

**แนวทางการให้คำปรึกษา  
แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน  
STRENGTH BASED COUNSELLING  
สำหรับกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต**

สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต



ชื่อหนังสือ: แนวทางการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน  
(Strength Based Counselling)  
สำหรับกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

บรรณาธิการ: นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง

กองบรรณาธิการ:

นางสาวชิตชนก โอภาสวัฒนา  
นางสาวพาสนา คุณาริวัฒน์  
นางสาวศรัณยพิชญ์ อักษร  
นางสาวธิดารัตน์ ทิพโชติ  
นางสาวบงกช ชาวโคธราช

พิมพ์ครั้งที่ 1: เมษายน 2566

จำนวนพิมพ์: 500 เล่ม

จัดพิมพ์โดย: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต  
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์  
ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี  
โทร. 02-5908567

สนับสนุนโดย: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย  
และนวัตกรรม (สกสว.) ด้านการพัฒนาวิทยาศาสตร์  
วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)

# สารบัญ

บทนำ.....	01
อะไรคือความเข้มแข็ง.....	03
Strength Based Counseling.....	08
ปรัชญาและหลักการสำคัญ.....	10
การศึกษาวิจัยที่ผ่านมา.....	13
แนวคิดทฤษฎีในการให้คำปรึกษา.....	16
แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน	
ทักษะ.....	19
ขั้นตอน กระบวนการ.....	23
แนวปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบใช้ความ.....	26
เข้มแข็งเป็นฐาน สำหรับกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต	
• บริการทางโทรศัพท์.....	28
• บริการแบบบุคคล.....	29
• บริการโดยครูที่ปรึกษา.....	32
ตัวอย่าง การบันทึกข้อมูล.....	35
เอกสารอ้างอิง.....	37

**การให้คำปรึกษา** เป็นการให้ความช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาให้สามารถทำความเข้าใจปัญหา และค้นหาทางเลือกหรือทางออกในการแก้ไขปัญหของตนได้ โดยมุมมองในการให้คำปรึกษาที่สำคัญทางหนึ่งคือ การมองผู้รับคำปรึกษาว่ามีความบกพร่องขาดแนวทางในการแก้ไขปัญหา ซึ่งแนวคิดเช่นนี้เรียกว่า **“Deficit Model”** โดยผู้ให้คำปรึกษาจะค้นหาปัญหาหรือปัจจัยที่ก่อปัญหาแล้วหาทางแก้ไขกระบวนการเช่นนี้ส่วนใหญ่มักมีผลลัพธ์ที่น่าพอใจ แต่อย่างไรก็ตามก็ถือว่าเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาและใช้ความพยายามค่อนข้างมาก แต่ในอีกทางหนึ่งนั้น การให้ความสำคัญกับจุดแข็งหรือสิ่งที่ทำได้ดีก็สามารถนำพาผู้รับคำปรึกษาให้ค้นหาทรัพยากรของตน สามารถนำเอาทักษะหรือความสามารถที่มีมาใช้แก้ไขปัญหของตนเองได้ โดยแนวคิดนี้เรียกว่า **“Strength Based Model”**

การให้คำปรึกษาในกลุ่ม Strength Based Model ได้แก่ Solution focus, Motivational Interviewing, Strength Based Intervention เป็นต้น ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งหรือใช้จุดแข็งเป็นฐานในการเปลี่ยนแปลงได้ถูกประยุกต์ใช้ในหลายกลุ่มเป้าหมาย เช่น กลุ่มเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน รวมทั้งกลุ่มผู้สูงอายุและผู้ดูแล ผลลัพธ์พบว่า การให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้

นอกจากนั้นแล้วการให้คำปรึกษาจะเน้นการสนทนาในประเด็นจุดแข็ง ความสำเร็จ การใช้ความสามารถและทรัพยากรที่มีอยู่เป็นหลัก จึงช่วย สร้างบรรยากาศแห่งความร่วมมือ สร้างแรงจูงใจ สร้างกำลังใจในการ เดินหน้าและแก้ไขปัญหา ซึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้สอดคล้องอย่างยิ่งกับการ เสริมสร้างพลังใจ (Resilience) ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาหลักการ I am , I have และ I can ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995, 2003)

สำนักวิชาการสุขภาพจิต ได้พัฒนาการให้คำปรึกษาแบบใช้ความ เข้มแข็งเป็นฐานโดยมีเป้าหมายในการสร้างกำลังใจ และแก้ไขปัญหา ในกลุ่มเป้าหมายที่มีระดับพลังใจ (Resilience) น้อย หรือมีความเสี่ยงต่อ ปัญหาสุขภาพจิต เช่น เสี่ยงซึมเศร้า ฯลฯ ให้สามารถดึงศักยภาพ ความสามารถ และทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่มาใช้ในการจัดการปัญหา ได้อย่างเหมาะสม

## อะไรคือ...ความเข้มแข็ง

### Definition of Strength

#### Strength หรือ ความเข้มแข็ง คืออะไร?

ในทางจิตวิทยา Strength หมายถึง สิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถฝ่าฟันปัญหา สามารถนำพาชีวิตตนเองและผู้อื่นให้ประสบความสำเร็จในชีวิต (which helps a person to cope with life or that which makes life more fulfilling for oneself and others) **ความเข้มแข็งทางใจนี้ไม่ใช่สิ่งตายตัว แต่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้**

ความเข้มแข็ง (Strength) นี้ ถูกเรียกในหลายชื่อแต่มีความสอดคล้องกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับพลังใจ (ความเข้มแข็งทางใจ) หรือ Resilience ตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995, 2003) ซึ่งมองความเข้มแข็งใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านบุคคล ความคิด วิธีมองโลก ด้านสัมพันธภาพ การสนับสนุนให้กำลังใจจากคนรอบข้าง และด้านความสามารถ วิธีการผ่านพ้นอุปสรรค เทคนิคการแก้ไขปัญหา

**องค์ประกอบที่ 1** ด้านความคิดของบุคคลหรือฉันเป็น (I am) มีความหมายรวมทั้งความคิด วิธีมองโลก อุปนิสัย ซึ่งเป็นความเข้มแข็งทางใจของแต่ละบุคคล ที่มีความแตกต่างกัน การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ จัดเป็นการรับรู้ตนเอง ให้กำลังใจตนเอง แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

(1.1) การเป็นที่รักของคนอื่น คือการที่รับรู้ว่าคุณเองเป็นคนที่  
ชื่นชอบและเป็นที่รักของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

(1.2) การเป็นผู้มีความรัก ความเห็นใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่  
แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจ  
ถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี

(1.3) การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเชื่อมั่น  
ภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณเองสำคัญและมั่นใจในตนเอง สามารถ  
ทำได้และประสบความสำเร็จได้

(1.4) การเป็นผู้มีอิสระภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นใน  
ความสามารถ เข้าใจขีดความสามารถของตนเอง และรับผิดชอบในสิ่งที่  
เกิดตามมา

(1.5) การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง  
เป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรมและปฏิบัติตามหลัก  
ในศาสนาที่ตนนับถือ

จะเห็นได้ว่ากรอบความคิดที่สำคัญคือ การมองโลกด้านบวก  
เพราะมันทำให้บุคคลสามารถมองหาและมองเห็นสิ่งที่ดีในตนเองและผู้อื่นได้

**ตัวอย่าง** ทักษะที่จะเกิดขึ้นภายใต้การมีความเข้มแข็งทางใจ ดังเช่น  
การมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิตของตัวเอง มีความเห็นอกเห็นใจ ตระหนักรู้ใน  
ตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้แม้จะเป็นคุณลักษณะ  
ภายในแต่พัฒนาคุณลักษณะด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทางด้านสังคม  
ด้านความรัก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตทั้งสิ้น

**องค์ประกอบที่ 2 จันมี (I have)** เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอก ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งช่วยเหลือหรือแหล่งสนับสนุนจากภายนอก (External supports) เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ได้แก่

(2.1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship)

(2.2) การมีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (Structure and role at home)

(2.3) การมีบทบาทหรือตัวแบบจากพ่อ แม่ ญาติผู้ใหญ่ภายในบ้าน (Role model)

(2.4) การส่งเสริมให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be autonomous)

(2.5) การส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี มีความสุขและปลอดภัย และทำให้ได้รับการศึกษา (Access to health, Education welfare and security service)

