที่ดีของปัจเจกชนสามารถเพิ่มขึ้น ได้ถ้าเรียนรู้เพื่อทำตามแบบของบุคคลที่มีความสุข ซึ่งการศึกษาค้นคว้านี้ได้ศึกษาเปรียบเทียบกลุ่มควบคุมที่ไม่ทราบข้อมูลของการเข้าโปรแกรมและทำการติดตามผลหลังการศึกษาระยะเวลา 9 – 28 เดือน ผลการศึกษพบว่าผลลัพธ์คือความสุขที่ได้จากการใช้โปรแกรมหักล้างมีความคงทนอยู่เป็นระยะเวลายาวนาน

เซริกแมน, เรวิช, เจคอกซ์ และกิลแฮม (Seligman, Revich, Jaycox, & Gillham, 1995) ได้ศึกษาเชิงทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า โดยการศึกษาใช้การฝึกการมองโลกในทางบวก ผ่านการฝึกการรู้จัก และการแก้ปัญหาสังคม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีมุมมองที่ดีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ผลการศึกษพบว่าหลังจากการทดลองแล้วกลุ่มทดลองมีระดับความซึมเศร้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และผลลัพธ์นี้ยังคงอยู่หลังจากการติดตามผลเป็นระยะเวลา 2 ปี

บาราวน์ (Baroun, 2006) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ของศาสนา สุขภาพ ความสุข และความวิตกกังวล ของวัยรุ่นชาวคูเวต โดยการศึกษาครั้งนี้ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยรุ่น

ชาวคูเวตจำนวน 941 คน โดยทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในจังหวัดที่แตกต่างกัน ของคูเวตเป็นเพศชาย 408 คน และเป็นเพศหญิง 533 คน มีค่าเฉลี่ยของอายุคือ 16.5 ปี ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐานเท่ากับ 1.2 ใช้เครื่องมือวัดเป็น เครื่องมือวัดแรงจูงใจอันแท้จริงทางศาสนา (The Intrinsic Religious Motivation Scale) มาตรวัดความวิตกกังวลระดับมหาวิทยาลัยของคูเวต (The Kuwait University Anxiety Scale) มาตรวัดประเมินตนเองเกี่ยวกับศาสนา (Six Self - rating Scales Assessing Religiosity) แบบวัดความเข้มแข็งของความเชื่อทางศาสนา (Strength of Religious Belief) การประเมินสุขภาพร่างกาย (Physical Health) สุขภาพจิต (Mental Health) ความสุข (Happiness) และความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งผลการศึกษาพบว่าในกลุ่มตัวอย่าง เพศชายมีค่าเฉลี่ยที่ได้จากการวัดสูงกว่าเพศหญิงในทุกตัวแปรที่ศึกษา ยกเว้นความวิตกกังวล ซึ่งเพศหญิงมีระดับสูงกว่า และพบว่าตัวแปรทั้งหมดยกเว้นความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อกัน และความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบต่อตัวแปรอื่น

สไพเนลลา และเลสเตอร์ (Spinella & Lester, 2006) ทำการศึกษาว่าเงินสามารถซื้อความสุขได้หรือไม่ โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้อยู่อาศัยในชุมชนจำนวน 406 คน ซึ่งได้ทำการควบคุมอายุ เพศ และระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับผลการศึกษา โดยผลการศึกษา ยังพบว่ารายได้มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะอารมณ์ด้านลบ

โอทาเคะ, ซิมัย, ทานาคะ และเฟรดริกซัน (Otake, Shimai, Tanaka, Otsui, & Fredrickson, 2006) ได้ทำการศึกษาบุคคลที่มีระดับความสุขสูงขึ้นผ่านความกตัญญู และศึกษาผลของเครื่องมือวัดความกตัญญู โดยทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างความกตัญญูและความสุขในตนเอง และผลลัพธ์ของเครื่องมือวัดความกตัญญูบนพื้นฐานของความสุขในตนเอง โดยการศึกษาแรกมีผู้เข้าร่วมจำนวนเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 175 คน และการศึกษาที่ 2 มีผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นหญิงชาวญี่ปุ่นจำนวน 119 คนแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 48 คน และกลุ่มทดลอง 71 คน ผลการศึกษาแสดงว่า 1) บุคคลที่มีความสุขมีคะแนนของแรงจูงใจในการกระทำการ ความสำนึก และการแสดงพฤติกรรมในทางกตัญญูสูง 2) บุคคลที่มีความสุขมีความทรงจำอันเป็นสุขสูงในการดำเนินชีวิตทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ 3) สามารถเพิ่มระดับความสุขในตนเองได้ด้วยการนับการกระทำที่มีความกตัญญูเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ 4) บุคคลที่มีความสุขจะมีความกตัญญูและความกตัญญูมากขึ้นผ่านการใช้เครื่องมือวัดความกตัญญู

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าความสุขเป็นสภาวะอารมณ์ที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ เนื่องจากความสุขมีความสัมพันธ์ทางบวกกับจิตลักษณะที่สำคัญอื่น ดังที่โอทาเคะ และคณะ ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความสุขมีคะแนนของแรงจูงใจในการกระทำการ ความสำนึก และการแสดงพฤติกรรมในทางกตัญญูสูง และความสุขนั้นยังคงมีความสัมพันธ์ทางลบกับสภาวะอารมณ์ทางลบดังที่

การศึกษาของบาราวน์แสดงว่าความสุขมีความสัมพันธ์ทางลบต่อความวิตกกังวล โดยความสุขของมนุษย์นั้นสามารถเพิ่มขึ้นได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังเช่น การศึกษาของฟอร์โดซ์ที่ใช้โปรแกรมเพิ่มความสุขของบุคคลด้วยการเรียนรู้จากตัวแบบ และการศึกษาของเชริกแมน และคณะ ที่ฝึกการมองโลกทางบวกผ่านการรู้คิดและการแก้ปัญหา จึงอาจกล่าวได้ว่าความสุขเป็นสภาวะอารมณ์ทางบวกที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจิตลักษณะอื่น ๆ ที่สำคัญ และความสุขนั้นยังสามารถเพิ่มได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ

แนวคิดเกี่ยวกับสุรา

ความหมายของสุรา

พระราชบัญญัติสุรา พ.ศ. 2493 (กรมสรรพสามิต, 2549) ได้ให้ความหมายของสุราไว้ว่า วัตถุทั้งหลายหรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับน้ำสุรา หรือซึ่งกินไม่ได้ แต่เมื่อได้ผสมกับน้ำหรือของเหลวอย่างอื่นแล้วสามารถดื่มกินได้ เช่นเดียวกับน้ำสุรา โดยมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมสุราได้ให้ความหมายของสุราว่า สุรา หมายความว่า เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ และมีแรงแอลกอฮอล์ไม่เกิน 60 ดีกรี (กรมสรรพสามิต, 2537, หน้า 14) หรืออาจกล่าวได้ว่ามีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในสุราว่า ได้ไม่เกินร้อยละ 60 ต่อปริมาตร ซึ่งตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม มอก. 39 – 2516 ของกระทรวงอุตสาหกรรมได้แบ่งประเภทของสุราไว้ 2 ประเภท คือ เมรัย และสุรากลั่น (บุญยสิทธิ์ รอดชะพรหม, 2536, หน้า 19, 20) มีรายละเอียดดังนี้

1. เมรัย (Fermented Liquors) คือ ผลที่ได้จากการหมักส่ำให้เกิดเป็นน้ำเมาที่มีแรงแอลกอฮอล์มากน้อยตามความต้องการ และไม่มีกรกลั่น แบ่งเป็น 4 ชนิดคือ เมรัยชนิดที่ 1 ได้จากการหมักส่ำจากเมล็ดธัญพืช หรือแป้งจากพืช เช่น เบียร์ น้ำข้าว สาเก สุราเสี้ยวเฮง เป็นต้น เมรัยชนิดที่ 2 ได้จากการหมักส่ำจากผลไม้ หรือน้ำตาลจากพืช เช่น ไวน์ แชมเปญ น้ำตาลเมา ไชเดอร์ เป็นต้น เมรัยชนิดที่ 3 ได้จากเมรัยชนิดที่ 1 และ/หรือ เมรัยชนิดที่ 2 ที่ผสมด้วยยาปรุงสี กลิ่น รสตามต้องการ เช่น เวอร์มูท ไวน์ที่เป็นยา เป็นต้น เมรัยชนิดที่ 4 ได้จากเมรัยชนิดที่ 1 และ/หรือ เมรัยชนิดที่ 2 แล้วผสมกับ หรือแอลกอฮอล์ให้มีแรงแอลกอฮอล์ตามต้องการแต่ไม่เกิน 23 ดีกรี เช่น ไวน์อย่างแรง เซอร์รี่ ปอร์ตไวน์ เป็นต้น (กรมสรรพสามิต, 2537, หน้า 14)

2. สุรากลั่น (Distilled Liquors หรือ Distilled Spirits) คือผลที่ได้จากการหมักส่ำให้เกิดมีแรงแอลกอฮอล์แล้วนำมากลั่น แล้วอาจปรุงแต่งให้มีแรงแอลกอฮอล์มากน้อยตามต้องการ แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ สุรากลั่นชนิดที่ 1 เป็นสุราที่กลั่นโดยตรงเพื่อให้ได้กลิ่นรสเฉพาะจากวัตถุดิบนั้น อาจปรุงเพียงเพื่อให้ได้กลิ่นรสดีขึ้น และทำให้มีแรงแอลกอฮอล์ตามต้องการ เช่น สุราขาว วอดก้า เกลาเหลียง อาร์เรค เทกิล่า เป็นต้น สุรากลั่นชนิดที่ 2 เป็นสุรากลั่น หรือแอลกอฮอล์ผสมปรุงแต่ง

สี กลิ่น รส และให้มีแรงแอลกอฮอล์ตามต้องการ แบ่งเป็น 2 ชนิด สุรากลั่นชนิดที่ 2.1 ใช้สุรากลั่นหรือแอลกอฮอล์ผสม หรือแช่กับสมุนไพรต่าง ๆ เพื่อให้ได้สี กลิ่น รส และสรรพคุณของตัวยาหรือสมุนไพรนั้น เช่น สุราจีนชนิดต่าง ๆ เป็นต้น สุรากลั่นชนิดที่ 2.2 แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ สุรากลั่นชนิดที่ 2.2.1 ใช้สุรากลั่นและ/หรือแอลกอฮอล์มาปรุงแต่งน้ำยาสกัดน้ำเชื้อหรือใช้สุรากลั่นและ/หรือแอลกอฮอล์แช่กับผลไม้ พืชสมุนไพร แล้วปรุงแต่งเพื่อให้ได้ สี กลิ่น รส ตามต้องการ แต่ไม่มีสรรพคุณของตัวยา ทั้งนี้จะกลั่นใหม่หรือไม่ก็ตาม เช่น สุราผสม สุราผสมเอทิล สุราปรุงพิเศษ สุรายิน เป็นต้น สุรากลั่นชนิดที่ 2.2.2 ใช้สุรากลั่น และ/หรือแอลกอฮอล์ มาปรุงแต่งเช่นเดียวกับสุรากลั่นชนิดที่ 2.2.1 แต่มีรสหวาน เช่น สุราเปปเปอร์มินต์ สุรากาแฟ ชาร์เดรอล อีสซารา เป็นต้น สุรากลั่นชนิดที่ 3 ใช้สุรากลั่นและ/หรือแอลกอฮอล์มาปรุงแต่งโดยมีกรรมวิธีเก็บไว้นานเพื่อให้มีคุณภาพดีแล้วปรุงแต่งตามกรรมวิธีให้มี สี กลิ่น รส และแรงแอลกอฮอล์ตามต้องการ เช่น วิสกี้บรันดี รัม เป็นต้น (กรมสรรพสามิต, 2537, หน้า 14 - 15)

การดูดซึมและการกำจัดแอลกอฮอล์ (Absorption and Elimination of Alcohol)

มนุษย์บริโภคสุราในรูปของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ เช่น เบียร์ ไวน์ และวิสกี้ เป็นต้น สำหรับการบริโภคสุราที่ติดถือปฏิบัติโดยทั่วไปแล้วอยู่ในรูปของการดื่ม ซึ่งปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ได้รับล้วนแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปริมาณของแอลกอฮอล์ที่ผสมอยู่ในสุราประเภทต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น ซึ่งเมื่อบุคคลดื่มสุราแล้วการดูดซึมเข้าสู่โลหิตจะเริ่มขึ้นผ่านเยื่อเมือกในช่องปาก (Mucous Membranes) จากนั้นแอลกอฮอล์ที่เหลือจากการดูดซึมในช่องปากจะผ่านกระบวนการย่อยในกระเพาะอาหาร ซึ่งสัดส่วนของการย่อยจะขึ้นอยู่กับปัจจัยแบ่งเบา (Dilution Factor) คือ อาหารและน้ำในกระเพาะ ในส่วนของแอลกอฮอล์ที่ไม่ถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารนั้น จะถูกดูดซึมในบริเวณลำไส้เล็กตอนต้น (Loomis, 1986, pp. 94 - 95) โดยแอลกอฮอล์จะถูกกำจัดออกจากร่างกายโดยปฏิกิริยาที่เรียกว่า ออกซิเดชัน (oxidation) คิดเป็นร้อยละ 95 ของการย่อยแอลกอฮอล์ และการกำจัดออกโดยไม่เปลี่ยนแปลงรูปผ่านการหายใจออก ปัสสาวะ เหงื่อ อุจจาระ และน้ำนม คิดเป็นร้อยละ 5 (Loomis, 1986, p. 96) จากที่กล่าวเป็นการดูดซึมและการกำจัดแอลกอฮอล์ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงผลกระทบจากการดื่มสุราที่มีต่อสภาพร่างกายและจิตใจ

ผลกระทบจากการดื่มสุรา

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานและอวัยวะภายในต่าง ๆ ดังนี้ มีผลเสียต่อหลอดอาหาร (Esophagus) กล่าวคือ ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดอาหาร (เยื่อเมือกของหลอดอาหาร) ซึ่งเกิดจากสาเหตุ 4 ประการ คือ ปริมาณกรดที่สร้างจากกระเพาะอาหารเพิ่มขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม การบาดเจ็บเนื่องจากการบีบตัวของหลอดอาหาร

