

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

#### หนังสือ

วิเชียร เกตุสิงห์. คู่มือการวิจัย: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2522.

วัชรินทร์ ทรัพย์มี. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร:  
ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

#### เอกสารอื่น ๆ

พรรณราย ทรัพย์ะประกา. เอกสารประกอบการอบรมศูนย์ฝึกอบรม บริษัทการบินไทย.  
กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ฝึกอบรม บริษัทการบินไทย, 2523. (จัดสำเนา)

### ภาษาอังกฤษ

#### Books

Benjamin, Alfred. The Helping Interview. Boston: Houghton  
Mifflin Company, 1974.

Brammer, Lawrence M, and Shostrom, Everett L. Therapeutic  
Psychology Fundamentals of Counseling and Psychotherapy.  
New Jersey: Prentice-Hill, Inc., 1977.

Carkhuff, Robert R. The Art of Helping. Massachusetts: Human  
Resource Development Press, Inc., 1977.

Carkhuff, Robert R. Helping and Human Relations. Vol. 1: A Primer for Lay and Professional Helpers. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1967.

Carkhuff, Robert R. Helping and Human Relations. Vol. 2: Practice and Research. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1969.

Gazda, George M. and Others. Human Relations Development: A Manual for Educators. Boston: Allyn and Bacon, Inc., 1973.

Guilford, J.P. Psychometric Methods. New York: McGraw-Hill, 1954.

Hansen, James C. Counseling Process and Procedures. New York: Macmillan Publishing Co., Inc., 1978.

Patterson, C.H. Relationship Counseling and Psychotherapy. New York: Harper & Row, Publishers, 1974.

Truax, Charles B, and Carkhuff, Robert R. Toward Effective Counseling and Psychotherapy. Chicago: Aldine Publishing Company, 1977.

#### Articles

Avery, Arthur W; D'Augelli, Anthony R; and Danish, Steven J.

"An Empirical Investigation of the Construct Validity of Empathic Understanding Ratings." Counselor Education and Supervision. 15(March 1976): 177-183.

- Bice, David Thomas. "Relationship Between Introversion-Extroversion And Learning Empathic Understanding." Dissertation Abstracts International 33(August 1972): 880-A.
- Blass, Charles D., and Heck, Edward J. "Accuracy of Accurate Empathy Ratings." Journal of Counseling Psychology 22(1975): 243-246.
- Caracena, Philip F., and Vicory, James R. "Correlated of Phenomenological and Judged Empathy." Journal of Counseling Psychology 16(1969): 510-515.
- Cawley, Roger Conat. "The Effects of Variation in Client Topic Area, Affective Presentation and Sex on Counselor Trainee Demonstration of Accurate Empathy." Dissertation Abstracts International 37(April 1977): 6268-A.
- Fridman, Myron S., and Stone, Shelley C. "Effect of Training, Stimulus Context, and Mode of Stimulus Presentation on Empathy Ratings." Journal of Counseling Psychology 25(1978): 131-136.
- Gelfand, Bernard; Starak, Igor; and Nevidon, Patricia. "Training for Empathy in Child Welfare." Child Welfare LII(November 1973): 595-599.
- Gormally, James and Hill, Clara E. "Guidelines for Research on Carkhuff's Training Model." Journal of Counseling Psychology 21(1974): 542-547.

- Hands, Diane Renee. "The Effect of High and Low Empathic Responses on Utilization of Intrapsychic Processes." Dissertation Abstracts International 33(December 1974): 3245-A.
- Hill, Clara E., and King, Jean. "Perceptions of Empathy as a Function of Measuring Instrument." Journal of Counseling Psychology 23(1976): 155-157.
- Hummel, T., and Sligo, J. "Empirical Comparisons of Univariate and Multivariate Analysis of Variance Procedures." Psychological Bulletin 76(1971): 49-57.
- Louise, Mary, and Spann, Szari. "A Comparison of Audiotape and Videotape Formats in the Interpersonal Process Recall Model Used to Develop Communication Skills and Empathy in Mental Health Paraprofessionals." Dissertation Abstracts International 41(August 1980): 503-A.
- Pare, Donald D. "Accurate Empathy Scale: Relative or Absolute." Dissertation Abstracts International 31(May 1971): 5775-A.
- Parsons, Paul Michale. "The Differential Effects of Counselor-Client Match in Conceptual Level Upon Perceived and Predictive Empathy." Dissertation Abstracts International 38(March 1978): 5253-A.
- Rappaport, Julian, and Chinsky, Jack M. "Accurate Empathy: Confusion of a Construct." Psychological Bulletin 77(1972): 400-404.

- Rockenbeck, John David. "The Effects of Prior Diagnostic Information on Counselor-Trainees' Rated Levels of Empathic Understanding." Dissertation Abstracts International 32(April 1972): 5553-A.
- Routh, Larry Rouse. "A Study of the Relationship Between Client-Therapist Word Ratio and Accurate Empathy." Dissertation Abstracts International 32(April 1972): 5554-A .
- Shapiro, D.A. "The Rating of Psychotherapeutic Empathy: A Preliminary Study." British Journal of Social and Clinical Psychology 9(1970): 148-151.
- Shaw, Sarah Field. "Empathy and Its Relationship to Selected Criteria of Counselor Effectiveness." Dissertation Abstracts International 31(July 1970): 163-A.
- Taylor, Clarence Edward. "Counselor Level of Empathic Understanding As a Function of Counselor Sex and Client Sex." Dissertation Abstracts International 34(July 1973): 143-A.
- Thomas, John Dowell. "The Relationship of Communication Pattern and Specific Categories of Verbal Interaction to Accurate Empathy." Dissertation Abstracts International 34(April 1974): 6395-A-6396-A.
- Tinsley, Howard A., and Weiss, David J. "Interrater Reliability and Agreement of Subjective Judgements." Journal of Counseling Psychology 22(1975): 358-376.

Truax, Charles B. "Influence of Patient Statements on Judgements of Therapist Statements During Psychotherapy." Journal of Clinical Psychology 22(1966): 335-337.

Truax, Charles B. "The Meaning and Reliability of Accurate Empathy Ratings: A Rejoinder." Psychological Bulletin 77(1972): 397-399.

Weizmann, Ona Teper. "Interaction Cues and the Judgement of Accurate Empathy." Dissertation Abstracts International 32(April 1972): 5626-A.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ก

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



1. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

เมื่อ  $\bar{x}$  = มัชฌิมเลขคณิต

$\sum x$  = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน

N = จำนวนคะแนนทั้งหมด

2. การหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ใช้สูตร

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N} - \left(\frac{\sum x}{N}\right)^2}$$

เมื่อ S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$  = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวนยกกำลังสอง

$\sum x$  = ผลรวมของคะแนนทั้ง N จำนวน

N = จำนวนคะแนนทั้งหมด

3. การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยการทดสอบค่า t (t-test) ใช้สูตร

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2} \cdot \left(\frac{n_1+n_2}{n_1n_2}\right)}}$$

เมื่อ t = ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย

$\bar{x}_1$  = ค่าเฉลี่ยของการประเมินระดับความสนใจของผู้ประเมินกลุ่มควบคุม

$\bar{x}_2$  = ค่าเฉลี่ยของการประเมินระดับความเห็นใจของผู้ประเมินกลุ่มทดลอง

$s_1^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

$s_2^2$  = ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

$n_1$  = จำนวนคนในกลุ่มควบคุม

$n_2$  = จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (df) =  $n_1 + n_2 - 2$

4. การหาค่าความเชื่อมั่นภายในผู้ประเมิน ( Interrater Reliability)  
ใช้สูตรของอีเบล (Ebel)


$$r_{kk} = \frac{v_p - v_e}{v_p}$$

เมื่อ  $r_{kk}$  = ความเชื่อถือได้ของการประเมินของผู้ประเมิน k คน

$v_p$  = ความแปรปรวนรายข้อ

$v_e$  = ความแปรปรวนของความคลาดเคลื่อน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุพาลงกรณ์มหาวิทาลัย