**ตัวอย่าง** การรับรู้ว่ามีพ่อหรือแม่ที่จะยอมรับและเป็นกำลังใจ การได้รับคำแนะนำหรือการชี้แนะจากครู การได้รับโอกาสจากพ่อแม่ ครู ให้ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง



**องค์ประกอบที่ 3** ฉันทำได้ (I can) เป็นความสามารถภายในของบุคคลในการจัดการปัญหา เชชญปัญหา หรือทักษะในการแก้ปัญหา และการเชชญกับความเดรียด โดยส่งเสริมทักษะทางสังคม ซึ่งเกิดจากการเรเรียนรูจกการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและจากการที่มีผู้อื่นมาสอน (Interpersonal and problem solving skills) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจประกอบด้วย

(3.1) การมีทักษะการสื่อสาร (Communication)

(3.2) การมีทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving)

(3.3) การจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากกระตุ้น (Manage of my feeling and impulse)

(3.4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and other)

(3.5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไวใจได้หรือการมีใครแบ่งปันความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ (Seek trusting relationship)

**ตัวอย่าง** ทักษะในการสื่อสาร เช่น การสื่อสารความคิดเห็น การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งทักษะที่จำเป็นในการทำงานและการดำเนินชีวิต

## Strength Indicators

การจะตรวจสอบว่าอุปนิสัยใดบ้างเป็นความเข้มแข็ง สามารถใช้วิธีการ เช่น

- 1 สังกัดช่วงเวลาที่สนุกสนาน มีความสุข
- 2 สังกัดความสำเร็จในแต่ละวัน
- 3 สังกัดความสามารถที่ไหลลื่นก้าวหน้า เรียนรู้ได้เร็ว

ในช่วงเวลาดังกล่าวบุคคลนั้นได้ใช้ทักษะอะไรบ้าง ทักษะเหล่านั้นเมื่อถูกใช้จะทำให้บุคคลนั้นเกิดประสิทธิภาพ มีความสุข ความสำเร็จ

### การประเมินความเข้มแข็ง (Strength Evaluation)

การประเมินความเข้มแข็งของบุคคลหรือเรียกอีกนัยหนึ่งคือพลังใจ หรือ Resilience นั้น สามารถทำได้ด้วยการประเมินโดยเครื่องมือต่าง ๆ ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตได้พัฒนาแบบประเมินพลังใจ 3 ข้อ (Resilience Inventory 3 items) โดยใช้กรอบแนวคิด Resilience ของ กรอทเบิร์ก (Grotberg) ประกอบไปด้วยข้อคำถามคือ

- 1 ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น
- 2 ฉันมีกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง
- 3 การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น

การให้คำปรึกษาโดยใช้ความเข้มแข็งหรือจุดแข็งเป็นฐานนั้นวางแนวทฤษฎีและแนวทางจิตบำบัดการรักษาตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดยผู้ให้คำปรึกษา จะมุ่งเน้นไปที่ทรัพยากรที่มีอยู่ ความยืดหยุ่น และคุณสมบัติเชิงบวกของผู้รับคำปรึกษา ในความพยายามที่จะใช้สิ่งเหล่านี้ในการแก้ไขปัญหา เพิ่มความสามารถในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตและลดอาการด้านสุขภาพจิต (Amy Marschall, 2021, What Is Strengths-Based Therapy)

วิธีการให้ความช่วยเหลือรูปแบบนี้ถูกประยุกต์ใช้ในหลายกลุ่มเป้าหมายและหลายสภาพปัญหา บางครั้งจึงถูกเรียกรวมว่าวิธีการที่เน้นความเข้มแข็ง (Strength Based Intervention) ซึ่งอาจมีทั้งการให้คำปรึกษา การให้ความช่วยเหลือ และการบำบัด วิธีการให้ความช่วยเหลือแบบใช้ความเข้มแข็งมีรากฐานมาจากงานให้คำปรึกษา และงานให้ความช่วยเหลือ เช่น งานสุขภาพจิต งานสังคมสงเคราะห์ งานแก้ไขฟื้นฟูผู้เผชิญปัญหาและภาวะวิกฤติ โดยเฉพาะการมีมุมมองว่าผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์ทักษะและสามารถฟื้นตัวได้จากภาวะปัญหา นอกจากนั้นแนวทางนี้ได้มีการปรับใช้กับระบบคุมประพฤติ และเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของการสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ ส่วน Michael D. Clark, MSW, ผู้อำนวยการ Center for Strengths-Based Strategies ได้ประยุกต์ใช้การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจและกลยุทธ์การใช้จุดแข็งสำหรับงานให้บริการของพนักงานคุมประพฤติและผู้พิพากษาศาล สำหรับประชากรกลุ่มเฉพาะที่ได้รับคำสั่งศาลให้มีการคุมประพฤติ

แนวทางที่เน้นความแข็งแกร่งช่วยให้ผู้คนมองเห็นตนเองได้ดีที่สุด สามารถมองเห็นคุณค่าตนเอง จากนั้นจะช่วยให้บุคคลสามารถใช้คุณค่าเหล่านั้นขับเคลื่อนไปข้างหน้าและใช้ประโยชน์จากจุดแข็งของตนให้เป็นประโยชน์มากกว่าจะมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขลักษณะเชิงลบ โดย Georg Rapp, Saleebey และ Sullivan ได้เสนอมาตรฐาน 6 ประการ สำหรับการกำหนดแนวทางในการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็ง ดังนี้

1. การมีเป้าหมายที่ชัดเจน โดยเป้าหมายนั้นถูกระบุโดยผู้รับคำปรึกษา
2. การประเมินความเข้มแข็งและจุดแข็งในด้านต่าง ๆ
3. การมองหาทรัพยากรรอบตัว เช่น บริบท บุคคลต่าง ๆ ซึ่งสามารถเป็นตัวช่วยที่สำคัญ
4. การปรับกลยุทธ์และวิธีการไปตามสถานการณ์และบริบท โดยมีหลักพื้นฐานคือ มีการกำหนดเป้าหมาย การค้นหาจุดแข็งและทรัพยากรก่อนการวางแผนใช้จุดแข็งและทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้แก้ไขปัญหา
5. การค้นหาและใช้สัมพันธภาพมาสนับสนุนกำลังใจและการแก้ไขปัญหา
6. การค้นหา และให้ค่ากับทางเลือกที่มีความหมาย

# ปรัชญา และหลักการสำคัญ

Strength และ Strength model เน้นไปที่การมองบุคคลว่ามีความสามารถ มีพลังและทักษะ ความแตกต่างอย่างชัดเจนน่าจะเป็นแนวคิดที่แตกต่างกัน ของ Deficit mindset และ Strength mindset ใน Deficit model จะให้ความสำคัญกับจุดอ่อน พยาธิสภาพ ความบกพร่องที่ควรแก้ไข ส่วน Strength model ให้ความสนใจกับด้านบวกของบุคคล ปัจจัยปกป้อง ความสามารถ ที่สมควรดึงมาใช้ให้เกิดประโยชน์ (Strengths-based therapy asserts that we are the heroes of our own lives.)

## หลักการพื้นฐานที่สำคัญ (Principles of the Strength-Based Approach)

พื้นฐานที่สำคัญอยู่ในประเด็นที่ว่าบุคคลทุกคนสามารถหยิบยกความสามารถและประสบการณ์ของตนเองมาใช้ประโยชน์ซึ่งแสดงออกมาตามหลักการ (Hammond, 2010)

1. บุคคลทุกคนมีคุณสมบัติในการอยู่รอดและแก้ไขปัญหา ซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบของศักยภาพ ความเข้มแข็ง และความสามารถ
2. การให้ความสนใจกับสิ่งใด สิ่งนั้นจะมีแนวโน้มที่ชัดเจนและแข็งแกร่งขึ้น ดังนั้นการใส่ใจกับจุดแข็งย่อมสนับสนุนความเข้มแข็งของบุคคลไปด้วย

3. ภาษาและถ้อยคำมีความสำคัญในการชักนำและสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ในโลกความเป็นจริง ภายใต้อหลักษณ์การนี้ภาษาที่เป็นบวก ย่อมผลักดันการคิดและกระทำไปในทางบวกเช่นกัน

4. สร้างความร่วมมือ ร่วมเดินทาง ยอมรับความแตกต่างและ ค่านิยมที่ไม่เหมือนกัน

5. สนับสนุนหรือช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจ สิ่งที่มาตามา คือ สัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น

6. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้รู้เรื่องราวของตนเองได้ดีที่สุด และสามารถ เป็นผู้เชี่ยวชาญการแก้ไขปัญหาให้กับตนเอง

