

สรุปผลการพัฒนาความรู้

หลักสูตร

จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้เริ่มต้น
(The beginner's counseling psychology)

ผ่านระบบ CMU MOOC | Chiang Mai University



บรรยายโดย
อ.ดร.ณฐวัฒน์ ล่องทอง
ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

สรุปบทเรียน จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้เริ่มต้น

ในปัจจุบัน ชีวิตที่วุ่นวายและเต็มไปด้วยความเครียด ทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาทางใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ และการทำงาน บทเรียนนี้จะทำความเข้าใจถึงหลักการและแนวทางของ "จิตวิทยาการปรึกษาเบื้องต้น" ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และค้นพบแนวทางการใช้ชีวิตที่ดีขึ้นได้ด้วยตนเอง

ผู้เรียนจิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้เริ่มต้น จะได้ทราบถึงความหมายของการปรึกษาทางจิตวิทยา ความแตกต่างของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาและการพูดคุยในชีวิตประจำวัน ลักษณะ และประเภทของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา ขั้นตอนในการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา ทักษะพื้นฐานการปรึกษาทางจิตวิทยา และจรรยาบรรณในการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มุ่งช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาทางใจได้เข้าใจตนเองและปัญหาของตนเองอย่างลึกซึ้งขึ้นเพื่อให้สามารถกำหนดเป้าหมายตัดสินใจและแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองจุดมุ่งหมายหลักของการให้การปรึกษาคือการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมให้เกิดขึ้น



แนวคิดและทฤษฎี ของการปรึกษาทางจิตวิทยา

ความสำคัญของแนวคิดและทฤษฎี

แนวคิดและทฤษฎีเปรียบเสมือนหลักสำคัญและแนวปฏิบัติที่ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษามีทิศทางในการทำงาน แนวคิดเหล่านี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษามีวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมาย และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และปัญหาทางจิตใจ

ประเภทของทฤษฎี ทฤษฎีและแนวคิดมีหลากหลายกลุ่ม ดังนี้

- **กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)** มี ซิกมันด์ ฟรอยด์ เป็นผู้มีอิทธิพลอย่างมากในกลุ่มนี้ ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ไม่มีเหตุผลและตอบสนองต่อความพอใจของตนเอง เป้าหมายของการปรึกษาในกลุ่มนี้ คือการทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการรู้ตัวและเกิดการหยั่งรู้มากขึ้น
- **กลุ่มมนุษยนิยม (Humanistic)** เชื่อว่าแต่ละบุคคลมีศักยภาพในตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้ การไม่เชื่อในศักยภาพของตนเองอาจเกิดจากประสบการณ์ในอดีตที่รับรู้แบบบิดเบือน
- **กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive)** เน้นการรู้และการคิด เชื่อว่าอารมณ์และพฤติกรรมถูกกำหนดจากการรับรู้ ความคิด หรือการประเมินสถานการณ์ ผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่เหมือนผู้ฝึกสอนเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจัดการปัญหาได้
- **กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)** เชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ หากสามารถควบคุมสิ่งแวดล้อมได้ ก็จะสามารถกำหนดพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่ต้องการได้