## แบบฝึกประเมินระดับความเห็นใจ (Empathy)

Empathy หมายถึงความเข้าใจหรือความเห็นอกเห็นใจ เป็นองค์ประกอบที่นักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งหลายเห็นพ้องต้องกันว่ามีความสำคัญมากในการปรึกษา โดยถือเป็นพื้นฐานสำคัญประการแรกที่จะขาดเสียมิได้ ความเห็นใจหรือ Empathy เป็นสิ่งที่สำคัญในการให้ความช่วยเหลือเพราะถ้าเราไม่สามารถเข้าใจผู้อื่นแล้วเราจะไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ การที่ผู้ปรึกษาสามารถสื่อความเห็นใจไปสู่ผู้มาขอปรึกษาจะช่วยสนองวัตถุประสงค์ข้อแรกของการปรึกษา คือการเอื้ออำนวย (facilitate) ให้ผู้มาขอปรึกษาสำรวจตนเอง ก่อนที่ผู้ปรึกษาจะสามารถดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อจะช่วยเหลือนั้น เขาจะต้องมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งต่อปัญหาของผู้มาขอปรึกษา ผู้มาขอปรึกษาเองก็ควรจะต้องรู้ปัญหาของเขาเองเสียก่อนในทุก ๆ ด้าน ถ้าเขามีความประสงค์อย่างแท้จริงก็จะแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาของเขาได้ เมื่อผู้มาขอปรึกษาได้รับความช่วยเหลือให้มีการสำรวจปัญหาของเขาอย่างละเอียดลึกซึ้งแล้ว เขาก็ย่อมจะมีความเข้าใจปัญหาและเข้าใจตัวของเขาเองก็ยิ่งขึ้น บทบาทของผู้ปรึกษาก็คือการช่วยผู้มาขอปรึกษาให้สามารถรวบรวมบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมายออกมาจากสิ่งต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายล้มส่นอยู่ ซึ่งสามารถทำได้โดยการที่ผู้ปรึกษาสื่อให้ผู้มาขอปรึกษาทราบว่าผู้ปรึกษามีความเข้าใจและเห็นใจผู้มาขอปรึกษาอย่างแท้จริง

### ความหมายของความเห็นใจ (Empathy)

นักจิตวิทยาผู้มีชื่อเสียงหลายท่านได้กล่าวว่า บุคคลหนึ่งอาจเข้าใจอีกบุคคลหนึ่งได้ 3 แบบ แบบแรกคือเข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลผู้นั้น เช่นจากการอ่านเรื่องราวของเขาจากการได้ยินผู้อื่นพูดถึงเขา ฯลฯ ซึ่งเป็นความเข้าใจในฐานะที่เป็นการมองจากสายตาของผู้อื่น ความเข้าใจแบบนี้ไม่คืบคืบเพราะห่างไกลจากตัวบุคคลนั้นถึง 2 ชั้น ความเข้าใจแบบที่ 2 ได้แก่การเข้าใจบุคคลนั้น ๆ จากความเห็นของเราเอง โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่ การรับรู้ ความคิด ความรู้สึก ความรู้และทักษะของเรา เป็นความเข้าใจหรือไม่เข้าใจในทัศนะของเรา ในโลกส่วนตัวของเรา ความเข้าใจแบบนี้ดีกว่า

แบบแรก และความเข้าใจแบบสุดท้ายซึ่งเป็นที่พึงปรารถนามากที่สุดคือความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่นโดยที่เราต้องก้าวจากโลกส่วนตัวของเราเองออกไปชั่วคราวและรับเอาโลกของเขามาโดยปราศจากการประเมินว่า (ถูก-ผิด ดี-เลว ฯลฯ) แต่เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ มีความหมายอย่างไรต่อเขา เป็นการมีความรู้สึกหรือมีส่วนร่วมในโลกส่วนตัวของอีกบุคคลหนึ่งโดยที่ยังเป็นตัวของตัวเองอยู่ ความเข้าใจแบบนี้คือ Empathy ผู้ปรึกษาที่มีความเห็นใจจะพยายามอย่างที่สุดที่จะรู้สึกถึงโลกส่วนตัวของผู้มาขอปรึกษาและพยายามที่จะมองโลกและเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามการรับรู้ของผู้มาขอปรึกษา ราวกับเป็นตัวเอง คำที่สำคัญคือ "ราวกับ" นั่นคือ แม้ว่าเขาจะมีความเห็นใจแต่ก็ไม่ลืมความจริงว่าเขายังคงเป็นตัวของตัวเองอยู่ เขาจะสำรวจโลกภายใน ความคิด ความรู้สึกของผู้มาขอปรึกษาไปพร้อม ๆ กัน เพื่อว่าผู้มาขอปรึกษาจะเข้าใจตนเองและโลกของตนเองมากขึ้น

เจนดลิน (Gendlin, 1962) ได้อธิบายว่าความเห็นใจคือการตระหนักถึงความหมายของประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มีต่อผู้มาขอปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้มาขอปรึกษามุ่งความสนใจไปที่ความหมายของประสบการณ์นั้น ๆ ที่มีต่อตัวเขาเอง<sup>1</sup>

จะขอยกตัวอย่างที่ จิโนต์ (Ginott, 1965) เสนอไว้ในหนังสือชื่อ Between Parents & Child ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจคำว่า "empathy" มากขึ้นเพราะเป็นตัวอย่างอันดีของการแสดงความเห็นใจที่ถูกต้องเหมาะสม เขากล่าวว่าสิ่งที่เป็นพื้นฐานของการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพคือ (1) การสื่อสารจะต้องคงไว้ซึ่งความนับถือตนเองของบุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือและของตัวผู้ช่วยเหลือเอง และ (2) การสื่อสารที่แสดงความเข้าใจจะต้องมากอนคำแนะนำหรือการให้

---

<sup>1</sup>E. Gendlin, Experiencing and the Creation of Meaning (New York: Free Press, 1962) Quoted in Lawrence M. Brammer and Everett L. Shostrom, Therapeutic Psychology : Fundamentals of Counseling and Psychotherapy. p. 167.

ข้อมูลใด ๆ เขากล่าวว่าเมื่อผู้มาขอความช่วยเหลือต้องการความเข้าใจและเห็นใจ จะ เป็นความต้องการโดยที่เขาไม่ต้องการเปิดเผยประสบการณ์หรือความรู้สึกของตนเอง อย่างเต็มที่ เพราะการเปิดเผยตนเองอย่างเต็มที่นั้นอาจเป็นการเสี่ยง ดังนั้นการ ท่อตันบางอย่างที่อยู่ภายในจึงทำให้เขาเปิดเผยเฉพาะบางส่วนเท่านั้น ทั้ง ๆ ที่เรา ต้องการเข้าใจทั้งหมด ดังตัวอย่าง เมื่อนุตรบอบบิตามารคาว่า "ครูก็กัณณม" บิตา มารคาไม่จำเป็นจะต้องถามรายละเอียดใด ๆ และไม่ควรพูดว่า "ลูกไปทำอะไรจึง โคนตี" หรือ "พ่อแม่เสียใจมาก" ... แต่ควรจะทำให้เห็นว่าบิตามารคาเข้าใจ ในความรู้สึกเจ็บปวด อับอาย แค้นใจ... การที่จะเข้าใจความรู้สึกดังกล่าว บิตามารคา จะต้องมอง เขาและฟัง เขาและนึกถึงประสบการณ์ที่ตนเคยได้รับซึ่งทำให้ทราบว่า เขาจะ รู้สึกอย่างไร เมื่อถูกตีในที่ชุมชนต่อหน้าเพื่อน ๆ และอาจจะพูดว่า "ลูกคงรู้สึกอายนมาก" หรือ "ตอนนั้นลูกคงจะเสียดายมาก" ฯลฯ หากบิตามารคาประเมินการกระทำหรือ ตามถึงสาเหตุความรู้สึกที่รุนแรงของบุตร ก็จะไม่หมดไป แต่ในทางตรงข้ามความรู้สึกนั้น จะหุเลาหลงใหลผู้ฟังยอมรับด้วยความเข้าใจและเห็นใจ<sup>1</sup>

ทรูซ์ และ คาร์คัพฟ์ (1977) กล่าวว่าความเห็นใจ (empathy) นั้น มีใช้ เป็นเพียงความสามารถของผู้ปรึกษาที่จะรู้สึกและเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้มาขอปรึกษา ราวกับเป็นโลกของตนเองหรือความสามารถของเขาที่จะเข้าใจสิ่งที่ผู้มาขอปรึกษา หมายความว่าถึงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความไวของผู้ปรึกษาที่จะรับรู้ความรู้สึกอันแท้จริง ในขณะนั้นของผู้มาขอปรึกษา และความสามารถที่จะสื่อความเข้าใจนั้นให้ผู้มาขอปรึกษา ได้ทราบ เป็นความเข้าใจอย่างถ่องแท้ มีความไวและความตื่นตัวที่จะรับรู้ความรู้สึกนั้น ตลอดเวลา การสื่อความเห็นใจในระดับสูงจะต้องอาศัยความเข้าใจอย่างแท้จริงต่อความ รู้สึกแบบต่าง ๆ ของมนุษย์และมีประสบการณ์เพียงพอที่จะรับรู้ความรู้สึกทั้งหมดของผู้มาขอ

<sup>1</sup> Haim, G. Ginott, Between Parent and Child (New York : Macmillan, 1965), p. 22 - 23.