เพื่อลดกรดจากหลอดอาหารตอนปลาย ผลทางตรงจากพิษของแอลกอฮอล์ต่อเยื่อเมือกของหลอดอาหาร และการอาเจียนบ่อยครั้งซึ่งเกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม (Fenster, 1986, p. 145) เมื่อสุราผ่านหลอดอาหารเข้าสู่กระเพาะอาหาร (Stomach) แล้ว ผลลัพธ์ที่รุนแรงประการหนึ่ง คือการอักเสบของเยื่อชั้นในกระเพาะอาหาร เรียกกันว่า "Erosive Gastritis" ซึ่งบางครั้งนำไปสู่อาการปวดเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร การคลื่นไส้ การอาเจียน และอาจทำให้เกิดเลือดออกในลำไส้ได้ นอกจากนี้ยังพบหลักฐานที่แสดงว่าแอลกอฮอล์สามารถเพิ่มการผลิตกรดในกระเพาะอีกด้วย สำหรับส่วนที่สำคัญของผลลัพธ์จากแอลกอฮอล์อีกประการหนึ่งเรียกว่า "Mucosal Cell Barrier" ซึ่งกลุ่มคำดังกล่าวใช้อธิบายถึงความสามารถโดยปกติของกระเพาะอาหารที่ช่วยปกป้องการย่อยเนื้อเยื่อของกระเพาะเอง (Autodigestion) แต่เนื่องจากแอลกอฮอล์มีความสามารถในการร่วมกับสารอื่น ๆ เช่น Salicylates และ Bile Salts ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะลดการป้องกันเนื้อเยื่อของกระเพาะอาหารลงจึงทำให้เกิดการแพร่กลับของกรดเข้าสู่กระเพาะอาหารอันเป็นสาเหตุให้เกิดความเสียหายต่อ โครงสร้างและการกักกรดอันเนื่องมาจากการย่อยอาหารได้ (Fenster, 1986, p. 145) เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ลำไส้เล็ก (Small Intestine) แล้วอาการท้องร่วงเป็นอาการสำคัญประการหนึ่งที่พบได้ทั่วไปในผู้ติดสุรา โดยในแต่ละรายจะมีกลไกที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอย่างน้อยต้องมีอาการดังต่อไปนี้ 1) มีการเปลี่ยนแปลงของการเคลื่อนตัวของลำไส้ 2) เป็นพิษโดยตรงต่อเนื้อเยื่อและเอนไซม์ที่มีความสัมพันธ์กัน เช่น Lactase 3) ทำให้การทำงานของตับและตับอ่อนผิดปกติไป 4) มีความสัมพันธ์กับความบกพร่องของสารอาหาร ซึ่งในผู้ป่วยที่ติดสุราเรื้อรังจะพบว่ามีความผิดปกติของการดูดซึมสารต่าง ๆ เช่น ไขมัน (Xylose) กรดโฟลิก (Folic Acid) และ วิตามินบี 12 (Fenster, 1986, p. 146) โดยการย่อยแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากเกินไปทำให้เกิดการอักเสบของตับอ่อน (Pancreas) ได้ เรียกว่า "Pancreatitis" ซึ่งแบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลัน (Acute Pancreatitis) และตับอ่อนอักเสบเรื้อรัง (Chronic Pancreatitis) (Fenster, 1986, p. 146) สำหรับผลของแอลกอฮอล์ที่มีต่อตับ (Liver) นั้นจะพบว่าในบุคคลที่ดื่มสุราอย่างหนักพิษของแอลกอฮอล์ต่อตับร้อยละ 90 - 100 ทำให้เกิดการคั่งของไขมันในตับ (Fatty Liver) ตับแข็ง (Cirrhosis) คิดเป็นร้อยละ 10 - 20, ตับอักเสบเนื่องจากพิษสุรา (Alcoholic Hepatitis) คิดเป็นร้อยละ 10 - 35 (โรชาลี แคฟฟรีย์, สายใจ พัวพันธ์, กุณฑล จริยาปยุตต์เลิศ และพอล แคฟฟรีย์, 2538, หน้า 23) ซึ่งแอลกอฮอล์จะส่งผลให้ปัสสาวะถูกขับเพิ่มมากขึ้น อันเนื่องมาจากแอลกอฮอล์ยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการขับปัสสาวะ (Antidiuretic Hormone) จากต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ทำให้ร่างกายสูญเสียโซเดียมออกมามาก ดังนั้นร่างกายจะดูดน้ำเข้าสู่ระบบไหลเวียนที่ละมาก ๆ อาจทำให้เกิดภาวะน้ำเป็นพิษได้ การคั่งของกรดแลคติกในเลือดและเนื้อเยื่อทำให้การละลายของกรดยูริกน้อยลงและถูกขับออก

ทางปัสสาวะน้อยลงจึงเกิดการตกตะกอนตามข้อกระดูกทำให้มีอาการอักเสบและโรคไต กรดยูริก อาจตกตะกอนในไตทำให้เกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะได้ (โรชาลี แคลฟฟรีย์ และคณะ, 2538, หน้า 24) สำหรับหัวใจ (Heart) แอลกอฮอล์ทำให้เนื้อเยื่อหัวใจทำงานผิดปกติ เนื่องจากแอลกอฮอล์ ทำให้การสังเคราะห์ไขมันประเภทไตรกลีเซอไรด์สูง ยับยั้งการสังเคราะห์โปรตีนของกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้มีการสะสมไขมันในเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ และการขาดแคลนสารที่สำคัญ เช่น นอร์อิพิเนฟริน (Norephrine) แมกนีเซียม (Magnesium) แคลเซียม (Calcium) และเอนไซม์ต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการบีบตัวของหัวใจ หัวใจอาจมีขนาดบวมโตเกินผิดปกติและหัวใจวาย (Congestive Heart Failure) ถึงแก่ชีวิตได้ (โรชาลี แคลฟฟรีย์ และคณะ, 2538, หน้า 22) นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ ยังส่งผลต่อสมองและระบบประสาท คือ มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) เช่น แคทีโกลามีน (Catecholamine) และซีโรโทนิน (Serotonin) ในสมอง ทำให้สูญเสียการควบคุมของกล้ามเนื้อ อวัยวะต่าง ๆ เปลี่ยนไปพูดไม่ชัด อารมณ์รุนแรง ความคิด สับสน เซลล์ประสาทอาจเกิดภาวะขาดสารสำคัญบางอย่าง เช่น แมกนีเซียม วิตามิน บี และ ATP ทำให้ไม่สามารถส่งกระแสประสาท ผู้ติดสุราจึงมักขี้ลืมง่าย สับสน ทำอะไรไม่ถูก เพราะ ขาดการประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ (โรชาลี แคลฟฟรีย์ และคณะ, 2538, หน้า 22)

การกำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดของผู้ขับขี่

ประเทศไทยได้กำหนดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดสำหรับผู้ขับขี่ ไม่ให้เกิน 50 มิลลิกรัม เปอร์เซ็นต์ (ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย ฉบับที่ 16/2537)

การตรวจความเมา

การตรวจหาว่าบุคคลใดตกอยู่ภายใต้ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ อาจจำแนกได้เป็น 2 ประเภท หลัก ๆ ดังนี้ บุญยสิทธิ์ รอดชะพรหม (2536, หน้า 28 - 35) กล่าวไว้ดังนี้

1. การตรวจร่างกาย (Clinical Examination) มีขั้นตอนดังนี้

- 1.1 การซักประวัติ
- 1.2 ตรวจลักษณะท่าทาง
- 1.3 การตรวจเกี่ยวกับการทรงตัว
- 1.4 การตรวจเกี่ยวกับความจำ
- 1.5 การเขียน
- 1.6 การตรวจตา
- 1.7 การตรวจความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ

จากที่กล่าวมานั้น การทำการตรวจกลุ่มอาการดังกล่าวอาจตรวจได้ไม่ครบทุกอาการ ขึ้นอยู่กับปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดและเนื้อเยื่อเป็นสำคัญ ดังนั้นการวินิจฉัยโดยอาศัยการตรวจ

อาการที่พบแต่เพียงอย่างเดียวจึงอาจไม่แน่นอนและเป็นที่โต้แย้งได้ (บุญยสิทธิ์ รอดชะพรหม, 2536, หน้า 30)

2. การตรวจหาแอลกอฮอล์จากร่างกาย (Determination of Alcohol from Body Fluid)
มีวิธีการตรวจได้ดังนี้

2.1 การตรวจแอลกอฮอล์จากเลือด การตรวจในลักษณะนี้สามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้นานถึง 20 ชั่วโมงหลังจากการดื่ม

2.2 การตรวจแอลกอฮอล์จากลมหายใจ

2.3 การตรวจแอลกอฮอล์จากปัสสาวะ

กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มตัวอย่างในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ถูกคุมความประพฤติในฐานความผิดขับรถขณะเมาสุรา ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการผู้กระทำความผิดในฐานความผิดขับรถขณะเมาสุราเข้าสู่กระบวนการคุมประพฤติของกรมคุมประพฤติ

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติจราจรทางบก (ฉบับที่ 4) ลงวันที่ 29 มีนาคม พ.ศ. 2535 มาตรา 43(2) บัญญัติห้ามมิให้ผู้ขับขี่ขับรถในขณะเมาสุราหรือของเมาอย่างอื่น, มาตรา 142 วรรคสองบัญญัติให้อำนาจเจ้าพนักงานจราจร หรือ พนักงานสอบสวน หรือ พนักงานเจ้าหน้าที่ในกรณีเห็นว่าผู้ขับขี่ฝ่าฝืน มาตรา 43(2) มีอำนาจสั่งให้มีการทดสอบผู้ขับขี่ดังกล่าวว่า หย่อนความสามารถในอันที่จะขับหรือเมาสุรา หรือ ของเมาอย่างอื่นหรือไม่ การทดสอบให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่กำหนดในกฎกระทรวง ผู้ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรา 43(2) ต้องระวางโทษ จำคุกไม่เกินสามเดือน หรือปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับตามมาตรา 160 (บุญยสิทธิ์ รอดชะพรหม, 2536, หน้า 3)

กฎหมายอาญา

ประมวลกฎหมายอาญามาตรา 56 บัญญัติไว้ว่า ผู้ใดกระทำความผิดซึ่งมีโทษจำคุก และในคดีนั้นศาล จะลงโทษจำคุกไม่เกินสองปี ถ้าไม่ปรากฏว่าผู้นั้นได้รับโทษจำคุกมาก่อนหรือปรากฏว่าได้รับโทษจำคุกมาก่อน แต่เป็นโทษสำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาท หรือความผิดลหุโทษ เมื่อศาลได้คำนึง ถึงอายุ ประวัติ ความประพฤติ สถิติปัญญา การศึกษาอบรมสุขภาพ ภาวะแห่งจิต นิสัยอาชีพและสิ่งแวดล้อมของผู้นั้น หรือสภาพความผิด หรือเหตุอื่นอันควรปรานีแล้ว เห็นเป็นการสมควรศาลจะพิพากษาว่า ผู้นั้นมีความผิดแต่รอการกำหนดโทษไว้ หรือกำหนดโทษแต่รอการ ลงโทษไว้ แล้วปล่อยตัวไปเพื่อให้โอกาสผู้นั้นกลับตัวภายในระยะเวลา ที่ศาลจะ ได้กำหนด แต่ต้องไม่เกินห้าปีนับแต่วันที่ศาลพิพากษา โดยจะกำหนดเงื่อนไขเพื่อคุมความประพฤติของผู้นั้นด้วยหรือไม่ก็ได้

เงื่อนไขเพื่อคุ้มครองความประพฤติของผู้กระทำความผิดนั้น ศาลอาจ กำหนดข้อเดียวหรือ หลายข้อ ดังต่อไปนี้

1. ให้ไปรายงานตัวต่อเจ้าพนักงานที่ศาลระบุไว้เป็นครั้งคราว เพื่อเจ้าพนักงานจะได้ สอบถาม แนะนำ ช่วยเหลือหรือดักเตือนตาม ที่เห็นสมควรในเรื่องความประพฤติและการประกอบ อาชีพหรือจัดให้ กระทำกิจกรรมบริการสังคม หรือสาธารณประโยชน์ตามที่ เจ้าพนักงานและ ผู้กระทำความผิดเห็นสมควร

2. ให้ฝึกหัดหรือทำงานอาชีพอันเป็นกิจจะลักษณะ

3. ให้ละเว้นการคบหาสมาคมหรือการประพฤติใดอันอาจนำไป สู่การกระทำความผิด ในทำนองเดียวกันอีก

4. ให้ไปรับการบำบัดรักษาการติดยาเสพติดให้โทษ ความ บกพร่องทางร่างกายหรือ จิตใจ หรือความเจ็บป่วยอย่างอื่น ณ สถานที่และตามระยะเวลาที่ศาลกำหนด

5. เงื่อนไขอื่นๆ ตามที่ศาลเห็นสมควรกำหนดเพื่อแก้ไข พื้นฟูหรือป้องกันมิให้ผู้กระทำ ความผิดกระทำหรือมีโอกาสดำเนินการผิดซ้ำอีก

เงื่อนไขตามที่ศาลได้กำหนดตามความในวรรคก่อนนั้น ถ้าภายหลังความปรากฏแก่ศาล ตามคำขอของผู้กระทำความผิด ผู้แทน โดย ขอบธรรมของผู้นั้น ผู้อนุญาตของผู้นั้น พนักงานอัยการ หรือเจ้าพนักงานว่า พฤติการณ์ที่เกี่ยวข้องแก่การควบคุมความประพฤติของผู้ กระทำความผิดได้ เปลี่ยนแปลงไป เมื่อศาลเห็นสมควร ศาลอาจ แก้ไขเพิ่มเติมหรือเพิกถอนข้อหนึ่งข้อใดเสียก็ได้ หรือจะกำหนด เงื่อนไขข้อใด ตามที่กล่าวในวรรคก่อนที่ศาลยังมี ได้กำหนดไว้ เพิ่มเติมขึ้นอีกก็ได้

จากที่กล่าวมาพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. 2522 บัญญัติไว้ว่า ผู้ฝ่าฝืนหรือไม่ ปฏิบัติตามมาตรา 43(2) ต้องระวางโทษ จำคุกไม่เกินสามเดือน หรือปรับตั้งแต่สองพันบาทถึง หนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับตามมาตรา 160 ซึ่งความผิดดังกล่าวศาลอาจพิพากษาว่า ผู้นั้นมี ความผิดแต่รอการกำหนดโทษไว้ หรือกำหนดโทษแต่รอการ ลงโทษไว้ แล้วปล่อยตัวไป โดยจะกำหนดเงื่อนไขเพื่อคุ้มครองความประพฤติของผู้นั้นด้วยหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นเมื่อศาลกำหนด เงื่อนไขเพื่อคุ้มครองความประพฤติขึ้น ผู้กระทำความผิดจึงเข้าสู่กระบวนการของกรมคุมประพฤติ

แนวคิดเกี่ยวกับการคุมประพฤติ

คำว่า “คุมประพฤติ” มาจากคำว่า “คุม” ซึ่งหมายถึง คอยกำกับดูแล และคำว่า “ประพฤติ” หมายถึง ความเป็น ไปอันเกี่ยวข้องด้วยการกระทำหรือปฏิบัติตน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546, หน้า 254, 663) รวมกันจึงมีความหมายว่า กำกับดูแลการปฏิบัติตน ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Probation” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2547, หน้า 245, 370; ธง วิทย์วัฒน์, 2547, หน้า 22, 651) มีรากศัพท์มาจาก

ภาษาละตินว่า “Probare” ซึ่งมีความหมายว่า ทดสอบ, อนุญาต หรือ ทดลองให้เห็น (Pearsall, 1999, pp. 1139, 1151) โดย เพียร์เซลล์ (Pearsall, 1999, p. 1139) ได้ให้ความหมายของคำว่า Probation ว่า 1) กฎหมายในการปล่อยตัวผู้กระทำความผิดจากการควบคุมตัวไว้ โดยผู้กระทำความผิดนั้นจะอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลการปฏิบัติตนที่ดีภายใต้ช่วงระยะเวลาหนึ่ง 2) กระบวนการในการทดสอบคุณสมบัติ หรือ ความสามารถของบุคคลหนึ่ง ด้วยกฎที่แน่นอน และ คอลลิน (Collin, 1998, p. 189) ให้ความหมายของ Probation ว่า 1) ระบบกฎหมายสำหรับรับมือกับผู้กระทำความผิดทางอาญา (ซึ่งบ่อยครั้งผู้กระทำความผิดเป็นผู้เยาว์) โดยไม่ต้องมีการส่งตัวเข้าควบคุมในเรือนจำ และผู้กระทำความผิดเหล่านี้สามารถดำเนินพฤติกรรมที่ดีต่อไปได้ภายใต้การควบคุมดูแลของพนักงานคุมประพฤติ 2) ช่วงเวลาที่พนักงานใหม่ได้รับการทดสอบก่อนที่จะได้รับการรับรองให้ทำงานได้อย่างถาวร 3) การถูกทดสอบภายใต้คำสั่งคุมประพฤติจากศาล สำหรับในทางอาญาวิทยานั้น ริด (Reid, 2006, pp. 573 - 574) ได้ให้ความหมายของการคุมประพฤติ ว่าเป็นการตัดสินใจทางกฎหมายที่ไม่มีการควบคุมตัว แต่มีการกำหนดเงื่อนไขบางประการโดยศาล ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของพนักงานคุมประพฤติ ซึ่งคำว่าคุมประพฤดียังคงเกี่ยวข้องกับสถานภาพที่บุคคลอยู่ในระหว่างการคุมประพฤติอันเป็นระบบย่อยของระบบยุติธรรมทางอาญา ซึ่งใช้ในการควบคุมผู้กระทำความผิดกฎหมาย และเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ของระบบคุมประพฤติ เช่น การรายงานตัว, การควบคุมและสอดส่องโดยพนักงานคุมประพฤติ และงานบริการสังคมต่าง ๆ ที่กำหนดหรือได้รับมอบหมาย โดย หิพย์ พัวตะนะ และวิชัย ประพฤติชอบ (ม.ป.ป., หน้า 80 อ้างอิงจาก กรมคุมประพฤติ, 2540, หน้า 1) ได้สรุปความหมายของการคุมประพฤติในประเทศไทยไว้ว่า เป็นการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดในชุมชนวิธีหนึ่ง ซึ่งศาลเลือกใช้ในการจัดการกับผู้กระทำความผิดเป็นรายบุคคล มีการคัดเลือกผู้กระทำความผิดที่คาดว่าจะสามารถแก้ไขปรับปรุงตนเองได้ โดยให้โอกาสอยู่ในสังคมอย่างเป็นอิสระในระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งในระหว่างนั้นผู้กระทำความผิดจะถูกควบคุมสอดส่องและอยู่ภายใต้แผนการแก้ไขเฉพาะราย ขึ้นอยู่กับปัญหาของของผู้กระทำความผิดแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนั้นยังต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ หากมีการฝ่าฝืน หรือ กระทำความผิดขึ้นใหม่ การคุมประพฤติก็อาจถูกเพิกถอนและผู้กระทำความผิดอาจต้องรับโทษในความผิดเดิมที่ได้กระทำความผิด แต่ถ้าผู้กระทำความผิดสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขตัวเองได้ ก็อาจพ้นจากการคุมประพฤติก่อนกำหนด หรือเมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้กำหนดไว้แล้ว การคุมประพฤติก็จะสิ้นสุดลง ผู้กระทำความผิดก็จะหลุดพ้นจากข้อผูกมัดหรือข้อจำกัดต่าง ๆ อันเป็นผลมาจากการคุมประพฤติ

