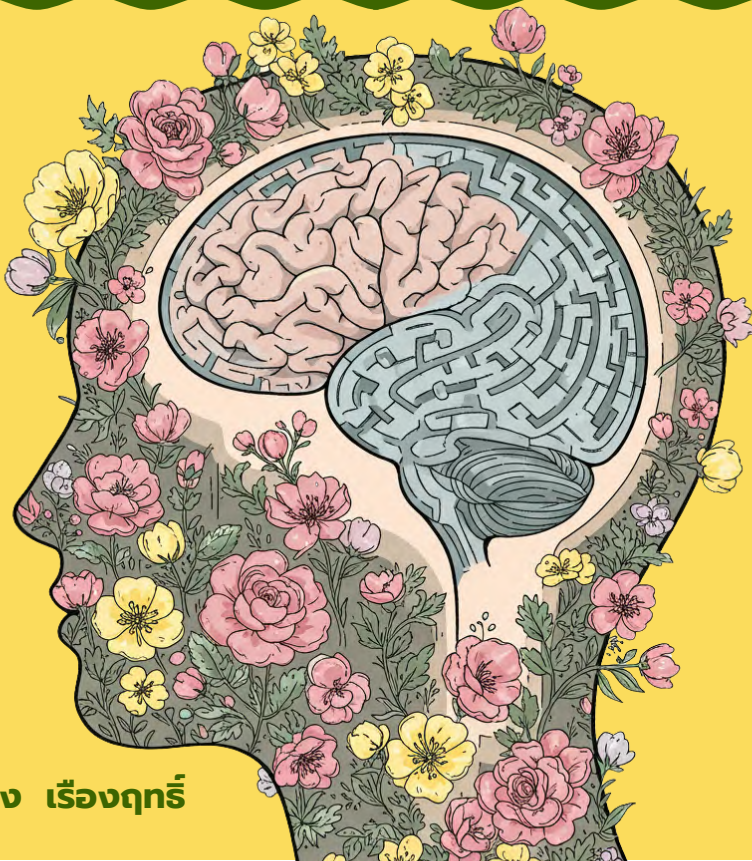


คู่มือ จิตวิทยาคลินิก (ฉบับปฏิบัติการ)

Handbook of Clinical Psychology (in Practice)



เลื้อเมือง เรืองฤทธิ์

คู่มือ
จิตวิทยาคลินิก
(ฉบับปฏิบัติการ)

Handbook of
Clinical Psychology
(in Practice)

เลื้อเมือง เรืองฤทธิ์

คู่มือจิตวิทยาคลินิก (ฉบับปฏิบัติการ)

ผู้เขียน: เสือเมือง เรืองฤทธิ์

พิสูจน์อักษร: Timinsky

ออกแบบรูปเล่ม: Ome&Tong

ภาพประกอบปก: Faburoso

ภาพประกอบ: Topkinsky

ราคา 299 บาท

จำนวน 365 หน้า

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม พ.ศ. 2568

ISBN (e-Book): 978-616-626-729-7

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537 และที่แก้ไขเพิ่มเติม
ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ดัดแปลง หรือนำส่วนหนึ่งส่วนใดในคู่มือไปเผยแพร่ต่อ
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของผลงาน



จัดจำหน่ายโดย

ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สำนักงานใหญ่ : อาคารแวนแกว ซอยจุฬาลงกรณ์ 9

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทรศัพท์ 02-218-9901-5 โทรสาร 02-254-9495

คำนำ

หนังสือเล่มนี้จึงไม่ได้ตั้งใจเพื่อเป็น “คู่มือ” ธรรมดา หากคือ “เข็มทิศและชุดเครื่องมือภาคสนาม” สำหรับนักจิตวิทยาคลินิก และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตรุ่นใหม่ทุกคน เราได้กลั่นกรองทฤษฎีและองค์ความรู้ร่วมสมัยให้กลายเป็นแนวปฏิบัติที่จับต้องได้ ผ่านกรณีศึกษาและตัวอย่างจริงจากคลินิกในไทยและสากล ที่นำไปใช้ได้ทันทีในทุกสภาพแวดล้อม ตั้งแต่โรงพยาบาล โรงเรียน จนถึงสถานประกอบการ

ในยุคที่ปัญญาประดิษฐ์กลายเป็นกล่อมเนื้อสำคัญของ การปฏิบัติงานวิชาชีพ คู่มือฉบับนี้ได้เติมเต็ม AI Prompts ที่คัดสรรและออกแบบอย่างพิถีพิถันเพื่อสนับสนุนการทำงาน ใน 5 มิติหลัก ตั้งแต่ 1) การประเมินอาการและการวินิจฉัย 2) การวางแผนและออกแบบกระบวนการรักษาเฉพาะบุคคล 3) การสื่อสารและ psycho-education กับผู้รับบริการและผู้ดูแล 4) การสรุปผล session และการบันทึกข้อมูลเชิงระบบ และ 5) การดูแลสุขภาวะทางใจของนักบำบัดเอง ทุก prompt เชื่อมโยงกับมาตรฐานวิชาชีพสากล (DSM-5-TR, ICD-11, หลักจริยธรรม APA ฯลฯ) ควบคู่กับกฎหมายและบริบท วัฒนธรรมไทย เพื่อให้เทคโนโลยีทำงานรับใช้ความเป็นมนุษย์ มีใช้ในทางกลับกัน

ฉะนั้น งานสุขภาพจิตมิได้วัดความสำเร็จที่ความเร็วของอัลกอริทึม แต่อยู่ที่ความลึกซึ้งของความเป็นมนุษย์ เราจึงให้พื้นที่สำคัญกับหัวข้อจริยธรรม ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และข้อควรระวังในการใช้ AI เพื่อให้ทุกการตัดสินใจของท่านยืนอยู่บนฐานความรับผิดชอบต่อผู้คนและสังคม เป้าหมายของหนังสือเล่มนี้จึงไกลไปกว่าการยกระดับมาตรฐานวิชาชีพ หากมุ่งจุดประกายให้สังคมไทยโอบรับ “สุขภาพจิต” ในฐานะหัวใจของคุณภาพชีวิต

ขอเชิญออกเดินทางไปพร้อมกัน เพื่อสร้างสังคมที่มองเห็นคุณค่าของสุขภาวะทางใจอย่างแท้จริง