โดยหลักการที่คล้ายกันนี้ มุมมองของผู้ให้คำปรึกษาย่อม สอดคล้องกัน โดยเฉพาะในประเด็นที่ว่าผู้รับคำปรึกษาอาจมองเห็นทางออก ที่ไม่ชัดเจนเนื่องจากความไม่สบายใจต่าง ๆ แต่เมื่อเขาได้ตระหนักใน ตักยภาพของตนเองและค้นหาความเข้มแข็งที่เหมาะสมได้ เขาก็จะจัดการ กับอุปสรรคในชีวิตตนเองได้เช่นกัน (Pulla, 2017, p. 99)

**เปรียบเทียบแนวคิดที่ใช้ความเข้มแข็งและความอ่อนแอ  
(COMPARISON OF THE STRENGTH PERSPECTIVE  
AND THE DEFICIT PERSPECTIVE)**

Strengths Model	Deficit Model
1. บุคคลมีความสามารถและต้นทุน (ทรัพยากร) ในการแก้ไขปัญหาของตนเอง	1. บุคคลเป็นผู้ที่ต้องได้รับความช่วยเหลือ
2. ผู้ให้คำปรึกษาทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา โดยบุคคลครอบครัวและชุมชนสามารถเป็นผู้เชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา	2. ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้รู้หนทางการแก้ไขปัญหา และรู้ดีในทุกประเด็น
3. พฤติกรรมเป็นส่วนที่เป็นปัญหา	3. ปัญหาอยู่ที่ตัวบุคคล
4. การให้คำปรึกษาเน้นส่วนที่เป็นไปได้ และเน้นโอกาสการค้นหาความเข้มแข็ง	4. การให้คำปรึกษาเน้นประเด็นปัญหา และแก้ไขความบกพร่อง
5. ความเข้มแข็ง ทักษะ และความสามารถของบุคคลเป็นต้นทุนหรือทรัพยากรที่ต้องดึงมาใช้	5. ความรู้ ทักษะ ความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
6. ปมในใจอาจสร้างปัญหาหรือความแข็งแกร่งก็ได้	6. ปมในใจมักสร้างปัญหา
7. การบำบัดมีเป้าหมายในการเสริมสร้างความเข้มแข็ง	7. การบำบัดมีเป้าหมายลดอาการและความผิดปกติ

กระบวนการช่วยเหลือและให้คำปรึกษาที่ใช้หลักการความเข้มแข็งเป็นฐานนั้น ในอดีตทวิภาคีวิจารณ์ว่ายังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจน (Lietz, 2009) อย่างไรก็ตามในความเป็นจริงแล้วมีการศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่สามารถแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลจาก strength-based approach เช่น กระบวนการช่วยเหลือที่อาศัยความเข้มแข็งเป็นฐานนั้นมีส่วนช่วยสนับสนุนสัมพันธภาพในชุมชน ( Strength-based approach and improving social connections) ดังเช่นข้อค้นพบที่ว่ากระบวนการบริการในชุมชนที่ใช้หลักความเข้มแข็งเป็นฐานนั้นช่วยให้เกิดความเข้มแข็งในระดับบุคคลด้วย (Foot and Hopkins , 2010) ในทำนองกลับกัน การศึกษานี้ยังพบด้วยว่าเมื่อบุคคลได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจนมีความรู้สึกดี มีความภาคภูมิใจในตนเอง บุคคลเหล่านั้นก็จะเพิ่มความมีส่วนร่วมในชุมชนด้วย

สอดคล้องกับ Gilchrist (2009) ที่กล่าวว่า การมีเครือข่ายของชุมชนที่ดียังช่วยสนับสนุน ความพอใจทั้งบุคคล ครอบครัวและชุมชน ความเข้มแข็งทางใจในระดับชุมชน ครอบครัวและบุคคลต่างมีอิทธิพลสนับสนุนกันและกันไปในทิศทางเดียวกันอีกด้วย

ประเด็นของความเข้มแข็งทางใจที่สัมพันธ์กับความพอใจในชีวิตนั้น ยังเกิดขึ้นในกรณีของ ผู้ป่วยจิตเวชและครอบครัว และปัจจัยที่มีอิทธิพลมากนั้น ได้แก่ การสร้างความหวังและการมีความไว้วางใจ เชื่อใจ สิ่งเหล่านี้ยังส่งผลต่อการฟื้นฟูสุขภาพของ ผู้ป่วยจิตเวชร้ายแรงอีกด้วย (Ralph et al. ,1996)



การให้ความช่วยเหลือบุคคลโดยใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานนั้น ช่วยให้บุคคลพัฒนาและรักษาความพอใจของตนได้ (Smock et al. 2008) รวมทั้งพบว่าระดับของความรู้สึกด้านบวก อันได้แก่การเกิดความหวังและแรงบันดาลใจมีความสัมพันธ์สอดคล้องกับระดับของความพอใจในชีวิต (Smock et al., 2008).

ในด้านองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจนั้นมีการศึกษามาอย่างยาวนาน คำว่าอุปนิสัยความเข้มแข็ง หรือ character strengths (Peterson and Seligman , 2004) ถูกอธิบายว่าเป็นคุณสมบัติส่วนตัวที่มีความสำคัญในการผ่านพ้นอุปสรรคและมีความสุขในชีวิต สำหรับคุณสมบัติดังกล่าวนั้นมีหลายองค์ประกอบ โดยการศึกษาต่าง ๆ บ่งชี้ว่ามี 6 ด้าน และ 24 อุปนิสัย ได้แก่ ด้านปัญญา และความคิด เช่น ความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ความคิดและความศรัทธาก็ยังจัดว่าเป็นความเข้มแข็งทางใจด้วย (Ruch et al., 2010)

### **คุณสมบัติส่วนตัวที่มีความสำคัญในการผ่านพ้นอุปสรรคและมี ความสุขในชีวิต**

1. ปัญญาและความรู้ เช่น ความอยากรู้ ความคิดสร้างสรรค์
2. ความกล้าหาญ ได้แก่ ความกล้า ความดงเส้นดงวา
3. มนุษยนิยม เช่น ความรัก ความกรุณา ปฏิสัมพันธ์
4. ความยุติธรรม ความเท่าเทียม
5. การมีวินัย
6. สัมผัสรู้ความดีงาม ความหวัง

ความเข้มแข็งทางใจนี้มีหลายด้านและบุคคลส่วนใหญ่ก็มีความเข้มแข็งเพียงบางด้านเท่านั้น เป็นปกติที่บุคคลจะไม่ได้มีความเข้มแข็งในทุกด้าน (Peterson & Seligman, 2004).

กระบวนการค้นหาความเข้มแข็งที่ตนเองมีอยู่นั้นสามารถทำได้หลายทาง วิธีการหนึ่งที่นิยมกันก็คือการเปิดโอกาสให้บุคคลเขียนบันทึกเกี่ยวกับเรื่องดีที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อีกวิธีการหนึ่งคือการสังเกตและบันทึกสิ่งที่เป็นเลิศหรือสิ่งดีที่สุดในแต่ละวัน ที่เรียกว่า “peak experience” exercise (Driver, 2011) วิธีการนี้บุคคลจะบันทึกและค้นพบสิ่งที่เป็นจุดแข็งของตนเองผ่านการสังเกตถึงความ เป็นเลิศหรือสิ่งดีที่ตนประสบ

อย่างไรก็ตามสามารถเห็นได้ว่า เราสามารถค้นหาความเข้มแข็งได้ด้วยการเฝ้าสังเกตเกี่ยวกับภาวะที่ดีและสาเหตุที่สภาวะนั้นเกิดขึ้น ถ้าการสังเกตนี้เป็นไปตามโมเดล I am I have และ I can บุคคลก็ควรสังเกตสิ่งดี เหตุการณ์ดีที่เกิดขึ้นภายในองค์ประกอบ ด้านความคิด เช่น การมองโลก ด้านบวก ความอดทน ด้านความสัมพันธ์ เช่น ครอบครัว เพื่อน และด้านทักษะ เช่น ทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหา

## แนวทฤษฎีในการให้คำปรึกษา แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน

แนวคิดการใช้มุมมองด้านบวกหรือความเข้มแข็งของบุคคลเป็นส่วนประกอบในการบำบัดนั้นมีมานาน โดยผู้ที่ถือว่าเป็นบิดาของจิตวิทยาความเข้มแข็งทางใจ ได้แก่ โดนาล คลิฟตัน (Donald Clifton:1924-2023 Father of Strengths Psychology) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยเบนลาสกา ผู้ที่มีผลงานมุ่งเน้นประเด็นความเข้มแข็งของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาความเข้มแข็ง และการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (the study of success , Buckingham & Clifton, 2001) หรือแม้แต่อับบราฮัม มาสโลว์ ก็ได้มีการกล่าวถึงแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Abraham Maslow ;Motivation and Personality ( 1954 ), the last chapter of which was titled “Toward a Positive Psychology

ส่วนในยุคปัจจุบัน ผู้ที่มีอิทธิพลและมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในวิวัฒนาการแนวคิดทฤษฎีของจิตวิทยาเชิงบวก และมีการนำมาใช้ส่งเสริมสุขภาพจิตและการบำบัดรักษา ได้แก่ มาร์ติน เซลิดแมน โดยผลงานสำคัญคือ Learned helplessness และ Optimism ซึ่งแสดงถึงข้อค้นพบที่ว่า การมองโลกในแง่ร้ายนำมาซึ่งความท้อแท้สิ้นหวัง ต่างจากการมองโลกในด้านบวกซึ่งนำมาด้วยความหวังและพลังใจ และถึงแม้เขาเหล่านั้นได้เผชิญกับปัญหาและความทุกข์ยาก เขาก็ยังมีโอกาสที่จะเอาชนะและผ่านพ้นไปได้ หรือในอีกนัยหนึ่งคือ เขาได้นำเสนอความสำคัญของวิธีคิด การมองโลก ซึ่งนำไปสู่พลังใจและความสามารถในการปรับตัวที่สำคัญเขายังพบว่าการศึกษาในวัยเด็กสามารถบ่มเพาะความสามารถ

ต่างๆ เหล่านี้ได้ และแน่นอนว่าผลลัพธ์ที่ตามมาคือการใช้ความเข้มแข็งทางใจ พลังใจ ลดปัญหาซึมเศร้า การฆ่าตัวตายโดยเฉพาะในเยาวชน (Seligman (1998, 1999)

วิวัฒนาการที่สำคัญอีกอย่างคือการเกิดขึ้นของ Solution focus therapy การบำบัดที่เน้นประเด็นทางออกของปัญหานี้ มีความคล้ายคลึงกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและ Strength based psychology โดยงานของสตีฟ ซาเชอและ อินซู เบิร์ด (Steve de Shazer ,1985, 1988, 1994), Insoo Berg (1994) มีข้อค้นพบที่น่าสนใจว่าระหว่างการบำบัดจนกระทั่งค้นพบหนทางการแก้ไขปัญหานั้น เขาพบว่าบางครั้งมีความไม่เชื่อมโยงระหว่างปัญหาและทางออก หลายครั้งที่ทางออกเกิดจากการที่บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในความสามารถของตนและสามารถหยาบยืมเอาประสบการณ์การแก้ไขปัญหาในอดีตของตนมาปรับใช้กับปัญหาในปัจจุบัน และได้เรียกแนวทางการปรึกษาแบบนี้ว่า **Solution-Focused Therapy** โดยมีเทคนิคที่สำคัญ เช่น

1. Miracle question คือการสอบถามเกี่ยวกับทางออกที่เป็นไปได้ โดยไม่ได้เน้นไปที่เหตุผลอย่างเดียว
2. Presupposing change questions การถามหาข้อสันนิฐาน เช่น มันอาจยากที่จะควบคุมอารมณ์ได้ แต่ถ้าจะควบคุมได้มันต้องมีอะไรบ้าง
3. The exception situation การถามเกี่ยวกับข้อยกเว้น เช่น คุณเล่าว่ามักโกรธและทนไม่ได้ มันมีบางครั้งบ้างไหมที่คุณสามารถทนได้
4. Scaling Questions เป็นการให้ประเมินว่าจะจัดการปัญหาได้ที่คะแนน ถ้าจะเพิ่มความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหาคงต้องมีอะไร เพราะอะไร
5. Coping Questions การถามเกี่ยวกับทางออกที่ผ่านมา มีอะไรที่น่าสนใจ มีอะไรที่ใช้การได้

และเทคนิคที่การให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน ได้นำมาใช้บ่อย ๆ คือ miracle question และ exceptional situation โดยกลยุทธ์ ในการผลักดันบุคคลให้สามารถตระหนักถึงความเข้มแข็งของตนและ มีความหวังในการผสมผสานเทคนิคและความสามารถเดิมเข้ากับวิธีการ ที่เหมาะสมนั้นถูกประยุกต์ใช้ในหลากหลายสถานการณ์ทั้งการให้คำปรึกษา กิจกรรมกลุ่ม กระบวนการออนไลน์ การทบทวนความเข้มแข็งผ่านการ พิจารณาประสบการณ์ในชีวิต เป็นเทคนิคหลักอย่างหนึ่งที่ใช้อย่างได้ผล ทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม

**ตัวอย่างเช่น** การค้นหาความเข้มแข็งผ่านกิจกรรม หรือ STRENGTHS ENGAGEMENT EXERCISES

เริ่มจากการทบทวน ค้นหาความเข้มแข็ง (Identifying Your Strengths) การทบทวนความสำเร็จในการผ่านพ้นอุปสรรค (Paradox of Adversity) ทั้งเรื่องชีวิตการทำงาน สัมพันธภาพ ฯลฯ และการเลือกที่จะ ประยุกต์ใช้ (Reflections on Strengths)

ทั้งนี้การให้คำปรึกษาในแนวเสริมสร้างความเข้มแข็งนั้น มีกระบวนการที่สอดคล้องกับการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) ซึ่งจัดเป็นการให้คำปรึกษาประเภทที่ใช้ความเข้มแข็งของผู้รับ คำปรึกษาเป็นฐาน โดยการสนทนาสร้างแรงจูงใจนั้นมีหลักสำคัญในการ สร้างความร่วมมือด้วยการชื่นชม การใช้คำถามค้นหาสิ่งสำคัญในชีวิตและ แรงจูงใจ ตลอดจนการให้ข้อเสนอแนะที่เป็นทางเลือก ทั้งนี้มี 3 ขั้นตอน สำคัญที่นำมาประยุกต์มาใช้ ได้แก่

1. การสร้างสัมพันธภาพในแบบเพื่อนร่วมทาง (Engagement)
2. การค้นหาความเข้มแข็ง (Find out strength)
3. การค้นหาและพิจารณาทางเลือก (Making choices)

# การให้คำปรึกษาในกลุ่ม

## Strength Based Model

Solution focus

Motivational  
Interviewing

Strength Based  
Intervention

### Motivational Interviewing

การสนทนาสร้างแรงจูงใจมี  
หลักการและทักษะสำคัญ

1. สร้างความร่วมมือด้วยการ  
ชื่นชม (Affirmation)
2. การใช้คำถามค้นหาสิ่งสำคัญ  
ในชีวิตและแรงจูงใจ (Ask)
3. การให้ข้อเสนอแนะที่เป็น  
ทางเลือก (Advice with menu)

### Strength Based Counselling

เน้นการสนทนาในประเด็นจุดแข็งความสำเร็จ การใช้  
ความสามารถและทรัพยากรที่มีอยู่เป็นหลัก ทั้งด้าน

**I am** จุดแข็งของบุคคล ความคิด ความตั้งใจ ทัศนคติ

**I have** จุดแข็งด้านสัมพันธภาพ การสนับสนุน  
กำลังใจจากคนรอบข้าง

**I can** จุดแข็งด้านความสามารถ วิธีผ่านพ้นอุปสรรค

### ขั้นตอนและทักษะ

1. การสร้างความร่วมมือ  
➡ ใช้ทักษะการถาม เพื่อนำไปสู่การชื่นชม
2. ค้นหาความเข้มแข็งและสร้างความหวัง  
➡ ใช้ทักษะการถามเพื่อค้นหาความเข้มแข็ง
3. การมุ่งเน้นทางเลือกและทางออก  
➡ ใช้ทักษะการแนะนำแบบมีทางเลือก