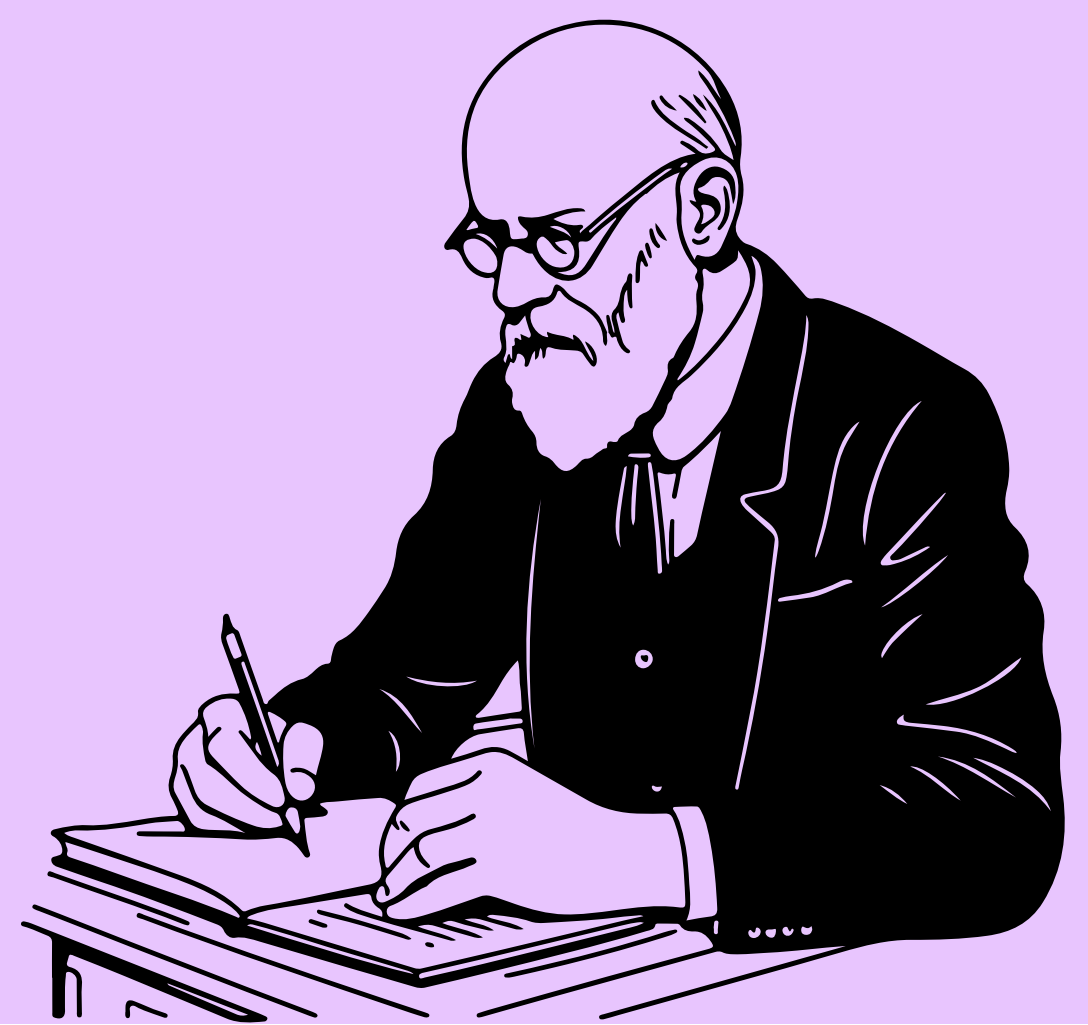
องค์ประกอบของการปรึกษาทางจิตวิทยา

องค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาได้แก่

- ผู้ให้การปรึกษา
- กระบวนการของการให้การปรึกษา
- ผู้รับการปรึกษา
- สภาพแวดล้อมของการให้การปรึกษา

ขั้นตอนของการปรึกษาทางจิตวิทยา

- **การสร้างสัมพันธภาพ** : เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยลดความตึงเครียด สร้างความไว้วางใจ และส่งเสริมความร่วมมือ การสร้าง สัมพันธภาพทำได้โดยการแสดงความพร้อม ความจริงใจ เป็นมิตร ตั้งใจรับฟัง และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข
- **การสำรวจปัญหา** : ผู้ให้การปรึกษาจะรวบรวมข้อมูลปัญหาเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนและทำความเข้าใจตนเองและปัญหาของตนเองมากขึ้น
- **การเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ** : ผู้ให้และผู้รับการปรึกษาจะร่วมกันค้นหาปัญหาที่แท้จริง และจัดลำดับความสำคัญ ขั้นตอนนี้จะช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และนำไปสู่การยอมรับและแก้ไขปัญห
- **การวางแผนแก้ปัญหา** : เมื่อผู้รับการปรึกษาเห็นปัญหาและสาเหตุแล้ว จะร่วมกันพิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก
- **การยุติการปรึกษา** : เมื่อการปรึกษาบรรลุเป้าหมายแล้ว การพูดคุยก็จะยุติลง การยุติอาจทำได้โดยให้ผู้รับการปรึกษาสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น ทบทวนการตัดสินใจ หรือให้ข้อมูลเพิ่มเติม



ทักษะพื้นฐาน ของการปรึกษาทางจิตวิทยา

ทักษะการฟังที่ดี

การฟังที่ดีเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา แบ่งออกเป็น 3 ประการได้แก่