ด้วยจิตคารวะ
เสื่อเมือง เรืองฤทธิ์
เอเรนส์, กรีซ

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ค
บทนำ	1
• ความสำคัญของจิตวิทยาคลินิกในงานสุขภาพจิต • บทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาคลินิก	
หมวดที่ 1: พื้นฐานและแนวทางปฏิบัติงานจิตวิทยาคลินิก	
บทที่ 1: หลักการและจรรยาบรรณวิชาชีพ	8
• จรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาคลินิก • กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก • ภาวะซึ่งใจทางจรรยาบรรณ และกรณีตัวอย่าง • แนวทางการปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณและกฎหมาย	
บทที่ 2: ทักษะพื้นฐานที่จำเป็น	22
• การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ • ทักษะการสื่อสารและการฟังเชิงลึก • การจัดการตนเองของนักจิตวิทยา	
หมวดที่ 2: ขั้นตอนการประเมินและวินิจฉัย	
บทที่ 3: การประเมินสุขภาพจิต	51
• ขั้นตอนการรับเคสและเก็บข้อมูลเบื้องต้น • การใช้แบบสอบถามและเครื่องมือวัด • การสังเกตและสัมภาษณ์	

สารบัญ

บทที่ 4: การวินิจฉัยและการเขียนรายงาน	81
• หลักการวินิจฉัยตามมาตรฐาน (DSM-5) • การสรุปผลและเขียนรายงานเพื่อการสื่อสารกับทีม	
หมวดที่ 3: การบำบัดและดูแลรักษา	
บทที่ 5: แนวทางการบำบัดในงานจิตวิทยาคลินิก	107
• แนวทางการบำบัด (5 กลุ่มหลัก) • Cognitive-Behavioral Approaches • Psychodynamic Approaches • Humanistic and Relational Approaches • Family and Systemic Approaches • Third Wave and Integrative Approaches • การเลือกเทคนิคให้เหมาะกับแต่ละเคส	
บทที่ 6: การติดตามและประเมินผลการบำบัด	141
• การวางแผนติดตามผล • การปรับแผนบำบัดตามความก้าวหน้า	
หมวดที่ 4: การดูแลกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ	
บทที่ 7: เด็กและวัยรุ่น	161
บทที่ 8: ผู้ใหญ่	194
บทที่ 9: ผู้สูงอายุ	212
บทที่ 10: กลุ่มความหลากหลาย/ผู้ต้องการพิเศษ	230

สารบัญ

หมวดที่ 5: การส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจิต

บทที่ 11: การส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชนและองค์กร 253

- แนวคิดและหลักการในการส่งเสริมสุขภาพจิต
- หลักการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต
- เทคนิคและตัวอย่าง

- อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

บทที่ 12: การฟื้นฟูและการติดตามระยะยาว 270

- ความสำคัญของการฟื้นฟูและการติดตามผล
- หลักการสำคัญของการวางแผนการฟื้นฟู
- ขั้นตอนการวางแผนฟื้นฟู
- ตัวอย่างกิจกรรมฟื้นฟู
- อุปสรรคและแนวทางแก้ไขในการวางแผนฟื้นฟู
- การยุติการให้บริการ

หมวดที่ 6: เครื่องมือและภาคผนวก

บทที่ 13: ตัวอย่างแบบฟอร์มและเครื่องมือประเมิน 289

- แบบสอบถามที่ใช้บ่อย
- ตัวอย่างรายงานและบันทึกการบำบัด

บทที่ 14: AI Prompts สำหรับการปฏิบัติงาน 316

- หมวดหมู่สำหรับประเมินอาการและวิเคราะห์ผู้รับบริการ (Clinical Assessment)

สารบัญ

- หมวดหมู่สำหรับวางแผนการบำบัดและเป้าหมาย (Therapy Planning)
- หมวดหมู่การจดบันทึกและสรุปผลแต่ละ Session (Session Note & Summary)
- หมวดหมู่สำหรับออกแบบกิจกรรมและแบบฝึกเสริม (Therapeutic Tools)
- หมวดหมู่สำหรับการดูแลความสัมพันธ์และขอบเขตวิชาชีพ (Clinical Boundaries & Ethics)
- หมวดหมู่การวัดความก้าวหน้า (Progress Tracking)
- หมวดหมู่สำหรับการจัดการเวลาและระบบนัดหมาย (Schedule & Booking)
- หมวดหมู่สำหรับการให้คำปรึกษากรณีเฉพาะหรือเคสที่ซับซ้อน (Special Case Handling)
- หมวดหมู่สำหรับงานเอกสาร และการจัดการข้อมูลความลับ (Confidential Data & Records)
- หมวดหมู่สำหรับการให้ความรู้/สื่อสารเรื่องสุขภาพจิตต่อสาธารณะ (Psychoeducation & Outreach)
- หมวดหมู่สำหรับการดูแลสุขภาพจิตของนักบำบัด (Psychotherapist Well-being)

สารบัญ

บทที่ 15: แหล่งข้อมูลและเครือข่ายวิชาชีพ	350
• ความสำคัญของแหล่งข้อมูลและเครือข่ายวิชาชีพ • แหล่งข้อมูลด้านจิตวิทยาคลินิกและสุขภาพจิต • เครือข่ายวิชาชีพด้านจิตวิทยาคลินิก • แนวทางการใช้แหล่งข้อมูลและเครือข่ายวิชาชีพ • อุปสรรคและแนวทางแก้ไข • แนวทางการพัฒนากักษะ	
รายการอ้างอิง	362
เกี่ยวกับผู้เขียน	

บทนำ

สุขภาพจิตเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ กล่าวได้ว่าสุขภาพจิต ไม่เพียงแต่สัมพันธ์กับความสุขและความพึงพอใจในชีวิตเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการทำงาน การเรียน การใช้ชีวิตในสังคม และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบัน ที่โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความเครียด ความกดดัน และปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตจึงกลายเป็นภารกิจสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องให้ความสำคัญ

จิตวิทยาคลินิก (Clinical Psychology) เป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นการประเมิน วินิจฉัย และบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม และสัมพันธภาพ โดยไม่จำกัดเฉพาะผู้ป่วยจิตเวชเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงบุคคลทั่วไปที่ประสบปัญหาชีวิต หรือเผชิญกับภาวะวิกฤตต่างๆ เช่น ความเครียด ความเศร้า ความกลัว หรือปัญหาครอบครัว ด้วยเหตุนี้ การเข้าใจความสำคัญของจิตวิทยาคลินิกในงานสุขภาพจิต ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาคลินิก จึงเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานดูแลสุขภาพจิตทั้งในระดับบุคคลและสังคม

ความสำคัญของจิตวิทยาคลินิกในงานสุขภาพจิต

จิตวิทยาคลินิกถือเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพจิตของประชาชน เนื่องจากปัญหาสุขภาพจิตไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกลุ่มผู้ป่วยจิตเวชเท่านั้น แต่ยังสามารถพบได้ในทุกช่วงวัยและทุกบริบทของชีวิต เช่น เด็กที่มีปัญหาการเรียน วัยรุ่นที่เผชิญความเครียดในสังคม ผู้ใหญ่ที่มีปัญหาครอบครัวหรือการทำงาน และผู้สูงอายุที่ต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม

การที่จิตวิทยาคลินิกมีองค์ความรู้ที่หลากหลายทั้งด้านจิตวิทยาพัฒนาการ จิตวิทยาบุคลิกภาพ จิตวิทยาการเรียนรู้ จิตวิทยาแรงจูงใจ จิตวิทยาการรับรู้ รวมถึงความรู้ด้านจิตเวช ประสาทวิทยา และนิติเวช ทำให้สามารถเข้าใจปัญหาและความต้องการของบุคคลได้อย่างรอบด้าน นอกจากนี้ นักจิตวิทยาคลินิกยังนำเครื่องมือและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการประเมิน วินิจฉัย และบำบัดผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งช่วยให้การดูแลมีประสิทธิภาพและตรงกับความต้องการของผู้รับบริการ

ความสำคัญของจิตวิทยาคลินิกยังสะท้อนจากบทบาทในการเป็นสะพานเชื่อมระหว่างอาการหรือปัญหาที่ผู้รับบริการประสบ กับแนวทางการบำบัดที่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่สังคมมีกระแสการตื่นตัวเรื่องสุขภาพจิตมากขึ้น การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความเครียด ความกังวล ภาวะซึมเศร้า และปัญหาอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสมและทันก่วงที่ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทาอาการ

เท่านั้น แต่ยังส่งเสริมให้บุคคลสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

นอกจากนี้ จิตวิทยาคลินิกยังมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง เช่น การให้ความรู้และสร้างเสริมทักษะชีวิต การเฝ้าระวังและแก้ไขปัญหาพฤติกรรม และการวางแผนฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจให้กับบุคคลที่เคยประสบปัญหาสุขภาพจิต

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของชุมชนและองค์กรที่นักจิตวิทยาสามารถทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างระบบการดูแลสุขภาพจิตที่ยั่งยืนในสังคม ส่งเสริมให้ประชาชนเข้าใจถึงความสำคัญของสุขภาพจิต และเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตได้อย่างกว้างขวางและเท่าเทียม เพื่อลดอคติและการตีตราต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ส่งผลให้บุคคลมีความกล้าที่จะพูดคุยและขอรับความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างสังคมที่มีสุขภาพจิตที่ดี

บทบาทหน้าที่ของนักจิตวิทยาคลินิก

นักจิตวิทยาคลินิกมีบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายและมีความสำคัญอย่างยิ่งในระบบสุขภาพจิต ทั้งในด้านการประเมิน วินิจฉัย บำบัดรักษา ส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจิต โดยสามารถสรุปบทบาทหน้าที่หลักได้ดังนี้

❖ การประเมินและวินิจฉัย

นักจิตวิทยาคลินิกมีหน้าที่สำคัญในการประเมินและวินิจฉัยปัญหาสุขภาพจิตของบุคคล โดยใช้เครื่องมือและ

แบบสอบถามมาตรฐานทางจิตวิทยา เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกตพฤติกรรม การใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา และการเก็บข้อมูลประวัติของผู้รับบริการ การประเมินนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อค้นหา อธิบาย ทำนายแนวโน้มของความผิดปกติทางจิต พฤติกรรม อารมณ์ ความคิด พัฒนาการ บุคลิกภาพ และเซวปัญญา รวมถึงการวินิจฉัยตามมาตรฐานสากล เช่น DSM-5

❖ การบำบัดและการดูแลรักษา

หลังจากประเมินและวินิจฉัยแล้ว นักจิตวิทยาคลินิกจะต้องวางแผนและดำเนินการบำบัดรักษา โดยใช้เทคนิคและแนวทางการบำบัดที่หลากหลาย โดยเทคนิคและแนวทางการบำบัดจะถูกเลือกใช้ตามความเหมาะสมกับแต่ละบุคคลและแต่ละปัญหา เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจและยอมรับปัญหาของตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และวิธีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์

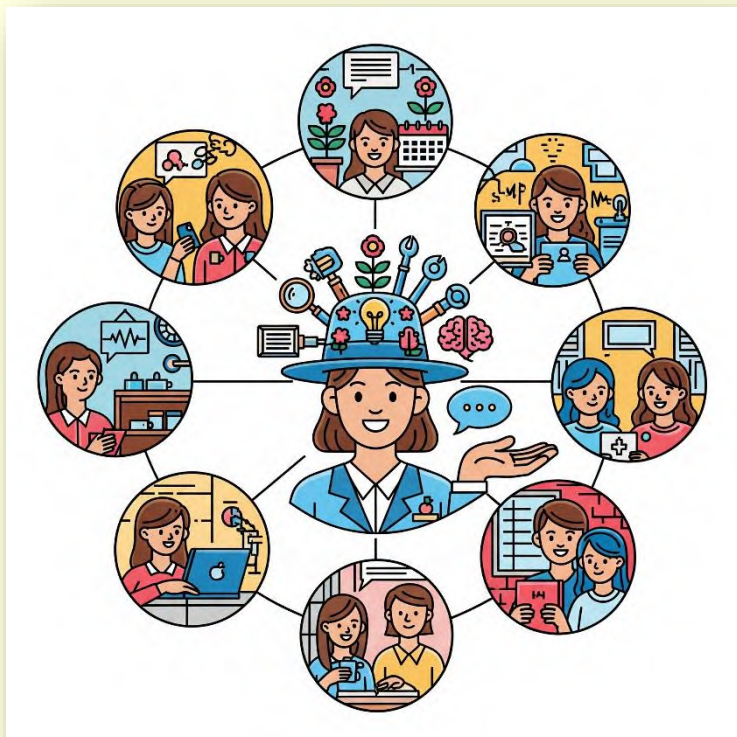
❖ การให้คำปรึกษาและสนับสนุน

นักจิตวิทยาคลินิกมีหน้าที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนแก่ผู้รับบริการและครอบครัว โดยสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ ส่งเสริมให้ผู้รับบริการกล้าพูดคุยและเปิดใจเกี่ยวกับปัญหาที่ตนเองเผชิญ การให้คำปรึกษานี้ไม่จำกัดเฉพาะผู้ป่วยจิตเวชเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบุคคลทั่วไปที่ประสบปัญหาชีวิตหรือต้องการพัฒนาศักยภาพตนเอง

❖ การติดตามและประเมินผล

หลังการบำบัด นักจิตวิทยาคลินิกจะติดตามผลและประเมินความก้าวหน้าของผู้รับบริการอย่างต่อเนื่อง หาก

พบว่าผู้รับบริการยังมีปัญหาหรือต้องการการดูแลเพิ่มเติม
นักจิตวิทยาจะปรับแผนการบำบัดให้เหมาะสมกับความก้าวหน้า
และความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไป



❖ การส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจิต

นอกจากการบำบัดรักษาแล้ว นักจิตวิทยาคลินิกยังมี
บทบาทสำคัญในการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจิตใน

คู่มือจิตวิทยาคลินิก (ฉบับปฏิบัติการ)