ปรึกษาแม้ว่าเขาจะแสดงออกเพียงบางส่วนเท่านั้น ผู้ปรึกษาจะสื่อให้ผู้มาขอปรึกษาทราบว่าเขามีความสนใจฟังและติดตามเรื่องและความรู้สึกของผู้มาขอปรึกษาตลอดเวลา คำพูดของผู้ปรึกษาจะเหมาะสมกับอารมณ์ ความรู้สึก และเนื้อหาที่ผู้มาขอปรึกษาแสดงออกในขณะนี้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งจะช่วยให้ผู้มาขอปรึกษาได้ตระหนักถึงความรู้สึก และเข้าใจประสบการณ์ของตนอย่างถ่องแท้และกว้างขวาง ส่วนการสื่อความเห็นใจในระดับต่ำนั้น ผู้ปรึกษาอาจที่ความรู้สึกของผู้มาปรึกษาอย่างผิด ๆ โดยอาจที่ความเอาตามความคิดของตนเองโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้มาปรึกษาเลย หรือไม่ก็มุ่งสนใจไปที่เนื้อหาที่ผู้มาขอปรึกษาพูดมากกว่าที่จะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้มาปรึกษาในขณะนั้น ไม่มีการรับฟังเข้าใจ หรือไวต่อความรู้สึกของผู้มาปรึกษา แต่อาจประเมินตัวผู้มาขอปรึกษา ให้คำแนะนำสั่งสอน หรือแสดงความรู้สึกหรือประสบการณ์ของตนเองออกมา<sup>1</sup>

หนึ่ง ประเด็นที่จะต้องระวังคือ อย่างนำความหมายของคำว่า Empathy ไปปะปนกับคำว่า sympathy เพราะ sympathy นั้นเป็นความเห็นอกเห็นใจในลักษณะ ที่ผู้ฟังเข้าไปมีอารมณ์ร่วมกับผู้พูดจนมิได้ตระหนักว่าผู้ฟังยังเป็นตัวของตัวเองอยู่ ตัวอย่างเช่น ผู้มาขอปรึกษาได้เล่าประสบการณ์ที่เศร้าสะเทือนใจของเขา ผู้ปรึกษาก็มีความรู้สึกร่วมเศร้าสะเทือนใจไปด้วย (หรืออาจจะร่วมร้องไห้กับผู้มาขอปรึกษา) ซึ่งการเกิดอารมณ์เช่นนี้จะทำให้กระบวนการปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จ

เนื่องจาก Empathy หรือความเห็นใจ เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตั้งกล่าวมาแล้ว จึงได้มีการสร้างมาตรฐานความเห็นใจขึ้น เพื่อวัดความเห็นใจที่ผู้ปรึกษาแสดงต่อผู้มาขอปรึกษา มาตรฐานความเห็นใจซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางได้แก่ มาตรฐานความเห็นใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งสร้างขึ้นโดยโรเบิร์ต อาร์ คาร์คัฟฟ์ (Robert R. Carkhuff) ดังต่อไปนี้

<sup>1</sup>Charles B. Truax, Toward Effective Counseling and Psychotherapy (Chicago : Aldine Publishing Company, 1977), p. 3.

## มาตราความเห็นใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

EMPATHIC UNDERSTANDING IN INTERPERSONAL PROCESSES

A SCALE FOR MEASUREMENT

### ระดับที่ 1

การแสดงออกทั้งทางวาจาและพฤติกรรมของบุคคลที่ 1 (ผู้ปรึกษา) มิได้เอาใจใส่อย่างเพียงพอหรือมีพฤติกรรมที่นำไปให้ไขว้เขวไปจากคำพูดและพฤติกรรมของบุคคลที่ 2 อย่างเด่นชัด กล่าวคือได้สื่อสารถึงความรู้สึกของบุคคลที่ 2 น้อยกว่าที่บุคคลที่ 2 ได้แสดงออกอย่างเด่นชัด

ตัวอย่าง : บุคคลที่ 1 ไม่ได้สื่อการรับรู้แม้กระทั่งความรู้สึกในระดับขั้นที่บุคคลที่ 2 แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนที่สุด บุคคลที่ 1 อาจจะเบื่อหรือไม่สนใจหรือปฏิบัติไปตามมโนภาพที่ตนได้คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า โดยมิได้รับรู้ความรู้สึกของบุคคลที่ 2 อย่างสิ้นเชิง

กล่าวโดยย่อ บุคคลที่ 1 ได้แสดงออกทุกอย่างยกเว้นการแสดงออกว่าเขากำลังรับฟังเข้าใจ หรือไวต่อความรู้สึกที่บุคคลที่ 2 แสดงออก ในลักษณะที่เป็นการนำไปให้ไขว้เขวไปจากการสื่อสารของบุคคลที่ 2 อย่างเด่นชัด

### ระดับที่ 2

ในขณะที่บุคคลที่ 1 ตอบสนองต่อความรู้สึกที่บุคคลที่ 2 ได้แสดงออกนั้น เขาทำในลักษณะที่เป็นการละเลยความรู้สึกสำคัญจากการสื่อสารของบุคคลที่ 2

ตัวอย่าง : บุคคลที่ 1 อาจแสดงการรับรู้ความรู้สึกในระดับขั้นที่บุคคลที่ 2 แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจน แต่การสื่อของเขาได้คัดทอนระดับหนึ่งของความรู้สึกออก และบิดเบือนระดับของความหมาย บุคคลที่ 1 อาจสื่อความคิดเห็นของตนเองว่าจะไร้อาจจะกำลังเกิดขึ้น ซึ่งไม่เหมาะสมสอดคล้องกับการแสดงออกของบุคคลที่ 2



กล่าวโดยย่อ บุคคลที่ 1 มีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งอื่นมากกว่าที่จะตอบสนองต่อสิ่งที่  
บุคคลที่ 2 แสดงออกมาหรือชี้ให้เห็น

### ระดับที่ 3

การแสดงออกของบุคคลที่ 1 ในการตอบสนองต่อความรู้สึกที่บุคคลที่ 2 แสดง  
ออกมานั้น มีความหมายที่สลับเปลี่ยนกันได้รับความรู้สึกที่บุคคลที่ 2 แสดงออกในแง่ที่เป็น  
การแสดงความรู้สึกและความหมายในระดับเดียวกันพอประมาณ

ตัวอย่าง : บุคคลที่ 1 ตอบสนองด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องเหมาะสมต่อความรู้สึก  
ในระดับขั้นที่บุคคลที่ 2 แสดงออกมาให้เห็น แต่อาจมีใ้ตอบสนองต่อ  
ความรู้สึกที่ลึกลงไปกว่านั้น หรืออาจตีความต่อความรู้สึกในระดับลึก  
อย่างผิด ๆ

กล่าวโดยย่อ บุคคลที่ 1 ตอบสนองในลักษณะที่มีไ้ละเอียดหรือเพิ่มเติมต่อการแสดงออกของ  
บุคคลที่ 2 แต่เขาก็มีใ้ตอบสนองอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อความรู้สึกภายใต้ความรู้สึกใน  
ระดับขั้นที่แสดงออกมาให้เห็น ระดับ 3 นี้เป็นการสื่อสารระดับแรกสุดที่จะช่วยเอื้ออำนวย  
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

### ระดับที่ 4

บุคคลที่ 1 ใ้ตอบสนองเพิ่มเติมนอกเหนือไปจากการแสดงออกของบุคคลที่ 2  
พอประมาณ ในลักษณะที่เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกในระดับที่ลึกลงไปกว่าที่บุคคลที่ 2  
สามารถแสดงออกได้ด้วยตนเอง

ตัวอย่าง : บุคคลที่ 1 แสดงความเข้าใจการแสดงออกของบุคคลที่ 2 ในระดับที่  
ลึกลงไปกว่าที่บุคคลที่ 2 แสดงออก ดังนั้นจึงช่วยให้บุคคลที่ 2 ใ้  
ประสพกับความรู้สึกและ/หรือใ้แสดงออกซึ่งความรู้สึกที่เขาไม่อาจ  
แสดงออกได้ก่อนหน้านี้

กล่าวโดยย่อ การตอบสนองของบุคคลที่ 1 ได้เพิ่มเติมความรู้สึกและความหมายในระดับที่ลึกกลงไปกว่าการแสดงออกของบุคคลที่ 2