### Resilience

เน้นคุณสมบัติในการก้าวข้ามปัญหา  
โดยมองความเข้มแข็งใน 3 องค์ประกอบ

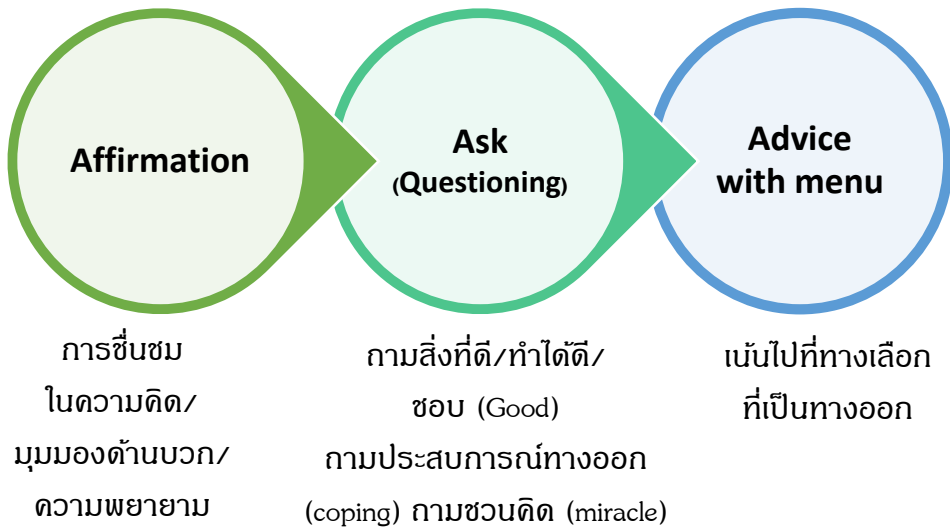
**I am** ด้านความคิดของบุคคล  
ความคิด วิธีมองโลก

**I have** องค์ประกอบด้านปัจจัย  
ภายนอก สัมพันธภาพหรือสิ่ง  
ที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่ง  
ช่วยเหลือ แหล่งสนับสนุน

**I can** ด้านความสามารถ วิธีการ  
ผ่านพ้นอุปสรรคเทคนิคการ  
แก้ไขปัญหา ทักษะของบุคคล

# ทักษะ

ทักษะหลักที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานนั้นได้แก่



**1. การแสดงความชื่นชม (Affirmation)** หมายถึง การชื่นชม

ในความพยายาม ความตั้งใจที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวถึง โดยอาจแบ่งเป็น การชื่นชมในความคิด และชื่นชมในพฤติกรรม

**2. การใช้คำถาม (Ask)** หมายถึง การถามที่มีทิศทางในการสนทนา

ให้ผู้รับคำปรึกษาค้นหาความเข้มแข็ง หรือถามเพื่อทบทวนประสบการณ์และหาทางออกที่เป็นไปได้ โดยคำถามที่ใช้ค้นหาและสนับสนุนความเข้มแข็งจะมีลักษณะคือ

- เป็นการสอบถามเกี่ยวกับส่วนที่เป็นด้านบวกของสิ่งที่มีอยู่
- เป็นการสอบถามเกี่ยวกับวิธีการที่ใช้ได้ ทักษะที่ใช้ได้
- เป็นการสอบถามเกี่ยวกับผลลัพธ์หรือสิ่งที่ตามมา  
ซึ่งมีด้านบวกเจือปนอยู่

### ตัวอย่าง คำถามเพื่อค้นหาความเข้มแข็ง

**I am :**

จุดแข็งของบุคคล ความคิด ความตั้งใจ ทักษะคติ

1. ความเก่งหรือความสามารถของคุณ ที่คนอื่นรับรู้ มีอะไรบ้าง
2. ช่วยเล่าเรื่องราวที่คุณ....(ประทับใจ/ภาคภูมิใจ).....หน่อยสิว่า  
คุณทำให้มันสำเร็จได้อย่างไร
3. คุณจะบอกได้ไหมว่าจะอะไรทำให้สิ่งต่าง ๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี
4. ช่วยบอกเล่าถึงวันที่ดีของคุณ และวันนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร
5. คุณค่าของคุณคืออะไร
6. ความภาคภูมิใจในชีวิตคุณคืออะไร
7. ถ้าคุณมีโอกาสได้แชร์ประสบการณ์กับผู้อื่น คุณจะแชร์เรื่องใด
8. สิ่งสำคัญที่ทำให้คุณก้าวข้ามอุปสรรคมาได้คืออะไร\*
9. คุณจะบอกได้มั้ยว่าจะอะไรทำให้คุณยังอยากมีชีวิตอยู่\*



## I have :

จุดแข็งด้านสัมพันธภาพ การสนับสนุน กำลังใจจากคนรอบข้าง

10. มีใครบ้างที่อยู่เคียงข้างคุณ หรือทำบางอย่างเพื่อคุณ
11. ใครคือคนสำคัญในชีวิตคุณ
12. แรงบรรดาลใจของคุณคืออะไร
13. สิ่งที่ดีในชีวิตคุณคืออะไรบ้าง\*
14. คนรอบข้างช่วยเหลือหรือสนับสนุนให้คุณผ่านพ้นอุปสรรคมาได้ ด้วยวิธีการอย่างไร

## I can :

จุดแข็งด้านความสามารถ วิธีผ่านพ้นอุปสรรค

15. ครั้งก่อนคุณเคยพบปัญหาคล้าย ๆ กับตอนนี้ไหม  
ตอนนั้นคุณผ่านมันมาได้อย่างไร
16. คุณสามารถอดทนต่อความลำบากมานานพอสมควร  
เล่าให้ฟังหน่อยว่าคุณใช้วิธีการอะไรถึงยืนหยัดอยู่ได้
17. คุณมีวิธีการเรียนรู้ทักษะสำคัญในชีวิต อย่างไรบ้าง
18. คุณถนัดหรือมีความสามารถที่โดดเด่นอะไรบ้าง  
และคุณเรียนรู้มาได้อย่างไร\*
19. ลองให้คะแนนตัวเองสิว่า เต็ม 10 คุณให้ตัวเองเท่าไร  
และมีอะไรบ้างใหม่ที่สามารถทำให้ คะแนนดีกว่านั้น\*

\* เกี่ยวข้องทั้ง I am I have I can

## ตัวอย่าง คำถามเพื่อสนับสนุนการพิจารณาทางเลือก

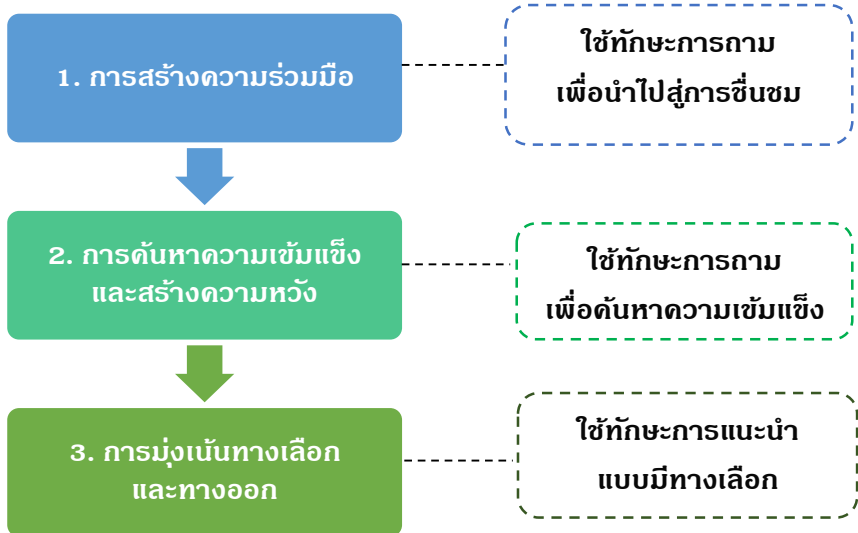
(จะเชื่อมโยงกับคำถามค้นหาความเข้มแข็งข้างต้น)

1. มีสิ่งใดบ้างที่คุณสามารถเริ่มลงมือทำได้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี ..แม้เพียงเล็กน้อย
2. คุณถนัดหรือมีความสามารถที่โดดเด่นอะไรบ้าง และคุณเรียนรู้มาได้อย่างไร
3. ถ้าจะทำให้ดีขึ้นอีก ต้องทำอย่างไร
4. คุณได้พยายามทำสิ่งใดไปบ้าง และมีเรื่องไหนบ้างที่ใช้การได้ดี
5. มีอะไรบ้างที่ช่วยสนับสนุนการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี และอะไรบ้างที่เป็นตัวขัดขวางการเปลี่ยนแปลง