ชุมชนและองค์กร โดยการให้ความรู้และสร้างเสริมทักษะชีวิต การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเสี่ยง และการวางแผนฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจให้กับบุคคลที่เคยประสบปัญหาสุขภาพจิต โดยทำงานร่วมกับครอบครัว ชุมชน และเครือข่ายวิชาชีพเพื่อสร้างระบบดูแลสุขภาพจิตที่ยั่งยืน

❖ การวิจัยและการพัฒนา

นักจิตวิทยาคลินิกมีหน้าที่สำคัญในการวิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ทางจิตวิทยาคลินิก โดยการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของวิธีการบำบัด เครื่องมือประเมิน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งช่วยให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพและเป็นไปตามหลักฐานเชิงประจักษ์

❖ การประสานงานกับทีมสหวิชาชีพ

นักจิตวิทยาคลินิกมักทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพ เช่น จิตแพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และบุคลากรทางการแพทยอื่นๆ เพื่อให้การดูแลผู้รับบริการอย่างรอบด้านและครบวงจร การประสานงานนี้ช่วยให้สามารถวางแผนการดูแลที่เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละบุคคลและครอบครัว

❖ การให้ความรู้และเผยแพร่ข้อมูล

นักจิตวิทยาคลินิกมีบทบาทในการให้ความรู้และเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่ประชาชน เพื่อสร้างความตระหนักรู้และลดอคติที่มีต่อผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต โดยจัดการอบรม สัมมนา หรือเขียนบทความทางวิชาการ

กล่าวโดยสรุป จิตวิทยาคลินิกเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในงานด้านสุขภาพจิต ทั้งในด้านการประเมิน วินิจฉัย บำบัดรักษา ส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพจิตของประชาชนทุกกลุ่มวัยและทุกบริบทของชีวิต

นักจิตวิทยาคลินิกมีบทบาทหน้าที่ที่หลากหลายและมีความสำคัญอย่างยิ่งในระบบสุขภาพจิต โดยทำงานร่วมกับทีมสหวิชาชีพและเครือข่ายชุมชน เพื่อให้การดูแลสุขภาพจิตอย่างครบวงจรและยั่งยืน การที่สังคมให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจิตและสนับสนุนให้ประชาชนเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิตอย่างกว้างขวาง จะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาชีวิตได้อย่างเหมาะสมและทันต่อเวลาที่ ส่งผลให้สังคมมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ

หมวดที่ 1



พื้นฐานและแนวทางปฏิบัติ ในงานจิตวิทยาคลินิก



บทที่ 1

หลักการและจรรยาบรรณวิชาชีพ

การปฏิบัติงานในวิชาชีพจิตวิทยาคลินิกถือเป็นกิจกรรมที่มีความละเอียดอ่อนและเกี่ยวข้องกับสิทธิเสรีภาพ ความเป็นส่วนตัว และคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการโดยตรง การยึดมั่นในหลักจรรยาบรรณวิชาชีพและกฎหมายที่เกี่ยวข้องจึงเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างความเชื่อมั่นและความปลอดภัยให้กับทั้งผู้รับบริการและตัวนักจิตวิทยาคลินิกเอง

จรรยาบรรณและกฎหมายทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิด และแนวปฏิบัติที่ช่วยให้นักจิตวิทยาคลินิกสามารถตัดสินใจและดำเนินงานได้อย่างเหมาะสมและเป็นธรรม หลักจรรยาบรรณวิชาชีพช่วยให้นักจิตวิทยาคลินิกตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบที่มีต่อผู้รับบริการ สังคม และวิชาชีพ ในขณะที่กฎหมายกำหนดขอบเขตและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในการดำเนินงาน รวมถึงการป้องกันการละเมิดสิทธิและความปลอดภัยของผู้รับบริการ

1.1 จรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาคลินิก

จรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาคลินิกมีแนวปฏิบัติที่สำคัญหลายประการ โดยสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) ได้กำหนดหลักจรรยาบรรณและมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติไว้ในเอกสาร

“Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct” ซึ่งประกอบด้วยหลักการสำคัญ 5 ประการ ได้แก่

❖ **การก่อประโยชน์ (Beneficence and Nonmaleficence)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องมุ่งมั่นที่จะก่อประโยชน์ต่อผู้รับบริการและหลีกเลี่ยงหรือลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการปฏิบัติงาน โดยให้ความสำคัญกับสิทธิและสวัสดิภาพการรับบริการเป็นอันดับแรก

❖ **ความรับผิดชอบ (Fidelity and Responsibility)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องมีความรับผิดชอบต่อภาระการกระทำของตนเองและต่อวิชาชีพ สร้างความไว้วางใจกับผู้รับบริการและผู้เกี่ยวข้อง ตลอดจนให้คำปรึกษาและร่วมมือกับวิชาชีพอื่นเพื่อผลประโยชน์สูงสุดของผู้รับบริการ

❖ **ความซื่อสัตย์ (Integrity)**

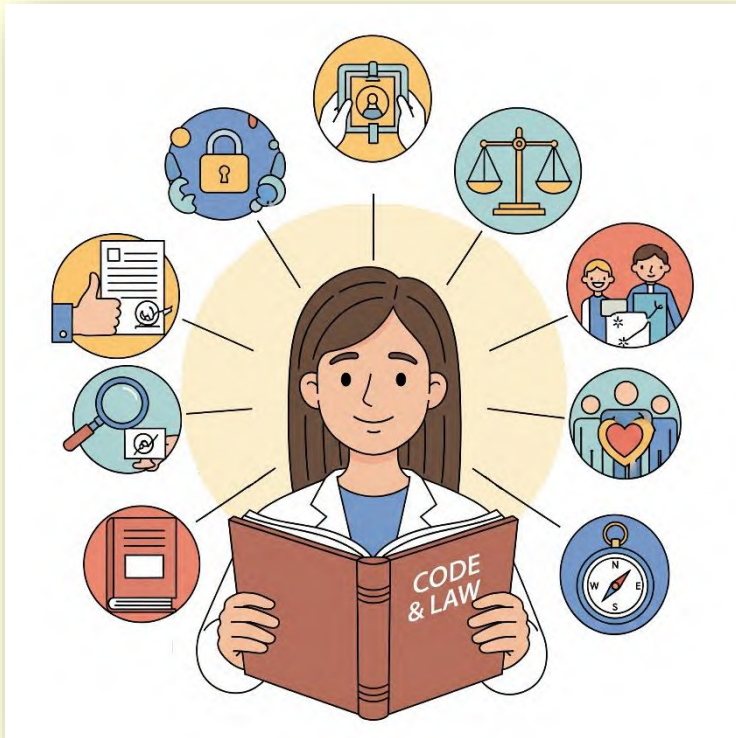
นักจิตวิทยาคลินิกต้องปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์และความจริงใจ ทั้งในการประเมิน วินิจฉัย บำบัดรักษา วิจัย และการสอน