### ระดับที่ 5

การตอบสนองของบุคคลที่ 1 ได้เพิ่มเติมความรู้สึกและความหมายจากการแสดงออกของบุคคลที่ 2 อย่างเด่นชัดในลักษณะที่ (1) เป็นการแสดงความรู้สึกในระดับที่ลึกกลงไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งเป็นความรู้สึกที่บุคคลที่ 2 ไม่สามารถแสดงออกได้ด้วยตนเอง หรือ (2) ในกรณีที่บุคคลที่ 2 กำลังสำรวจตนเองอย่างลึกซึ้ง จะเป็นการอยู่กับบุคคลที่ 2 ในขณะที่เขากำลังอยู่ในความรู้สึกที่ลึกที่สุด

ตัวอย่าง :           บุคคลที่ 1 ตอบสนองอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อความรู้สึกในระดับต้น และระดับลึกทั้งหมดของบุคคลที่ 2 บุคคลที่ 1 "อยู่ด้วยกันกับ" บุคคลที่ 2 หรือได้รับความรู้สึก ความคิดให้อยู่ในระดับเดียวกันกับ บุคคลที่ 2 บุคคลทั้งสองอาจร่วมกันสำรวจประสบการณ์ในการเป็นมนุษย์ที่ไม่เคยได้สำรวจมาก่อน

กล่าวโดยย่อ บุคคลที่ 1 ตอบสนองด้วยการรับรู้เต็มที่ว่าบุคคลที่ 2 เป็นใคร และมีความเห็นใจอย่างถูกต้องเหมาะสมและรอบคอบต่อความรู้สึกระดับที่ลึกที่สุดของเขา

จาก Robert R. Carkhuff, Helping and Human Relation : A Primer for Lay and Professional Helpers (Vol.2) (New York : Holt, Rinehart & Winston, 1969). pp. 315-317.

## ตัวอย่างระดับต่าง ๆ ของความเห็นใจ

### ตัวอย่างที่ 1

**ผู้มาขอปรึกษา :** เมื่อเราเจอกันหนูก็เลยถามเขาว่า..ก็ลองซักสนใจดูซิว่า ระหว่าง หนูกับพี่คิม เขาจะต้องการใครแน่ เขาก็เลยบอกว่าเขาต้องการพี่คิม เขาบอกว่าเขารักพี่คิมมาก..พอเขาบอกหนูก็หน้าชาไปหมด

**ผู้ปรึกษา :**

- ระดับ 1    เขาคบกับพี่คิมที่หลังคุณไอโซใหม่
- ระดับ 2    ถ้าเขาเลือกพี่คิม คุณก็ควรตัดใจจากเขาเสียดีกว่า
- ระดับ 3    คุณหน้าชาไปหมดเมื่อเขาบอกว่ารักและต้องการผู้หญิงคนนั้น ไม่ใช่คุณ
- ระดับ 4    คุณผิดหวัง...รู้สึกเหมือนโดนใครตบหน้า จนความรู้สึกชาไปหมด
- ระดับ 5    คุณคาดไม่ถึงว่าเขาจะเปลี่ยนใจไปจากคุณ การที่เขาเลือกผู้หญิงคนนั้น ทำให้คุณทั้งผิดหวังและเสียใจจนทำอะไรไม่ถูก

### ตัวอย่างที่ 2

**ผู้มาขอปรึกษา :** ตอนอยู่ ม.ศ.ห้า เขาก็หมายมั่นให้หนูเข้าเรียนจุฬา หรือธรรมศาสตร์ ให้ได้ เขามั่นใจหนูมาก แต่เขาไม่เคยคิดเลยว่าหนูมีเวลาที่ไหนไปดูหนังสือ ลำพังงานบ้านก็เยอะแยะ แต่เขาไม่คิดถึงข้อนี้..พอหนูพลาดจากการสอบเอ็นทรานซ์ พอก็ทำท่าทางไม่คึกกับหนูตั้งแต่นั้นมา..ไม่ดี ยิ่งกว่าเดิม

**ผู้ปรึกษา :**

- ระดับ 1    หนูน่าจะเข้าใจว่าคุณพ่อก็คงเสียใจที่ไม่ได้สมหวังอย่างที่หมายมั่นเอาไว้
- ระดับ 2    หนูรู้สึกว่าคุณพ่อไม่เคยคำนึงเลยว่าหนูจะมีเวลาดูหนังสือบ้างหรือเปล่า
- ระดับ 3    หนูรู้สึกว่าคุณพ่อไม่เข้าใจเลยว่าคุณต้องทำงานอื่นมากมายจนไม่มีเวลา

คุณหนังสือ พอหนูพลาดจากการสอบเอ็นทรานซ์ ท่านก็ทำท่าทางไม่ดี  
กับหนูมากยิ่งขึ้น

ระดับ 4 เมื่อหนูพลาดจากการสอบเอ็นทรานซ์ ก็มีความเสียใจอยู่แล้ว แต่คุณพ่อ  
ยังมาซ้ำเติมให้เสียใจมากขึ้นอีก

ระดับ 5 หนูเสียใจมากที่คุณพ่อไม่เห็นใจหนู คุณพ่อตั้งความหวังไว้สูง โดยไม่  
คำนึงเลยว่าหนูจะมีเวลาคุณหนังสือหรือเปล่า เมื่อหนูพลาดจากการ  
สอบเอ็นทรานซ์ ท่านก็ทำท่าทางไม่ดีกับหนู ซึ่งทำให้หนูเสียใจ  
มากขึ้น

### ตัวอย่างที่ 3

ผู้มาขอปรึกษา : หนูจะไปบอกเขาได้อย่างไรว่าที่หนูพูดเมื่อวานนั้นเป็นเรื่องโกหก  
ถ้าขึ้นมอกออกไป เขาจะได้ประนามหนูแน่ๆ หนูนะเป็นคนที่ชอบ  
โกหก เป็นคนที่พูดไม่จริง แล้วอาจารย์ก็คิดว่าหนูจะเป็นอย่างไร  
หนูก็ยิ่งแค้นนะซีคะ... หนูก็เลยเก็บเรื่องนี้เป็นความลับตลอดเวลา

ผู้ปรึกษา :

ระดับ 1 ทำไมเธอจึงเป็นคนชอบโกหกล่ะ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการพูดโกหกนั้นไม่ดี  
และใคร ๆ ก็มักประนามคนที่ชอบพูดโกหก

ระดับ 2 เธอไม่รู้ว่าจะบอกเพื่อนได้อย่างไรว่าเธอโกหกเขาเมื่อวานนี้  
เพราะเธอไม่อยากจะเก็บมันไว้เป็นความลับต่อไป

ระดับ 3 เธอรู้สึกว่าคุณจะยิ่งแย่ ถ้าถูกเพื่อน ๆ ประนามว่า เป็นคนชอบโกหก

ระดับ 4 เธอกลัวว่าเพื่อน ๆ จะประนามถ้ารู้ว่าเธอโกหก แต่ก็อึดอัดใจที่ต้อง  
เก็บเรื่องนี้ไว้เป็นความลับ

ระดับ 5 เธอเสียใจที่ได้โกหกเพื่อนและอยากบอกความจริงแก่เขา แต่ในขณะที่  
เดียวกันเธอก็อายและกลัวจะเสียเพื่อนไป เธออึดอัดใจมากที่ต้องเก็บ  
เรื่องนี้ไว้เป็นความลับ

#### ตัวอย่างที่ 4

**ผู้มาขอปรึกษา :** หนูไม่เข้าใจจริง ๆ ค่ะ ทำไมเรื่องอย่างนี้ต้องมาเกิดกับหนูนะคะ ทั้ง ๆ ที่หนูก็ไม่เคยยุ่งกับใคร อาจารย์ที่สอนก็เคยชมหนูเสมอว่าเป็นคนเรียบร้อย เพื่อนบางคนเขายังไม่เชื่อว่าเรื่องที่เกิคนี้เป็นเรื่องจริง เพราะเขาตั้งหนูไว้สูงและคิดว่าหนูคงไม่เป็นคนเหลวไหลถึงขนาดนั้น ที่แย่ยิ่งกว่านั้นคือเรื่องแบบนี้เคยเกิดขึ้นมาแล้วกับเพื่อนคนหนึ่ง และเขาก็มาปรึกษาหนูด้วย แล้วเรื่องมันก็มาเกิดกับตัวหนูเอง หนูไม่ทราบว่าจะหันหน้าไปพึ่งใคร ทุกวันนี้หนูกังวลอยู่กับเรื่องนี้จนไม่เป็นอันทำอะไรเลยคะ