ความเป็นมาของการคุมประพฤติ

ในทฤษฎีของนักวิชาการปัจจุบันยังคงไม่เห็นพ้องต้องกันในเรื่องของต้นกำเนิดเกี่ยวกับการคุมประพฤติ (Reid, 2006, p. 574) แต่จากมุมมองของระบบยุติธรรมทางอาญาพบร่องรอยโดยมากจากระบบกฎหมายไม่เป็นลายลักษณ์อักษร หรือ ระบบกฎหมายจารีตประเพณี

ของอังกฤษ (English Common Law) แต่โดยทั่วไปแล้วพบว่า การคุมประพฤติตามแนวของสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นที่เฟื่องฟูกว่านั้นเกิดขึ้นในบอสตัน โดย จอห์น ออกัสตัส (John Augustus) ซึ่งภายหลังได้รับการขนานนามว่าเป็น “บิดาแห่งการคุมประพฤติ” เป็นผู้แนะนำแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมและสอดส่องอันเป็นมิตรภายในชุมชนให้กับศาลบอสตันในช่วงต้นปี ค.ศ. 1841 โดยออกัสตัสได้ใช้ทรัพย์สินส่วนตัวในการช่วยเหลือผู้ที่ถูกจองจำและแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่ได้รับการปล่อยตัว (Reid, 2006, p. 574) ในปี ค.ศ. 1878 รัฐแมสซาชูเซต เป็นรัฐแรกที่ได้มีการบังคับใช้การคุมประพฤติตามกฎหมาย และหลังจากนั้นก็ได้รับรัฐต่าง ๆ ของสหรัฐอเมริกา ได้มีการนำการคุมประพฤติมาใช้ในระบบยุติธรรมทางอาญาจวบจนปัจจุบัน (Reid, 2006, pp. 574 - 575)

สำหรับประเทศไทยเริ่มมีการนำระบอบคุมประพฤติมาใช้เป็นครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2495 โดยมาใช้กับผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนก่อน ส่วนผู้กระทำผิดที่เป็นผู้ใหญ่ นั้น แม้ประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ. 2499 มาตรา 56 มาตรา 57 และมาตรา 58 จะได้บัญญัติถึงวิธีการเกี่ยวกับการคุมประพฤติไว้แต่อย่างไรก็ตามศาลคงใช้มาตรการการรอกการกำหนดโทษ หรือรอกการลงโทษ เพียงอย่างเดียว โดยไม่ใช้วิธีการคุมความประพฤติ เนื่องจากยังไม่มีหน่วยงานและเจ้าหน้าที่ที่จะรับผิดชอบ ดำเนินการตามคำพิพากษาของศาลได้ จนกระทั่งรัฐบาลได้ผ่านพระราชบัญญัติวิธีดำเนินการคุมความประพฤติตาม ประมวลกฎหมายอาญา พ.ศ. 2522 และได้มีการจัดตั้งสำนักงานคุมประพฤติกลาง ซึ่งเป็นหน่วยงานระดับกอง สังกัดสำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ กระทรวงยุติธรรม และได้เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2522 โดยดำเนินการในกรุงเทพมหานครก่อน จนปรากฏผลเป็นที่น่าพอใจ และเพื่อเป็นการให้โอกาสแก่ประชาชนในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ ให้ได้รับประโยชน์จากวิธีการคุมความประพฤติ จึงได้มีการเปิดดำเนินการสำนักงานคุมความประพฤติในส่วนภูมิภาคทั่วประเทศ เนื่องจากมีการขยายงานออกสู่ส่วนภูมิภาคมากขึ้น จึงให้สำนักงานคุมประพฤติกลางมีปริมาณงาน ขอบเขต อำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบ เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเพื่อประสิทธิภาพและความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน สำนักงานคุมประพฤติกลางจึงได้รับการ ยกฐานะให้เป็น "กรมคุมประพฤติ" เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2535 และพระราชบัญญัติโอนอำนาจหน้าที่ และกิจการบริหารบางส่วนของ สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ กระทรวงยุติธรรมไปเป็นของกรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม พ.ศ. 2535 ดังนั้น วันที่ 15 มีนาคม ของทุกปีจึงถือเป็น "วันก่อตั้งกรมคุมประพฤติ" (กรมคุมประพฤติ, 2549)

บทบาทหน้าที่กรมคุมประพฤติ

ดำเนินการสืบเสาะและพินิจ ควบคุมและสอดส่อง แก้ไขฟื้นฟูและสงเคราะห์ผู้กระทำผิด ในชั้นก่อนฟ้อง ชั้นพิจารณาคดีของศาล และภายหลังที่ศาลมีคำพิพากษาตามที่กฎหมายกำหนด ดำเนินการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบบังคับรักษากฎหมาย ว่าด้วยการฟื้นฟู

สมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ส่งเสริมสนับสนุนเกี่ยวกับการดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูและสงเคราะห์ผู้กระทำผิดในชุมชน พัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดในชุมชน จัดทำและประสานแผนงานของกรมให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนแม่บทของกระทรวง รวมทั้งเร่งรัดติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานในสังกัด เสริมสร้าง สนับสนุน และประสานงานให้ชุมชนและภาคประชาสังคมเข้ามามีส่วนร่วมและ เป็นเครือข่ายในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด โดยมีภารกิจคือ ดำเนินการตามมาตรการคุมประพฤติผู้กระทำผิดในชั้นก่อนและหลังการพิจารณาคดี การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบบังคับรักษา การสงเคราะห์ผู้กระทำผิดภายหลังพ้นการคุมความประพฤติ สนับสนุนและระดมการนำทรัพยากรชุมชนมาใช้ในการปฏิบัติงาน รวมทั้งเสริมสร้างและพัฒนาเครือข่ายชุมชน ศึกษา ค้นคว้าและวิจัยเพื่อพัฒนาระบบการคุมประพฤติ การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ รวมทั้งกฎหมาย กฎ และระเบียบที่เกี่ยวข้อง พัฒนาโครงสร้างและการบริหารจัดการองค์กร รวมทั้งพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพและมีความเป็นวิชาชีพเพื่อการให้บริการที่ดี และสนับสนุนป้องกันปัญหาอาชญากรรมและหันเหคดีออกจากกระบวนการยุติธรรม (กรมคุมประพฤติ, 2549)

จากที่กล่าวมาคือ แนวคิดเกี่ยวกับการคุมประพฤติ และบทบาทหน้าที่ของกรมคุมประพฤติในประเทศไทย โดยการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติในฐานะความผิดขบถขณะเมาสุรา ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของกรมคุมประพฤติ โดยการศึกษาครั้งนี้ให้ความสำคัญกับนำวิธีการให้คำปรึกษามอบเน้นทางออกระยะสั้นมาพัฒนาระดับความสุขในตนเองของผู้ถูกคุมความประพฤติ ซึ่งการพัฒนาระดับความสุขนี้จะนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นของผู้ถูกคุมความประพฤติ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษา

ความหมาย

ความหมายของการให้คำปรึกษาในทางจิตวิทยา ได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านแสดงทรรศนะไว้ดังนี้

กู๊ด (Good, 1945 อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, 2544, หน้า 3) กล่าวถึงการให้คำปรึกษาว่าเป็นการให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลในปัญหาทางด้านส่วนตัว การศึกษาและอาชีพ ซึ่งข้อเท็จจริงทั้งหมดที่จำเป็นได้ถูกนำมาศึกษา และวิเคราะห์พร้อมทั้งหาวิธีที่จะแก้ปัญหานั้น และด้วยความช่วยเหลือของผู้เชี่ยวชาญ แหล่งทรัพยากร โรงเรียน และสังคม การสัมผัสนี้เป็นส่วนตัวจะทำให้ผู้รับการแนะแนวได้รับการสอนให้ตัดสินใจด้วยตนเอง

วอร์เนอร์ (Warner, 1980, p. 2 cited in Hansen et al., 1994, p. 8) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ การบำบัด และกระบวนการแห่งความงอกงามผ่านการช่วยเหลือให้ปัจเจกชนสามารถกำหนดเป้าหมาย, ตัดสินใจ และแก้ปัญหา อันมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลเกี่ยวกับบุคคล-สังคม, การศึกษา และอาชีพ โดยเฉพาะจัดหาความช่วยเหลือกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกาย และการฟื้นฟูทางสังคม การจ้างงาน สุขภาพจิต การใช้สารเสพติด การสมรสและปัญหาครอบครัว ความรู้สึกทางเพศของมนุษย์ ศาสนา และค่านิยม การพัฒนาอาชีพและความวิตกกังวลอื่น ๆ

เกลดดิ้ง (Gladding, 1988, p.9) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา คือ ความสัมพันธ์ระยะสั้นระหว่างบุคคล อันมีพื้นฐานจากทฤษฎี และเป็นการแนะนำอย่างมืออาชีพ โดยมีมาตรฐานทางจริยธรรมและกฎหมาย ซึ่งมุ่งเน้นในการช่วยเหลือบุคคลผู้ที่มีสุขจิตวิทยาพื้นฐานให้สามารถแก้ไขพัฒนาการและสถานการณ์ของปัญหา โดยการกระทำของการให้คำปรึกษาจะเป็นกระบวนการที่ชัดเจนเป็นลำดับขั้นในตัวของมันเอง โดยมีสาระสำคัญเกี่ยวกับความวิตกกังวลในขอบเขตของ บุคลิกภาพ สังคม การใช้เวลาว่าง และการศึกษา ซึ่งผู้ประกอบการจะต้องสำเร็จหลักสูตรการศึกษาในระดับปริญญาโท หรือปริญญาเอกเพื่อจะได้รับใบอนุญาต หรือใบรับรองคุณวุฒิในฐานะผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพ

เมลลิงเกอร์ (Mellinger, 2000) แห่งศูนย์บริการให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยไอโอวาได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นสัมพันธภาพที่บุคคลหนึ่งช่วยเหลือบุคคลอื่นให้เข้าใจในปัญหาและแก้ไขปัญหานั้นได้ดีขึ้น

ชนินทร์ชัย อินทิวรรณ และสุวิทย์ หิรัญยถาณ (2548, หน้า 56) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การที่ผู้ขอคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกเล่าปัญหาความคับข้องใจต่าง ๆ ให้ผู้ให้คำปรึกษาฟัง โดยผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศให้เกิดความไว้วางใจ และทางที่จะเป็นไปได้ต่าง ๆ โดยให้ผู้ขอคำปรึกษาคัดสินใจเลือกแก้ปัญหาด้วยตนเอง

จากที่กล่าวมาจึงอาจสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา คือ กระบวนการสร้างสัมพันธภาพเพื่อช่วยเหลือปัจเจกชนให้สามารถตระหนักถึงความสามารถของตนในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ และสำรวจความเป็นไปได้ของวิธีการในการดำเนินต่อไป และสามารถตัดสินใจในการเลือกแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม โดยมีพื้นฐานของการบริการอย่างมืออาชีพ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงประโยชน์ของการให้คำปรึกษา

ประโยชน์ของการให้คำปรึกษา

ศูนย์ให้คำปรึกษาและมนุษย์สัมพันธ์มหาวิทยาลัยพลีมัธ (Counseling & Human Relations Center Plymouth State University, 2006) ได้สรุปประโยชน์ของการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. ช่วยให้เกิดความกระฉับในปัญหา
2. ช่วยในการรับมือกับความซึมเศร้า
3. พัฒนาความมั่นใจ
4. สำรวจโอกาสเพื่อการเปลี่ยนแปลง
5. ปรับปรุงทักษะของบุคคล
6. เรียนรู้เพื่อการตัดสินใจที่ดียิ่งขึ้น
7. จัดการกับความวิตกกังวล

นอกจากนี้การให้คำปรึกษายังมีประโยชน์ในการช่วยเหลือปัญหาเฉพาะลักษณะต่าง ๆ เช่นการใช้สุราและสารเสพติด ปัญหาเกี่ยวกับเพศ เป็นต้น จากที่กล่าวมาเป็นประโยชน์ของการให้คำปรึกษา ซึ่งการจะทำให้คำปรึกษาเกิดประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องทำความเข้าใจในแนวคิดทฤษฎีของการให้คำปรึกษาเพื่อให้การปฏิบัติถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงการให้คำปรึกษาตามแนวคิดเน้นทางออกระยะสั้นซึ่งเป็นแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้

การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution - focused Brief Therapy)

ประวัติความเป็นมาของแนวคิดเน้นทางออกระยะสั้น

แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาจากแนวคิดการบำบัดแบบกลยุทธ์ในสถาบันวิจัยทางจิต โดยสตีฟ เดอ เซเซอร์ และอินซู คิม เบิร์ก (Steve de Shazer & Insoo Kim Berg) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ขึ้นที่ศูนย์การให้คำปรึกษาระยะสั้นมิลวาล์วส์ ในช่วงปลายปี ค.ศ. 1970 (Corey, 2005, p. 388) โดยการให้ปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีความแตกต่างกับวิธีการให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบดั้งเดิมต่าง ๆ ที่เคยมีมา คือละเว้นการให้ความสนใจกับอดีต แต่มุ่งเน้นความสำคัญไปที่ปัจจุบันและอนาคต (Corey, 2005, p. 388) กล่าวได้ว่าทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น (Solution - focused Therapy) เป็นทฤษฎีที่มีลักษณะเด่นคือ การให้ความสำคัญกับทางออกมากกว่าปัญหา โดยมุ่งหมายให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างผลลัพธ์ในการรับบริการที่ตนพอใจได้ด้วยการร่วมมือกับผู้ให้คำปรึกษาสร้างทางออกจากปัญหาของตน (O'Connell, 2001 cited in O'Connell, 2005, p. 1) เนื่องจาก สตีฟ เดอ เซเซอร์ และคณะทำงาน พบจากการปฏิบัติงานกับผู้รับคำปรึกษาว่า ผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นจากการพูดถึงอนาคตที่ตนสนใจ โดยไม่ต้องทำการวิเคราะห์ปัญหาที่ประสบ และผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนมีพลังในตนเองมากขึ้นจากการอธิบายถึงอนาคตที่ตนปรารถนาให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตน ลักษณะเช่นนี้ คือ ทางออก (Solution) ตามทฤษฎีของ สตีฟ เดอ เซเซอร์ ดังนั้นทางออกจึงไม่จำเป็นที่จะต้องเหมาะสมกับ

