

ของตนเองได้จะเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี ด้วยกระบวนการให้การปรึกษาช่วย ผู้ใช้บริการ ให้ใช้เหตุผลในการคิดหาทางแก้ปัญหา สิ่งที่สำคัญคือ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้เทคนิคในการพูดกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการ เกิดกำลังใจ เกิดพลัง ว่าตนเองก็เป็นผู้ที่มีศักยภาพ มีความสามารถคนหนึ่ง โดยสามารถที่จะรับผิดชอบการกระทำของตนเอง และรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองได้ (Hansen, Stevic & Warner, 1986, p.187)

นักสังคมสงเคราะห์ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิด ทฤษฎี กระบวนการและเทคนิคในการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Glasser และ Zunin, 1973) จะมีขั้นตอนการให้การปรึกษา ดังนี้

- **ขั้นตอนแรก การมุ่งที่ตัวบุคคล** คือ การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นมิตร ซึ่งจะช่วยให้ผู้ใช้บริการ เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผู้ให้การปรึกษา มีความเป็นกันเอง ตั้งแต่การใช้สรรพนามแทนตนเอง และสรรพนามที่ใช้เรียกผู้ใช้บริการ การแสดงความสนใจอย่างจริงจัง มีท่าทางการแสดงออก ทั้งคำพูดที่แสดงถึงความใส่ใจ มีทักษะในการฟังอย่างตื่นตัว จับประเด็น และนำมาใช้ทวนความให้ผู้ใช้บริการฟัง จะช่วยให้ผู้ใช้บริการ รู้สึกดี มีกำลังใจพูด และเล่าเรื่องราวให้ฟังได้ และถ้าปัญหานั้นผู้ให้การปรึกษาเคยเผชิญมาก่อน ก็พร้อมที่จะแลกเปลี่ยนประสบการณ์เล่าให้ฟังได้ แต่ต้องไม่ใช้เวลามาก เพราะผู้ใช้บริการเป็นคนสำคัญ จึงต้องให้ผู้ใช้บริการเป็นฝ่ายพูดมากกว่า ตัวอย่าง ประโยคที่นักสังคมสงเคราะห์ผู้ให้การปรึกษาพูด

“...เท่าที่ฟัง คุณพูดมา ผม / พี่ ก็เคยเผชิญปัญหาการหางานทำไม่ได้มาเหมือนกัน...คนส่วนใหญ่ก็เผชิญกัน แต่ละคนก็มีวิธีการของตนเองที่จะก้าวผ่านให้ผ่านไปได้ คุณลองคิดดูว่าพอจะมีวิธีการอะไรบ้าง”