❖ **ความยุติธรรม (Justice)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องปฏิบัติต่อทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เลือกปฏิบัติ และให้ทุกคนมีโอกาสเข้าถึงบริการอย่างเท่าเทียม

❖ **ความเคารพในสิทธิและศักดิ์ศรี (Respect for People's Rights and Dignity)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องเคารพสิทธิความเป็นส่วนตัว
การรักษาความลับ และความแตกต่างทางวัฒนธรรมของ
บุคคล



หลักจรรยาบรรณเหล่านี้ถือเป็นแนวทางในการ
ประพฤติตนของนักจิตวิทยาคลินิกในทุกสถานการณ์การ
ปฏิบัติงาน นอกจากหลักการทั่วไปแล้ว ยังมีมาตรฐานการ

คู่มือจิตวิทยาคลินิก (ฉบับปฏิบัติการ)

ประพฤติดังปฏิบัติที่ชัดเจน เช่น การรักษาความลับของผู้รับบริการ การได้รับความยินยอมก่อนให้บริการ การปฏิบัติงานตามขอบเขตความสามารถ การไม่เอาเปรียบผู้รับบริการ และการรายงานกรณีอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้รับบริการหรือผู้อื่น

1.2 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก

❖ พระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ

ในประเทศไทย วิชาชีพจิตวิทยาคลินิกได้รับรองเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม โดยเฉพาะพระราชกฤษฎีกากำหนดให้สาขาจิตวิทยาคลินิกเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2546 ซึ่งมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2546 พระราชบัญญัตินี้กำหนดให้ผู้ที่ต้องการประกอบวิชาชีพจิตวิทยาคลินิกต้องผ่านการสอบความรู้และได้รับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก จึงจะสามารถตรวจวินิจฉัยและบำบัดผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย

❖ พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551

พระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551 เป็นกฎหมายสำคัญที่กำหนดสิทธิและหน้าที่ของบุคคลที่มีภาวะหรือมีความจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาทางจิต โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถให้ความยินยอมได้ กฎหมายนี้ให้อำนาจเจ้าหน้าที่ในการนำตัวผู้ป่วยไปรับการรักษาในสถานพยาบาล

เพื่อป้องกันอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินของตนเองหรือผู้อื่น อีกทั้งกฎหมายนี้ยังให้ความคุ้มครองเจ้าหน้าที่ที่ดำเนินการตามกฎหมายและกำหนดแนวปฏิบัติในการดูแลผู้ป่วยทางจิตเวช อย่างเหมาะสมและเป็นธรรม

❖ กฎหมายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาคลินิกยังต้องปฏิบัติตามกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล กฎหมายเกี่ยวกับการละเมิดสิทธิ และกฎหมายคุ้มครองผู้บริโภค เพื่อให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างถูกต้อง และเหมาะสม

1.3 ภาวะขัดใจทางจริยธรรมในงานจิตวิทยาคลินิก

งานด้านจิตวิทยาคลินิกไม่เพียงเกี่ยวข้องกับความรู้ด้านทฤษฎีและทักษะในการบำบัดเท่านั้น หากแต่ยังแวดล้อมด้วยปัจจัยด้านจริยธรรมที่ซับซ้อน ซึ่งนักจิตวิทยาคลินิกจำเป็นต้องพิจารณาอย่างรอบด้าน การตัดสินใจในสถานการณ์ที่ขัดแย้งทางจริยธรรม หรือที่เรียกว่า “ภาวะขัดใจทางจริยธรรม” (ethical dilemmas) เป็นส่วนหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในวิชาชีพนี้

ภาวะขัดใจทางจริยธรรม หมายถึง สถานการณ์ที่ผู้ประกอบวิชาชีพต้องเผชิญกับทางเลือกมากกว่าหนึ่งทาง ซึ่งต่างก็มีเหตุผลทางจริยธรรมรองรับ แต่ขัดแย้งกันจนไม่สามารถเลือกกระทำทางใดทางหนึ่งโดยไม่ละเมิดหลักจริยธรรม

ข้อใดข้อหนึ่งได้เลย การจัดการกับภาวะชังใจทางจริยธรรม ไม่ได้มีคำตอบที่แน่นอนตายตัวในลักษณะ “ถูก” หรือ “ผิด”

หากแต่เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการพิจารณาอย่างรอบคอบในด้านกฎหมาย บริบท และหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ จำเป็นต้องใช้การไตร่ตรองอย่างมีวิจารณญาณประกอบกับการอ้างอิงแนวทางจรรยาบรรณที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเปิดรับการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญ หรือคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อประกอบการตัดสินใจอย่างมีความรับผิดชอบและเป็นธรรมต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

กรณีตัวอย่างของภาวะชังใจทางจริยธรรม

➤ การรักษาความลับกับหน้าที่ในการเตือนภัย

(Confidentiality vs. Duty to Warn or Duty to Protect)

การรักษาความลับถือเป็นหลักจรรยาบรรณที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง นักจิตวิทยาคลินิกต้องไม่เปิดเผย ข้อมูลของผู้รับบริการแก่บุคคลอื่นโดยไม่ได้รับความยินยอม เว้นแต่ในกรณีที่กฎหมายกำหนด เช่น กรณีที่ผู้รับบริการอาจก่ออันตรายต่อตนเองหรือผู้อื่น หรือกรณีที่ต้องการรายงานต่อเจ้าหน้าที่ตามกฎหมาย ทั้งนี้แนวปฏิบัตินี้ได้รับแรงสนับสนุนจากคดี Tarasoff v. Regents of University of California ในปี ค.ศ. 1976 ซึ่งถือเป็นบรรทัดฐานทางกฎหมายในประเด็น duty to protect

ตัวอย่าง: ผู้รับบริการได้เปิดเผยข้อมูลว่า ตนมีแผนทำร้ายบุคคลอื่นอย่างชัดเจน แม้ข้อมูลดังกล่าวจะอยู่ภายใต้หลักการรักษาความลับ แต่สถานการณ์นี้ถือเป็นภาวะซึ่งใจทางจริยธรรมที่สำคัญ ซึ่งนักจิตวิทยาคลินิกต้องประเมินความเสี่ยงโดยพิจารณาจากความชัดเจนของแผน ความเป็นไปได้ในการลงมือ และความสามารถของผู้รับบริการในการควบคุมตนเอง หากประเมินว่าเป็นภัยอันใกล้และรุนแรง ควรดำเนินการแจ้งเตือนบุคคลที่อาจตกอยู่ในอันตราย และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามหลักจรรยาบรรณและข้อกำหนด เพื่อป้องกันอันตรายโดยไม่ละเลยต่อความปลอดภัยของสาธารณะ