ปัญหา แต่ทางออกนั้นจะต้องเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา (O'Connell, 2001 cited in O'Connell, 2005, p. 1) ดังนั้นการค้นหาทางออกที่ถูกต้องจึงสำคัญกว่าการแก้ไขปัญหานั้น เนื่องจากในแต่ละบุคคลมักพิจารณาหาทางออกหลากหลายวิธี อย่างไรก็ตามวิธีการที่เหมาะสมสำหรับคนหนึ่ง อาจไม่เหมาะสมสำหรับอีกคนหนึ่ง สำหรับการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ผู้รับคำปรึกษาจึงเป็นผู้เลือกเป้าหมายตามที่ตนปรารถนาจะบรรลุในการบำบัด โดยคำนึงถึงการวินิจฉัย การเก็บประวัติ และการสำรวจปัญหาเบื้องต้น (Bertolino & O'Hanlon, 2002; Gingerich & Eisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989 cited in Corey, 2005, p. 388)

แนวคิดหลักของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Key Concept)

การแนะนำทางบวก (Positive Orientation)

ตามแนวคิดนี้บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกถึงความสามารถของตนในการดำเนินการต่าง ๆ ผ่านการสนับสนุนและท้าทายของผู้ให้คำปรึกษา เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่จะมาเข้ารับคำปรึกษาในสภาวะที่อยู่ในช่วงของการที่ความเข้าใจกับปัญหาคงนั้นบางอย่างต่าง ๆ ที่พิจารณาได้ในขณะนั้นจึงถูกปิดกั้นด้วยอิทธิพลของการปรับตัวกับปัญหา (Problem Orientation) จึงเป็นเหตุให้บ่อยครั้งผู้รับคำปรึกษามีพื้นฐานความคิดที่ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนในอดีตจะเป็นตัวกำหนดอนาคตของตน การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นเป็นการให้คำปรึกษาที่มีสมมติฐานพื้นฐานต่อโลกในทางที่ดี โดยเชื่อว่ามนุษย์มีความสมบูรณ์ มีอำนาจและมีความสามารถในการก่อร่างวิธีการแก้ไขปัญหาก็เพื่อคุณภาพชีวิตของตนที่ดียิ่งขึ้น ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้จึงต้องเผชิญกับสภาวะที่ผู้รับคำปรึกษาประสบอยู่ด้วยมุมมองทางบวกเพื่อให้ความสำคัญกับความเชื่อที่สามารถบรรลุได้ และเป้าหมายที่สามารถใช้ประโยชน์ได้ในสภาพการณ์แวดล้อมของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้คนเกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาวะของการแก้ปัญหาไปสู่ความเป็นไปได้ใหม่ ๆ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เขียนเรื่องราวของตนที่แตกต่างออกไปซึ่งนำมาสู่จุดมุ่งหมายที่แตกต่างจากเดิม (Corey, 2005, pp. 388 - 389)

มองหาว่าอะไรคือสิ่งที่ก่อให้เกิดผล (Looking for What is Working)

ผู้รับคำปรึกษามักจะบอกเล่าเรื่องราวของตนกับผู้ให้คำปรึกษาโดยอ้างเหตุผลว่าชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ หรือ ชีวิตนั้นมีแต่สิ่งเลวร้าย ลักษณะเช่นนี้ส่งผลให้ผู้รับคำปรึกษาห่างจากเป้าหมายนั้นคือการสร้างทางออกมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความสนใจกับข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นมากกว่ารูปแบบของปัญหา (Miller, Hubble, & Duncan, 1996 cited in Corey, 2005, p. 389) เนื่องจากแนวคิดแบบเน้นทางออกระยะสั้นให้ความสำคัญว่าอะไรที่บุคคลกระทำแล้วก่อให้เกิดผล และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้

ที่จะกำจัดปัญหาคับระยะเวลาที่สั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังที่ โอ แฮนลอน (O'Hanlon, 1999, p. 11 cited in Corey, 2005, p. 389) กล่าวว่า “สนับสนุนให้ผู้คนออกจากกรอบการวิเคราะห์ธรรมชาติของปัญหาและอย่างไรที่ทำให้เกิดปัญหา โดยแทนที่ด้วยการเริ่มหาแนวทางออกและลงมือกระทำตามแนวทางนั้น” จากแนวคิดที่กล่าวมา เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1991 cited in Corey, 2005, p.389) เสนอแนะว่า ควรใช้คำถามที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้เข้าสู่การดำเนินการ ซึ่งผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถสร้างความมั่นคงต่อการก้าวไปสู่จุดมุ่งหมาย โดย เดอ เซเซอร์ จะใช้คำพูดว่า “บอกฉันเกี่ยวกับช่วงเวลาที่คุณรู้สึกดีขึ้นเมื่อสิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปได้ตามที่คุณต้องการ” ลักษณะดังกล่าวเป็นเรื่องราวของคุณค่าของชีวิตซึ่งจะเป็นพลังในการปลดปล่อยปัญหา และการสร้างทางออกใหม่ ๆ ที่เป็นไปได้ต่อไป (Corey, 2005, p.389)

สมมติฐานพื้นฐานนำการปฏิบัติ (Basic Assumption Guiding Practice)

วอลเตอร์ และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1992, 2000 cited in Corey, 2005, p. 389)

กล่าวว่าการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกเปรียบเสมือนตัวแบบซึ่งไว้อธิบายแต่ละบุคคลว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร และผู้คนบรรลุเป้าหมายของพวกเขาได้อย่างไร โดยการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกจะเริ่มต้นมีสมมติฐานพื้นฐานดังนี้ (Corey, 2005, pp. 389 - 390)

1. ประโยชน์ของการมุ่งหมายทางบวกต่อการแก้ไขและอนาคต กล่าวคือ ถ้าผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนการไปในทิศทางที่ใช้ความเข้มแข็งของตนเองในการพูดถึงการแก้ไข ลักษณะเช่นนี้เป็นโอกาสอันดีของผู้ให้คำปรึกษาที่จะทำให้เกิดการปรึกษารวบรวมขึ้นได้
2. บุคคลผู้เข้ารับคำปรึกษาเป็นผู้มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ แม้ว่าประสิทธิภาพดังกล่าวจะถูกปิดกั้นไว้ชั่วคราวด้วยการรู้คิดทางลบ (Negative Cognitions) เพราะการคิดมุ่งเน้นถึงปัญหาเป็นความคิดที่ทำให้บุคคลไม่สามารถระลึกถึงหนทางอันมีประสิทธิภาพในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้
3. ในทุก ๆ ปัญหาล้วนมีข้อยกเว้น โดยการพูดถึงเกี่ยวกับข้อยกเว้นนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถควบคุมและข้ามพ้นปัญหาไปได้ ซึ่งการยกเว้นจะทำให้บุคคลยอมรับในความเป็นไปได้ของการสร้างทางออก
4. บ่อยครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาจะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองด้านเดียว ผู้ให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกจะเชื่อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาสำรวจด้านอื่น ๆ ของเรื่องราวที่พวกเขาเผชิญอยู่ในปัจจุบัน
5. โอกาสเล็ก ๆ เป็นช่องทางของโอกาสที่ใหญ่กว่า และปัญหาใดก็ตามสามารถคลี่คลายได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง
6. ผู้รับคำปรึกษามีความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลง มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลง และทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องยอมรับที่จะเป็นร่วมมืออยู่เคียงข้างผู้รับคำปรึกษามากกว่าเป็นผู้กำหนดกลยุทธ์เพื่อควบคุมรูปแบบของการต่อต้าน

7. ผู้รับคำปรึกษาสามารถเชื่อถือในเจตนารมณ์ในการแก้ปัญหาของตน เนื่องจากไม่มีวิธีการแก้ไขใดที่ถูกต้องสำหรับปัญหาใดปัญหาหนึ่ง โดยเฉพาะของแต่ละบุคคล เมื่อแต่ละบุคคลล้วนแตกต่างและมีความเหมือน ทางออกจึงแตกต่างกันในแต่ละบุคคลด้วย

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะพบว่าแนวคิดการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกมีสมมติฐานพื้นฐานคือ เชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพได้ด้วยตนเอง เพียงแต่ในช่วงเวลาที่บุคคลประสบกับปัญหา ภาวะดังกล่าวทำให้บุคคลมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้ความคิดในการสร้างสรรค์ทางออกนั้นถูกปิดกั้นไว้ด้วยการรู้คิดทางลบ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนเพื่อนร่วมทางที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระลึกถึงมุมมองที่แตกต่างออกไปจากเดิมโดยไม่ยึดติดกับปัญหาที่เกิดขึ้น และดึงศักยภาพของตนออกมาเพื่อกำหนดแนวทางออกที่เหมาะสมกับตนแล้วจึงนำไปปฏิบัติ ซึ่งวอลเตอร์ และเพลเลอร์ (Walter & Peller, 1992, 2000 cited in Corey, 2005, p. 390) เรียกกระบวนการดังกล่าวโดยเปลี่ยนจากคำว่า การบำบัด (Therapy) ว่า การปรึกษาส่วนบุคคล (Personal Consultation)

การแก้ปัญหาและการสร้างทางออก

การแก้ปัญหาและการสร้างทางออกแม้ว่าจะเป็นกระบวนการที่มีความใกล้เคียงกันที่ใช้ในการช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในสภาวะของความทุกข์อันเกิดจากปัญหา แต่เมื่อพิจารณาแล้วจะพบว่าแนวคิดทั้งสองมีความแตกต่างกันทั้งในแง่มุมมองของแนวคิดพื้นฐาน เป้าหมายของกระบวนการ และขั้นตอนการปฏิบัติ โดยวิธีการการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นกระบวนการพื้นฐานที่พบได้มากในทางจิตวิทยาและสังคมศาสตร์ (De Jong & Berg, 2002, p. 5) ซึ่ง แมคมอาฮอน (McMahon, 1996 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 5) กล่าวว่าหลักของการแก้ปัญหานั้นแบ่งออกได้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. อธิบายปัญหาและรวบรวมข้อมูล (Description of Problem and Data Collection)

ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะอธิบายความวิตกกังวลของตนเพื่อค้นหาทางระบาย โดยผู้ให้คำปรึกษาจะถามโดยใช้คำถามติดตามไปกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อรวบรวมข้อมูล ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจปัญหาของผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะสามารถประเมินได้อย่างมีอาชีพ

2. การประเมินปัญหา (Problem Assessment) เมื่อปัญหาได้รับการอธิบายโดยผู้รับ

คำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะวางแผนเกี่ยวกับ ธรรมชาติของปัญหาและความรุนแรงของปัญหานั้น ๆ โดยผู้รับคำปรึกษาจะนำวิธีการอย่างมีอาชีพผ่านพื้นฐานความรู้ในเชิงทฤษฎี, ข้อค้นพบจากงานวิจัย และความเฉลียวฉลาดของผู้ให้คำปรึกษา เพื่อช่วยในการประเมิน

3. การวางแผนปฏิบัติการ (Intervention Planning) ในขั้นตอนนี้จะเป็นการทำงานร่วมกัน

ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะบันทึกรายการของเป้าหมายต่าง ๆ

และออกแบบแผนปฏิบัติการเพื่อที่จะแก้ปัญหา หรือ บรรเทาผลทางลบของปัญหา โดยทั้งหมดนี้
ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการใช้ความรู้เพื่อพัฒนาแผนดำเนินการ

4. การดำเนินการ (Intervention) คือการปฏิบัติการแก้ปัญหาโดยมุ่งเน้นที่จะบรรเทา
ความรุนแรงของปัญหาให้ลดลงไปได้ด้วยดี

5. การประเมินการและการติดตามผล (Evaluation and Follow - up) เมื่อมีการลงมือ
ปฏิบัติการแก้ปัญหาแล้วผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมกันสอดคล้องดูผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
ซึ่งถ้าการปฏิบัติการสำเร็จลดลงไปได้ด้วยดีข้อมูลย้อนกลับจะนำมาใช้ในการตัดสินใจ แต่ถ้า
การปฏิบัติการไม่เป็นผลสำเร็จจะต้องมีการปรับปรุงแผนการ หรือมีการปฏิบัติการใหม่อีกครั้ง
และเมื่อการแก้ปัญหาเป็นที่พึงพอใจของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาแล้วกระบวนการจะเป็น
ที่สิ้นสุด ซึ่งบ่อยครั้งจะมีการนัดหมายจัดเตรียมติดตามผลระหว่างผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา
เพื่อให้ความมั่นใจว่าปัญหาจะไม่กลับมาเกิดขึ้นอีก

สำหรับขั้นตอนของการแก้ปัญหาที่ แมคมาสอน ได้เสนอไว้เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานจาก
รูปแบบทางการแพทย์ ซึ่งจะให้ความสำคัญกับการวินิจฉัยและการบำบัดผ่านการรวบรวมข้อมูล
เพื่อหาสาเหตุของปัญหา (De Jong & Berg, 2002, p. 6) แต่ เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1985 cited in
De Jong & Berg, 2002, p. 17) สังเกตพบว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างทางออกของพวกเขาได้เอง
โดยปกติ โดยปราศจากการประเมิน หรือการเข้าใจในธรรมชาติของปัญหาจากผู้ให้คำปรึกษา หรือ
ผู้รับคำปรึกษารายอื่น ดังนั้นโครงสร้างของการสร้างทางออก (Solution Building) จึงแตกต่าง
จากการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่ง เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1985 cited in De Jong & Berg,
2002, p. 17) ได้อธิบายถึงขั้นตอนพื้นฐานของการสร้างทางออกไว้ดังนี้

1. อธิบายปัญหา (Describing the Problem) ขั้นตอนแรกของการให้คำปรึกษาแบบเน้น
ทางออกระยะสั้น คือ การให้โอกาสผู้รับคำปรึกษาได้อธิบายปัญหาของตน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะถาม
รายละเอียดเล็กน้อยเกี่ยวกับธรรมชาติและความรุนแรงของปัญหา แต่จะไม่ถามถึงสาเหตุที่เป็นไปได้
ของปัญหาในขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาน้อยกว่า การอธิบายปัญหตามแนวคิดแบบวิธีการแก้ปัญหา
(Problem - solving Approach) โดยการรับฟังทั้งหมดอยู่บนพื้นฐานของการให้ความเคารพต่อ
ผู้รับคำปรึกษา และการคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงจากการสนทนาเกี่ยวกับปัญหา
สู่การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Talk)

2. พัฒนาการก่อรูปของเป้าหมาย (Developing well - formed Goals) ในขั้นตอนนี้
จะเป็นขั้นตอนที่ให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบาย เมื่อพบกับทางออกของปัญหาแล้ว ชีวิตของ
ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงอย่างไร อะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่ง เดอ ฌอง และเบิร์ก (De Jong &
Berg, 2002, pp. 78 – 85) กล่าวว่าไว้ว่าลักษณะที่กล่าวมาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจ

ตนเองมากขึ้น และสามารถที่จะตั้งเป้าหมายที่ตนปรารถนาในให้เกิดขึ้นเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษาได้

3. การค้นหาข้อยกเว้น (Exploring for Exceptions) ในขั้นตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะถามว่าช่วงเวลาใดบ้างในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือมีความรุนแรงน้อย ซึ่งในที่นี้จะถามว่าใครเป็นผู้ทำให้การยกเว้นนี้เกิดขึ้น กล่าวได้ว่าขั้นตอนนี้เทียบได้กับการวางแผนดำเนินการ (Intervention Planning) ของแนวคิดแบบแก้ปัญหา

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (End of Session Feedback) ในการจบการสนทนาแบบสร้างทางออกในแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างข้อความที่ประกอบไปด้วยคำชมและข้อเสนอแนะสำหรับผู้รับคำปรึกษา โดยคำชมจะเน้นหนักไปที่อะไรซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างทางออกของปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และข้อเสนอแนะจะบ่งชี้ว่าอะไรที่ผู้รับคำปรึกษาควรสำรวจ หรืออะไรที่ควรทำต่อไปเพื่อพาทางออกจากปัญหานั้น ๆ โดยการให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งหมดจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของข้อมูลที่ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยออกมาในขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบที่ดีสู่เป้าหมาย และการค้นหาข้อยกเว้น ซึ่งจะมุ่งเน้นไปที่อะไรคือกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษา ความต้องการและการกระทำที่ช่วยเพิ่มโอกาสที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

5. การประเมินความคืบหน้าของผู้รับคำปรึกษา (Evaluation Client Progress) ในแนวคิดแบบการสร้างวิธีทางออก ผู้ให้คำปรึกษาจะทำการประเมินร่วมกับผู้รับคำปรึกษาว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ลงมือทำนั้น ได้บรรลุถึงทางออกอันเป็นที่น่าพึงพอใจหรือไม่ โดยใช้คำถามแบบมาตรวัด (Scaling Question) ซึ่งจะใช้ถามต่อผู้รับคำปรึกษาให้แบ่งระดับความคืบหน้าเป็นตัวเลขตั้งแต่ 0 ถึง 10 เมื่อผู้รับคำปรึกษาแบ่งระดับความคืบหน้าแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาจะร่วมกันตรวจสอบว่าอะไรยังต้องกระทำก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกว่าจะหาทางออกได้อย่างเพียงพอแล้ว และพร้อมที่จะยุติการให้คำปรึกษา โดยสิ่งที่สำคัญยิ่งสำหรับขั้นตอนนี้คือการสร้างความสัมพันธ์แบบร่วมมือร่วมใจ และการพิจารณาความคืบหน้าของความสำเร็จในการสร้างทางออก

จากที่กล่าวมาคือแนวคิดเกี่ยวกับขั้นตอนของการสร้างทางออกตามแนวคิดของเคอ เซเซอร์ ซึ่ง เคอ เซเซอร์ มีมุมมองว่าผู้รับคำปรึกษามีศักยภาพ และความสามารถในการสร้างทางออกต่าง ๆ ขึ้นได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้ที่เข้าใจในวิถีชีวิตของตนเองมากกว่าผู้ให้คำปรึกษา

ผู้รับคำปรึกษาคือผู้ชำนาญการ (Client as Expert)

การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นนี้มีแนวคิดที่เชื่อว่าผู้รับคำปรึกษาคือผู้ที่มีความชำนาญเกี่ยวกับชีวิตของตน ซึ่งแนวคิดนี้จะเชื่อมั่นในกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษาใน 3 แนวทาง อันส่งเสริมการกระบวนการสร้างทางออกให้ดำเนินต่อไป ดังนี้

1. การที่ผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่าจะอะไรคือสิ่งที่เขาปรารถนาจะเห็นความเปลี่ยนแปลงในชีวิต และผู้รับคำปรึกษาคอบคําถามด้วยการอธิบายปัญหาของตนอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับการนิยามปัญหา และประเภทของคำพูดที่ใช้ในการอธิบายปัญหานั้น ๆ

2. ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้การสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาว่าจะอะไรที่แตกต่างเมื่อปัญหานั้นมีทางออก ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะรับฟังอย่างระมัดระวัง และทำงานอย่างเต็มที่ด้วยความเคารพต่อทิศทางของเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการ และคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาใช้เพื่อแสดงออกต่อทิศทางดังกล่าว

3. การที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามเกี่ยวกับการรับรู้ โดยยกเว้นปัญหาของพวกเขา ลักษณะดังกล่าวผู้ให้คำปรึกษาจะเคารพในการรับรู้ซึ่งเปรียบเหมือนเครื่องแสดงถึงความคิดภายในของผู้รับคำปรึกษา และแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับความคิดภายในที่เกิดขึ้นในบริบทของชีวิต จากที่กล่าวมาทั้งหมดการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมิได้มีมุมมองว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ทำหน้าที่ประเมินปัญหาของผู้รับคำปรึกษาแล้วจึงเข้าแทรกแซง แต่มีมุมมองว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ชำนาญการในการสำรวจกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษา และทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความพึงพอใจในชีวิตของตนมากยิ่งขึ้นด้วยการรับรู้ทางบวกต่อชีวิตของตน (De Jong & Berg, 2002, p. 19) ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเนื่องจากสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ของการให้คำปรึกษา

สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา (The Therapeutic Relationship)

แนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นเป็นการวางแผนเพื่อความรวดเร็ว ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องเปลี่ยนจากการพูดเกี่ยวกับปัญหาสู่การสำรวจทางออกให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ (Corey, 2005, p. 393) สัมพันธภาพจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษาว่าผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการร่วมมือร่วมใจกับผู้ให้คำปรึกษาในการสร้างทางออกมากหรือน้อยเพียงใด ซึ่งถ้าหากสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาสามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

1. สัมพันธภาพแบบผู้รับบริการ (Customer - type Relation) สำหรับสัมพันธภาพประเภทนี้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมกันระบุปัญหาและ/หรือทางออก เพื่อการดำเนินงานต่อไป (De Jong & Berg, 2002, p. 59) ซึ่งเบิร์ก และมิลเลอร์ (Berg & Miller, 1992, p. 22 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 59) กล่าวว่า ผู้รับคำปรึกษาจะแสดงว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของทางออกของปัญหา และยินดีลงมือทำบางสิ่งเกี่ยวกับปัญหา

2. สัมพันธภาพแบบผู้ร้องทุกข์ (Complainant - type Relationship) สัมพันธภาพในลักษณะนี้ได้รับการพัฒนาขึ้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาร่วมกันระบุความทุกข์หรือปัญหา แต่ไม่สามารถระบุบทบาทของผู้รับคำปรึกษาในการสร้างทางออกได้ เนื่องจาก

ผู้รับคำปรึกษาเชื่อว่าวิธีการทางออกต้องมาจากการเปลี่ยนแปลงจากบุคคลอื่น (De Jong & Berg, 2002, p. 59)

3. สัมพันธภาพแบบผู้มาเยี่ยมเยือน (Visitor - type Relation) สัมพันธภาพในลักษณะนี้คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถร่วมกันระบุความทุกข์หรือเป้าหมายในการให้คำปรึกษาได้ (Berg & Miller, 1992 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 63) โดยผู้รับคำปรึกษา มิได้รับรู้ถึงปัญหาของตนหรือรู้สึกว่ามีผู้อื่นเกิดปัญหา เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาในประเภทนี้บ่อยครั้ง มีความกดดันกับการรับบริการคำปรึกษา ซึ่งโดยมากจะเป็นผู้ที่มาตามคำสั่งของศาล หน่วยงาน คุ้มครอง โรงเรียน หรือ บิดามารดา (De Jong & Berg, 2002, p. 59)

จากที่กล่าวมาคือ ประเภทของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา ซึ่งสัมพันธภาพแต่ละประเภทต่างมีผลต่อการให้คำปรึกษาดำเนินการแตกต่างกัน โดยสัมพันธภาพแบบผู้รับบริการเป็นสัมพันธภาพที่ดีที่สุดต่อการบรรลุเป้าหมายของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องสร้างสัมพันธภาพในลักษณะนี้ให้เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงจากสัมพันธภาพประเภทผู้ร้องทุกข์ หรือ สัมพันธภาพประเภทผู้เยี่ยมชมสู่สัมพันธภาพประเภทผู้รับบริการซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจและความร่วมมือร่วมใจในการกำหนดเป้าหมายและดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาได้เป็นอย่างดี ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการสร้างทางออกของเคอ เซเซอร์

กระบวนการให้คำปรึกษา (The Therapeutic Process)

ในการให้คำปรึกษาดำเนินการตามแนวคิดแบบเน้นทางออกระยะสั้น ประกอบไปด้วยขั้นตอนทั้งหมด 5 ขั้นตอนตามแนวทางการสร้างทางออกที่ เคอ เซเซอร์ เสนอไว้โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เริ่มการให้คำปรึกษา (Getting Started) การเริ่มต้นการให้คำปรึกษาดำเนินการตามแนวคิดนี้จะเริ่มด้วยการสนทนาเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษา จากนั้นจึงสร้างความเข้าใจถึงรูปแบบการทำงานของผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อตรวจสอบว่าผู้รับคำปรึกษายอมรับได้หรือไม่ อย่างไร แล้วจึงเริ่มเข้าสู่การอธิบายถึงปัญหาที่ประสบในแง่มุมต่าง ๆ โดยผู้รับคำปรึกษาผ่านการซักถามถึงการรับรู้ต่อปัญหาของผู้รับคำปรึกษา และการฟังโดยให้ความเคารพต่อลักษณะภาษาที่ผู้รับคำปรึกษาใช้เป็นสื่อ (De Jong & Berg, 2002, pp. 52 – 75) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 การแนะนำตัวและการสนทนาเบื้องต้น (Names and Small Talk) ในการพบกันครั้งแรกระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยทั่วไปแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการบันทึกข้อมูลเบื้องต้นหรือข้อมูลอ้างอิงของผู้รับคำปรึกษาก่อนมีการเข้าพบเพื่อรับบริการ ซึ่งข้อมูลดังกล่าวอย่างน้อยจะต้องประกอบไปด้วยชื่อของผู้รับคำปรึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับครอบครัว โรงเรียน และ

บริบทในการทำงานของผู้รับคำปรึกษานั้น ๆ สำหรับแนวคิดนี้ข้อมูลดังกล่าวจะเป็นข้อมูลสำคัญที่ใช้ในการให้ความเคารพต่อผู้รับคำปรึกษา และส่งเสริมความเข้มแข็งได้อย่างถูกต้องในแต่ละบุคคลตั้งแต่แรกเริ่ม (De Jong & Berg, 2002, p. 53)

สำหรับการแนะนำตัวกับผู้รับคำปรึกษา แรกเริ่มผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามเพื่อสอบถาม ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับระดับของภาษาพูดที่ใช้ และใช้สรรพนามแทนตนต่างๆ ที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึกพึงพอใจและผ่อนคลาย ซึ่ง เดอ ฌอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 53) กล่าวว่า เป็นความคิดที่ดีที่จะเริ่มต้น โดยใช้คำถามกับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่ในวันทำงานไปอย่างไร ลักษณะของคำถามดังกล่าวจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาสามารถเริ่มต้นไปด้วยกันอย่างง่ายดายขึ้น เนื่องจากคำถามจะช่วยเปิดเผยข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างทางออก และโดยมากแล้วคำตอบนั้นจะเปิดเผยว่าอะไร และใครคือสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งเปิดเผยส่วนที่เข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษาคนนั้นๆ

1.2 การสร้างความกระจ่างเกี่ยวกับวิธีการทำงาน (Clarifying How You Work)

เดอ ฌอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 54) กล่าวว่า ก่อนที่ลงลึกไปในความวิตกกังวลของผู้รับคำปรึกษา เป็นความคิดที่ดีที่จะทำความกระจ่างเกี่ยวกับแนวโน้มของรูปแบบการให้คำปรึกษาที่จะจัดขึ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา และตรวจสอบว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับได้หรือไม่ ซึ่งจากการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษาของ เดอ เชนเซอร์ และคณะ พบว่าการจัดการให้คำปรึกษาโดยสัมภาษณ์ผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล เป้าหมาย ข้อยกเว้น และส่วนที่เข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษา โดยเมื่อรวบรวมข้อมูลดังกล่าวเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการหยุดพักเป็นเวลา 10 นาที เพื่อสร้างข้อมูลย้อนกลับหลังจากการจบการให้คำปรึกษา (End - of - session Feedback) จากพื้นฐานของข้อมูลดังกล่าว เนื่องจากช่วงเวลาพักจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถรวบรวมความคิดและตัดสินใจว่าจะไรคือข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษามากที่สุดในการสร้างทางออก โดยบางครั้งอาจผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำงานร่วมกับคณะทำงานได้ ในกรณีที่ได้รับการยินยอมจากผู้รับคำปรึกษา ซึ่งคณะทำงานจะสังเกตการณ์สัมภาษณ์ผ่านกระจกมองด้านเดียว และช่วยพัฒนาข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปใช้ (De Jong & Berg, 2002, p. 54)

1.3 การอธิบายปัญหา (Problem Description)

ในการทำงานกับกรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานในท่าทีของความไม่รู้ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องถาม, ฟัง และเห็นพ้องกับการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ด้วยความเคารพในภาษาที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ และควรจะจดบันทึกคำพูดที่ผู้รับคำปรึกษาใช้ ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้การรับฟังอย่างมีอาชีพ และไม่เน้นหนักที่การแก้ไขปัญา เนื่องจากจะทำให้สูญเสียการสำรวจกรอบแนวคิดของผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ความสำคัญการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา และ

ประสบการณ์ที่มีความหมายต่อผู้รับคำปรึกษา ผ่านการใช้คำถามปลายเปิด และการใช้เวลาผู้รับคำปรึกษาได้สะท้อนถึงการรับรู้ของคน สำนวณ คิดทบทวน การกลั่นกรองมาเป็นคำพูด และวิธีการอื่นใดที่แสดงถึงการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นการสำคัญที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสำรวจว่าปัญหานั้น ๆ ส่งผลอย่างไรต่อผู้รับคำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาได้ใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหาไปมาก หรือ น้อยอย่างไร ขั้นตอนในการแก้ไขปัญหานั้นดำเนินไปมีความสำเร็จมากหรือน้อยกว่ากัน โดยใช้คำถามที่แสดงถึงความคิดเกี่ยวกับความสามารถของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาว่าตนสามารถสร้างสิ่งดี ๆ ให้เกิดขึ้นกับตนเองได้ และผู้ให้คำปรึกษาสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษาที่ใช้ในการทำให้ประสบความสำเร็จ (De Jong & Berg, 2002, pp. 55 - 57)

1.4 การสนทนาเกี่ยวกับปัญหาและการสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Problem Talk and Solution Talk) ในการให้คำปรึกษาเป็นไปได้อย่างครั้งที่ผู้รับคำปรึกษาจะพูดเกี่ยวกับสภาพความรุนแรงของปัญหาที่เกิดขึ้น และรายละเอียดต่าง ๆ มากมาย ซึ่งผู้รับคำปรึกษาเองไม่สามารถหาแนวทางใดที่สามารถทำให้สถานการณ์เหล่านั้นดีขึ้นได้ และเมื่อผู้ให้คำปรึกษาถามเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพยายามที่จะทำ ผู้รับคำปรึกษาจะย้อนกลับเข้าสู่การอธิบายปัญหาและความตลกขบขันของชีวิตอีกทันที ลักษณะดังกล่าว เดอ เซเซอร์ เรียกว่า การสนทนาเกี่ยวกับปัญหา (Problem Talk) ในอีกลักษณะหนึ่ง การสนทนาเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการให้เกิดความแตกต่างขึ้นกับชีวิตลักษณะเช่นนี้กล่าวได้ว่าเป็นแง่มุมหนึ่งของ การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Talk) สำหรับผู้ให้คำปรึกษาเมื่อผู้รับคำปรึกษาต้องการเปลี่ยนแปลงผู้รับคำปรึกษาจากการสนทนาเกี่ยวกับปัญหาสู่การสนทนาเกี่ยวกับทางออก ซึ่งโดยทั่วไปจะใช้เวลาในการอธิบายปัญหาประมาณ 10 ถึง 15 นาที ในการให้คำปรึกษาครั้งแรก (De Jong & Berg, 2002, pp. 58 - 59)

2. พัฒนาการก่อรูปของเป้าหมาย (Developing Well - formed Goals) เบิร์ก และมิลเลอร์ (Berg & Miller, 1992, p. 78 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 78) กล่าวว่า รูปแบบของเป้าหมายที่ดีมีหลากหลายลักษณะ ซึ่งสร้างขึ้นได้ผ่านการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ซึ่งการใช้คำถามปาฏิหาริย์จะช่วยเปิดเผยและพัฒนากลยุทธ์การสนทนาของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับรูปแบบของเป้าหมายที่ดีได้ สำหรับรูปแบบของเป้าหมายที่ดีนั้นสามารถจำแนกได้ดังนี้

2.1 มีความสำคัญสำหรับผู้รับคำปรึกษา (Importance to the client) แนวคิดนี้เชื่อว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ความพยายามที่จะเข้าใจว่าอะไรคือสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการในการดำเนินชีวิต ซึ่งการที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้ความพยายามในการทำความเข้าใจสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกความเคารพตนเองสูงขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะเป็นแรงจูงใจในการที่จะพยายามเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้รับคำปรึกษา (De Jong & Berg, 2002, p.78)