#### ผู้ปรึกษา :

- ระดับ 1 พยายามอย่าคิดเรื่องนั้นมากนัก เพราะไม่ใช่เรื่องที่สำคัญสำหรับหนู ในตอนนี้ เรื่องสำคัญตอนนี้คือเรื่องสอบ ซึ่งเราจะต้องพยายามสอบให้ได้ ปีนี้ก็ปีสุดท้ายแล้ว ถ้าหนูต้องการเรียนต่อหนูจะต้องพยายามยิ่งขึ้น เพราะหนูจะต้องไปแข่งขันกับคนอื่นอีกเป็นจำนวนมาก
- ระดับ 2 ครูเข้าใจว่าหนูอยู่ในวัยต้องการเพื่อน เมื่อเห็นเพื่อนเปลี่ยนไปก็กังวลใจ แต่เรื่องนี้ไม่ใช่ความผิดของหนูนะ และเพื่อนบางคนเขาก็ยังไม่เชื่อว่าหนูจะเหลวไหล ซึ่งหนูเองก็ยังไม่เคยไปยุ่งกับใคร ครูคิดว่าคนอื่นเขาจะเข้าใจหนูเองในที่สุด
- ระดับ 3 หนูกังวลใจที่เรื่องนี้มาเกิดขึ้นกับตัวหนูโดยไม่คาดคิดมาก่อน และไม่ทราบว่าจะไปปรึกษาใคร เพราะคนอื่นมองหนูว่าเป็นคนเรียบร้อย หนูกังวลใจมากจนไม่มีสมาธิที่จะทำอะไร
- ระดับ 4 หนูภูมิใจมาก กลัวคนอื่นจะว่าหนูเป็นคนเหลวไหล เพื่อน ๆ ก็จะไม่เห็นว่าเป็นคนดีอีกต่อไป หนูกังวลใจมากจนไม่สามารถที่จะทำงานอย่างอื่นได้

ระคับ 5 หนุอายุอาจารย์และเพื่อน ๆ ที่เกิดเรื่องนี้ขึ้น..หนุแคว่เพื่อน ๆ มาก เพราะเขามองว่าหนุเป็นคนดีมาตลอด ซึ่งหนุต้องการที่จะรักษาความดีอันนี้ไว้ เรื่องนี้มีความสำคัญต่อหนุมาก และหนุก็กลัวใจด้วยที่มีว่แต่กังวลถึงเรื่องนี้จนไม่ได้ทำงานอย่างอื่น



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฝึกหัด

จากสถานการณ์ของผู้มาขอปรึกษาต่อไปนี้ ขอให้ท่าน rate การตอบสนอง  
ความสนใจตามสเกลที่ให้ไว้ โดยเขียน Rating (1,2,3,4,5,) ลงในช่องว่างหน้า  
ข้อความ

สถานการณ์ที่ 1

ผู้มาขอปรึกษา : น้องเขาเอาแต่ใจตัวเอง เวลาผมดูโทรทัศน์อยู่ เขาเข้ามา เขาก็  
มาเปลี่ยนช่องเอาคือ ๆ เลย หรือผมอ่านหนังสืออยู่ เขาเห็น อยาก  
อ่าน ก็ดึงไปอ่านเลย ผมก็ไม่รู้จะทำอย่างไร โมโหก็โมโห พอคำเขา  
เขาก็ร้องไห้ แม่ก็ตำหนิ หว่าผมมัวนั่งมอง อาจารย์ต้องคิดดูซิถ้า  
เป็นอาจารย์ อาจารย์จะทำยังไง

ผู้ปรึกษา :

- \_\_\_\_\_ 1) เคียด.. ต้อยเป็นพี่ไซ้ใหม่ แล้วเขาเป็นน้อง
- \_\_\_\_\_ 2) ครูเข้าใจว่าต้อยโมโห แต่ต้อยไม่เคยคิดที่จะยอมเสียสละให้น้องบ้าง  
เลยหรือ
- \_\_\_\_\_ 3) ต้อยคิดว่า ถึงเขาจะเป็นน้องก็ไม่ควรทำอย่างนั้น และแม่ก็ไม่ยุติธรรม
- \_\_\_\_\_ 4) ต้อยเสียใจที่แม่ไม่เห็นใจต้อยเลย
- \_\_\_\_\_ 5) ต้อยคงโกรธน้องมากสินะ
- \_\_\_\_\_ 6) ต้อยทั้งโกรธที่น้องเอาแต่ใจตัวเองและน้อยใจที่แม่ไม่ให้ความยุติธรรม  
แต่ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรได้
- \_\_\_\_\_ 7) ต้อยโมโห แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร พอไปค่าน้องเข้า ก็ถูกแม่ตำหนิ  
ซึ่งทำให้ต้อยน้อยใจ คิดว่าแม่ทำไม่ถูก
- \_\_\_\_\_ 8) ต้อยโมโหที่น้องเอาแต่ใจตัวเอง และแม่อีกยังเข้าข้างน้องเสียอีก

- \_\_\_\_\_ 9) มีน้ำน้อยใจนะที่แม่ไม่เห็นใจและไม่ให้ความยุติธรรมแก่ค่อยเลย  
 ทั้ง ๆ ที่ค่อยไม่ได้เป็นฝ่ายผิด แต่กลับต้องโดยแม่ดูต่ำ
- \_\_\_\_\_ 10) น้องเขาทำให้ค่อยโมโหอย่างนี้ เสมอหรือ หรือว่านาน ๆ ที่

### สถานการณ์ที่ 2

ผู้มาขอปรึกษา : อาจารย์คะ พักนี้หนูไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง  
 เลย เวลาอาจารย์สอน หนูคิดว่าจะตั้งใจฟัง แต่แล้วหนูก็ไม่มีสมาธิ  
 เวลาอาจารย์พูดหน้าชั้นหนูพยายามตั้งใจฟัง แต่เรื่องต่าง ๆ มักเข้า  
 มารบกวนสมาธิของหนูเสมอ หนูไม่สามารถบังคับใจตนเองได้ มัก  
 จะคิดอะไรฟุ้งซ่าน คิดเรื่องโน้นเรื่องนี้อันตรธาน และไม่สามารถหยุด  
 ความคิดนั้นได้ บางครั้งหนูได้ยินแต่เสียงอาจารย์พูด ส่วนสมองนั้น  
 ไม่ได้ที่ความเลย หนูกลัวใจมาก

ผู้ปรึกษา :

- \_\_\_\_\_ 1) ฟังดูเหมือนกับว่าหนูมีเรื่องกังวลใจบางอย่างซึ่งทำให้สับสนและ  
 กลุ้มใจจนไม่มีสมาธิในการเรียน
- \_\_\_\_\_ 2) หนูสับสนและกลุ้มใจ เพราะถ้าเป็นเช่นนี้ต่อไป คงจะเป็นผลเสีย  
 ต่อการเรียนของหนู
- \_\_\_\_\_ 3) หนูอยากจะทำบางวิธีการที่จะบังคับใจตนเองไม่ให้คิดถึงเรื่องเหล่านั้น
- \_\_\_\_\_ 4) ไหนลองเล่ามาสิว่าหนูคิดถึงเรื่องอะไรบ้าง
- \_\_\_\_\_ 5) หนูกลัวใจที่ไม่มีสมาธิในการเรียน
- \_\_\_\_\_ 6) ถ้าหนูยังเรียนไม่รู้เรื่องอย่างนี้ต่อไป คงจะแยแน่ ๆ เพราะนี่ก็ใกล้  
 สอบเต็มทีแล้ว
- \_\_\_\_\_ 7) หนูมีเรื่องบางอย่างที่ทำให้กังวลและสับสนจนไม่อาจจะห้ามใจตัวเอง  
 ไม่ให้คิดถึงเรื่องเหล่านั้นได้
- \_\_\_\_\_ 8) หนูไม่ทราบเลยหรือว่าตัวเองคิดถึงเรื่องอะไรอยู่



- \_\_\_\_\_ 9) หนูมีความกังวลใจอะไรบางอย่างซึ่งค้างอยู่ในใจตลอดเวลา และ  
 กังวลใจ เพราะมันจะเป็นผลเสียต่อการเรียน
- \_\_\_\_\_ 10) ขณะนี้หนูรู้สึกว่าไม่มีสมาธิในการเรียนเลย ทั้ง ๆ ที่หนูก็พยายาม  
 ตั้งใจฟังอาจารย์แต่ก็มักจะคิดฟุ้งซ่านอยู่เสมอ บังคับใจตนเองไม่ได้  
 หนูก็เลยกังวลใจมาก ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร

### สถานการณ์ที่ 3

ผู้มาขอปรึกษา : คุณป้าไม่เคยให้หนูเป็นตัวของตัวเองบ้างเลย หนูต้องทำทุกอย่าง  
 ตามคำสั่งของคุณป้าตลอดเวลา นับตั้งแต่เวลาหนูออกจากบ้านกลับ  
 เข้าบ้านยังต้องตรงเวลาตามที่กำหนด เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน  
 ถ้าหนูกลับผิดเวลาไปบ้าง คุณป้าจะต้องซักถามเป็นการใหญ่ หรือ  
 ไม่ก็ดุว่าหนู หนูรู้สึกไม่สบายใจเลยเมื่อโดนดุ จนหนูต้องแอบร้องไห้  
 คนเดียวบ่อย ๆ

ผู้ปรึกษา :

- \_\_\_\_\_ 1) มันน่าน้อยใจที่คุณป้าไม่ให้อิสระแก่หนูเลย และดูเหมือนว่าท่านไม่ไว้  
 ใจหนู
- \_\_\_\_\_ 2) คุณป้าคงจะเป็นคนหัวโบราณมาก
- \_\_\_\_\_ 3) หนูก็อึดใจที่ไม่ได้เป็นตัวของตัวเอง ต้องคอยทำตามคำสั่งของคุณป้า  
 ตลอดเวลา
- \_\_\_\_\_ 4) หนูรู้สึกไม่สบายใจเมื่อโดนดุทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ทำอะไรผิด
- \_\_\_\_\_ 5) หนูรู้สึกว่าไม่มีอิสระและไม่ได้เป็นตัวของตัวเองเลย
- \_\_\_\_\_ 6) หนูคิดว่าคุณป้าน่าจะให้อิสระแก่หนูบ้างเพราะหนูไม่ใช่คนเหลวไหล
- \_\_\_\_\_ 7) หนูเข้าใจความรู้สึกของหนูดี แต่ว่าหนูคิดไปเองหรือเปล่า

- \_\_\_\_\_ 8) หนูเสียใจที่คุณป้าไม่ไว้วางใจหนู ท่านทำให้หนูต้องร้องไห้คนเดียว  
บ่อย ๆ
- \_\_\_\_\_ 9) หนูน้อยใจที่คุณป้าไม่ไว้วางใจหนู ทำให้หนูรู้สึกว่าไม่มีอิสระ
- \_\_\_\_\_ 10) หนูอยากเป็นตัวของตัวเองบ้าง แต่คุณป้าก็ไม่ให้อิสระแก่หนูเลย  
ทำให้หนูน้อยใจมาก



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ต่อไปนี้เป็นข้อมูลเกี่ยวกับผู้มาขอปรึกษาคนหนึ่ง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีตัวตนจริง ขอให้ท่านศึกษาข้อมูล และพยายามทำความเข้าใจในผู้มาขอปรึกษาผู้นี้อย่างลึกซึ้งที่สุด ให้เวลา 20 นาที

### ข้อมูลเกี่ยวกับผู้มาขอปรึกษา

ภูมิหลัง : เพศ อายุ การศึกษา ครอบครัว ผู้มาขอปรึกษาเป็นชาย วัย 22 ปี เป็นบุตรคนสุดท้องในจำนวนพี่น้องทั้งสิ้น 8 คน พี่น้องทุกคนสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรี ครอบครัวของผู้มาขอปรึกษาเป็นที่รู้จักกันดีในวงสังคมของท้องถิ่นนั้นเพราะบิดาชอบทำงานช่วยเหลือสังคม ผู้มาขอปรึกษาเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เมื่อ 3 ปีมาแล้ว แต่พลากจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัย บิดาจึงส่งไปศึกษาต่อต่างประเทศซึ่งผู้มาขอปรึกษาต้องการจะไปศึกษาต่อที่ประเทศสหรัฐอเมริกา บิดาพยายามคิดต่อทุกวิถีทางแต่ไม่สำเร็จ ในที่สุดผู้มาขอปรึกษาจึงต้องไปศึกษาต่อที่ประเทศอินเดีย โดยตนเองไม่เต็มใจแต่ก็ยอมทำตามที่บิดาต้องการ หลังจากที่ได้ไปศึกษาที่อินเดียเป็นเวลา 1 ปี ผู้มาขอปรึกษาไม่อาจทนต่อความยากลำบากที่นั่นได้และคิดว่าถ้าตนสอบผ่านในปลายปีการศึกษาที่นั่น ตนก็จะต้องศึกษาต่อไปจนจบ จึงหาทางออกโดยการไม่ไปสอบและกลับมาเมืองไทยซึ่งทำให้บิดามารดาผิดหวังมาก ขณะนี้ผู้มาขอปรึกษาตั้งใจว่าจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยใหม่อีกครั้งแต่มีความกังวลใจ เนื่องจากมีความคิดและแนวทางในการดำเนินชีวิตหลายประการที่ขัดแย้งกับบิดา

ทัศนคติที่มีต่อตนเอง ผู้มาขอปรึกษาเห็นว่าตนเองเป็นคนรักสนุก มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อในเหตุผล ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ชอบสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับผู้อื่น ชอบทดลองหาประสบการณ์ชีวิตถ้ามีโอกาส แต่จะพยายามศึกษาข้อดีข้อเสียในสิ่งที่กำลังจะทดลอง ไม่ค่อยสนใจความรู้สึกของใครถ้ามั่นใจว่าทำในสิ่งที่ไม่กระทบกระเทือนหรือเป็นโทษต่อผู้อื่น รู้สึกพอใจในชีวิตของตน การที่ไปศึกษาต่อที่อินเดีย ผู้มาขอปรึกษาคิดว่าตนได้ประสบการณ์ชีวิตและได้ฝึกฝนภาษาอังกฤษแม้ว่าจะไม่ประสบความสำเร็จดังที่บิดามารดาคาดหวัง เป็นคนรักเพื่อนมาก เนื่องจากมีแต่พี่สาว มีพี่ชายคนเดียวคือคนโตสุดซึ่งผู้มาขอปรึกษารู้สึกว่ามีช่องว่างระหว่างวัยมากเกินไป

ความคิดความรู้สึกที่มีต่อบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต บุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตคือบิดามารดา ผู้มาขอปรึกษาทราบว่าบิดามารดาคือรักและเป็นห่วงตนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มารดาไม่เคยว่ากล่าวติเตียนและให้อภัยเสมอมา แต่สำหรับบิดามักมีความขัดแย้งกันเสมอ เนื่องจากมีความคิดเห็นและทัศนคติต่าง ๆ ไม่ตรงกัน ผู้มาขอปรึกษาคิดว่าการที่ตนไปศึกษาต่อที่อื่นเดี่ยวนั้นเป็นการทำเพื่อบิดา แต่บิดาไม่เห็นความดีของตนและคิดว่าตนล้มเหลวกลับมาทำให้บิดาต้องเสียใจและผิดหวัง ผู้มาขอปรึกษาเห็นว่าบิดาไม่ยอมรับตนเนื่องจากตนไม่ประสบความสำเร็จอย่างที ๆ บิดาจึงไม่ยอมเปิดโอกาสให้ตนได้ทำอะไรตามต้องการ ผู้มาขอปรึกษาไม่เข้าใจว่าเพราะเหตุใดการกระทำบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ ว่างมยาว ซึ่งตนไม่ถือเป็นเรื่องเสียหายจึงกลายเป็นความผิดในความเห็นของบิดา ทำให้ผู้มาขอปรึกษารู้สึกสับสนและไม่พอใจที่บิดายุ่งเกี่ยวกับชีวิตของตนมากเกินไป

การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น คนในความเห็นของผู้อื่น ขณะนี้ความสัมพันธ์ของตนกับบิดาไม่ค่อยดี มีเรื่องขัดแย้ง โต้เถียงกันอยู่เสมอ ซึ่งทำให้ผู้มาขอปรึกษาไม่สบายใจ บิดามารดาเห็นว่าตนเป็นคนที่มีความรับผิดชอบน้อย