**3. การแนะนำแบบมีทางเลือก (Advice with menu)** การเสนอแนะทางเลือกเน้นไปที่ความสามารถหรือความเข้มแข็งที่มีอยู่ผนวกกับปัจจัย ความเป็นไปได้ในเชิงบริบท แล้วนำเสนอในลักษณะทางเลือกที่เป็นไปได้ ทางเลือกที่ถูกเลือกโดยผู้รับคำปรึกษาย่อมสร้างความตกลงปลงใจ (Commitment) ในการนำไปใช้

## ขั้นตอน กระบวนการ

แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ



**ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความร่วมมือ (Engagement and Collaboration)** ระยะนี้เน้นการเป็นมิตร เป็นเพื่อนร่วมทาง ผู้ให้คำปรึกษาจะสนทนาเกี่ยวกับจุดเด่น สิ่งสำคัญ เป้าหมายในชีวิต แสดงความชื่นชมในความตั้งใจ ความพยายาม พฤติกรรมดีที่พยายามกระทำการ Engagement นี้ใช้หลักการของการสร้างความร่วมมือซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของเทคนิคการสนทนาสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) และทักษะสำคัญที่ใช้ ได้แก่ การแสดงความชื่นชม เช่น

“คุณมีความตั้งใจดี แม้ว่าจะมีความขัดแย้งแต่คุณก็พยายาม  
สร้างความเข้าใจ”

“แม้จะมีความไม่เข้าใจกันบ้างแต่คุณก็พยายามทำสิ่งที่ดี”

การใช้คำถาม (ที่นำไปสู่การคิดพิจารณาในด้านที่ดีของตนเอง)  
ในการสนทนาที่เกิดขึ้นครั้งแรก ๆ ส่วนใหญ่จำเป็นต้องใช้ทักษะการถาม  
เพื่อนำไปสู่ข้อมูลด้านบวก ความตั้งใจ ความพยายามต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่  
การแสดงความชื่นชมนั่นเอง

## **ขั้นตอนที่ 2 ดันหาความเข้มแข็งและสร้างความหวัง**

**(Finding Strengths and Creating hope)** ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาสามารถร่วมมือกัน เป้าหมายของการสนทนาในระยะนี้คือการค้นพบความเข้มแข็ง จุดเด่น ความสามารถที่เอามาใช้งานได้ รวมทั้งสร้างความรู้สึกถึงความเป็นไปได้และอนาคตที่ดีขึ้น การสนทนาจะเน้นการถามเกี่ยวกับเหตุการณ์ ประสบการณ์ในการเผชิญปัญหาและค้นหาว่ามีปัจจัยอะไร มีทักษะอะไรที่ช่วยแก้ปัญหาได้ เช่น

“ครั้งก่อนคุณเคยพบปัญหาด້าย ๆ กับตอนนี้ไหม ตอนนั้นคุณผ่านมันมาได้อย่างไร”

“คุณสามารถอดทนต่อความลำบากมานานพอสมควร เล่าให้ฟังหน่อยว่าคุณใช้วิธีการอะไรถึงยืนหยัดอยู่ได้”

สำหรับการสร้างความหวังนั้นทำได้ด้วยการเชื่อมโยงอดีตที่เคยผ่านพ้นมาได้กับปัจจุบันที่ต้องลงมือทำอะไรบางอย่าง เช่น

“ฟังดูแล้วเรื่องนี้คุณมีประสบการณ์มาบ้าง และอาจทำให้คุณพอมองเห็นทางออก”

การสนทนาเกี่ยวกับบุคคลผู้ที่สามารถผ่านพ้นปัญหาได้ก็เป็นวิธีการที่ดีในการสร้างความหวัง เช่น

“ผมเคยสนทนากับผู้ที่ประสบปัญหา.....แม้ว่ามันอาจไม่เหมือนกันเสียทีเดียวแต่ก็พอจะทำให้พอมองเห็นทางออกกว่าเป็นไปได้”

**ขั้นตอนที่ 3 การมุ่งเน้นทางเลือกและทางออก (Making choices and solution)** คือการนำเสนอทางออกซึ่งอาจมีคำแนะนำด้วยในลักษณะของทางเลือก รวมถึงการตั้งเป้าหมายและแก้ปัญหาตามทางที่เลือก

## แนวปฏิบัติการให้คำปรึกษา แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน สำหรับกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

แนวปฏิบัตินี้มีกลุ่มเป้าหมายหลักคือผู้มีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต  
จากการคัดกรองสุขภาพจิต เช่น การคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้น  
โดยใช้โปรแกรม Mental Health Check In ของกรมสุขภาพจิต

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจให้แก่ผู้รับคำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถค้นพบศักยภาพของตนและนำมาใช้  
ในการแก้ไขปัญหา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตนเอง

### สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐานให้ความสำคัญกับ  
ศักยภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นความรู้ หรือทักษะรวมทั้งประสบการณ์  
ที่ผ่านมา ผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมมือกับผู้รับคำปรึกษาในการสร้างความ  
มั่นใจ มีความหวัง สามารถค้นหาศักยภาพที่จำเป็นในการแก้ไขปัญหาแล้ว  
นำมาใช้วางแผนให้กับตนเองได้

## หลักสำคัญ

1. การสร้างความร่วมมือ (Engagement and Collaboration)
2. ค้นหาความเข้มแข็งและสร้างความหวัง (Finding Strengths and Creating hope)
3. การมุ่งเน้นทางเลือกและทางออก (Making choices and solution)

## ระยะเวลาการสนทนา

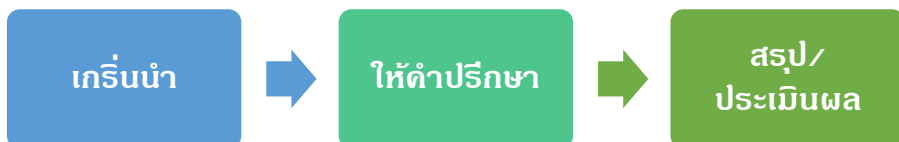
ครั้งละประมาณ 10-15 นาที โดยในครั้งแรกอาจใช้เวลานานกว่านี้

## จำนวนครั้ง

2-4 ครั้ง ตามสภาพปัญหา

## โครงสร้างการสนทนา

การสนทนาเริ่มจากการเกริ่นนำที่มาของการสนทนา วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ การเชื่อมต่อไปยังการให้คำปรึกษาแบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน จบลงด้วยการสรุปและประเมินผล



## กรณีสนทนา ทางโทรศัพท์

### 1. แนะนำตัวและวัตถุประสงค์การสนทนาทางโทรศัพท์

“สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ.....โทรมาจากโรงพยาบาล.....เป็นเป็นหน่วยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือสำหรับผู้ประเมินสุขภาพจิตผ่าน Mental Health Check In แล้วพบว่ามีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต และต้องการคำแนะนำ โดยจะใช้เวลาสนทนาสัก 10 นาที เพื่อสอบถามรายละเอียดและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต ไม่ทราบว่าคุณพอจะสะดวกไหม”

“ประเด็นก็คือคุณมีความเสี่ยงต่อการซึมเศร้าในระดับ...(ปานกลาง) อารมณ์แบบนี้เป็นมานานเท่าไรแล้ว.....”

### 2. เชื่อมต่อไปยัง Strength based counseling

“ดิฉันเชื่อว่าภาวะเช่นนี้ต้องมีทางออก หรือเบาเทาเบาบางลงไป และเชื่อเหลือเกินว่า คุณเองมีความเข้มแข็งหรือความสามารถในระดับหนึ่งที่สามารถหยิบมาใช้ได้”

### 3. ดำเนินการสนทนาตามแนวทางการสนทนาสำหรับ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

ใช้แนวทางการสนทนาฯ หน้า 34-35

### 4. การสรุป

4.1 สรุปสิ่งที่เป็นความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษา เช่น วิธีคิด/  
สัมพันธภาพและคนที่รัก วิธีการที่เป็นทางเลือกในการแก้ไขหรือดูแลปัญหา

4.2 การนัดหมาย

4.3 การประเมินผล (ความพึงพอใจ/สุขภาพจิต ผ่าน Mental Health Check In)



## กรณีศึกษา รายบุคคล

### 1. แนะนำตัวและวัตถุประสงค์การสนทนา

“สวัสดีค่ะ ดิฉันชื่อ.....รับผิดชอบงานให้คำแนะนำ ช่วยเหลือสำหรับผู้ที่ประเมินสุขภาพจิตแล้วพบความเสี่ยงด้านสุขภาพจิต เราจะใช้เวลาสนทนากันสัก 10-15 นาที เพื่อสอบถามรายละเอียดและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต ไม่ทราบว่าคุณพอจะสะดวกไหม”