2.2 ปฏิสัมพันธ์ของถ้อยคำ (Interactional Terms) ในผู้รับคำปรึกษาที่เริ่มพัฒนาเป้าหมายของตนผู้รับคำปรึกษาดังกล่าวอาจไม่เข้าใจเกี่ยวกับเป้าหมายสุดท้ายได้อย่างชัดเจน ผู้ให้คำปรึกษาจึงอาจใช้คำถามถามว่า “อะไรในชีวิตของคุณที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อปัญหานั้นมีทางออก” ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะตอบในเชิงว่า “ฉันจะรู้สึกดีเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น” ตรงจุดนี้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเชื่อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาทำข้อความดังกล่าวให้กระจ่างขึ้นด้วยการใช้คำถามถามว่า “เมื่อคุณรู้สึกเกี่ยวกับตนเองดีขึ้น แล้วอะไรที่ผู้อื่นสังเกตเห็นว่าคุณเปลี่ยนแปลงไป” และ สามารถใช้คำถามต่อไปอีกว่า “อะไรที่คนอื่นสังเกตเห็นว่าเปลี่ยนแปลง นั่นแตกต่างจากคุณ” จากที่กล่าวมามีค (Mead, 1934 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 79) เชื่อว่าเมื่อใช้คำถามดังกล่าวสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ในเรื่องของความสามารถ ความเข้มแข็ง ขีดจำกัด และความเป็นไปได้ รวมไปถึงอิทธิพลของความเข้าใจของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อมุมมองของบุคคลอื่นรอบข้างในสังคมว่ามีต่อตนอย่างไร ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนารูปแบบของเป้าหมายที่ดีได้ การใช้คำถามในลักษณะนี้ มีค (Mead) เรียกว่า คำถามแบบสัมพันธ์ภาพ (Relationship Questions) (De Jong & Berg, 2002, p. 79)

2.3 สถานการณ์สำคัญ (Situational Features) เมื่อผู้รับคำปรึกษาเกิดความท้อแท้ใจหรือหมดสิ้นพลังจากการที่ต้องรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลาดังเดววัน สัปดาห์ เดือน หรือ แม้แต่เป็นปี ผู้รับคำปรึกษาจะอธิบายว่าปัญหาเหล่านั้นเกิดขึ้นในทุกที่และทุกเวลา ลักษณะดังกล่าว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ความพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาจำกัดความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในสถานที่อันแน่นอน และเริ่มดำเนินการ เนื่องจาก การเริ่มดำเนินการช่วยทำให้เป้าหมายมีความเป็นไปได้มากยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างเช่น ผู้รับคำปรึกษาท่านหนึ่งคร่ำครวญว่าตนเองล่าช้าสำหรับสิ่งต่าง ๆ เสมอ และนั่นเป็นสาเหตุของปัญหาทั้งหมดของชีวิต ในลักษณะนี้ผู้ให้คำปรึกษามุ่งเน้นในการเชื่อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาเป้าหมายเกี่ยวกับการไม่เป็นผู้ที่ล่าช้าในกิจกรรมและเหตุการณ์ที่สำคัญต่าง ๆ ในชีวิต โดยใช้คำถามว่า “ณ ขณะนี้ในช่วงเวลาของชีวิตคุณ อะไรเป็นสิ่งที่คุณ ไม่ต้องการให้ล่าช้ามากที่สุด” ซึ่งผู้รับคำปรึกษามักจะตอบว่า “สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมาทำงานตรงเวลา เพราะผู้รับคำปรึกษาเชื่อว่าตนสามารถล่าช้ากับครอบครัวและเพื่อนได้ เพราะสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนของผู้รับคำปรึกษาจะให้อภัยในการไม่รักษาเวลาได้ แต่ถ้าผู้รับคำปรึกษาไม่ตรงเวลากับนายจ้าง ผลลัพธ์จะแตกต่างกับครอบครัวหรือเพื่อน ซึ่งนายจ้างจะลงโทษด้วยการไล่ออกจากงาน” (De Jong & Berg, 2002, pp. 79 - 80)

2.4 พฤติกรรมที่ปรารถนาในปัจจุบันสำคัญกว่าการขาดหายของปัญหา (The Presence of Some Desirable Behaviors Rather than the Absence of Problem) โดยทั่วไปผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มอธิบายปัญหาด้วยสิ่งที่ตนไม่ต้องการ การอธิบายถึงเป้าหมายในลักษณะนี้ กล่าวได้ว่า

ไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับคำปรึกษา เนื่องจากเป็นข้อความเชิงลบ เนื่องด้วยข้อความเชิงลบจะเพิ่มความท้อแท้ใจ หดหู่ และความรู้สึกติดขัดเสมือนติดกับดักกับผู้รับคำปรึกษาขึ้น ดังนั้นการให้คำปรึกษาจึงต้องให้ความสำคัญกับการทำให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกได้ว่าพลังงานของตนเสียไปกับการพยายามกำจัดคุณลักษณะทางลบออกไป และการทำให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับไปในทางบวก กล่าวได้ว่าการสร้างรูปแบบของเป้าหมายที่ดี คือ การอธิบายสถานการณ์ในปัจจุบันที่เผชิญไปในทิศทางบวกมากกว่าเป็นความบกพร่องอันได้รับจากปัญหาที่เกิดขึ้น (De Jong & Berg, 2002, p. 80)

2.5 ก้าวแรกแห่งการเริ่มต้นสำคัญกว่าผลลัพธ์ในลำดับสุดท้าย (A Beginning Step Rather than the Final Result) ตามแนวคิดนี้เชื่อว่า ผลลัพธ์นั้นสุดท้ายจะเกิดขึ้นได้จากการเริ่มลงมือทำสิ่งที่แตกต่างให้กับชีวิต ดังนั้นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ควรกระทำคือการเสนอความช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาแสวงหาแนวทางใหม่ในการเริ่มสร้างทางออกที่ประสบผลสำเร็จยิ่งขึ้นกว่าเดิม (De Jong & Berg, 2002, p. 81)

2.6 การระลึกของผู้รับคำปรึกษาในบทบาทสำหรับผู้รับคำปรึกษาเอง (Client's Recognition of a Role for Themselves) เมื่อเริ่มการให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษามักจะรู้สึกหมกมุ่นกับสิ่งที่กังวลใจกับความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงบางสิ่งให้ดีขึ้น เพราะพวกเขาเชื่อว่าปัญหาของตนเกิดจากการกระทำของผู้อื่น และตนไร้ซึ่งพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาได้ ลักษณะเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้คำถามเพื่อตรวจสอบการรับรู้และร่วมไปกับการรับรู้นั้น และใช้คำถามตามแนวคิดการเน้นทางออกเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตรวจสอบสัมพันธภาพของตนกับผู้อื่น และเปลี่ยนมาให้ความสนใจกับตนเองมากกว่าสนใจบุคคลรอบข้าง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแจ่มใสขึ้น และเต็มไปด้วยความหวังยิ่งขึ้นกว่าเดิม (De Jong & Berg, 2002, p. 82)

2.7 เงื่อนไขที่อยู่ในสภาพจริง (Realistic Terms) ตามแนวคิดนี้เป้าหมายที่ดีจะต้องเป็นเป้าหมายที่เป็นที่ประจักษ์ชัด เป็นพฤติกรรม หรือสามารถวัดได้ จากทั้งผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้รู้ถึงความคืบหน้าเมื่อกระบวนการดำเนินต่อไปได้ และเป้าหมายที่ดีจะต้องอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งสามารถบรรลุผลได้ เนื่องจากเป้าหมายที่ไม่อยู่ในเงื่อนไขของความเป็นจริง เช่น “โรคหัวใจของฉันจะหายไป” “ฉันจะถูกสลากรกินแบ่งรางวัลใหญ่” เป้าหมายที่ไม่อยู่ในเงื่อนไขของสภาพจริงดังกล่าวมิช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความหวังกับชีวิตขึ้น หรือสร้างอนาคตอันใดที่ขึ้นกว่าเดิม ซึ่งการจะสร้างเป้าหมายที่อยู่ในเงื่อนไขของความเป็นจริงได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำถามเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแบ่งชี้เป้าหมายที่ประจักษ์ชัดได้มากยิ่งขึ้น (De Jong & Berg, 2002, pp. 82 - 83)

2.8 คำถามปาฏิหาริย์ (The Miracle Question) คำถามปาฏิหาริย์มีประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาสองประการ ประการที่หนึ่งโดยการถามเกี่ยวกับความปาฏิหาริย์ คำถามดังกล่าว

ทำให้ผู้รับคำปรึกษาคิดเกี่ยวกับความเป็นไปได้โดยไม่มีขีดจำกัด ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเริ่มการระบุดึงสิ่งที่ตนอยากเห็น ประการที่สองคำถามเป็นการมุ่งเน้นต่ออนาคตเป็นการก่อให้เกิดภาพของช่วงชีวิตปัญหาได้คงอยู่แล้ว ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการเริ่มต้นที่จะเคลื่อนย้ายความสนใจจากปัจจุบันและปัญหาในอดีตไปสู่ชีวิตที่พึงพอใจ โดยการถามคำถามปาฏิหาริย์เป็นการทำให้ผู้รับคำปรึกษาล้ำที่เชื่อและจินตนาการว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรเมื่อปัญหานั้นคลี่คลาย ซึ่งการจะทำให้เป็นเช่นนั้นได้นั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงจากการนึกคิดที่เต็มไปด้วยปัญหาไปสู่การมุ่งเน้นบนพื้นฐานของทางออก (De Jong & Berg, 2002, p. 85) สำหรับการใช้คำถามปาฏิหาริย์อาจใช้คำถามได้ดังตัวอย่างต่อไปนี้ ผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “ถ้ามีความปาฏิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหาของคุณได้รับการคลี่คลายชั่วข้ามคืน คุณรู้ได้อย่างไรว่าปัญหาคลี่คลายแล้ว และอะไรที่แตกต่างกัน” การใช้คำถามลักษณะดังกล่าวจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีความเข้มแข็งขึ้นที่จะแสดงบทบาทตาม “อะไรที่แตกต่าง” แม้ว่าเผชิญกับปัญหาก็ตาม (Corey, 2005, p. 394) ซึ่ง เดอ จอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 86) เสนอแนะว่าควรพิจารณาตามคำแนะนำต่อไปนี้เมื่อใช้คำถามปาฏิหาริย์

- พูดช้าและสุภาพด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล และให้เวลาผู้รับคำปรึกษาในการเปลี่ยนจากการมุ่งเน้นปัญหาสู่การมุ่งเน้นทางออก

- กำหนดการเริ่มต้นของกระบวนการสร้างทางออกอย่างชัดเจนและรวดเร็ว โดยการแนะนำคำถามปาฏิหาริย์ในขณะที่ไม่ธรรมดา หรือน่าอัศจรรย์

- ใช้การหยุดบ่อย ๆ เพื่อให้ระยะเวลาแก่ผู้รับคำปรึกษาได้คิดเกี่ยวกับคำถาม และประสบการณ์ของคนที่ผ่านมาในอดีต

- เมื่อถามคำถามเกี่ยวกับการอธิบายอนาคต พึงใช้คำที่มุ่งตรงสู่อนาคต เช่น “อะไรที่น่าจะแตกต่าง” “อะไรคืออาการแสดงถึงความปาฏิหาริย์”

- เมื่อสอบถามและใช้คำถามต่อเนื่อง บ่อยครั้งที่ต้องซ้ำคำ “ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นและปัญหาที่น่าคุณมาที่นี่ได้หายไป” ลักษณะนี้เป็นการส่งเสริมการเปลี่ยนสู่การสนทนาเกี่ยวกับทางออก

- เมื่อผู้รับคำปรึกษาย้อนกลับเข้าสู่ปัญหา ค่อยให้ความสนใจบนพื้นฐานว่าอะไรที่แตกต่างในชีวิตเมื่อปัญหาเกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาเป็นแนวคิดเกี่ยวกับการใช้คำถามปาฏิหาริย์ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ที่จะใช้ชุดของคำถามที่มีความสัมพันธ์กันเชื่อเชิญให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงทรรศนะของอนาคตที่ตนมีความพึงพอใจมากขึ้น (De Jong & Berg, 2002, p. 86)

3. การค้นหาข้อยกเว้น (Exploring for Exceptions) แนวคิดนี้เชื่อว่าเมื่อผู้รับคำปรึกษาเข้ารับคำปรึกษาเป็นครั้งแรก ผู้รับคำปรึกษาจะมุ่งเน้นความสำคัญไปที่ปัญหาที่เกิดขึ้น (Problem-focused) และผู้รับคำปรึกษาจะใช้ความคิดเป็นอย่างมากและอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตของตนที่ไม่ปรารถนาให้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามพบว่าการอธิบายปัญหาไม่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างทางออกเท่าไรนัก แต่การอธิบายถึงการยกเว้น (Descriptions of Exception) มีประโยชน์กว่าการอธิบายปัญหา (De Jong & Berg, 2002, p. 104) จากที่กล่าวมาจะพบว่าการค้นหาข้อยกเว้นเป็นแนวคิดที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างทางออกได้ ดังนั้นการจะค้นหาข้อยกเว้นได้จึงต้องทำความเข้าใจกับความหมายของข้อยกเว้นก่อน จึงจะกล่าวถึงความหมายในลำดับต่อไป

เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1985 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 104) กล่าวว่า ข้อยกเว้น คือ ประสบการณ์ในอดีตของผู้รับคำปรึกษาที่คาดการณ์โดยใช้เหตุผลว่าปัญหานั้นจะเกิดขึ้นได้มาก แต่ด้วยสาเหตุใดก็ตามปัญหานั้นได้เกิดขึ้น ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงการสัมภาษณ์สำหรับข้อยกเว้น

3.1 การสัมภาษณ์สำหรับข้อยกเว้น (Interviewing for Exceptions) ตามแนวคิดนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องค้นหาว่าผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงข้อยกเว้นใด ๆ ของตนหรือไม่ โดยอาจใช้คำถามว่า “มีช่วงเวลาใดบ้างในช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมาที่ปัญหาไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นน้อย หรือมีความรุนแรงน้อยที่สุด” จากการใช้คำถามดังกล่าวผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถตอบคำถามได้ ผู้ให้คำปรึกษาอาจถามโดยใช้คำถามดังนี้ “สมมติว่าผมถามเพื่อนสนิทของคุณว่า มีวันไหนที่คุณดีขึ้นในช่วงนี้ อะไรที่เพื่อนสนิทของคุณจะตอบ” จากที่กล่าวมาจะพบว่าเป็นการใช้คำถามเพื่อค้นหาข้อยกเว้นที่ผ่านมานั้น เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาจะจำรายละเอียดของข้อยกเว้นที่ผ่านมานั้นได้มากกว่าข้อยกเว้นที่ผ่านมาเป็นระยะเวลานาน ข้อยกเว้นที่เพิ่งเกิดขึ้นจึงมีประโยชน์กว่า และมีแนวโน้มจะเกิดขึ้นได้อีก

จากการใช้คำถามเพื่อค้นหาข้อยกเว้น เมื่อผู้รับคำปรึกษาสามารถระบุข้อยกเว้นได้แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาควรใช้คำถามเพื่อสอบถามรายละเอียด โดยให้ความสำคัญไปที่วิธีการอันแตกต่างซึ่งทำให้เกิดช่วงเวลาของข้อยกเว้นและช่วงเวลาของปัญหา และควรสำรวจว่า ใคร อะไร เมื่อไร และที่ไหนที่ข้อยกเว้นเกิดขึ้น ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรสังเกตความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาของปัญหาและช่วงเวลาของข้อยกเว้น และควรใช้ทักษะการทวนความ และการสรุปเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจนขึ้น เพราะลักษณะดังกล่าวเป็นพื้นฐานของการสร้างทางออก (De Jong & Berg, 2002, pp. 104 - 105)