อ้างอิง: American Psychological Association (2017, Standard 4.05, p.7) ระบุว่า "Psychologists may disclose confidential information with the appropriate consent of the organizational client, the individual client/patient, or another legally authorized person on behalf of the client/patient unless prohibited by law. Psychologists disclose confidential information without the consent of the individual only as mandated by law, or where permitted by law for a valid purpose such as to (1) provide needed professional services; (2) obtain appropriate professional consultations; (3) protect the client/patient, psychologist, or others from

harm; or (4) obtain payment for services from a client/patient, in which instance disclosure is limited to the minimum that is necessary to achieve the purpose”

➤ **การได้รับความยินยอมก่อนให้บริการ (Informed Consent)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องอธิบายวัตถุประสงค์ ขั้นตอน การบำบัด และผลที่คาดว่าจะได้รับให้ผู้รับบริการเข้าใจอย่าง ชัดเจน และต้องได้รับความยินยอมจากผู้รับบริการก่อนเริ่ม ให้บริการ

ตัวอย่าง: ผู้รับบริการที่เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม อาจ ไม่สามารถให้ความยินยอมได้อย่างเต็มที่ ในกรณีนี้ นักจิตวิทยาคลินิกต้องพิจารณาขอความยินยอมจากผู้ดูแล หรือผู้มีอำนาจตามกฎหมาย เพื่อเคารพศักดิ์ศรีและสิทธิของ บุคคลแม้ในภาวะจำกัด

อ้างอิง: หลักจรรยาบรรณของสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย (2564) ระบุว่า “นักจิตวิทยาคลินิกต้องได้รับความยินยอมจาก ผู้รับบริการก่อนเริ่มให้บริการ และหากผู้รับบริการไม่สามารถให้ ความยินยอมได้ ต้องขอความยินยอมจากผู้ดูแลหรือผู้มีอำนาจ ตามกฎหมาย” (สมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย, 2564, หลัก จรรยาบรรณข้อ 2.1)

➤ **ความสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมกับผู้รับบริการ (Dual Relationships/Boundary Crossing)**

นักจิตวิทยามีสถานะทางวิชาชีพที่เหนือกว่าผู้รับบริการ ซึ่งความสัมพันธ์อื่นนอกเหนือจากวิชาชีพ เช่น ความเป็นญาติ เพื่อน หรือความสัมพันธ์เชิงชู้สาว อาจนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบต่อการบวนการบำบัดและวินิจฉัย เช่น การลดความไว้วางใจ การบิดเบือนการตัดสินใจ และผลประโยชน์ทับซ้อน

ตัวอย่าง: นักจิตวิทยาคลินิกเริ่มมีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้รับบริการ มีการพบปะกันนอกเวลางานโดยไม่ได้อาบน้ำขอบเขตชัดเจน ด้วยเหตุนี้ทำให้ แม้ว่าผู้รับบริการยังคงมาบำบัดอย่างสม่ำเสมอแต่ผู้รับบริการเริ่มพูดถึงเรื่องส่วนตัวมากขึ้น โดยไม่ได้มุ่งเน้นที่ปัญหาจริง และความไว้วางใจในกระบวนการบำบัดก็ลดลง ความสัมพันธ์สองบทบาทนี้จะเกิดหลักการรักษาขอบเขตระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับบริการ นักจิตวิทยาต้องพิจารณาผลกระทบระยะยาวต่อคุณภาพการรักษา ควรชี้แจงถึงความจำเป็นในการยุติการบำบัด พร้อมส่งต่อผู้รับบริการไปยังผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสม ทั้งนี้ แม้การบำบัดจะสิ้นสุดลงแล้ว ความสัมพันธ์ส่วนตัวระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับบริการก็ยังถือว่าไม่เหมาะสม เพื่อรักษามาตรฐานวิชาชีพและความน่าเชื่อถือของกระบวนการรักษา

อ้างอิง: หลักจรรยาบรรณของสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย (2564, ข้อ 32) ระบุว่า “นักจิตวิทยาคลินิกต้องหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ซ้อนกับผู้รับบริการ เพื่อรักษาความเป็นกลางและความไว้วางใจในการบำบัด”

➤ **การปฏิบัติงานตามขอบเขตความสามารถ (Practicing Beyond Competence)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องปฏิบัติงานเฉพาะในขอบเขตความสามารถและความรู้ของตนเองและต้องส่งต่อหรือปรึกษาหารือกับผู้เชี่ยวชาญในกรณีที่มีปัญหาอยู่นอกเหนือขอบเขตความสามารถ

ตัวอย่าง: นักจิตวิทยาคลินิกพบผู้รับบริการที่มีอาการทางจิตเวชรุนแรงและต้องการการรักษาด้วยยา นักจิตวิทยาต้องส่งต่อผู้รับบริการให้จิตแพทย์เพื่อรับการรักษอย่างเหมาะสม

อ้างอิง: American Psychological Association (2017, Standard 2.01, p.4) ระบุว่า "Psychologists provide services, teach, and conduct research with populations and in areas only within the boundaries of their competence, based on their education, training, supervised experience, consultation, study, or professional experience"

➤ **ความหลากหลายทางวัฒนธรรม (Cultural Competence and Stigma)**

นักจิตวิทยาคลินิกต้องเคารพในความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และวิถีชีวิตของผู้รับบริการ ต้องไม่ใช้กรอบความคิดของตนเองตัดสินหรือบังคับผู้รับบริการ

ตัวอย่าง: ผู้รับบริการมีความเชื่อทางศาสนาที่แตกต่างจากนักจิตวิทยา หลักจากการซักประวัติ นักจิตวิทยาพบว่า

ผู้รับบริการไม่กล้าเปิดเผยปัญหาอย่างตรงไปตรงมา เนื่องจากกังวลว่าคนรอบตัวจะตีตราการเข้ารับการบำบัดของตน อีกทั้งนักจิตวิทยาผู้ให้บริการไม่มีความเข้าใจในบริบทวัฒนธรรมและศาสนาของผู้รับบริการอย่างเพียงพอ ทำให้คำถามบางอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ถูกมองว่าไม่เหมาะสม และก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจในกระบวนการรักษา นักจิตวิทยาคลินิกจึงควรตระหนักถึงอคติตนเอง และพัฒนาความสามารถด้านความหลากหลายทางวัฒนธรรมอยู่เสมอ รวมถึงใช้แนวทางที่ปลอดภัยทางวัฒนธรรม (culturally safe) เพื่อส่งเสริมความไว้วางใจ และลดผลกระทบจากการตีตรา

อ้างอิง: หลักจรรยาบรรณของสมาคมนักจิตวิทยาคลินิกไทย (2564, ข้อ 41) ระบุว่า “นักจิตวิทยาคลินิกต้องเคารพในความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และวิถีชีวิตของผู้รับบริการ”