“คุณได้ทำการประเมินสุขภาพจิต (ผ่านระบบ Mental Health Check In) แล้วพบว่ามีความเสี่ยงต่อการซึมเศร้าในระดับ...(ปานกลาง)... อารมณ์แบบนี้เป็นมานานเท่าไรแล้ว”

### 2. เชื่อมต่อไปยัง Strength based counseling

“ดิฉันเชื่อว่าภาวะเช่นนี้ต้องมีทางออกหรือเบาเทาเบาบางลงไป และเชื่อเหลือเกินว่า คุณเองมีความเข้มแข็งหรือความสามารถในระดับหนึ่งที่สามารถหยิบมาใช้ได้”

### 3. ดำเนินการสนทนาตามแนวทางการสนทนาสำหรับ ประชาชนกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

ใช้แนวทางการสนทนาฯ หน้า 34-35

### 4. การสรุป

4.1 สรุปสิ่งที่เป็นความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษา เช่น วิธีคิด  
สัมพันธภาพ คนที่รัก วิธีการที่เป็นทางเลือกในการแก้ไขหรือปัญหาที่เขา

4.2 การนัดหมาย

4.3 การประเมินผล (ความพึงพอใจ/สุขภาพจิตผ่าน Mental Health Check In)

# แนวทางการสนทนาให้คำปรึกษา แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน สำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

## ครั้งที่ 1

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
<b>1. การสร้างสัมพันธภาพ</b> (Engagement and Collaboration)	เพื่อสร้างความร่วมมือและแสดงความชื่นชม (สิ่งที่ทำ/สิ่งที่ชอบ ทั้งเรื่องงาน กีฬา งานอดิเรก ฯลฯ)	“คุณทำงานอะไรอยู่คะ” “ทำงานได้หลายปีแบบนี้ ก็ต้องมีความตั้งใจมาก”
<b>2. การถาม</b> (Ask for Strength Finding strength and Creating hope)	เพื่อค้นหาทักษะ/คุณสมบัติที่เป็นความเข้มแข็ง (สิ่งที่ทำได้ดี/เก่ง ทำบ่อย ประสบการณ์ที่เคยมี) โดยมีประเด็นสำคัญ 3 ด้าน 1. ความคิด/การมองโลก/เป้าหมาย 2. สัมพันธภาพ เช่น พ่อแม่ คนรัก เพื่อน สัตว์เลี้ยง 3. ทักษะ/ความสามารถ	“ความสามารถของคุณที่คนอื่นรับรู้มีอะไรบ้าง” “ใครคือคนสำคัญในชีวิตคุณ” “คุณเคยผ่านพ้นอุปสรรคอะไรบ้าง ตอนนั้นคุณใช้วิธีการอย่างไร” <b>**ตัวอย่างคำถามเพิ่มเติมในหัวข้อทักษะ</b>
<b>3. การให้ข้อมูล/เสนอแนะแบบมีทางเลือก</b> (Making Choices and Solution)	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา ได้รับความรู้และทางเลือกที่เป็นไปได้	“เท่าที่ประเมินคุณมีความสามารถและผ่านพ้นปัญหาแบบนี้มาแล้ว และทางเลือกที่เป็นไปได้คือ การใช้ความอดทนและรอเวลา หรืออีกทางเลือกคือการเรียนรู้ทักษะเพิ่มจากผู้เชี่ยวชาญ”

## ครั้งที่ 2

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
<b>1. การสร้างสัมพันธภาพ</b> (Engagement and Collaboration)	เพื่อสร้างความร่วมมือและแสดงความชื่นชม (สิ่งที่ทำ/สิ่งที่ชอบ ทั้งเรื่องงาน กีฬา งานอดิเรก ฯลฯ)	“ได้ไปขายของของบ๋อยแต่ไหน” “คุณมีความตั้งใจมาก” “ฟังดูเหนื่อยอยู่เหมือนกันแต่คุณก็พยายามทำตามที่ตั้งใจ”
<b>2. การถาม</b> (Ask for Applying Strength and hope)	เพื่อสนับสนุนการประยุกต์ใช้ความเข้มแข็ง	“มีอะไรที่ดีขึ้นบ้างแม้ จะไม่มาก” “มีอะไรที่ใช้ได้ผลบ้าง” “คุณบอกว่าจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นเพราะอะไร/เพราะใคร”
<b>3. การให้ข้อมูล/ เสนอแนะเพิ่มเติม</b> (Choices and Solution)	เพื่อเพิ่มความมั่นใจและใช้วิธีการที่ได้ผล	“เท่าที่ประเมินคุณมีความสามารถและเรียนรู้การจัดการกับปัญหาแบบนี้บ้างแล้วและทางเลือกที่เป็นไปได้คือ การทำสิ่งที่ควรทำและการอดทนเพื่อรอเวลาให้ผลที่ดีนั้นเกิดขึ้น”
<b>4. การจบบริการ</b>	เพื่อสนับสนุนความเชื่อมั่น ความตั้งใจและวิธีคิดที่ดีให้คงอยู่ต่อไป	<b>กรณีที่ดีขึ้นมากแล้ว</b> “คุณได้แก่งัดหรือประสบการณ์อะไรจากเหตุการณ์นี้บ้าง” “แม้ปัญหาจะเป็นสิ่งเราไม่ต้องการแต่คุณก็ได้ประสบการณ์ ซึ่งอาจใช้สำหรับแนะนำผู้อื่นหรือใช้กับปัญหาอื่น ๆ ได้ในอนาคต”

# กรณีศึกษา โดยครูที่ปรึกษา

## 1. เกริ่นนำและแจ้งวัตถุประสงค์การสนทนา

“สวัสดิ์ค่ะ ครู/อาจารย์ รับผิดชอบงานให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ นักเรียน/นักศึกษาที่ประเมินสุขภาพจิตแล้วต้องการคำปรึกษา ต้องการความช่วยเหลือ เราจะใช้เวลาพูดคุยกันสัก 10-15 นาที เพื่อสอบถาม รายละเอียดและให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิต พอจะสะดวกไหม”

“เธอได้ทำการประเมินสุขภาพจิต (ผ่าน Mental Health Check In) แล้วพบว่ามีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตและแสดงความตั้งใจในการขอคำแนะนำและการปรึกษา”

“ประเด็นก็คือผลการประเมินพบความเสี่ยงต่อการซึมเศร้าในระดับ ... (ปานกลาง)... อารมณ์แบบนี้เป็นมานานเท่าไรแล้ว.....”

## 2. เชื่อมต่อไปยัง Strength based counseling

“ครู/อาจารย์ เชื่อว่าปัญหาเช่นนี้คงต้องมีทางออกหรือบรรเทาเบาบางลงไป และเชื่อเหลือเกินว่าเธอเองคงจะมีความเข้มแข็งหรือความสามารถในระดับหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ได้”

## 3. ดำเนินการสนทนาตามแนวทางการสนทนาสำหรับ เยาวชนในสถานศึกษาที่เสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

ใช้แนวทางการสนทนาฯ หน้า 37

## 4. การสรุป

4.1 สรุปสิ่งที่เป็นความเข้มแข็งของผู้รับคำปรึกษา เช่น วิธีคิด สัมพันธภาพ คนที่รัก วิธีการที่เป็นทางเลือกในการแก้ไขหรือปัญหาใดๆ

4.2 การนัดหมาย

4.3 การประเมินผล (ความพึงพอใจ/สุขภาพจิตผ่าน Mental Health Check In)

# แนวทางการสนทนาให้คำปรึกษา

## แบบใช้ความเข้มแข็งเป็นฐาน

### สำหรับเยาวชนในสถานศึกษาที่เสี่ยงปัญหาสุขภาพจิต

#### สนทนาครั้งที่ 1

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
<b>1. การสร้างสัมพันธภาพ</b> (Engagement and Collaboration)	เพื่อสร้างความร่วมมือและแสดงความชื่นชม (สิ่งที่ทำ/วิชาที่ชอบ งาน กีฬาหรือการเรียน ฯลฯ)	“เรียนสาขา/สายอะไรคะ” “เรียนจนถึงปี 2 ได้ ก็แสดงว่ามีความตั้งใจ”
<b>2. การถาม</b> Ask for Strength (Finding strength and Creating hope)	เพื่อค้นหาทักษะหรือคุณสมบัติที่เป็นความเข้มแข็ง (สิ่งที่ทำได้ดี/เก่ง ทำบ่อย ประสบการณ์ที่เคยมี) โดยมีประเด็นสำคัญ 3 ประการคือ 1. ความคิด/การมองโลก/เป้าหมาย 2. สัมพันธภาพ เช่น พ่อแม่ ครอบครั้ว ครู/เพื่อน 3. ทักษะ/ความสามารถ	“ช่วงที่เรียนมีตอนไหนที่ยุ่งยาก และผ่านช่วงนั้นมาได้อย่างไร” (วิธีคิดของตนเอง คนรอบข้าง วิธีแก้ปัญหา) “คุณเคยแนะนำเพื่อนเรื่องนี้ไหม วิธีการที่แนะนำคืออะไร”
<b>3. การให้ข้อมูล/เสนอแนะแบบมีทางเลือก</b> (Making Choices and Solution)	เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารับทราบข้อมูลและทางเลือกที่เป็นไปได้	“เท่าที่ประเมินเธอมีความสามารถและผ่านพ้นปัญหาแบบนี้มาแล้ว และทางเลือกที่เป็นไปได้คือการใช้ความอดทน และรอเวลา หรืออีกทางเลือกคือการเรียนรู้ทักษะเพิ่ม”

## ครั้งที่ 2

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างคำพูด/ คำถาม
<b>1. การสร้างสัมพันธภาพ</b> (Engagement and Collaboration)	เพื่อสร้างความร่วมมือและแสดงความชื่นชม (สิ่งที่ทำ/วิชาที่ชอบ งาน กีฬา หรือการเรียน ฯลฯ)	“เรื่องเรียน/งานเป็นอย่างไรบ้าง” “เตรียมสอบเป็นอย่างไรบ้าง”
<b>2. การถาม</b> Ask for Applying Strength (strength and hope)	เพื่อสนับสนุนการประยุกต์ใช้ความเข้มแข็ง	“มีอะไรที่ดีขึ้นบ้าง แม้จะไม่มาก” “เพราะอะไรถึงดีขึ้น” “มีอะไรที่ใช้ได้ผลบ้าง” “เธอบอกว่าจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้นเพราะอะไร/เพราะใคร”
<b>3. การให้ข้อมูล/เสนอแนะเพิ่มเติม</b> (Choices and Solution)	เพื่อเพิ่มความมั่นใจและใช้วิธีการที่ได้ผล	“เท่าที่ประเมินเธอมีความสามารถและเรียนรู้การจัดการกับปัญหาแบบนี้บ้างแล้ว และทางเลือกที่เป็นไปได้คือการทำสิ่งที่ควรทำและการอดทนเพื่อรอเวลาให้ผลที่ดีนั้นเกิดขึ้น”
<b>4. การจบบริการ</b>	เพื่อสนับสนุนความเชื่อมั่น ความตั้งใจและวิธีคิดที่ดีให้คงอยู่ต่อไป	<b>กรณีที่ดีขึ้นมากแล้ว</b> “เธอได้แก่งัดหรือประสบการณ์อะไรจากเหตุการณ์นี้บ้าง” “ครูรู้สึกว่ามีปัญหาจะเป็นสิ่งเราไม่ต้องการ แต่เธอก็มีความก้าวหน้า ได้ประสบการณ์ซึ่งอาจใช้สำหรับแนะนำผู้อื่นหรือใช้กับปัญหาอื่น ๆ ได้ในอนาคต”

# ตัวอย่าง การบันทึกข้อมูล สำหรับผู้ให้คำปรึกษา

ครั้งที่ 1

(วันที่.....)

## 1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อผู้รับคำปรึกษา.....

อายุ.....อาชีพ.....โทร.....

## 2. ข้อมูลปัญหา.....

## 3. ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิต (จาก Mental Health Check In)

RQ.....คะแนน      พลังใจระดับ.....

9Q.....คะแนน      ซึมเศร้าระดับ.....

อื่น ๆ .....

## 4. ข้อมูลความเข้มแข็ง

### 4.1 ด้านบุคคล (วิธีคิด/มุมมอง/ความอดทน)

.....

### 4.2 ด้านสัมพันธภาพ (แฟน/ลูก/เพื่อน/ญาติ/พ่อ/แม่)

.....

### 4.3 ด้านทักษะ(จุดเด่น/ความชำนาญ/งานที่ทำ/วิชา-กีฬา-งานอดิเรกที่ชอบ)

.....

## 5. วิธีแก้ไขปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษาเลือก.....

## 6. ความพึงพอใจ



น้อยที่สุด



น้อย



มาก



มากที่สุด

(วันที่.....)

## 1. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อผู้ให้คำปรึกษา.....

ชื่อผู้รับคำปรึกษา.....

## 2. ข้อมูลปัญหา.....

## 3. ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิต (จาก Mental Health Check In)

RQ.....คะแนน      พลังใจระดับ.....

9Q.....คะแนน      ซึมเศร้าระดับ.....

อื่น ๆ .....

## 4. ข้อมูลความเข้มแข็ง

## 4.1 ด้านบุคคล (วิธีคิด/มุมมอง/ความอดทน)

.....

## 4.2 ด้านสัมพันธภาพ (แฟน/ลูก/เพื่อน/ญาติ/พ่อ/แม่)

.....

## 4.3 ด้านทักษะ(จุดเด่น/ความชำนาญ/งานที่ทำ/วิชา-กีฬา-งานอดิเรกที่ชอบ)

.....

## 5. วิธีแก้ไขปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษาเลือก.....

## 6. มุมมองใหม่ของผู้รับคำปรึกษา.....

## 7. มุมมองของผู้ปกครอง (กรณีนักเรียน/นักศึกษา).....

## 8. ความพึงพอใจ

 น้อยที่สุด น้อย มาก มากที่สุด



เทอดศักดิ์ เดชคง และคณะ. (2565). ความตรงและความเชื่อมั่นของแบบประเมินพลังใจฉบับ 3 ข้อ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 30 (4), 297-306.

Amy Marschall, (2021). What Is Strengths-Based Therapy.  
<https://www.verywellmind.com/strengths-based-therapy-definition-and-techniques>.

Buckingham, M., & Clifton, D. O. (2001). Now, discover your strengths. New York: Free Press

Driver, M. (2011). Coaching positively: Lessons for coaches from positive psychology. Open University Press

Foot, J., & Hopkins, T. (2010). A glass half full: How an asset approach can improve community health and wellbeing. Improvement and Development Agency.

Gilchrist, A. (2009). The well-connected community: A networking approach to community development. Policy Press.

Grotberg, E. H. (1995). A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit, Early Childhood Development Practice and Reflections No. 8. The Netherlands: Bernard van Leer Foundation

Grotberg, E. H. (2003). What is resilience? How do you promote it? How do you use it? In E. H. Grotberg (Ed.), Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity. Westport, CT: Praeger

- Hammond. (2010). Principles of Strength-Based Practice.  
<https://greaterfallsconnections.org/wp-content/uploads/2014/07/Principles-of-Strength-2.pdf>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. American Psychological Association.
- Pulla, V. (2017). Strengths-based approach in social work: A distinct ethical advantage. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 3(2), 97–114.
- Ralph, R. O., Lambric, T. M., & Steele, R. B. (1996). Recovery issues in a consumer developed evaluation of the mental health system. In *Proceedings: Fifth Annual National Conference on Mental Health Services Research and Evaluation*.
- Rapp, Charles & Saleebey, Dennis & Sullivan, William. (2005). The Future of Strengths-Based Social Work. *Advances in Social Work*. 6. 79-90.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2010). Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): Adaptation and validation of the German version and the development of a peer-rating form. *Journal of Individual Differences*, 31(3), 138–149.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York, NY: Simon & Schuster

Shazer, Steve & Berg, Insoo. (2002). 'What Works?' Remarks on Research Aspects of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*. 19. 121 - 124. 10.1111/1467-6427.00043.

Smock, S. A., Trepper, T. S., Wetchler, J. L., McCollum, E. E., Ray, R., & Pierce, K. (2008). Solution-focused group therapy for level 1 substance abusers. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34(1), 107-120

Steve de Shazer, S. (1985). *Keys to Solution in Brief Therapy*. New York: W.W. Norton & Compan

Wayne Hammond and Rob Zimmerman. (n.d.). A Strengths-Based Perspective. [https://www.esd.ca/Programs/Resiliency/Documents/RSL\\_STRENGTH\\_BASED\\_PERSPECTIVE.pdf](https://www.esd.ca/Programs/Resiliency/Documents/RSL_STRENGTH_BASED_PERSPECTIVE.pdf)