การรับรู้ปัญหาที่ต้องการกล่าวถึง ขณะที่มาขอปรึกษา ผู้มาขอปรึกษากล่าวถึงปัญหาที่ทำให้ไม่สบายใจ คือความขัดแย้งกับบิดา ผู้มาขอปรึกษารู้สึกไม่สบายใจและคับใจมากที่ตนไม่มีอิสระในชีวิต ต้องการที่จะเลือกวิถีทางดำเนินชีวิตของตนเอง รับผิดชอบตนเอง ไม่ต้องการให้บิดามารดาและพี่ ๆ มาห่วงหรือยุ่งเกี่ยวกับตัว ผู้มาขอปรึกษารู้สึกน้อยใจและอึดอัดใจที่ตนเองไม่เคยได้รับอนุญาตให้ทำในสิ่งที่ต้องการแม้แต่อย่างใด ๆ ทำให้รู้สึกไม่มั่นคง ไม่ได้เลือกทางดำเนินชีวิตของตนเอง ทั้งเมื่อ 3 ปีที่แล้วและในขณะนี้ ซึ่งกำลังพยายามดูหนังสือเพื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย ผู้มาขอปรึกษาเห็นว่าตนทำตามความต้องการของบิดามารดาไม่ไร้ของตนเอง

ความทะเยอทะยาน จุดมุ่งหมายในชีวิต ค่านิยมและปรัชญาในการดำเนินชีวิต ผู้มาขอปรึกษาไม่ค่อยทะเยอทะยานนักในเรื่องเรียน มีความคิดเห็นว่าคนเราควรที่จะเรียนไปด้วย สนุกไปด้วยและหาประสบการณ์ในชีวิตทุก ๆ ด้าน ผู้มาขอปรึกษาเห็นว่าการศึกษา

อย่างเดี๋ยวนั้นไม่เพียงพอสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคตข้างหน้า จุดมุ่งหมายในชีวิต ผู้มาขอปรึกษาต้องการทำงานที่มีอิสระ เช่น เป็นนักธุรกิจ ต้องการมีอิสระในการดำเนินชีวิต อยากทำอะไรก็ได้ทำตามใจ คิดว่าทุกคนควรเป็นเจ้าของชีวิตของตนเองอย่างแท้จริงไม่ควรมีความคาดหวังของผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งมีค่ามารดาและพี่ ๆ ไม่เห็นด้วยทำให้มีการโต้เถียงกันเสมอ ผู้มาขอปรึกษาเห็นว่าชีวิตคนเราไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปตามขั้นตอนคือจบมัธยมศึกษาปีที่ 5 สอบเข้ามหาวิทยาลัย เรียนจนจบปริญญาตรี แล้วก็ทำงานอย่างเต็มที่ในแต่ละวัยควรจะหาประสบการณ์ชีวิตให้มากที่สุด ไม่ควรจำกัดตนเองอยู่กับการเรียนเท่านั้น เพราะเป็นการคับแคบ ไม่เปิดรับประสบการณ์

กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ผู้มาขอปรึกษามักโทษว่าปัญหาต่าง ๆ เกิดจากผู้อื่น ไม่ใช่ตนเอง การกระทำต่าง ๆ เป็นไปตามความต้องการของผู้อื่นนับตั้งแต่การที่ต้องไปเรียนต่อที่อื่นเคียด การที่ตนไม่ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ รวมทั้งการที่ตนเองต้องพยายามสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ในปีนี้

พฤติกรรมในการเผชิญปัญหา เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งกับบิดา ผู้มาขอปรึกษาหาทางระบายออกด้วยการปรับทุกข์กับพี่ ๆ ซึ่งพี่ ๆ ก็มักจะแสดงความไม่เห็นด้วย ทำให้ผู้มาขอปรึกษาเสียใจมากยิ่งขึ้น เพราะรู้สึกว่ามีใครเข้าใจและเห็นใจตนเอง

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินระดับความเห็นใจ (Empathy)

สำหรับผู้ประเมินในกลุ่มทดลอง

คำตั้ง : ต่อไปนี้เป็นข้อความที่คัดลอกมาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ครั้งหนึ่ง จากข้อมูลเกี่ยวกับผู้มาขอปรึกษาที่ท่านได้ศึกษามาแล้ว ขอให้ท่านประเมินการตอบสนองของผู้ปรึกษา (Counselor) ต่อผู้มาขอปรึกษาคนเดียวกันนี้ใน แต่ละข้อความ ว่าควรจัดอยู่ในระดับใดของมาตราความเห็นใจ

หมายเหตุ กรุณาประเมินข้อความตามลำดับที่จัดไว้ให้ เมื่อเสร็จแล้วจึงเปิดดูหน้าต่อไป

ขอขอบคุณ

สำหรับผู้ประเมินในกลุ่มควบคุม

คำตั้ง : ต่อไปนี้เป็นข้อความที่คัดลอกมาจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling) ครั้งหนึ่ง ขอให้ท่านประเมินการตอบสนองของผู้ปรึกษา (Counselor) ต่อผู้มาขอปรึกษา (Client) ใน แต่ละข้อความ ว่าควรจัดอยู่ในระดับใดของมาตราความเห็นใจซึ่งท่านได้ศึกษามาแล้ว

หมายเหตุ กรุณาประเมินข้อความตามลำดับที่จัดไว้ให้ เมื่อเสร็จแล้วจึงเปิดดูหน้าต่อไป

ขอขอบคุณ

ผู้มาขอปรึกษา : ผมไม่เห็นด้วยเลยว่าคุณที่ผู้ใหญ่บอกเป็นสิ่งที่น่าทำตามทุกอย่าง  
จริงอยู่อาจเป็นไปได้ว่าเขาอายน้ำร้อนมากก่อน แต่ผมว่ามันเป็น  
บางเรื่องเท่านั้น แต่ในเรื่องการเรียนผมคิดว่าผมมีประสบการณ์  
และศึกษาผลคือผลเสียมากกว่าพ่อและผมคิดว่าคนเราเกิดมาแล้ว  
ก็ไม่ควรมุ่งเอาแต่การเรียนอย่างเดียว มันต้องเรียนรู้ชีวิตควบคู่กัน  
ไปด้วย บอกตามตรงว่าถ้าจะให้ผมมุ่งเอาแต่การเรียนอย่างเดียว  
ให้ได้ก็ยอมรับนิยม ให้เก่ง ผมไม่เอา แต่ผมเรียนให้ผ่านให้ผ่านนะได้

ผู้ปรึกษา : ถ้าพ่อของคุณได้ยินคุณพูดอย่างนี้ท่านคงเสียใจแน่ เพราะท่านรักและ  
หวังดีต่อคุณมาก อยากให้คุณเรียนสูง ๆ แต่คุณก็ไม่เห็นความปรารถนาดี  
ของท่านเลย

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : ผมคิดว่าผมจะไปเช่าแฟลตอยู่เพื่อจะได้เตรียมตัวเอ็นทรานซ์เต็มที  
อยู่บ้านผมไม่มีสมาธิเลย มีอะไรทำอะไรชวนให้ทำเบอะแยะ ทำให้  
ผมช้าเชวอยู่เรื่อย ผมหวังเต็มที่ว่าพ่อแม่พี่น้องจะเห็นดีกับผมแต่พอ  
ผมไปชี้แจงเหตุผลให้เขาฟังไม่เห็นมีใครสนับสนุนผมเลย ผมผิดหวัง  
มาก และคิดปองว่าต่อไปนี่ผมจะทำอะไรอย่างที่ต้องการจริง ๆ  
โดยไม่สนใจแล้วว่าใครจะว่าผมอย่างไร ผมจะไม่เอ็นทรานซ์แล้ว  
เพราะผมถือว่าการที่ผมคืนรนจะไปอยู่แฟลตเพื่อให้ได้คูหนังสือเต็มทีนั้น  
ผมทำเพื่อให้พ่อแม่สบายใจ ให้เห็นว่าผมตั้งใจจริงที่จะเอ็นทรานซ์  
แต่เมื่อไม่มีใครเห็น ผมก็เลิกล้มความคิดทั้งหมดแล้ว ผมตัดสินใจ  
เรียนรามาเลยดีกว่า

ผู้ปรึกษา : คุณหมกดำลังใจ คิดว่าความหวังที่คุณสร้างไว้ว่าจะทำให้พ่อแม่พี่น้อง  
ได้ชื่นใจนั้นมันพังทลายลงหมด เพราะไม่มีใครเข้าใจคุณเลย ไม่มีใคร  
เห็นดีด้วยเลยกับทุกสิ่งที่คุณต้องการทำ

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : ทำไมพ่อแม่ต้องไปแค้นกับพี่ปากขาวบ้านค้วย กลัวว่าเขาจะว่า  
อย่างโน้นอย่างนี้ ไม่มีเหตุผล..เราจะทำอะไรไม่เห็นไปเดือด  
ร้อนใครเลยในเมื่อเราก็กไม่ได้ไปทำให้เขาเดือดร้อน มายุ่งกับ  
เราเอง

ผู้ปรึกษา : คุณไม่พอใจที่พ่อแม่คำนึงถึงคำพูดของคนอื่นมากเกินไปทั้ง ๆ ที่คุณก็  
ไม่ได้ทำอะไรให้คนอื่นเดือดร้อน

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : ผมว่าพ่อตัดสินใจผิดที่ไม่ยอมให้ผมเข้าเรียนรามฯตั้งแต่แรกที่ผม  
เอ็นทรานซ์ไม่ติด พ่อแม่พี่น้องไม่เคยให้โอกาสผมเข้ามาตีกรอบ  
บีบบังคับให้ผมเดินไปตามทางที่เขาสร้างไว้ แล้วพอมผมทำไม่ได้  
ก็ผิดหวังในตัวผม มีอคติต่อผม

ผู้ปรึกษา : คุณรู้สึกว่าคุณไม่เคยได้เลือกทางเดินชีวิตของตนเองเลย ต้องทำตาม  
ความคาดหวังของพ่อ มีหน้าที่ให้คุณยังต้องเสียใจที่อุทิศส่ให้ทำตาม  
ความต้องการของท่านแล้ว ท่านก็ยังไม่เห็นความดีของคุณ เมื่อ  
คุณทำไม่ได้ ท่านก็แสดงออกว่าผิดหวังและมองคุณในแง่ร้าย ซึ่ง  
ทำให้คุณเสียใจและหมกมุ่นใจ

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....