1.4 แนวทางการปฏิบัติตามหลักจริยธรรมและกฎหมาย

กรณีศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความซับซ้อนในการตัดสินใจเชิงจริยธรรมที่อาจเกิดขึ้นในบริบทการปฏิบัติงานจริง นักจิตวิทยาคลินิกควรดำเนินการอย่างเป็นระบบเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับหลักจรรยาบรรณวิชาชีพ ดังนี้

1) ระบุปัญหาทางจริยธรรม

นักจิตวิทยาคลินิกต้องประเมินสถานการณ์และพิจารณาว่ามีประเด็นขัดแย้งทางจริยธรรมหรือหลักวิชาชีพใดที่เกี่ยวข้อง

2) ทบทวนจรรยาบรรณและข้อบังคับทางกฎหมาย

นักจิตวิทยา คลินิกควรหมั่นศึกษาหลักจรรยาบรรณและกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน เพื่อให้สามารถตัดสินใจและดำเนินงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3) พิจารณาทางเลือกและผลกระทบ

นักจิตวิทยาคลินิกควรวิเคราะห์แต่ละทางเลือกโดยคำนึงถึงผลที่อาจเกิดกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างรอบคอบ

4) ปกป้องผู้เกี่ยวข้องหรือคณะกรรมการจริยธรรม

ในกรณีที่มีการตัดสินใจมีความซับซ้อน ควรขอคำแนะนำจากผู้เกี่ยวข้องหรือคณะกรรมการจริยธรรม โดยระมัดระวังในการรักษาความลับของผู้รับบริการ และเปิดเผยข้อมูลเฉพาะเท่าที่จำเป็น โดยไม่เปิดเผยตัวตนหรือข้อมูลส่วนบุคคลที่สามารถเชื่อมโยงกลับไปยังผู้รับบริการได้

5) ตัดสินใจและดำเนินการอย่างมีเหตุผล

เลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุดตามการวิเคราะห์ พร้อมลงมือปฏิบัติอย่างมีความรับผิดชอบ ควรบันทึกข้อมูลการปฏิบัติงานและการตัดสินใจอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการตรวจสอบ และอาจนำมาเป็นบทเรียนในการปรับปรุงการตัดสินใจในอนาคต

มาตรฐานทางจริยธรรม

ในการปฏิบัติตนของเจ้าหน้าที่ของรัฐ*

แนวทางการปฏิบัติตนของนักจิตวิทยาคลินิก



*อ้างอิง พระราชบัญญัติ
มาตรฐานทางจริยธรรม
พ.ศ. 2562
กำหนดมาตรฐานทาง
จริยธรรมในการปฏิบัติตน
ของเจ้าหน้าที่ของรัฐ
7 ประการ

1 ยึดมั่นในสถาบัน
หลักของประเทศ

2 ชื่อสัตย์สุจริต มี
จิตสำนึกที่ดี และ
รับผิดชอบต่อหน้าที่

3 กล้าตัดสินใจและ
กระทำในสิ่งที่
ถูกต้องชอบธรรม

4 คิดถึงประโยชน์
ส่วนรวมมากกว่า
ประโยชน์ส่วนตัว
และมีจิตสาธารณะ

5 มุ่งผลสัมฤทธิ์
ของงาน

6 ปฏิบัติหน้าที่อย่าง
เป็นธรรมและ
ไม่เลือกปฏิบัติ

7 ดำรงตนเป็น
แบบอย่างที่ดีและ
รักษาภาพลักษณ์

สรุปประเด็นสำคัญและแนวทางปฏิบัติ

หลักจริยธรรมและกฎหมายที่เกี่ยวข้องเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติงานจิตวิทยาคลินิก ทั้งในด้านการสร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้รับบริการ การป้องกันการละเมิดสิทธิและการเกิดอันตราย ตลอดจนการรักษามาตรฐานวิชาชีพให้อยู่ในระดับสูง

นักจิตวิทยาคลินิกต้องยึดมั่นในหลักการสำคัญของจรรยาบรรณวิชาชีพและกฎหมายที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด และนำแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมมาประยุกต์ใช้ในทุกสถานการณ์การปฏิบัติงาน

การปฏิบัติงานตามหลักจริยธรรมและกฎหมายไม่เพียงแต่ช่วยให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับวิชาชีพและเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้กับสังคมโดยรวม

บทที่ 2

ทักษะพื้นฐานที่จำเป็น

ในการให้บริการด้านจิตวิทยาคลินิก ความเชี่ยวชาญทางวิชาการเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกกับผู้รับบริการ นักจิตวิทยาจำเป็นต้องพัฒนากทักษะวิชาชีพควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพผ่านการพูดและการฟังอย่างลึกซึ้ง ตลอดจนความสามารถในการบริหารจัดการตนเองเพื่อรักษาความเป็นกลางและเสถียรภาพทางอารมณ์ ทักษะทั้งสามนี้ถือเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้การบำบัดเกิดขึ้นภายใต้ความร่วมมือ ความเข้าใจ และความเคารพซึ่งกันและกัน

ในการให้บริการด้านจิตวิทยาคลินิก ความเชี่ยวชาญทางวิชาการเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกกับผู้รับบริการ นักจิตวิทยาจำเป็นต้องพัฒนากทักษะวิชาชีพควบคู่ไปด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพผ่านการพูดและการฟังอย่างลึกซึ้ง ตลอดจนความสามารถในการบริหารจัดการตนเอง เพื่อรักษาความเป็นกลางและเสถียรภาพทางอารมณ์ ทักษะทั้งสามนี้ถือเป็นรากฐานสำคัญที่ส่งเสริมให้การบำบัดเกิดขึ้นภายใต้ความร่วมมือ ความเข้าใจ และความเคารพซึ่งกันและกัน

2.1. การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ

การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างนักจิตวิทยาคลินิกกับผู้รับบริการถือเป็นหัวใจสำคัญของการให้บริการทางสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพ สัมพันธภาพที่ดีจะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ และกล้าเปิดเผยปัญหาหรือความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการประเมิน วินิจฉัย และบำบัดรักษาต่อไป

การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจจึงเป็นทักษะพื้นฐานที่นักจิตวิทยาคลินิกทุกคนควรพัฒนาให้เชี่ยวชาญ สัมพันธภาพเพื่อการบำบัด (Therapeutic Relationship) คือ ความสัมพันธ์เชิงวิชาชีพที่เกิดขึ้นระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการให้บรรลุเป้าหมายในการบำบัด สัมพันธภาพนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด เพราะหากผู้รับบริการไม่ไว้วางใจหรือรู้สึกไม่ปลอดภัยก็จะไม่กล้าเปิดเผยข้อมูลที่สำคัญหรือไม่เต็มใจร่วมมือในการบำบัด