3.2 ข้อยกเว้นโดยเจตนาและข้อยกเว้นโดยบังเอิญ (Deliberate and Random Exceptions) ตามแนวคิดนี้เชื่อว่าเมื่อผู้รับคำปรึกษาอธิบายข้อยกเว้นของตนแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเริ่มทำการสำรวจได้ว่าข้อยกเว้นเกิดขึ้นได้อย่างไร สำหรับการค้นหาว่าข้อยกเว้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องทราบก่อนว่าใครเป็นผู้ทำให้ข้อยกเว้นเกิดขึ้น ซึ่งเมื่อผู้รับคำปรึกษาอธิบายการเกิดของข้อยกเว้นแล้ว บางครั้งพบว่าการเปลี่ยนแปลงเกิดจากพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาเอง เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1985 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 105) เรียกลักษณะเช่นนี้ว่า ข้อยกเว้นโดยเจตนา (Deliberate Exception) ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นยิ่งที่ต้องพัฒนาการตระหนักรู้อันเฉียบคมให้กับผู้รับคำปรึกษาว่าข้อยกเว้นนั้นเป็นข้อยกเว้นโดยเจตนาหรือข้อยกเว้นโดยบังเอิญ (De Jong & Berg, 2002, p. 105) ซึ่งการสำรวจข้อยกเว้นของผู้รับคำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักรู้ถึงสถานะปัจจุบันที่ดำรงอยู่ และความสำเร็จในอดีตที่สัมพันธ์กับเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม (De Jong & Miller, 1995 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 107)

โดยเดอ จอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 114) กล่าวสนับสนุนว่าผู้รับคำปรึกษาให้ความสนใจกับข้อยกเว้นเท่าไรผู้รับคำปรึกษาซึ่งปรารถนาที่จะสร้างทางออกที่แตกต่างมากขึ้นเท่านั้น จากที่กล่าวมาจะพบว่าข้อยกเว้นเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่ช่วยเปิดประตูไปสู่เส้นทางใหม่ ๆ นั่นคือทางออกต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นของผู้รับคำปรึกษา ดังที่ เดอ เซเซอร์ (De Shazer, 1985 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 115) กล่าวไว้ว่า เขาสนใจกับลักษณะเฉพาะของการสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นในฐานะการก้าวไปในเส้นทางที่แตกต่างอันจะนำมาซึ่งความแตกต่าง

3.3 คำถามแบบมาตรวัด (Scaling Question) ผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบเน้นทางออกระยะสั้นใช้คำถามแบ่งระดับ เมื่อต้องการสังเกตความรู้สึก อารมณ์ หรือ การสื่อสาร (Corey, 2005, p. 394) โดยคำถามแบ่งระดับจะใช้เกณฑ์ตัวเลขและการคาดคะเน เป็นตัวเลขตั้งแต่ 0 ถึง 10 (De Jong & Berg, 2002, p. 108) โดย 0 อาจหมายความว่าไม่มีเลย และ 10 อาจหมายถึงมีมากที่สุด เช่น อาจถามว่า “เมื่อความปราชัยเกิดขึ้นและปัญหาคุณหายไปคุณให้ระดับความวิตกกังวลคุณเท่าไร” (Corey, 2005, p. 395)

4. การกำหนดข้อมูลย้อนกลับสำหรับผู้รับคำปรึกษา (Formulation Feedback for Clients) ข้อมูลย้อนกลับเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของการให้คำปรึกษาตามแนวคิดแบบเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งข้อมูลย้อนกลับเป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในเรื่องเกี่ยวกับผู้รับคำปรึกษาและสภาพการณ์แวดล้อมของผู้รับคำปรึกษานั้นผ่านการรวบรวมและจัดรูปแบบโดยผู้ให้คำปรึกษาเพื่อใช้ประโยชน์สำหรับผู้รับคำปรึกษาในการสร้างทางออกลำดับต่อไป จะกล่าวถึงขั้นตอนการก่อร่างของข้อมูลย้อนกลับ (De Jong & Berg, 2002, p. 116)

4.1 การหยุดพัก (Taking a break) ในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำการหยุดพักเป็นเวลา 5 ถึง 10 นาที ก่อนที่จะให้ข้อมูลย้อนกลับแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาคือต้องชี้แจงเกี่ยวกับการหยุดพักแก่ผู้รับคำปรึกษาในการพบกันครั้งแรกเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการหยุดพัก โดยระหว่างการหยุดพักผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาอยู่ภายในห้องที่ทำการให้คำปรึกษา หรือในกรณีที่ห้องทำงานก็อาจเชิญให้ผู้รับคำปรึกษานั่งรอในห้องรับรอง เมื่อกำหนดข้อมูลย้อนกลับเสร็จสิ้นแล้วจึงเชิญผู้รับคำปรึกษากลับเข้ามาอีกครั้ง สำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับสามารถทำได้ทั้งเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาคนเดียวหรือเป็นคณะทำงานก็ได้ โดยคณะทำงานสังเกตการณ์ให้คำปรึกษาผ่านกระจกมองด้านเดียว เมื่อถึงเวลาหยุดพักจึงทำการประชุมเพื่อเสนอแนะเกี่ยวกับข้อมูลย้อนกลับ (De Jong & Berg, 2002, p. 117)

4.2 โครงสร้างของข้อมูลย้อนกลับ (The Structure of Feedback) ดังที่กล่าวมาแล้วว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นวิธีการที่เอื้อประโยชน์ต่อการสร้างทางออกของผู้รับคำปรึกษา ซึ่ง เดอ เซาเซอร์ และคณะ (De Shazer et al., 1986 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 117) กล่าวว่าโครงสร้างของข้อมูลย้อนกลับแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ การแสดงความชื่นชม (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และงาน (Task) โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.2.1 การแสดงความชื่นชม (Compliment) การได้ว่าการแสดงความชื่นชมเป็นคำยืนยันของผู้รับคำปรึกษา คือ ประการที่หนึ่งการชื่นชมเป็นการยืนยันว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้รับคำปรึกษา ประการที่สองการชื่นชมเป็นการยืนยันความสำเร็จและเพิ่มความแข็งแกร่งของความสำเร็จนั้น สำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยรายการของการชื่นชมจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความประหลาดใจ และผลลัพธ์ทางอารมณ์ต่อผู้รับคำปรึกษาซึ่งผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่แสดงออกด้วยการพึงพอใจ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาโดยมากได้แบกรับความรุนแรงของปัญหาเอาไว้กับตน จึงเต็มไปด้วยความคิดทางลบและความวิตกกังวล การให้ข้อมูลย้อนกลับจึงไม่เพียงนำความหวังมาให้กับผู้รับคำปรึกษาเท่านั้น ยังเป็นการแจ้งกลับว่าทางออกของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับเป้าหมายนั้นสร้างจากความสำเร็จ (ข้อยกเว้น) และเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษาเอง (De Jong & Berg, 2002, p. 118)

4.2.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) การเชื่อมต่อเป็นส่วนหนึ่งของข้อมูลย้อนกลับซึ่งใช้เชื่อมระหว่างการแสดงความชื่นชมในขั้นตอนแรกบทสรุปของคำแนะนำหรืองาน โดยคำแนะนำต่าง ๆ ที่เสนอแนะอาจเป็นการกระตุ้นแก่ผู้รับคำปรึกษา หรืออาจถูกเพิกเฉยได้ สำหรับเนื้อหาของ การเชื่อมต่อจะเป็นการบรรยายจากพื้นฐานของ เป้าหมาย ข้อยกเว้น ความเข้มแข็งหรือการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นการที่ดีสำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่จะคำพูดและ

จำนวนต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษาเข้าใจด้วยกัน และเริ่มใช้การเชื่อมต่อด้วยประโยกว่า “ฉันเห็นด้วยกับคุณว่า...” (De Jong & Berg, 2002, p. 118)

4.2.3 งาน (Task) องค์ประกอบที่สามของข้อมูลย้อนกลับ คือการมอบงานให้แก่ผู้รับคำปรึกษา โดยการมอบงานแบ่งออกได้ 2 ลักษณะ คือ การสังเกต (Observation Task) และพฤติกรรม (Behavioral Task) (De Shazer, 1988 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 119) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.2.3.1 การสังเกต (Observation Task) งานแห่งการสังเกตมีพื้นฐานจากรวบรวมข้อมูลระหว่างการสัมภาษณ์ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเสนอแนะว่าผู้รับคำปรึกษาควรให้ความสนใจกับแง่มุมใดชีวิตเป็นพิเศษอันมีประโยชน์ต่อการสร้างทางออก

4.2.3.2 พฤติกรรม (Behavioral Task) เป็นงานที่ผู้รับคำปรึกษาต้องลงมือกระทำบางสิ่งจริง ๆ เนื่องจากการลงมือกระทำจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างทางออกสำหรับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งงานแห่งพฤติกรรมนี้มีพื้นฐานจากการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ เช่นเดียวกับงานแห่งการสังเกต และควรสร้างความรู้สึกแก่ผู้รับคำปรึกษาภายใต้กรอบความคิดของผู้รับคำปรึกษา

จากที่กล่าวมาจะเกี่ยวข้องกับการมอบงานซึ่ง เดอ ฌอง และเบอร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 119) กล่าวว่าเป็นส่วนที่ยากที่สุดสำหรับการตัดสินใจว่าควรมอบงานหรือไม่ งานประเภทไหนที่จะมอบ ซึ่งการมอบงานจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทบทวนเกี่ยวกับการสนทนาของผู้รับคำปรึกษาในเรื่องเกี่ยวกับ ปัญหา รูปแบบที่ดีของเป้าหมาย ข้อยกเว้น แรงจูงใจ และความมั่นใจ เพื่อให้ประกอบการตัดสินใจในการมอบงาน ลำดับต่อไปจะกล่าวแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับ

4.3 แนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback Guidelines) ตามแนวคิดแบบเน้นทางออกนี้ มีมุมมองว่าข้อมูลย้อนกลับที่ให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเมื่อจบการให้คำปรึกษามีจุดมุ่งหมายคือ 1) ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนารูปแบบที่ดีของเป้าหมายของตน 2) มุ่งเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาดังอยู่บนข้อยกเว้นของการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย 3) ส่งเสริมความเชื่อมั่นกับผู้รับคำปรึกษาว่าข้อยกเว้นของชีวิตเกิดขึ้นจากตนเองเป็นผู้กระทำมิใช่มาจากผู้อื่น (De Jong & Berg, 2002, p. 128) สำหรับแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับ เดอ ฌอง และเบอร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 128) ได้เสนอแนะไว้ดังนี้

4.3.1 ค้นหาว่าข้อมูลจากการสัมภาษณ์แสดงถึงอะไร

4.3.2 พัฒนางานโดยการประเมินจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ขอบเขตที่เกิดขึ้นของรูปแบบที่ดีของเป้าหมาย, การดำรงอยู่ และประเภทของข้อยกเว้น

4.3.3 เห็นพ้องกับสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้รับคำปรึกษา และสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษา

ปรารถนา

4.3.4 แสดงการชื่นชมต่อผู้รับคำปรึกษาต่อการลงมือกระทำของผู้รับคำปรึกษา

อันมีประโยชน์ต่อการสร้างทางออก

4.3.5 เตรียมถ้อยคำเชื่อมต่อเพื่อทำให้งานใดที่มอบหมายนั้นสมเหตุสมผล

4.3.6 ใช้คำพูดเช่นเดียวกับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้อยู่ในกรอบแนวคิดของ

ผู้รับคำปรึกษา

4.3.7 ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างเข้าใจง่าย และตรงไปตรงมา

4.3.8 ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยความมั่นใจ และจริงใจ และสังเกตปฏิกิริยาของ

ผู้รับคำปรึกษา

จากที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นแนวทางสำหรับการให้ข้อมูลย้อนกลับ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึง การให้คำปรึกษาในขั้นตอนสุดท้ายและการยุติการให้คำปรึกษา

5. การให้คำปรึกษาในระยะถัดมา (Later Session) เดอ จอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 142) กล่าวว่าเราเริ่มต้นการให้คำปรึกษาในระยะถัดมาด้วยคำถามที่ว่า “มีอะไรดี ๆ บ้าง

(What's better)” เนื่องจากคำถามในลักษณะนี้สะท้อนถึงความมั่นใจของผู้ให้คำปรึกษาว่า

ผู้รับคำปรึกษามีความสามารถในการที่จะก้าวต่อไปในเส้นทางที่พวกเขาต้องการ และผู้ให้คำปรึกษา

ไม่ควรใช้คำถามว่า “จากที่เราพบกันครั้งที่แล้วมีอะไรที่ดีบ้างหรือไม่” เนื่องจากคำถามในลักษณะ

ดังกล่าวแสดงนัยว่าผู้ให้คำปรึกษามีความสงสัยเกี่ยวกับทางออกและต้องการปรับปรุงให้ดีขึ้น

ลักษณะเช่นนี้เป็นการให้พรศนะอันตรงกันข้ามกันสำหรับกระบวนการให้คำปรึกษาต่อ

ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งกล่าวได้ว่าการใช้คำถามดังกล่าวไม่ก่อให้เกิดผลดีตามแนวคิดนี้

สำหรับการใช้คำถาม “มีอะไรดี ๆ บ้าง” เบิร์ก (Berg, 1994, p. 143 cited in De Jong & Berg, 2002, p. 143) กล่าวว่าผู้รับคำปรึกษาจะมีการตอบสนองที่แตกต่างกันจำแนกออกได้เป็น

3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่หนึ่ง ผู้รับคำปรึกษาส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มนี้ โดยผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มนี้จะสามารถ

ระบุประสบการณ์ที่ดีขึ้นจากการให้คำปรึกษาครั้งที่ผ่านมาได้ และบางคนสามารถระบุข้อยกเว้น

ได้ด้วยตนเองอีกด้วย กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ต้องการกำลังใจและการตรวจสอบจากการให้คำปรึกษา

ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะกล่าวว่า “ฉันไม่ค่อยแน่ใจ” หรือ “ฉันคิดว่าสิ่งต่างมันก็เหมือนเดิม” สำหรับ

กลุ่มที่สาม กลุ่มที่สามถือว่าเป็นกลุ่มเล็ก โดยผู้รับคำปรึกษาในกลุ่มนี้จะพูดว่า “มีแต่สิ่งแย่ ๆ”

ดังนั้นเมื่อผู้ให้คำปรึกษาพบกับผู้รับคำปรึกษาในแบบกลุ่มที่สองและสาม ผู้ให้คำปรึกษาต้องใช้

การสนทนาที่เปิดเผย และสนับสนุนผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับข้อยกเว้นเพื่อนำเข้าสู่ทิศทางของ

ทางออก (De Jong & Berg, 2002, p. 143)

5.1 อีเออาร์เอส (EARS) เป็นแนวคิดซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการสำรวจข้อบกพร่องที่ยังไม่ชัดเจนของผู้รับคำปรึกษามีรายละเอียดดังนี้ (De Jong & Berg, 2002, p. 143)

E (Elicit the exception) คือ ดึงข้อบกพร่องออกมา

A (Amplifying) คือ การขยายความ โดยแบ่งได้เป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกถามผู้รับคำปรึกษาให้อธิบายความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาของการยกเว้น กับช่วงเวลาของปัญหา ขั้นตอนที่สอง คือการสำรวจว่าข้อบกพร่องเกิดขึ้นได้อย่างไร โดยมุ่งเน้นไปที่บทบาทของผู้รับคำปรึกษาที่ทำให้เกิดข้อบกพร่องขึ้น

R (Reinforcing) คือ ความสำเร็จ และความเข้มแข็งที่แสดงออกมาจากข้อบกพร่อง โดยใช้การสำรวจอย่างระมัดระวังผ่านการแสดงความชื่นชม

S (Start Again) คือ การเริ่มใหม่โดยใช้คำถามว่า “มีอะไรอีกบ้างที่ดีกว่า (What else is better?)”

5.2 การยุติการให้คำปรึกษา (Termination) คือ เดอ ฌอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002) กล่าวว่า ผู้ให้คำปรึกษาสามารถกล่าวยุติการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นธรรมชาติสำหรับการให้คำปรึกษาในระยะถัดมา โดยใช้คำถามแบ่งระดับ (Sealing Question) เกี่ยวกับกระบวนการที่ดำเนินไปเพื่อสำรวจการตอบสนองของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการใช้คำถามแบ่งระดับสามารถทำได้การทำงานบนพื้นฐานของการเพิ่มเป้าหมายให้กับผู้รับคำปรึกษาแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเริ่มสนทนาเกี่ยวกับการยุติการให้คำปรึกษาได้โดยการใช้คำถามว่า “คุณจะให้ตัวเลขเป็นจำนวนอะไรในกรณีที่คุณไม่ต้องมาเพื่อพูดคุยกับฉันอีก”

สำหรับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นกล่าวได้ว่าเป็นทฤษฎีที่มีการใช้คำถามเป็นวิธีการหลักในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้มีความหมายของบริบททางสังคมต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษา การรวบรวมความแข็งแกร่งของผู้รับคำปรึกษา และเป้าหมาย โดยคำถามมิได้ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเพียงเท่านั้นแต่ถูกใช้เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่และความคิดใหม่ให้กับผู้รับคำปรึกษา (Freeman & Combs, 1996 cited in Sharry, 2006, p. 33) จากที่กล่าวมาลักษณะของการสนทนาที่ใช้ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ (O'Connell, 2005, p. 33)

1. การสนทนาแห่งการเปลี่ยนแปลง (Change Discourse) คือ การสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาซึ่งมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ประกอบไปด้วย

1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังในตน (Competence Talk) ลักษณะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับคำปรึกษามั่นใจในความแข็งแกร่งรวมทั้งความสามารถของตนในการแก้ปัญหาโดยจะเกี่ยวข้องกับวิธีการในการแก้ปัญหาและการเสริมแรงของผู้รับคำปรึกษา

1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception Talk) เนื่องจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นนี้มีแนวคิดหลักที่เชื่อว่าในทุกปัญหาล้วนมีทางออก ข้อยกเว้นจึงเป็นความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา หรือ สถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา อย่างไรก็ตามข้อยกเว้นที่เกิดขึ้นมักถูกละเลยมองข้ามไป หรือ มีความเข้าใจว่าเป็นเหตุบังเอิญในทางที่ดี (flukes) การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญในกระบวนการให้คำปรึกษาตามที่ทฤษฎีนี้ (Sharry, 2006, pp. 35 – 36) ซึ่ง ฟรีดแมน และคอมบี้ (Freedman & Comb, 1993, p. 296 cited in O'Connell, 2005, p. 33) อธิบายว่า การค้นหาข้อยกเว้น คือ วิธีการที่บุคคลเรียกประสบการณ์ที่ตนได้เปรียบในสถานการณ์ขึ้นมาใหม่ โดยให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่แตกต่าง นั่นคือช่วงเวลาที่ปัญหาไม่เกิดขึ้นหรือช่วงเวลาที่สามารถจัดการกับปัญหาได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถใช้ได้สำเร็จ หรือ ล้มเหลวในอดีต ตัวอย่างของคำถามเพื่อหาข้อยกเว้น เช่น นอกผม/ดิฉันถึงช่วงเวลาที่ไม่มีปัญหา หรือ ช่วงเวลาที่ปัญหาเกิดขึ้นน้อยมาก? (คำถามทั่วไป) ให้คุณอธิบายว่าทำไมครั้งนี้ (ช่วงเวลาที่ไม่มีปัญหา) ถึงเกิดความแตกต่าง (คำถามเพื่อขยายข้อยกเว้น) เป็นต้น (Sharry, 2006, p. 36)

1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing Talk) คือ วิธีการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาให้ความหมายปัญหาที่ประสบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดเป็นสิ่งที่ชี้นำให้ผู้คนแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และทำให้พบกับปัญหาต่าง ๆ ในบริบทรอบข้าง ดังนั้นตามแนวคิดนี้การใช้คำถามจึงใช้เพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดของผู้รับคำปรึกษาที่เชื่อมโยงกับบริบทรอบตัว ซึ่งผู้รับคำปรึกษาจะเกิดการเปลี่ยนแปลงได้นั้น จึงต้องมาจากการให้นิยามกับสถานการณ์ที่เผชิญใหม่ หรือ เปลี่ยนแปลงรูปแบบของปัญหาที่เกิดขึ้นได้

1.4 การทำลายการก่อร่างของปัญหา (Deconstructing the problem) การที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับผู้รับคำปรึกษาได้นั้นส่วนหนึ่งต้องเกิดจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะต้องหลีกเลี่ยงภาษาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม เช่น ความเข้มเศร้า คุณค่าในตนเอง ความเครียด และใช้วิธีการให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนในแต่ละวันแทน เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงดังเป้าหมายของตนหรือไม่

2. การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution Discourse) คือ วิธีการสนทนาที่ผู้ให้คำปรึกษาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสภาวะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาปรารถนา ประกอบไปด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพแบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a Collaborative Relationship) โอ คอนเนล (O'Connell, 2005, p. 35) กล่าวว่า สายสัมพันธ์สามารถเกิดขึ้นได้เมื่อผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าคุณให้คำปรึกษาได้ทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาแล้วสามารถทำให้ปัญหา

เปลี่ยนแปลงไป โดยความร่วมมือร่วมใจนี้คือการร่วมมือกันเพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา มากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหา หรือ ทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น โดยความร่วมมือร่วมใจ จะต้องเกิดจากการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การเห็นพ้อง การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา และการมีส่วนร่วมอย่างตั้งใจในฐานะของผู้ให้คำปรึกษา

2.2 คำถามปาฏิหาริย์ (The Miracle Question) กล่าวได้ว่าคำถามปาฏิหาริย์เป็นกุญแจสำคัญของวิธีการให้คำปรึกษาด้านแนวคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งโดยมากจะใช้ในกรณีรับบริการครั้งแรกและการรับบริการในครั้งต่อ ๆ มา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้น และช่วยในการทำ ความกระจ่างเกี่ยวกับความเป็นจริงของเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาปรารถนา ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์ จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของผู้รับคำปรึกษาจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหา ได้รับการแก้ไข หรือ มีการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น (O'Connell, 2005, p. 35) โดยทั่วไปมักใช้ คำถามดังต่อไปนี้ “ให้คุณจินตนาการว่าเมื่อคุณนอนหลับลงในคืนนี้ ความปาฏิหาริย์ได้บังเกิดขึ้น และปัญหาที่ทำให้คุณมาเข้ารับบริการให้คำปรึกษาได้หายไป แต่คุณหลับอยู่จึงไม่สามารถรู้ได้ว่า ความปาฏิหาริย์นั้นได้เกิดขึ้น เมื่อคุณตื่นขึ้นมาอะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าความปาฏิหาริย์ ได้เกิดขึ้นแล้ว” หลังจากการใช้คำถามนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายว่าอะไร ที่แตกต่างไปจากเดิมเมื่อความปาฏิหาริย์เกิดขึ้น อะไรที่ผู้รับคำปรึกษาเห็น รู้สึกหรือได้ยินนั้น แตกต่างไปจากเดิม และผู้อื่นรอบตัวมีการกระทำที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร (Sharry, 2006, p. 35)

2.3 คำถามแบ่งระดับ (Sealing) การใช้คำถามลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาดังเป้าหมายของตน และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจัดลำดับความสำคัญ ของการกระทำได้ นอกจากนั้นคำถามแบบแบ่งระดับยังสามารถใช้ค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ตนเองของผู้รับคำปรึกษา และ ความมั่นใจของผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตน (O'Connell, 2005, p. 35)

2.4 คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ จะเป็น การสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถ ผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้ (O'Connell, 2005, p. 35)

3. การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy Discourse) คือ พันธะสัญญาร่วมกันระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุ เป้าหมายที่ปรารถนาอันสามารถเกิดขึ้นได้ โดยการสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์มีองค์ประกอบดังนี้

3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือ การที่ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมประสบการณ์ คำนิยาม ทักษะ ความคิด และความรู้สึกรับรู้ของผู้รับคำปรึกษาที่ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา เนื่องจากความมั่นใจและแรงจูงใจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเลือกกลยุทธ์สำหรับผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระลึกถึงคุณลักษณะเหล่านี้และเสริมแรงให้แก่ผู้รับคำปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ (O'Connell, 2005, p. 36)

3.2 การพัฒนาทางออก (Development of Solutions) วิธีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกนี้สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งขั้นตอนนี้เกิดขึ้นจากการค้นพบข้อบกพร่องของปัญหาและการตอบคำถามปฏิกิริยา รวมทั้งการละทิ้งทางออกที่ล้มเหลวในอดีต (O'Connell, 2005, p. 36)

3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the Endings and Evaluation) กล่าวได้ว่าผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น คือ เป้าหมายของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับคำปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ได้อย่างไร และผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะต้องร่วมกันประเมินว่าการกระทำใดที่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์ต่อการบรรลุเป้าหมาย (O'Connell, 2005, p. 36)

3.4 ข้อความและการมอบงาน (Message and Task Giving) ข้อความและการมอบงานเป็นการสรุปในการยุติการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง โดยผู้ให้คำปรึกษาจะสรุปกลยุทธ์ที่ผู้รับคำปรึกษาอธิบายในแต่ละครั้ง และเสริมแรง รวมทั้งชื่นชมในความก้าวหน้าของกระบวนการ ซึ่งโดยมากจะมีการมอบงานที่ชัดเจนแน่นอนก่อนที่จะยุติการให้คำปรึกษา (O'Connell, 2005, p. 36)

จากที่กล่าวมาทั้งหมด คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งทฤษฎีนี้ให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต เชื่อว่าปัญหาและทางออกต่างไม่มีความสัมพันธ์ต่อกัน และผู้รับคำปรึกษาคือผู้ที่มีความชำนาญเกี่ยวกับชีวิตของตน ดังนั้นผู้รับคำปรึกษาจึงมีความสามารถในการค้นหาทางออกและรับมือกับปัญหาของตน เพียงแต่บางครั้งอาจอยู่ในสภาวะของปัญหาแนวคิดเกี่ยวกับทางออกต่าง ๆ ของปัญหาจึงอาจถูกปิดกั้นไว้ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงเปรียบเสมือนหุ่นส่วนที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาก้าวออกจากการแก้ปัญหาสู่ทางเลือกใหม่ ๆ ในชีวิต โดยใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อค้นหาข้อบกพร่องของผู้รับคำปรึกษา และสร้างรูปแบบของเป้าหมายที่ดี เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการนั้น ซึ่งแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นเป็นแนวคิดหนึ่งที่สามารถช่วยผู้ที่ตกอยู่ในสภาวะปัญหาต่าง ๆ ได้เหมาะสมกับยุคสมัยปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูงและมีเวลาจำกัด โดยการศึกษาของ เดอ ฌอง และเบิร์ก (De Jong & Berg, 2002, p. 143) พบว่าจำนวนครั้งของการรับบริการคำปรึกษามีตั้งแต่ 1 ครั้งถึง 23 ครั้ง ซึ่งค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งการรับบริการคำปรึกษาอยู่ที่ 3 ครั้ง ดังนั้นการดำเนินการวิจัยนี้จึงได้นำวิธีการให้คำปรึกษาแบบเน้น

ทางออกระยะสั้นมาใช้กับผู้ถูกคุมความประพฤติในฐานะความผิดซ้ำซึ่งรบกวนสมาธิ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาครั้งนี้ ลำดับต่อไปจะกล่าวถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของการให้คำปรึกษานันททางออกระยะสั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีแนะทางออกระยะสั้น

ซินเธีย, โจน, เคลลี, เดวิด และ โมนิคา (Cynthia, Joan, Kelly, David, & Monica, 2001)

ศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นที่มีต่อกลุ่มนักเรียน โดยการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของวิธีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีปัญหาด้านการเรียนและพฤติกรรมในห้องเรียน ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง แบ่งดำเนินการให้คำปรึกษา จำนวนตั้งแต่ 5 – 10 ครั้งของการรับบริการ โดยผลการศึกษานี้ชี้ว่าการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา นั่นคือ การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นสามารถช่วยเด็กพิเศษ (Special Education Student) ในเรื่องเกี่ยวกับอุปสรรคในการศึกษาและพฤติกรรมในชั้นเรียนได้

ฌอน (Sean, 2002) ทำการศึกษาประสิทธิภาพและประโยชน์ของการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ซึ่งการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีความเสี่ยงจำนวน 52 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 26 คน และกลุ่มทดลอง 26 คน เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์จากการให้คำปรึกษา โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดนี้เป็นจำนวน 8 ครั้ง ของการให้บริการ โดยใช้การประเมินก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และใช้การประเมินจากเกณฑ์ภายนอกโดยอนุญาตให้ผู้ปกครองและอาจารย์เป็นผู้ประเมิน ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษาแล้วกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษามีแรงจูงใจที่สูงขึ้น

โม, อเดรียนา และจอห์น (Mo, Adriana, & John, 2007) ศึกษาบทบาทของการตั้งเป้าหมายในคนในกลุ่มผู้ถูกทำนายว่ามีแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับการใช้กำลังภายในบ้าน โดยการศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีการเก็บข้อมูลในระยะหลังการทดลองและติดตามผลเป็นรายปี มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 คน โดยให้เข้ารับคำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น และโปรแกรมการบำบัดด้วยการกำหนดทิศทางของเป้าหมาย (Goal-directed Treatment Program) ผลการศึกษาพบว่ามีผลทางบวกต่อความมั่นใจในการทำตามเป้าหมายที่กำหนด และพบผลทางลบต่อแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำ

แฟรงคลิน, บีเวอร์, มัวร์, คลีมอนส์ และสคามาร์โด (Franklin, Biever, Moore, Clemons, & Scamardo, 2001) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นกับเด็กที่มีปัญหาการเรียนรู้อาชีพและเด็กที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหาในห้องเรียน โดยจัดให้มี

การให้คำปรึกษาจำนวน 5 ถึง 10 ครั้งของการรับบริการ ซึ่งทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ของการเปลี่ยนแปลงทางคลินิก, ประสิทธิภาพ และการเปลี่ยนแปลงของค่าคะแนน (Improve Percentage Score) ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อกลุ่มพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กที่ได้รับคำปรึกษา

เดวิด, เกวิน และจอห์น (David, Gavin, & John, 2009) ศึกษาการประเมินเกมคอมพิวเตอร์ตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มวัยรุ่น โดยการทำเกมคอมพิวเตอร์ที่จำลองการให้คำปรึกษา เนื่องจากจากวัยรุ่นจำนวนมากรู้สึกอึดอัดใจกับการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมที่ต้องเผชิญหน้ากัน จึงได้มีการสร้างเครื่องมือ สืบสวนเฉพาะบุคคล (Personal Investigation) หรือ PI โดยเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นเกม 3 มิติ ที่ออกแบบขึ้นเพื่อกลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะ ซึ่งมีพื้นฐานจากแนวคิดแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยการทดลองนี้ใช้เกมเป็นสื่อในการสนทนากันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า ผลการศึกษาพบว่า การใช้เครื่องมือสืบสวนเฉพาะบุคคล (Personal Investigation) ส่งผลทางบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ช่วยในการออกแบบโครงสร้างของการให้คำปรึกษา และช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้รับคำปรึกษาในกระบวนการให้คำปรึกษาได้

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่สามารถใช้เพื่อเพิ่มคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคลได้ ดังที่การศึกษาของฉอน พบว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก คือ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างนักเรียนกลุ่มที่ไม่ได้รับคำปรึกษาและกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มที่ได้รับคำปรึกษามีเกรดเฉลี่ยที่สูงขึ้น ซึ่งผลลัพธ์ในการเพิ่มคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคลนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ โม และคณะ ที่พบว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อความมั่นใจในการทำตามเป้าหมายที่กำหนด และพบผลทางลบต่อแนวโน้มในการกระทำผิดซ้ำของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ผลการศึกษาของ แฟรงคลิน ยังพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อกลุ่มพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเด็กที่ได้รับคำปรึกษา โดยการศึกษาของ เดวิด และคณะ พบว่าการใช้เครื่องมือสืบสวนเฉพาะบุคคล (Personal Investigation) ซึ่งเป็นเกมที่จำลองการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อสัมพันธภาพในการบำบัด ช่วยในการออกแบบโครงสร้างของการให้คำปรึกษา และช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมของผู้รับคำปรึกษาในกระบวนการให้คำปรึกษาได้

จึงกล่าวได้ว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการเพิ่มคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคล และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลงได้ อีกทั้งทฤษฎีนี้ยังสามารถใช้ได้ดีและน่าเชื่อถือในบริบทของสังคมที่แตกต่างกัน