- การฟังด้วยท่าทีที่ใส่ใจ : หมายถึงการฟังอย่างกระตือรือร้น, สบตา, และตอบสนองต่อผู้พูดโดยไม่ทำสิ่งอื่นใดระหว่างการฟัง
- การฟังอย่างเข้าใจ : คือการรับฟังทั้งภาษาพูด, ภาษาท่าทาง, และน้ำเสียง เพื่อรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาโดยไม่ตัดสิน
- การฟังอย่างให้เกียรติ : คือการไม่ขัดจังหวะหรือพูดแทรก แต่ให้ความสำคัญกับเรื่องที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่า นอกจากนี้ ยังมีการฟังอย่างใส่ใจที่เรียกว่า "LADDER" ซึ่งประกอบด้วย

L = LOOK : สบตาและสังเกตท่าทางของผู้รับการปรึกษา

A = ASK : ตั้งคำถามเมื่อมีข้อสงสัยเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ

D = DON'T INTERRUPT : ไม่ขัดจังหวะหรือพูดแทรก

D = DON'T CHANGE THE SUBJECT : ไม่เปลี่ยนเรื่องคุย และติดตามประเด็นปัญหาไปที่ละเรื่อง

E = EMOTION : ใส่ใจกับอารมณ์/ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออก ทั้งทางคำพูดและไม่ใช้คำพูด

R = RESPONSE : ตอบสนองหรือแสดงความเข้าใจด้วยภาษาพูดหรือท่าทาง เช่น การพยักหน้า

ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่

นักจิตวิทยาการปรึกษามือใหม่มักมีข้อจำกัดหรือข้อผิดพลาดที่อาจเป็นอุปสรรคต่อการให้การปรึกษา ตัวอย่างข้อผิดพลาดที่พบบ่อยมีดังนี้

- เน้นแต่ประเด็นแรกที่พูดคุย : โดยปกติแล้วประเด็นแรกที่ผู้รับการปรึกษาพูดคุยมักไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริง จึงควรกระตุ้นให้สำรวจปัญหาโดยรวม
- มองข้ามประเด็นทางการแพทย์ : เช่น ความเจ็บป่วยทางใจหรือกาย ซึ่งอาจส่งผลต่อความทุกข์ใจได้
- ต้องการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้พ้นจากความไม่สบายใจทันที : การกระทำเช่นนี้เป็นอุปสรรคต่อการเข้าใจตนเองและการตระหนักรู้
- มีความสมบูรณ์แบบ : การที่ผู้ให้การปรึกษาเชื่อว่าตนเองต้อง "ถูกต้องอยู่เสมอ" จะขัดขวางการขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ ทำให้การช่วยเหลือไม่มีประสิทธิภาพ
- มีความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง : คาดหวังว่าผู้รับการปรึกษาจะดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งอาจนำไปสู่ความผิดหวังและไม่มั่นใจในตัวเองเมื่อไม่เป็นไปตามที่คาด
- ใช้เทคนิคล่าช้าอย่างพร่ำเพรื่อ : การนำเทคนิคที่เพิ่งเรียนรู้มาใช้โดยไม่พิจารณาว่าเหมาะสมกับผู้รับการปรึกษาหรือไม่ อาจทำให้ประสิทธิภาพลดลง
- ฟังแบบเพเลิดเพลินจนหลงประเด็น : การกำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษาแต่ละครั้งจะช่วยป้องกันไม่ให้หลงประเด็น
- ใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสม : เช่น "ทำไม" หรือ "ผมเข้าใจว่าคุณรู้สึกอย่างไร" ซึ่งไม่ได้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
- มีความต้องการช่วยเหลือมากเกินไป : อาจนำไปสู่การพึ่งพา หรือทำให้ผู้ให้การปรึกษามีอำนาจในการควบคุมผู้อื่น

การเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีต้องอาศัยการฝึกฝนตนเองให้เกิดการตระหนักรู้ และเข้าใจตนเองอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากตัวตนของผู้ให้การปรึกษาเองเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุด

จรรยาบรรณ ในการให้การปรึกษาทางจิตวิทยา

จรรยาบรรณคือ ประมวลความประพฤติที่ผู้ประกอบวิชาชีพกำหนดขึ้นเพื่อรักษาเกียรติและชื่อเสียงของสมาชิก ดังนั้น จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้การทำงานมีทิศทางเดียวกันและเกิดผลดีต่อทั้งผู้รับการปรึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง

จรรยาบรรณสำคัญ 9 ประการ

สรุปแนวทางปฏิบัติที่กำหนดไว้ ดังนี้

- 1. ไม่ให้ความช่วยเหลือเกินความรู้ความสามารถ** : ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่ให้ความช่วยเหลือในด้านที่ตนเองไม่มีความรู้ ทักะ การฝึกฝน หรือการนิเทศที่เพียงพอ หากพบปัญหานี้ต้องส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม
- 2. เป็นอิสระจากอคติ** : ผู้ให้คำปรึกษาต้องปราศจากอคติและความลำเอียง เช่น เรื่องเพศ เชื้อชาติ ศาสนา หรือความเชื่อ
- 3. ไม่มีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รับการปรึกษา** : ห้ามมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้รับการปรึกษาโดยเด็ดขาด
- 4. คำนึงสิทธิของผู้รับการปรึกษา** : ต้องอธิบายให้ผู้รับการปรึกษารับและได้รับความยินยอมจากพวกเขา
- 5. รักษาความลับ** : ต้องปกป้องความเป็นส่วนตัวและรักษาความลับของผู้รับการปรึกษาตลอดเวลา เว้นแต่สถานการณ์ที่เปิดเผยจะเป็นอันตรายต่อชีวิตและความผาสุกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งต้องแจ้งให้ผู้รับการปรึกษารับตั้งแต่แรก
- 6. ช่วยย้ําบรรลุเป้าหมาย** : เป้าหมายของการให้การปรึกษาคือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ยกเว้นเป้าหมายนั้นจะเป็นการทำร้ายตนเองหรือฝ่าฝืนกฎระเบียบของสังคม
- 7. รับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเอง** : ต้องรับผิดชอบในการฝึกอบรมและพัฒนาความรู้เพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความรู้ในวิชาชีพนี้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว
- 8. รับผิดชอบต่อผู้ร่วมงาน** : มีหน้าที่ดำเนินการกับผู้ร่วมงานที่ผิดจรรยาบรรณวิชาชีพ ผิดกฎหมาย หรือขาดประสิทธิภาพ เพื่อปกป้องวิชาชีพ ชุมชน และความปลอดภัยของผู้รับบริการ
- 9. ให้ความสำคัญกับความผาสุกของสังคม** : ต้องให้ความสำคัญต่อความผาสุกโดยรวมของผู้รับการปรึกษาและสังคม พยายามป้องกันการเลือกปฏิบัติ และช่วยส่งเสริมความยุติธรรมในสังคม



ประโยชน์ที่ได้รับ

การเรียนรู้จิตวิทยาการปรึกษาสำหรับผู้เริ่มต้น ได้เปิดมุมมองใหม่ในการทำความเข้าใจเพื่อร่วมงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้เรียนรู้ว่าพฤติกรรมของแต่ละคนนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยไม่มีเหตุผล แต่มีกระบวนการทางจิตใจ และอารมณ์ที่ซับซ้อนซ่อนอยู่เบื้องหลัง การทำความเข้าใจในจุดนี้ ทำให้สามารถรับฟังปัญหาหรือความคิดเห็นของผู้อื่นด้วยความเห็นอกเห็นใจ และไม่ตัดสินก่อนที่จะเข้าใจอย่างถ่องแท้ จะทำให้สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีในการทำงานร่วมกันได้ โดยทักษะที่สำคัญที่สุดก็คือ ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจและมีประสิทธิภาพ การฟังไม่ได้เป็นเพียงการรับสาร แต่เป็นการรับรู้ความรู้สึกและเข้าใจในสิ่งที่ผู้พูดต้องการสื่อสารอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการทำงานเป็นทีม

นอกจากนี้ การใช้แนวคิดทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ปัญหายังช่วยให้สามารถมองเห็นรากของปัญหา และหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสมแทนการแก้ไขที่ปลายเหตุทำให้สามารถทำงานร่วมกับทีมในการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ

จัดทำโดย

นายสมุท แมันสมุท
นิติกรปฏิบัติการ
กลุ่มวินัย กองการเจ้าหน้าที่
กรมพัฒนาที่ดิน
สิงหาคม 2568