งานวิจัยและทฤษฎีทางจิตวิทยาชี้ให้เห็นว่าสัมพันธภาพที่ดีมีส่วนช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว วิตกกังวล และเพิ่มแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการ นอกจากนี้สัมพันธภาพที่ดียังช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความมั่นคงทางจิตใจให้กับผู้รับบริการ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นฟูและพัฒนาคุณภาพชีวิต

2.1.1 องค์ประกอบสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจ

การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจประกอบด้วย องค์ประกอบสำคัญหลายประการ ดังนี้

1. ความไว้วางใจ (Trust) ความไว้วางใจเป็นพื้นฐาน สำคัญของการสร้างสัมพันธภาพ นักจิตวิทยาคลินิกต้อง แสดงให้ผู้รับบริการเห็นว่า ตนเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือ รักษา ความลับและไม่ตัดสินผู้รับบริการ ความไว้วางใจจะเกิดขึ้น เมื่อ ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณเองได้รับการยอมรับและเคารพในศักดิ์ศรี ความเป็นมนุษย์

2. สัมพันธภาพใกล้ชิดเชิงวิชาชีพ (Professional Intimacy) สัมพันธภาพใกล้ชิดเชิงวิชาชีพหมายถึง ความ ใกล้ชิดที่เกิดขึ้นในขอบเขตของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ ให้บริการกับผู้รับบริการโดยไม่ก้าวล่วงความเป็นส่วนตัว หรือ สร้างความสัมพันธ์ซ้อน (Dual Relationships) นักจิตวิทยา คลินิกต้องรักษาความเป็นมืออาชีพและเคารพขอบเขตของ ความสัมพันธ์อยู่เสมอ

3. พลังในการช่วยเหลือผู้รับบริการ (Power) นักจิตวิทยาคลินิกมีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือและ สนับสนุนผู้รับบริการให้บรรลุเป้าหมายในการบำบัด การใช้พลัง นี้ต้องอยู่บนพื้นฐานของความเคารพและไม่เอาัดเอาเปรียบ ผู้รับบริการ

4. ความเคารพ (Respect) นักจิตวิทยาคลินิกต้อง เคารพในสิทธิ ศักดิ์ศรี และความแตกต่างทางวัฒนธรรมของ

ผู้รับบริการ การแสดงความเคารพจะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกมีคุณค่าและได้รับการยอมรับ

5. การเอาใจใส่ (Empathy) การเอาใจใส่คือ

ความสามารถในการเข้าใจและร่วมรู้สึกกับผู้รับบริการอย่างแท้จริง โดยไม่ตัดสินหรือเปรียบเทียบกับตนเอง การเอาใจใส่จะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกได้รับการดูแลและเข้าใจ

2.1.2 ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ

การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจไม่สามารถเกิดขึ้นได้ทันที แต่ต้องอาศัยกระบวนการที่ต่อเนื่องและสอดคล้องกับหลักจริยธรรม โดยมีขั้นตอนสำคัญที่นักจิตวิทยาคลินิกควรปฏิบัติ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อม ก่อนเริ่มการบำบัด

นักจิตวิทยาคลินิกควรเตรียมตัวทั้งด้านความรู้ ทักษะ และจิตใจ ให้พร้อมสำหรับการรับฟังและเข้าใจผู้รับบริการอย่างแท้จริง การเตรียมความพร้อมยังรวมถึงการจัดสถานที่ให้เหมาะสม สงบ และเป็นส่วนตัว เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ

2. การสร้างสัมพันธภาพเบื้องต้น เมื่อพบผู้รับบริการ

ครั้งแรก นักจิตวิทยาคลินิกควรทักทาย แนะนำตัว และอธิบายวัตถุประสงค์ของการพูดคุยอย่างชัดเจน การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตรและผ่อนคลายจะช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มความไว้วางใจให้ผู้รับบริการ

3. การแสดงความจริงใจและการเอาใจใส่ นักจิตวิทยาคลินิกควรแสดงความจริงใจและเอาใจใส่ต่อผู้รับบริการ โดยการฟังอย่างตั้งใจ ไม่ขัดจังหวะ และไม่ตัดสิน การใช้ภาษากายที่เหมาะสม เช่น การสบตา การยิ้ม การพยักหน้า จะช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจและทำให้ผู้รับบริการรู้สึกได้รับการยอมรับ

4. การรักษาความลับ นักจิตวิทยาคลินิกต้องย้าให้ผู้รับบริการมั่นใจว่าข้อมูลทุกอย่างจะได้รับการรักษาความลับอย่างเคร่งครัด การรักษาความลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้รับบริการกล้าเปิดเผยปัญหาหรือความรู้สึกที่แท้จริง

5. การสร้างเป้าหมายร่วมกัน นักจิตวิทยาคลินิกควรร่วมกับผู้รับบริการในการกำหนดเป้าหมายและแนวทางในการบำบัด ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีแนวทางที่ชัดเจน อีกทั้งการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจจะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกมีพลังและมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัด

6. การเสริมแรงทางบวกและการชื่นชม นักจิตวิทยาคลินิกควรชื่นชมและเสริมแรงทางบวกเมื่อผู้รับบริการแสดงความพยายามหรือประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสะท้อนความพยายามของผู้รับบริการช่วยเสริมแรงทางบวก ช่วยเพิ่มแรงจูงใจและความมั่นใจให้กับผู้รับบริการ

2.1.3 เทคนิคและทักษะการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ

นักจิตวิทยาคลินิกควรฝึกฝนและพัฒนาเทคนิคและทักษะต่อไปนี้ เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้รับบริการ

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) การฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุด นักจิตวิทยาคลินิกต้องฟังด้วยใจ ไม่ขัดจังหวะ และไม่รีบตัดสิน การฟังอย่างตั้งใจจะช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าตนเองได้รับการเข้าใจและยอมรับ

2. การสะท้อนความรู้สึก (Reflective Listening) การสะท้อนความรู้สึกคือการสะท้อนสิ่งที่ผู้รับบริการพูดหรือรู้สึกออกมาใหม่ เช่น “ดูเหมือนคุณจะรู้สึกผิดหวังกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้รับบริการได้ย่นความคิดและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและรู้สึกได้รับการใส่ใจ อีกทั้งยังช่วยให้นักจิตวิทยาคลินิกตรวจสอบความเข้าใจของตนเองว่าตรงกับสิ่งที่ผู้บริการต้องการสื่อหรือไม่

3. การใช้คำถามปลายเปิด การใช้คำถามปลายเปิดจะช่วยให้กระตุ้นให้ผู้รับบริการพูดคุย และเปิดเผยข้อมูลเชิงลึกที่สำคัญต่อการบำบัด นักจิตวิทยาคลินิกควรหลีกเลี่ยงคำถามชี้แนะหรือตัดสิน

4. การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ความเห็นอกเห็นใจเป็นหัวใจสำคัญของความไว้วางใจ