ผู้มาขอปรึกษา : ผมไม่อยากให้พ่อแม่พี่น้องทำกับผมอย่างนี้...ไม่ไว้ใจผม กลัวผมเสียคน ผมบอกแล้วใจว่าผมรู้ตัว มีสติกับทุกสิ่งทุกอย่างที่ผมทำไป ผมไม่อยากให้ใครต่อใครมายุ่งกับผมมากอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

ผู้ปรึกษา : คนที่เป็นพ่อเป็นแม่ก็อย่างนี้แหละนะ ออกที่จะเป็นห่วงลูกไม่ได้ น่าเห็นใจพ่อแม่ของคุณเหมือนกัน

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : ผมคิดว่าถ้าผมมีลูกผมจะไม่เลี้ยงลูกอย่างที่พ่อกำลังเลี้ยงผมอยู่หรือลูกอยากจะทำอะไร ผมจะให้เขาทำทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ต้องเป็นสิ่งที่ผมรู้ข้อดีข้อเสียของมันนะ ถ้าทำแล้วเกิดโทษกับตัวเขาผมก็จะไม่ให้ทำ แต่ถ้ามันไม่เกิดโทษ เพียงแต่ชาวบ้านเขาจะนินทาเอา...อะไรอย่างนี้ละก็ ผมจะให้ลูกผมลอง ผมไม่แคร์ใคร ไม่ถือว่าลูกทำผิด ผมว่ามันน่าจะ让他เรียนรู้และค้นพบด้วยตนเองดีกว่าว่าสิ่งไหนควรทำสิ่งไหนไม่ควรทำ

ผู้ปรึกษา : คุณคิดว่าถ้าคุณมีลูกจะให้เขาทำทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณรู้ข้อดีข้อเสียของมัน แต่คุณไม่ได้คิดเลยว่าพ่อคุณท่านก็คงจะมองเห็นโทษในสิ่งที่เขาจะทำท่านจึงห้ามไม่ให้เขาลอง ประสบการณ์บางอย่างในชีวิตก็ต้องอาศัยการบอกเล่าจากผู้อื่นเหมือนกัน จะเรียนรู้ด้วยตนเองทั้งหมด คงเป็นไปได้

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : พ่อแม่เพื่อนผมทำไมไม่เห็นเขายุ่งกับลูก ๆ อย่างนี้เลย ซึ่งผมว่าดี เพราะช่วงนี้เป็นช่วงที่เด็ก ๆ ต้องการอิสระ ก็ควรปล่อยให้เขาได้ลอง ได้รับความรู้ประสบการณ์ทั้งสิ่งที่ผู้ใหญ่เห็นว่าดีและสิ่งที่เห็นว่าไม่ดี ลองให้หมดทุกอย่าง

ผู้ปรึกษา : คุณไม่พอใจที่พ่อแม่ยุ่งเกี่ยวกับชีวิตของคุณมากเกินไปและอีกอันคือใจที่ชีวิตคุณต้องขึ้นอยู่กับความคาดหวังของพ่อแม่ทุกอย่าง จนคุณไม่มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตตามที่ต้องการ ทั้ง ๆ ที่คุณเห็นว่าคนเราควรมีอิสระที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ทุกอย่างด้วยตัวเอง

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : พ่อชอบใช้อารมณ์กับผมมากกว่าเหตุผล ทว่าเดี๋ยวนี้ผมหมดความเกรงใจ ผมรู้ว่าเพราะอะไรเขาถึงพูดอย่างนี้ ก็เมื่อก่อนนี้เวลาเขาว่าอะไรผมถึงแม้จะคัดค้านแต่ผมก็ไม่กล้าเถียงไม่ว่ากับใคร ทั้งนั้นที่เป็นผู้ใหญ่ แต่เดี๋ยวนี้คิดว่าผมโตพอที่จะพูดชี้แจงให้ผู้ใหญ่ฟัง เหตุผลผมบ้าง ผมก็ทำ ไม่ใช่แต่กับพ่อคนเดียว กับทุกคนที่ผมคิดว่าถ้าผมมีเหตุผลก็ว่าผมก็จะเถียง เลยกลายเป็นว่าเดี๋ยวนี้ผมหมดความเกรงใจ

ผู้ปรึกษา : คุณผิดหวังที่พ่อไม่ยอมรับฟังการชี้แจงเหตุผลของคุณและทว่าคุณหมดความเกรงใจ คุณคิดว่าท่านน่าจะฟังเหตุผลของคุณบ้าง แทนที่จะใช้อารมณ์กับคุณ

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : ผมว่าพ่อเลี้ยงดูก็ไม่เหมือนกัน กับพี่ ๆ ไม่เห็นพ่อไปเที่ยวเซี่ย ไม่เห็นมาจ้ำจี้จ้ำไชว่าจะต้องทำอะไรโน้นต้องทำอย่างนี้ แต่กับผมเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ เวลาผมกลับบ้านที่ไรพ่อเป็นต้องบ่นว่าผมทุกทีว่าทำไมถึงไม่นอนบ้าน ชอบร่อนเร่ไปค้างบ้านคนโน้นคนนี้ ผมก็ออกไปทุกทีว่าผมไปให้เพื่อนตัว เจอหน้ากันใหม่ก็บ่นอีก ผมคร่ำครวญที่จะชี้แจงเหตุผลเต็มที่

ผู้ปรึกษา : คุณน้อยใจมาก รู้สึกว่าพ่อไม่ยุติธรรมกับคุณ กับพี่ ๆ ท่านไม่ไปเที่ยวเซี่ย แต่มาจู้จี้กับคุณคนเดียว คุณเองก็พยายามชี้แจงเหตุผล แต่ท่านก็ไม่ยอมเข้าใจคุณเลย จนคุณเบื่อหน่ายไม่อยากจะอธิบายอีก

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ผู้มาขอปรึกษา : ทำไมใคร ๆ ต้องมองว่าผมเป็นเด็กเลว เสเพล การที่ผมสูบบุหรี่หรือไว้ผมยาวเป็นความเลวหรือ ผมเพียงแต่อยากพิสูจน์ให้ผู้ใหญ่เปลี่ยนความคิดใหม่เท่านั้นว่าคนที่ไว้ผมยาวหรือสูบบุหรี่ไม่จำเป็นต้องเป็นคนเลว เพื่อน ๆ ผมที่ไว้ผมยาวแล้วประสบความสำเร็จในการเรียน ประสบความสำเร็จในชีวิตก็มีหลายคน

ผู้ปรึกษา : คุณอยากพิสูจน์ให้คนอื่นเห็นว่าคนที่ไว้ผมยาว สูบบุหรี่ไม่ใช่คนเลวอย่างเช่นเพื่อน ๆ ที่คุณยกตัวอย่าง แต่ทำไมคุณจึงไม่เปลี่ยนแบบสิ่งอื่น ๆ ที่ดี ๆ เช่นเรียนให้ดีเหมือนเพื่อนถ้าคุณทำได้เช่นนั้นเขาอาจจะยอมรับคุณก็ได้

ข้อความนี้ควรจัดอยู่ในระดับ .....

ประวัติผู้เขียน



นางสาว สุทธิลักษณ์ อินทรหัตถ์ เกิดเมื่อวันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2500  
ที่จังหวัดลพบุรี สำเร็จการศึกษาศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) จากคณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2521

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย