

จิตวิทยาการปรึกษา

Counseling Psychology: A Skills-Building Approach

ฉบับเสริมทักษะ





เสื่อเมือง เรืองฤทธิ์

จิตวิทยาการปรึกษา: ฉบับเสริมทักษะ

Counseling Psychology: A Skills-Building Approach

เสื่อเมือง เรืองฤทธิ์





**ชื่อเรื่อง: จิตวิทยาการปรึกษา: ฉบับเสริมทักษะ
Counseling Psychology: A Skills-Building
Approach**



ผู้เขียน: เสือเมือง เรืองฤทธิ์

**สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
(และฉบับเพิ่มเติม พ.ศ. 2558)**



ห้ามมิให้ทำการคัดลอก ดัดแปลง หรือแก้ไข ส่วนใด
ส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ หรือนำไปใช้ในรูปแบบใดๆ
ไม่ว่าจะเป็นการพิมพ์ การสแกน การบันทึกเสียง หรือ
การเก็บข้อมูลในระบบใดๆ โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลาย
ลักษณ์อักษรจากเจ้าของลิขสิทธิ์ ยกเว้นเพื่อการ
ประชาสัมพันธ์หรือการรีวิวตามความเหมาะสม

จัดทำและเผยแพร่โดย: เสือเมือง เรืองฤทธิ์

ช่องทางการติดต่อ: <https://snaxbook.com/>

พิมพ์ครั้งที่ 1: มีนาคม 2569

ISBN (e-Book): 978-616-95114-9-6

จำนวนหน้า: 613 หน้า

ราคาจำหน่าย: 420 บาท



คำนำ

ก่อนอื่นต้องขอบคุณที่เปิดหนังสือเล่มนี้ และที่สำคัญกว่านั้น ขอขอบคุณทุกท่านที่อ่านหนังสือเล่มก่อนหน้าและส่งข้อความมาบอกว่า “เขียนเล่มที่เน้นทักษะปฏิบัติหน่อยสิ” หรือ “อยากมีกิจกรรมที่ทำได้จริงๆมากกว่านี้” ข้อความเหล่านี้คือเหตุผลที่หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น ถ้าไม่มีคุณ มันก็คงไม่มีเล่มนี้

ผู้เขียนเกิดที่พะเยา จังหวัดเล็กๆ ทางภาคเหนือ ตอนเด็กๆไม่เคยคิดเลยว่าจะมาเป็นนักจิตวิทยา เพราะตอนนั้นยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอาชีพนี้มันทำอะไร คิดว่าน่าจะเป็นคนที่นั่งฟังคนอื่นบ่นแล้วพยักหน้าอย่างเดียว แต่ชีวิตมันประหลาด มันพาเราไปในทิศทางที่ไม่เคยคิดว่าจะไป

ปี 2020 ผู้เขียนได้ทุนไปเรียนที่อังกาเรี เมืองเปซ เมืองเล็กๆทางตอนใต้ ที่ผู้คนไม่ได้เยอะนัก ตอนนั้นผู้เขียนอายุ 18 ปี อยู่คนเดียวในประเทศที่ไม่รู้จักใคร บทเรียนแรกที่ได้เรียนไม่ใช่จิตวิทยา แต่คือความเหงา ความไม่แน่ใจในตัวเอง และความรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งพอ สิ่งเหล่านี้กลายเป็นแรงผลักดันให้ผู้เขียนอยากเข้าใจจิตใจมนุษย์มากขึ้น รวมถึงจิตใจของตัวเองด้วย

หลังจบปริญญาตรีที่อังกาเรี ผู้เขียนกลับไทยมาทำงานที่ศูนย์ฟื้นฟูแห่งหนึ่งในเชียงใหม่ นั่นคือช่วงเวลาที่ผู้เขียนได้เรียนรู่มากที่สุด ไม่ใช่จากตำรา แต่จากคนจริงที่มีปัญหาจริง ได้นั่งฟังเรื่องราวของคนที่ต้องสู้กับการติดยา ติดเหล้า และกับความเจ็บปวดในอดีตที่ยังตามหลอกหลอน บางคนฟื้นตัวได้ บางคน

กลับไปเสพซ้ำ แต่ทุกคนสอนผู้เขียนว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นไม่
ง่าย และการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีต้องการมากกว่าความรู้ มัน
ต้องการความอดทน ความเข้าใจ และความเชื่อมั่นว่า ทุกคนมี
ศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้

ตอนนี้ผู้เขียนกำลังเรียนปริญญาโทและต่อปริญญาเอกทางด้าน
จิตวิทยาคลินิกและการให้คำปรึกษา ผู้เขียนยังคงเป็นนักเรียนคน
หนึ่งที่กำลังเรียนรู้ ยังทำผิดพลาด ยังมีคำถามมากมาย และนั่น
ทำให้รู้สึกท้อใจคุณ เพราะผู้เขียนก็เป็นเหมือนคุณ เราต่างเดิน
บนเส้นทางเดียวกัน แต่บางทีเดินไปก่อนนิดหน่อยและหันกลับมา
ส่งโพลายให้

ผู้เขียนไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญที่รู้ทุกอย่าง ไม่ใช่ครูหรืออาจารย์อาวุโสที่
มีประสบการณ์นับสิบปี เป็นแค่คนธรรมดาคนหนึ่งหลงรักการ
เรียนรู้เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ ชอบอ่านวิจัย ชอบลองใช้ทฤษฎีใน
ชีวิตจริง และชอบแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้มาให้คนอื่น บางทีก็คิดว่า
การที่เป็นนักเรียนอยู่ มันกลับเป็นข้อดี เพราะยังจำได้ว่า
ความรู้สึกงงๆ กลัวๆ และไม่แน่ใจมันเป็นอย่างไง จึงเขียนหนังสือ
เล่มนี้ในมุมมองของคนที่เข้าใจความรู้สึกนั้น

หนังสือเล่มนี้เกิดจากคำขอของผู้อ่าน จากข้อความที่บอกว่า
“อยากมีตัวอย่างบทสนทนาที่เห็นภาพชัด” หรือ “อยากมีกิจกรรม
ฝึกทักษะที่ทำได้จริง” ผู้เขียนจึงนำคำเหล่านั้นมาออกแบบหนังสือ
เล่มนี้ ทุกบทมีกิจกรรมที่คุณสามารถทำได้เลย ไม่ว่าจะเป็นคน
เดียวหรือกับเพื่อน มีตัวอย่างบทสนทนาที่มาจากสถานการณ์
จริง และมีคำอธิบายที่ละเอียดตอนที่เข้าใจง่าย พยายามเขียนให้มัน

เหมือนกับที่เรากำลังนั่งคุยกันอยู่ในคาเฟ่ ไม่เป็นทางการเกินไป แต่ก็ไม่ใช่สบายเกินไปจนเนื้อหาไม่จริงจัง

การเขียนหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้เรียนรู้มากมาย ได้ทบทวนสิ่งที่เคยเรียน ได้ค้นคว้าสิ่งใหม่ๆ และได้คิดว่าจะนำเสนออย่างไรให้คุณเข้าใจได้ง่ายที่สุด มันเป็นการเดินทางที่สนุกและท้าทายในเวลาเดียวกัน

ผู้เขียนอยากให้คุณรู้ว่าหนังสือเล่มนี้ไม่ได้เขียนโดยคนที่คิดว่าตัวเองรู้ทุกอย่าง มันเขียนโดยคนที่ยังคงเรียนรู้ ยังคงสงสัย ยังคงค้นหา และยังคงเชื่อว่าเราทุกคนสามารถเติบโตได้ด้วยกัน ผู้เขียนจะเป็นเพื่อนร่วมทางคนหนึ่งที่พร้อมจะเดินไปด้วยกัน แบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้ และเรียนรู้จากคุณเช่นกัน

ขอบคุณอีกครั้งสำหรับคำเรียกร้องและกำลังใจจากทุกท่าน หนังสือเล่มนี้คือของขวัญที่ผู้เขียนอยากมอบให้คุณ หวังว่ามันจะเป็นเพื่อนที่ดีในการเดินทางของคุณบนเส้นทางนี้

และถ้าระหว่างทางคุณอยากคุยหรือแบ่งปันประสบการณ์ ผู้เขียนยินดีรับฟังเสมอ เพราะเราเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่อเราเรียนรู้ร่วมกัน

ด้วยความจริงใจ
เสื่อเมือง เรืองฤทธิ์

เอเธนส์, กรีซ
มีนาคม 2026

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ง
บทนำ	1
บทที่ 1: นำสู่จิตวิทยาการปรึกษา	7
จิตวิทยาการปรึกษาคืออะไรกันแน่	
จิตวิทยาการปรึกษา การบำบัด และการแนะแนว	
ทักษะและสมรรถนะ หัวใจสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษา	
จิตวิทยาการปรึกษาในโลกจริง	
กิจกรรมที่ 1: สำรวจ "ตัวฉัน" ในฐานะผู้ช่วยเหลือ	
กิจกรรมที่ 2: แผนที่ความเชื่อของฉันเกี่ยวกับ "การช่วยเหลือ"	
กิจกรรมที่ 3: ฟังเพื่อเข้าใจ vs. ฟังเพื่อตอบ	
กิจกรรมที่ 4: เส้นทาง การเติบโตของฉัน ในฐานะผู้ช่วยเหลือ	
กิจกรรมที่ 5: บันทึกการเรียนรู้ส่วนตัว	
บทที่ 2: การบำบัดและคุณลักษณะหลักของผู้ให้คำปรึกษา	44
เมื่อเครื่องมือสำคัญที่สุดคือ "ตัวคุณเอง"	
การตระหนักรู้ในตัวเอง จุดเริ่มต้นของคุณภาพ	
3 เสาหลักของสัมพันธภาพช่วยเหลือ	
จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ: ตัวอย่างสถานการณ์	
กิจกรรมที่ 1: แผนที่ตระหนักรู้ในตัวเอง	
กิจกรรมที่ 2: บันทึกการดูแลตัวเอง	
กิจกรรมที่ 3: ฝึกแสดงความเห็นอกเห็นใจผ่านการสะท้อน ความรู้สึก	
กิจกรรมที่ 4: ฝึกความเป็นตัวของตัวเองผ่านบทบาทสมมติ	
กิจกรรมที่ 5: สร้าง "คำมั่นสัญญากับตัวเอง" ในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา	

สารบัญ

บทที่ 3: การสร้างสัมพันธภาพและการวางโครงสร้าง	82
สัมพันธภาพเชิงบำบัดและพันธมิตรเชิงบำบัด	
องค์ประกอบของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี	
การวางโครงสร้าง สร้างกรอบให้ความสัมพันธ์มีความปลอดภัย	
ความท้าทายในการสร้างสัมพันธภาพและวางโครงสร้าง	
เมื่อโครงสร้างและสัมพันธภาพทำงานร่วมกัน	
กิจกรรมที่ 1: จำลองการต้อนรับและเปิดเซสชันแรก	
กิจกรรมที่ 2: สร้างเอกสารสัญญาเชิงบำบัดของตนเอง	
กิจกรรมที่ 3: ฝึกทักษะการจัดการกับความท้าทายในการสร้างสัมพันธภาพ	
กิจกรรมที่ 4: แผนที่สัมพันธภาพของฉัน	
บทที่ 4: ทักษะการฟังและการตอบสนอง	117
การฟังอย่างตั้งใจ มากกว่าแค่การนั่งเฉย	
อุปสรรคของการฟัง ศัตรูที่อยู่ในตัวเรา	
ทักษะการตอบสนองพื้นฐาน เครื่องมือของผู้ฟังที่ดี	
การตอบสนองที่ควรหลีกเลี่ยง กับดักมือใหม่	
กิจกรรมที่ 1: การฝึกฟังแบบไม่ขัดจังหวะ	
กิจกรรมที่ 2: การฝึกสะท้อนเนื้อหาและความรู้สึก	
กิจกรรมที่ 3: การฝึกใช้คำถามแบบเปิด	
กิจกรรมที่ 4: การฝึกสังเกตภาษากายและความไม่สอดคล้อง	
กิจกรรมที่ 5: การฝึกอยู่กับความเงียบ	

สารบัญ

บทที่ 5: การประเมินและการวางแผนการช่วยเหลือ	154
การประเมินแบบองค์รวม มองคนในทุกมิติ	
อะไรคือสิ่งที่เราต้องประเมิน	
เครื่องมือช่วยในการประเมิน	
จากการประเมินสู่การวางแผน สร้างเป้าหมายที่เป็นจริง	
กิจกรรมที่ 1: ฝึกการประเมินแบบองค์รวม	
กิจกรรมที่ 2: ฝึกตั้งเป้าหมายแบบสมาร์ต	
กิจกรรมที่ 3: ฝึกระบุจุดแข็งและทรัพยากร	
กิจกรรมที่ 4: ฝึกใช้เจโนแกรมและแผนที่ความสัมพันธ์	
กิจกรรมที่ 5: ฝึกการประเมินความเสี่ยงและความปลอดภัย	
บทที่ 6: เทคนิคและการแทรกแซงในการให้คำปรึกษา	193
เทคนิคใน CBT	
เทคนิคในการบำบัดแบบเน้นทางออก	
เทคนิคการฝึกสติที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	
เทคนิคอื่นๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษา	
กิจกรรมที่ 1: ฝึกการบันทึกและปรับโครงสร้างความคิด (CBT)	
กิจกรรมที่ 2: ฝึกการใช้คำถามปาทิหารีย์และคำถาม เกี่ยวกับ	
ข้อยกเว้น (การบำบัดแบบเน้นทางออก)	
กิจกรรมที่ 3: ฝึกเทคนิคการฝึกสติ	
กิจกรรมที่ 4: เล่นบทบาทการเลือกใช้เทคนิคที่เหมาะสม	
กิจกรรมที่ 5: สร้างกล่องเครื่องมือของตัวเอง	

สารบัญ

- บทที่ 7: จริยธรรมและขอบเขตในการให้คำปรึกษา** 234
- การรักษาความลับ หัวใจสำคัญของความไว้วางใจ
 การให้ความยินยอมโดยรู้เท่าทัน เคารพสิทธิ์ในการเลือก
 ขอบเขตและความสัมพันธ์สองทาง เส้นแบ่งที่ไม่ควรข้าม
 ความสามารถและขอบเขตของความเชี่ยวชาญ รู้ว่าอะไรทำได้และ
 ไม่ได้
- กิจกรรมที่ 1:** วิเคราะห์กรณีศึกษาทางจริยธรรม
- กิจกรรมที่ 2:** ฝึกสร้างและสื่อสารข้อตกลงการรักษาความลับ
- กิจกรรมที่ 3:** วิเคราะห์และตั้งขอบเขตในสถานการณ์จริง
- กิจกรรมที่ 4:** สร้างแผนปฏิบัติการส่วนบุคคลด้านจริยธรรม
- กิจกรรมที่ 5:** อภิปรายกรณีจากข่าวหรือชีวิตจริง
- บทที่ 8: การประยุกต์ใช้ทักษะการให้คำปรึกษาในบริบทต่างๆ** 272
- แนวทางและเทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษารายบุคคล
 แนวทางและเทคนิคในการให้คำปรึกษาคู่
 แนวทางและเทคนิคในการให้คำปรึกษาครอบครัว
 แนวทางและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม
- กิจกรรมที่ 1:** เปรียบเทียบและคอนทราสต์บริบทต่างๆ
- กิจกรรมที่ 2:** ฝึกการให้คำปรึกษาคู่ผ่านบทบาทสมมติ
- กิจกรรมที่ 3:** การวิเคราะห์แผนภูมิวงศัวัณและระบบ
- กิจกรรมที่ 4:** ออกแบบและจำลองกลุ่มคำปรึกษา
- กิจกรรมที่ 5:** กรณีศึกษาแบบผสมผสาน – เลือกบริบทที่เหมาะสม

สารบัญ

บทที่ 9: การดูแลและและพัฒนาตนเอง

312

ภัยเงียบของอาชีพผู้ช่วยเหลือ

การดูแลตนเองคือความจำเป็น

การสะท้อนคิดในการปฏิบัติงาน กระจุกแห่งการเรียนรู้

การรับการควบคุมดูแล การเดินทางไม่ต้องโดดเดี่ยว

การเรียนรู้ตลอดชีวิต เส้นทางไม่มีที่สิ้นสุด

กิจกรรมที่ 1: การประเมินและสร้างแผนการดูแลตนเองส่วน

บุคคล

กิจกรรมที่ 2: การฝึกการสะท้อนคิดอย่างมีโครงสร้าง

กิจกรรมที่ 3: การจำลองการรับการควบคุมดูแล

กิจกรรมที่ 4: การสร้างแผนพัฒนาวิชาชีพห้าปี

กิจกรรมที่ 5: การฝึกความเมตตาต่อตนเอง

บทที่ 10: ประเด็นพิเศษในการให้คำปรึกษา

359

หลักการจริยธรรมพื้นฐาน

ขอบเขตทางวิชาชีพ เส้นทางที่คุณไม่ควรข้าม

ความสามารถในการทำงานข้ามวัฒนธรรม

การแทรกแซงวิกฤต เมื่อทุกวินาทีมีค่า

กิจกรรมที่ 1: การวิเคราะห์กรณีจริยธรรมที่ขัดแย้ง

กิจกรรมที่ 2: การสร้างแผนความปลอดภัยสำหรับตนเอง

กิจกรรมที่ 3: การสำรวจตัวตนทางวัฒนธรรม

กิจกรรมที่ 4: การจำลองสถานการณ์วิกฤต

กิจกรรมที่ 5: การสร้างการ์ดทรัพยากรข้ามวัฒนธรรม

สารบัญ

บทที่ 11: การให้คำปรึกษากับกลุ่มประชากรที่หลากหลาย	402
การให้คำปรึกษากับเด็ก	
การให้คำปรึกษากับวัยรุ่น	
การให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุ	
การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	
กิจกรรมที่ 1: การให้คำปรึกษากับเด็ก	
กิจกรรมที่ 2: การสัมภาษณ์วัยรุ่น	
กิจกรรมที่ 3: การทบทวนชีวิตกับผู้สูงอายุ	
กิจกรรมที่ 4: การจำลองกลุ่มบำบัด	
กิจกรรมที่ 5: การสร้างแผนการทำงานกับกลุ่มหลากหลาย	
บทที่ 12: การให้คำปรึกษาแบบครอบครัวและระบบ	431
ทำความเข้าใจการคิดแบบระบบ	
ทฤษฎีและแนวทางหลักในการบำบัดครอบครัว	
จิโนแกรม เครื่องมือแผนที่ครอบครัว	
เทคนิคและทักษะในการทำงานกับครอบครัว	
กิจกรรมที่ 1: การวาดจิโนแกรมของตัวเอง	
กิจกรรมที่ 2: การจำลองการบำบัดครอบครัว	
กิจกรรมที่ 3: การระบุรูปแบบในครอบครัว	
กิจกรรมที่ 4: การฝึกถามคำถามเชิงวงกลม	
กิจกรรมที่ 5: การสร้างแผนการทำงานกับครอบครัวที่ หลากหลาย	

สารบัญ

บทที่ 13: การให้คำปรึกษาแบบสั้น	465
หลักการของการให้คำปรึกษาแบบสั้น	
การบำบัดแบบมุ่งเน้นวิธีแก้แบบสั้น	
โครงสร้างของเซสชัน	
การปรับใช้ในบริบทต่างๆ	
กิจกรรมที่ 1: การฝึกถามคำถามปาฏิหาริย์	
กิจกรรมที่ 2: การฝึกถามคำถามมาตราส่วนและข้อยกเว้น	
กิจกรรมที่ 3: การจำลองการให้คำปรึกษาเซสชันเดียว	
กิจกรรมที่ 4: การสร้างชุดคำถามมุ่งเน้นวิธีแก้ของตัวเอง	
กิจกรรมที่ 5: การสะท้อนและการวางแผนการใช้การให้คำปรึกษาแบบสั้น	
บทที่ 14: การนิเทศงานและการเป็นผู้ปฏิบัติที่สะท้อนตัวเอง	496
แบบจำลองการนิเทศงาน	
ทักษะของผู้นิเทศ	
ทักษะของผู้ถูกนิเทศ	
การเป็นผู้ปฏิบัติที่สะท้อนตัวเอง	
กิจกรรมที่ 1: การฝึกสะท้อนตัวเองหลังเซสชัน	
กิจกรรมที่ 2: การจำลองเซสชันนิเทศงาน	
กิจกรรมที่ 3: การสร้างแผนพัฒนาตัวเองระยะยาว	
กิจกรรมที่ 4: การฝึกให้ฟีดแบ็คที่สร้างสรรค์	
กิจกรรมที่ 5: การสร้างวัฒนธรรมการเรียนรู้ร่วมกัน	

สารบัญ

บทที่ 15: ทักษะและการสร้างปรัชญาการปรึกษาของตนเอง	540
ทำไมต้องมีปรัชญาการปรึกษาของตัวเอง	
องค์ประกอบของปรัชญาการปรึกษา	
กระบวนการสร้างปรัชญาของตัวเอง	
การทำแผนที่ทักษะ	
กิจกรรมที่ 1: การเขียนปรัชญาการปรึกษามัชร่าง	
กิจกรรมที่ 2: การทำแผนที่ทักษะและแผนพัฒนา	
กิจกรรมที่ 3: การเขียนเรียงความสะท้อนตัวเอง	
กิจกรรมที่ 4: การฝึกนำเสนอปรัชญาและตัวตนของคุณ	
กิจกรรมที่ 5: การวางแผนการเติบโตอย่างต่อเนื่อง	
บทส่งท้าย	586
รายการอ้างอิง	589
ภาคผนวก	
• แบบฟอร์มและเครื่องมือประเมิน	594
• รายการคำถามสำหรับการนิเทศงาน	603
• แนวทางจริยธรรมสำหรับผู้ให้คำปรึกษา	605
• ทรัพยากรเพิ่มเติมสำหรับการเรียนรู้	608
เกี่ยวกับผู้เขียน	

บทนำ

ถ้าคุณกำลังถือหนังสือเล่มนี้อยู่ในมือ มีโอกาสสูงมากกว่าคุณกำลังอยู่ในหนึ่งในสถานการณ์เหล่านี้

หนึ่ง คุณเป็นนักศึกษาที่เพิ่งเริ่มเรียนจิตวิทยาการปรึกษาและกำลังตื่นตระหนกเล็กน้อย หรืออาจจะมากกว่านั้น เพราะคุณไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นยังไง คุณเห็นคำศัพท์แปลกๆอย่าง “การสะท้อน” “ความเอาใจใส่” “ความสัมพันธ์การบำบัด” แล้วรู้สึกว่ามีเหมือนภาษาต่างดาว คุณกังวลว่าคุณจะพูดอะไรผิดกับผู้รับคำปรึกษาหรือทำให้สถานการณ์แย่ลง คุณสงสัยว่าคุณเหมาะกับอาชีพนี้จริงหรือ

สอง คุณเป็นผู้ปฏิบัติงานที่กำลังมองหาแหล่งข้อมูลที่อ่านง่ายและใช้งานได้จริง คุณเบื่อกับตำราที่เต็มไปด้วยศัพท์เทคนิคจนปวดหัว คุณต้องการหนังสือที่พูดกับคุณในภาษาคนธรรมดา มีตัวอย่างชัดเจน และมีกิจกรรมที่คุณสามารถนำไปใช้ได้เลย

สาม คุณเป็นคนที่สงสัยอยากรู้ว่าผู้ให้คำปรึกษาเขาทำอะไรกันแน่ ในห้องบำบัด คุณเคยนั่งรอในคลินิกแล้วสงสัยว่าเบื้องหลังประตุนั้นมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง พวกเขาแค่นั่งฟังหรือทำอะไรมากกว่านั้น

ไม่ว่าคุณจะเป็นใครหรือมาจากไหน ยินดีตอนรับ เรายินดีมากที่คุณมาถึงตรงนี้ หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคุณ

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้พยายามทำตัวเป็นตำราหนักหน่วงที่เต็มไปด้วยทฤษฎีซับซ้อนและอ้างอิงวิจัยทุกประโยค เราไม่ได้พยายามทำให้การเรียนรู้การเป็นผู้ให้คำปรึกษาดูยากหรือสูงส่งจนเข้าถึงไม่ได้ เรามีหนังสือแบบนั้นอยู่แล้วมากมายบนชั้นหนังสือ

หนังสือเล่มนี้ต่างออกไป เราเขียนมันเหมือนกับว่าเรากำลังนั่งคุยกับคุณในคาเฟ่บูมโพรด เราจะเล่าเรื่องราว ให้ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริง และบางทีก็แซวตัวเองนิดหน่อยเมื่อเราทำผิดพลาด เราจะใช้ภาษาที่คุณพูดคุยในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ภาษาที่คุณต้องเปิดพจนานุกรมทุกหน้า

แต่อย่าเข้าใจผิด แค่ว่าเพราะเราเขียนแบบสบายๆ ไม่ได้หมายความว่าเนื้อหาไม่จริงจังหรือไม่มีคุณภาพ ทุกอย่างที่เราเขียนมาจากทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับ การวิจัยที่น่าเชื่อถือ และประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติงาน

เราแนะนำเสนอมันในแบบที่คุณจะไม่รู้สึกเหมือนกำลังอ่านคู่มือประกอบเครื่องจักรกล

ทำไมถึงต้องมีหนังสือเล่มนี้

คุณอาจสงสัยว่า “หนังสือเกี่ยวกับการให้คำปรึกษามีอยู่แล้ว เยอะแยะ ทำไมต้องมีอีกเล่ม” คำถามดีมาก ให้เราตอบด้วยคำถามอีกข้อหนึ่ง มีที่เล่มที่ทำให้คุณอ่านแล้วรู้สึกมั่นใจว่าพรุ่งนี้คุณสามารถเข้าห้องบำบัดและรู้สึกว่าจะทำอะไร

หนังสือส่วนใหญ่เน้นทฤษฎี ซึ่งแน่นอนว่ามันสำคัญ คุณต้องรู้ว่าพรอยด์คิดอย่างไร โรเจอร์สเชื่ออะไร เบ็คพัฒนาอะไร แต่เมื่อคุณนั่งอยู่ตรงหน้าคนจริงที่มีปัญหาจริง การรู้ว่าพรอยด์บอกว่าอย่างไรจะไม่ช่วยคุณมากนัก ถ้าคุณไม่รู้อะไรจะฟังอย่างไร ถามอย่างไร หรือตอบสนองอย่างไร

นั่นคือช่องว่างที่หนังสือเล่มนี้พยายามเติม เราเน้นทักษะ ทักษะที่จับต้องได้ ฝึกฝนได้ และใช้ได้จริง ทุกลมมีกิจกรรมฝึกทักษะที่คุณสามารถทำเอง ทำกับเพื่อน หรือในชั้นเรียน พร้อมตัวอย่างบทสนทนาที่สะท้อนสถานการณ์จริง เพื่อให้คุณเห็นว่าทักษะเหล่านี้ทำงานอย่างไรในชีวิตจริง และเรียนรู้แนวทางการนำไปใช้ทีละขั้น จนกลายเป็นวิธีการทำงานที่สอดคล้องกับตัวคุณเอง

เราเขียนหนังสือเล่มนี้เพราะเราเคยอยู่ในจุดที่คุณอยู่ เคยรู้สึกกลัว สงสัย และไม่แน่ใจว่าเรากำลังทำอะไร เคยนั่งในห้องบำบัดและหัวเราะ ว่างเปล่า งง ว่าต่อไปควรถามอะไร เคยกลับบ้านมาแล้วนอนไม่หลับเพราะกังวลว่าเราพูดอะไรผิดพลาด และเราอยากมีหนังสือแบบนี้ตอนนั้น หนังสือที่บอกเราว่า “ไม่เป็นไร ความรู้สึกแบบนี้เป็นส่วนหนึ่งของการเริ่มต้น และนี่คือแนวทางที่จะค่อยๆ พัฒนาตัวเองต่อจากจุดนี้”

คุณจะได้อะไรจากหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้แบ่งเป็น 15 บท แต่ละบทมุ่งเน้นทักษะหรือหัวข้อสำคัญที่คุณต้องรู้

เราจะเริ่มจากพื้นฐานที่สุด นั่นคือตัวคุณเอง ก่อนที่คุณจะช่วยใคร คุณต้องรู้จักตัวเองก่อน คุณต้องเข้าใจว่าคุณเป็นใคร คุณเชื่ออะไร คุณมีอคติหรือจุดอ่อนอะไร และคุณจะดูแลตัวเองอย่างไร เพื่อไม่ให้หมดไฟ เราจะพาคุณไปสำรวจเรื่องเหล่านี้ในบทแรกๆ

จากนั้นเราจะไปที่ทักษะพื้นฐานที่ทุกคนต้องมี การฟัง การสะท้อน การถามคำถาม การสร้างความสัมพันธ์ การสร้างโครงสร้างของเซสชัน และการตั้งเป้าหมาย ทักษะเหล่านี้เป็นรากฐานของทุกอย่าง ไม่ว่าคุณจะใช้ทฤษฎีอะไร คุณต้องมีพื้นฐานเหล่านี้เสียก่อน

เมื่อคุณมีพื้นฐานที่แข็งแกร่งแล้ว เราจะพาคุณไปรู้จักทฤษฎีต่างๆ ทฤษฎีมนุษยนิยม ความคิดและพฤติกรรม จิตพลวัต พฤติกรรม และอื่นๆ เราจะอธิบายแต่ละทฤษฎีในแบบที่เข้าใจง่าย บอกจุดแข็งและข้อจำกัด และที่สำคัญ บอกว่าคุณจะใช้มันอย่างไรในการทำงานจริง

เราจะไม่ลืมเรื่องที่ทำกาย การทำงานกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม การทำงานกับครอบครัวและระบบที่ซับซ้อน การจัดการวิกฤติและสถานการณ์เร่งด่วน การให้คำปรึกษาแบบระยะสั้นเมื่อมีเวลาจำกัด เหล่านี้คือทักษะที่คุณจำเป็นต้องรู้ เพราะโลกจริงไม่ได้เรียบง่ายและเป็นระเบียบอย่างในตำรา

ท้ายที่สุด เราจะพูดถึงการเติบโตอย่างต่อเนื่อง การรับการนิเทศงาน การสะท้อนตัวเอง และการสร้างปรัชญาการปรึกษาของคุณเอง การเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดีไม่ได้สิ้นสุดเมื่อคุณจบหลักสูตร มันเป็นการเดินทางตลอดชีวิต

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

คุณไม่จำเป็นต้องอ่านหนังสือเล่มนี้จากหน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายตามลำดับ แม้ว่าเราจะแนะนำให้ทำแบบนั้นถ้าคุณเป็นมือใหม่ เพราะบทต่างๆถูกออกแบบให้สร้างความรู้ทีละขั้น แต่ถ้าคุณรู้สึกว่า คุณต้องการทักษะบางอย่างเร่งด่วน เช่น การจัดการวิกฤต หรือคุณสนใจทฤษฎีเฉพาะ คุณสามารถข้ามไปอ่านบทนั้นก่อนได้

กิจกรรมท้ายบทคือหัวใจสำคัญของเล่มนี้ อย่าข้ามมัน การอ่านเกี่ยวกับทักษะคือสิ่งหนึ่ง แต่การฝึกทักษะคืออีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญ หากิจกรรมคู่หรือกลุ่มเล็กๆ และลองทำ คุณจะแปลกใจว่ามันช่วยให้คุณเข้าใจและจำได้ดีขึ้นมากแค่ไหน

และอีกอย่าง อย่าเพิ่งคาดหวังว่าตัวเองจะเก่งทันทีหลังอ่านจบ ทักษะต้องใช้เวลาฝึกฝน คุณอาจรู้สึกเบื่อเซ็ง พุดตืดขัด หรือลืมทักษะที่เรียนมา นั่นเป็นเรื่องปกติ สิ่งสำคัญคือคุณไม่ยอมแพ้ เรียนรู้จากความผิดพลาด และพยายามอีกครั้ง

สิ่งสุดท้ายก่อนเริ่ม

การเป็นผู้ให้คำปรึกษาเป็นหนึ่งในอาชีพที่พิเศษที่สุดในโลก คุณจะได้เป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของคนอื่น คุณจะได้เห็นพวกเขาเติบโต แข็งแกร่ง และค้นพบศักยภาพของตนเอง คุณจะได้นั่งอยู่ในช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดของชีวิตพวกเขา และเป็นพยานในการเปลี่ยนแปลงนั้น มีอะไรที่มีความหมายมากกว่านี้อีกไหม

แต่แน่นอน มันก็เป็นสิ่งที่ท้าทายมากเช่นกัน คุณจะเหนื่อย คุณจะ
สงสัยตัวเอง คุณจะเจอสถานการณ์ที่ไม่รู้จะจัดการอย่างไร แต่
นั่นก็โอเค หนังสือเล่มนี้จะอยู่เคียงข้างคุณ พร้อมให้คำแนะนำ
กำลังใจ และเตือนคุณว่าคุณไม่ได้เดินทางคนเดียว

ตอนนี้ พร้อมแล้วหรือยัง เราจะเริ่มการผจญภัยนี้กัน

เปิดหน้าถัดไป และให้การเดินทางเริ่มต้น

บทที่ 1

นำสู่จิตวิทยาการปรึกษา

คุณเคยเจอไหม เวลาที่มีใครสักคนเดินเข้ามาหาคุณด้วยสีหน้าที่บอกว่า "ช่วยหน่อยฉันไม่รู้จะทำยังไงดีแล้ว" แล้วคุณก็รู้สึกว่ายากช่วยจริงๆ แต่พอจะพูดออกไปกลับไม่รู้ว่าจะพูดอะไรดี บางทีคุณอาจพูดว่า "เดี๋ยวมันก็ผ่านไปเองนะ" หรือบางทีคุณอาจรีบเสนอคำแนะนำแบบหัวชนฝาทันทีว่า "ทำแบบนี้แบบนี้สิ" พอผ่านไปสักพักคุณก็นอนไม่หลับ นึกถึงแต่ตอนนั้นแล้วสงสัยว่า "เราตอบไปแบบนี้ดีแล้วหรือเปล่านะ" เราหลายคนเคยผ่านช่วงเวลาแบบนี้มาบ้างทั้งนั้น และนี่แหละคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้เราตระหนักว่าการช่วยเหลือคนอื่นมันไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

จิตวิทยาการปรึกษาคือศาสตร์ที่เกิดจากคำถามง่ายๆ แต่ซับซ้อนอย่างยิ่งว่า เมื่อคนหนึ่งคนต้องการความช่วยเหลือ เราจะยื่นเคียงข้างและเดินไปกับเขาได้อย่างไร โดยไม่ใช่แค่การปลอบใจแบบผิวเผิน ไม่ใช่แค่ให้คำแนะนำที่เราคิดว่าดีแต่อาจไม่ได้เหมาะกับเขา แต่เป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้เขาสามารถมองเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น เข้าใจสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในชีวิตของตัวเองลึกซึ้ง และค่อยๆ ค้นพบทางออกที่เหมาะสมกับบริบทของเขาเอง

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณสำรวจว่าจิตวิทยาการปรึกษาคืออะไรกันแน่ มันต่างจากศาสตร์อื่นๆอย่างไร มันเกิดมาได้ยังไง และสิ่งสำคัญที่สุดคือ ทักษะอะไรบ้างที่จะช่วยให้คุณสามารถกลายเป็นผู้ช่วยเหลือที่มีคุณภาพได้



จิตวิทยาการปรึกษา ศาสตร์ที่เกิดจากความต้องการของ คนธรรมดา

ถ้าจะให้พูดตามตรง จิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้เกิดขึ้นมาแบบปุบปับจากไหนเลย มันมีรากฐานที่ยาวนานและเติบโตมาจากความต้องการของผู้คนในช่วงเวลาต่างๆของประวัติศาสตร์ ลองย้อนกลับไปในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 กันดีกว่า สมัยนั้นสังคมอเมริกากำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่หลวง ผู้คนจากชนบทหลังไพลเข้าสู่เมืองใหญ่เป็นกระแสหลักเพื่อหางานทำ และชีวิตที่ดีกว่า โรงงานอุตสาหกรรมพุดขึ้นมากมาย อาชีพใหม่ๆเกิดขึ้นทุกวัน และคนก็เริ่มงงงวยว่าตัวเองเหมาะกับอาชีพอะไร ชีวิตควรจะไปทางไหนดี จะเลือกเรียนอะไร จะไปทำงานที่ไหนดี

ช่วงเวลานี้เองที่แฟรงก์ พาร์สันส์ บุคคลที่หลายคนเรียกขานว่าเป็น "บิดาแห่งการแนะแนวอาชีพ" เริ่มมองเห็นปัญหานี้ เขาพบว่าผู้คนไม่ได้ต้องการเพียงแค่คำแนะนำสั้นๆ แบบ "ไปทำงาน

นั่นดีกว่า” แต่พวกเขาต้องการมีคนที่เข้าใจตัวตน เข้าใจความสามารถ เข้าใจความฝันและความกลัวของพวกเขา และช่วยให้พวกเขาสามารถตัดสินใจได้อย่างมีสติและมั่นใจ พาร์สันส์จึงเริ่มพัฒนาแนวทางการแนะแนวอาชีพที่เป็นระบบ โดยเน้นการจับคู่ระหว่างความสนใจ ความสามารถของบุคคล กับลักษณะของงาน นี่คือจุดเริ่มต้นของสิ่งที่จะพัฒนาไปเป็นจิตวิทยาการปรึกษาในภายหลัง

แนวคิดนี้ค่อยๆพัฒนาต่อไปเรื่อยๆ และเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่หลังจากสงครามโลกครั้งที่สอง เมื่อทหารผ่านศึกจำนวนมากกลับบ้านพร้อมกับบาดแผลทางกายและทางใจที่หนักหน่วง หลายคนมีอาการเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ บางคนกลับมาแล้วรู้สึกแปลกแยกจากสังคม ไม่สามารถปรับตัวกลับเข้าสู่ชีวิตปกติได้ รัฐบาลอเมริกันจึงเริ่มให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพจิตของทหารผ่านศึกอย่างจริงจัง และสนับสนุนการฝึกอบรมนักจิตวิทยาและที่ปรึกษาจำนวนมากเพื่อรองรับความต้องการนี้

นี่คือช่วงเวลาที่คาร์ล โรเจอร์ส นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงโด่งดังในสมัยนั้น ได้รับเชิญให้จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษาที่มหาวิทยาลัยชิคาโก ในปี ค.ศ. 1945 โรเจอร์สเป็นบุคคลสำคัญที่หยิบยกแนวคิด “การบำบัดแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง” หรือที่เรียกว่า “การบำบัดแบบเน้นบุคคล” ขึ้นมาใช้ แนวคิดของเขาค่อนข้างปฏิวัติสำหรับสมัยนั้น เพราะเขาเชื่อว่าคนเรามีศักยภาพในการเติบโตและเยียวยาตัวเองได้ หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาไม่ใช่การเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มาบอกว่าต้องทำอะไร หรือการวินิจฉัยว่าคนคนนี้

ผิดปกติหรือเปล่า แต่เป็นการสร้างบรรยากาศที่ปลอดภัย มีความอบอุ่น มีความเข้าอกเข้าใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถสำรวจตัวเอง เข้าใจตัวเอง และหาทางออกที่เหมาะสมกับตัวเองได้

โรเจอร์สได้เสนอสิ่งที่เขาเรียกว่า “เงื่อนไขหลักสามประการ” ที่จำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงเชิงบำบัด ประการแรกคือ “ความเห็นอกเห็นใจ” ซึ่งหมายถึงความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาในการเข้าใจโลกภายในของผู้รับบริการจากมุมมองของเขาเอง ไม่ใช้การตัดสินหรือประเมินจากภายนอก ประการที่สองคือ “ความเป็นตัวของตัวเองหรือความสอดคล้องกัน” ซึ่งหมายถึงความจริงใจและความโปร่งใสของผู้ให้คำปรึกษา ไม่ปิดบังหรือสวมหน้ากากเป็นคนอื่น และประการที่สามคือ “การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข” ซึ่งหมายถึงการให้คุณค่าและเคารพในตัวตนของผู้รับคำปรึกษาอย่างสมบูรณ์ ไม่ว่าเขาจะเป็นอย่างไร คิดอย่างไร หรือทำอะไรไป

ความคิดของโรเจอร์สนี้มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาจิตวิทยาการปรึกษา เพราะมันเปลี่ยนจุดโฟกัสจากการ “รักษา” คนที่มีปัญหา ไปเป็นการ “อำนวยความสะดวก” ให้คนเติบโตและพัฒนาตัวเอง จากจุดนี้เอง จิตวิทยาการปรึกษาก็ค่อยแยกตัวออกมาเป็นสาขาเฉพาะทาง โดยในปี ค.ศ. 1951 ชื่อของหน่วยงานในสมาคมจิตวิทยาอเมริกันถูกเปลี่ยนจาก “การให้คำปรึกษาและการแนะแนว” เป็น “จิตวิทยาการปรึกษา” อย่างเป็นทางการ และมีการจัดมาตรฐานการฝึกอบรมและนิยามความเป็นวิชาชีพขึ้นมาอย่างชัดเจน

นับจากนั้นเป็นต้นมา จิตวิทยาการปรึกษาก็พัฒนาไปเรื่อยๆ โดยมีการผสมผสานแนวคิดจากหลากหลายทฤษฎี ไม่ว่าจะเป็นทฤษฎีปัญญานิยมที่เน้นการทำงานกับความคิด ความเชื่อ และการตีความ หรือแม้แต่แนวทางเชิงมนุษยนิยมที่เน้นการเติบโตและการพัฒนาศักยภาพของบุคคล วันนี้ จิตวิทยาการปรึกษาจำไม่ได้ อยู่ในกรอบของทฤษฎีเดียว แต่เป็นการบูรณาการแนวคิด ทฤษฎี และทักษะต่างๆเข้าด้วยกัน เพื่อตอบสนองต่อความซับซ้อนของปัญหาและความต้องการที่หลากหลายของคนในยุคสมัยนี้

จิตวิทยาการปรึกษาคืออะไรกันแน่

พูดง่าย ๆ ว่า จิตวิทยาการปรึกษาคือสาขาเฉพาะทางในวิชาชีพจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักการและความรู้ทางจิตวิทยา เพื่อส่งเสริมและเพิ่มพูนการเติบโตเชิงบวก ความเป็นอยู่ที่ดี และสุขภาพจิตของบุคคล ครอบครัว กลุ่มคน และชุมชนที่กว้างขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษามักจะนำเสนอมุมมองที่เน้นความร่วมมือ การพัฒนา ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และมีตีความเป็นอยู่ที่ดีเข้ามาในงานวิจัยและการปฏิบัติของพวกเขา

สิ่งที่น่าสนใจคือจิตวิทยาการปรึกษามีชุดค่านิยมหลักที่แยกมันออกจากสาขาอื่นๆได้อย่างชัดเจน ค่านิยมแรกคือ นักจิตวิทยาการปรึกษามองบุคคลว่าเป็น “ผู้ริเริ่มการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง” ไม่ใช่เป็นแค่ผู้ป่วยที่รอรับการรักษาแบบตายตัว ผู้รับคำปรึกษาเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง มีทรัพยากร และมีความสามารถในการแก้ปัญหของตัวเอง สิ่งที่ทำให้คำปรึกษากำคือช่วยเขาค้นพบและใช้ศักยภาพที่มีอยู่เหล่านั้น

ค่านิยมที่สองคือ การประเมิน การวินิจฉัย และการทำความเข้าใจ กรณีของจิตวิทยาการปรึกษาเป็นแบบองค์รวมและเน้น ผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง เราไม่ได้มองแค่อาการหรือปัญหาที่ เห็นได้ชัด แต่เรามองทั้งบริบททางสังคม วัฒนธรรม ปัจจัย ภายใน ความแตกต่างระหว่างบุคคล และอิทธิพลของครอบครัว และระบบต่างๆที่อยู่รอบตัวผู้รับคำปรึกษา คนเราไม่ได้อยู่ใน สุญญากาศ แต่เราอยู่ในบริบทที่ซับซ้อนและส่งผลต่อกันและกัน

และค่านิยมที่สามคือ กระบวนการให้คำปรึกษาดำเนินไปด้วยความ ไวและความเคารพต่อปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง กันของแต่ละบุคคล นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องมีความ ตระหนักรู้ในความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเชื้อชาติ เพศ รสนิยมทางเพศ ศาสนา ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม หรือความ แตกต่างอื่นๆ และต้องสามารถปรับแนวทางการให้คำปรึกษาให้ เหมาะสมกับแต่ละบริบท

จิตวิทยาการปรึกษาจึงไม่ใช่แค่การนั่งฟังคนคุย หรือการให้ คำแนะนำง่ายๆ แต่เป็นศาสตร์และศิลป์ที่ต้องอาศัยความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่เหมาะสม รวมถึงความมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเอง อย่างต่อเนื่อง เพราะการทำงานกับคนคือการทำงานกับความ ซับซ้อนที่ไม่มีสูตรสำเร็จตายตัว

จิตวิทยาการปรึกษา การบำบัด และการแนะแนว

คำถามที่ถูกลืมบ่อยที่สุดเวลาพูดถึงจิตวิทยาการปรึกษาก็คือ “แล้วมันต่างจากจิตวิทยาคลินิกยังไง” หรือ “การให้คำปรึกษากับ

การบำบัดมันเหมือนกันหรือเปล่า” หรือ “แล้วการแนะแนวล่ะมัน เกี่ยวข้องกันไหม” คำถามเหล่านี้สำคัญมาก เพราะถ้าเราไม่เข้าใจความแตกต่างพื้นฐาน เราก็จะสับสนเวลาปฏิบัติงานจริง ดังนั้น ลองมาดูกันทีละอันดีกว่า

เริ่มจาก **จิตวิทยาการปรึกษา** กับ **จิตวิทยาคลินิก** กันก่อน ทั้ง สองสาขานี้เกี่ยวข้องกันมาก จนบางครั้งคนภายนอกแยกไม่ออก แต่พอเจาะลึกเข้าไปเราจะเห็นความแตกต่างที่สำคัญ จิตวิทยาคลินิกมักจะเน้นไปที่การประเมิน วินิจฉัยทางจิตวิทยา และการบำบัดผู้ที่มีภาวะทางจิตเวชหรือปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงและซับซ้อนมากกว่า เช่น โรควิตกกังวล โรควิตกกังวลเรื้อรัง ภาวะจิตเภท ความผิดปกติทางบุคลิกภาพ หรือความผิดปกติทางจิตอื่นๆที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานดำเนินชีวิตประจำวัน นักจิตวิทยาคลินิกจึงมักทำงานในโรงพยาบาลจิตเวช คลินิกสุขภาพจิต หรือศูนย์รักษาที่มีผู้ป่วยที่ต้องการการดูแลอย่างเข้มข้นและอาจต้องประสานงานกับจิตแพทย์ในเรื่องของยา

ในขณะที่ จิตวิทยาการปรึกษา มักจะเน้นที่การช่วยเหลือคนที่กำลังเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ความท้าทายในการปรับตัว หรือการเปลี่ยนแปลงในช่วงต่างๆของชีวิต เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเครียดจากการทำงานหรือการเรียน การตัดสินใจสำคัญในชีวิตเช่นการเลือกอาชีพหรือคู่ครอง การสูญเสียและการไว้ทุกข์ หรือการค้นหาความหมายและเป้าหมายชีวิต ผู้ที่มาพบนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจไม่ได้มีภาวะทางจิตเวชที่ต้องได้รับการวินิจฉัยหรือการรักษาด้วยยา แต่พวกเขากำลังประสบกับความลำบากหรือต้องการพัฒนาตัวเอง

นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมักทำงานในสถานที่ที่หลากหลาย เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัย องค์กร ศูนย์ให้คำปรึกษาในชุมชน หรือในคลินิกเอกชน โดยเน้นการป้องกันปัญหาและส่งเสริมสุขภาพจิตมากกว่าการรักษาอาการที่รุนแรง ความมั่งคั่งของจิตวิทยาการปรึกษาอยู่ตรงที่มันเชื่อในศักยภาพและจุดแข็งของทุกคน บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงเป็นเหมือนผู้อำนวยความสะดวก ผู้เดินเคียงข้าง ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญที่มาสั่งสอนหรือบอกคำตอบ

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถทำงานกับคนที่มีความทุกข์ทางจิตใจได้เลย ในความเป็นจริง นักจิตวิทยาการปรึกษาหลายคนก็ทำงานกับผู้ที่มีความทุกข์ทางจิตเวชระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง แต่สิ่งที่ต่างกันเป็นเรื่องของมุมมองและแนวทางในการทำงาน จิตวิทยาคลินิกมักเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาในกรอบคิดเรื่องโรค การประเมิน และการบำบัดรักษา ขณะที่จิตวิทยาการปรึกษามักเริ่มจากการมองเห็นศักยภาพและการเติบโตของบุคคล อย่างไรก็ตามการทำงานจริงแนวทางทั้งสองจะทับซ้อนและผสานกันอยู่ตลอดเวลา

มาดู **การบำบัด** กับ **การให้คำปรึกษา** กันบ้าง หลายคนใช้คำสองคำนี้สลับกันไปมา และในหลายบริบทมันก็หมายถึงสิ่งเดียวกันจริงๆ แต่ถ้าจะแยกกันอย่างละเอียด การบำบัดหรือจิตบำบัดมักจะเน้นไปที่การทำงานกับปัญหาที่มีรากลึกและเรื้อรัง เช่น รูปแบบบุคลิกภาพ บาดแผลทางจิตใจในวัยเด็ก หรือโครงสร้างจิตใจที่ซับซ้อน ซึ่งกระบวนการเหล่านี้มักต้องใช้เวลาและความต่อเนื่อง บางครั้งอาจกินเวลาหลายเดือนหรือหลายปี

ในขณะที่การให้คำปรึกษามักจะเน้นไปที่ปัญหาเฉพาะหน้าหรือสถานการณ์เฉพาะ เช่น การปรับตัวในสถานที่ทำงานใหม่ การตัดสินใจเลือกสาขาวิชา หรือการจัดการกับความสูญเสียเฉียบพลัน ระยะเวลาการทำงานมักสั้นกว่า และให้ความสำคัญกับปัจจุบันและอนาคต มากกว่าการย้อนกลับไปสำรวจอดีตอย่างลึกซึ้ง โดยมุ่งเน้นที่การสร้างทักษะ การเสริมพลัง และการช่วยให้บุคคลรับมือกับสถานการณ์ได้ดีขึ้น

แต่เช่นเคย ในทางปฏิบัติจริง เส้นแบ่งนี้ก็ไม่ได้ชัดเจนเสมอไป และหลายคนก็ใช้คำว่า "การบำบัด" และ "การให้คำปรึกษา" แทนกันได้ โดยเฉพาะในบริบทของจิตวิทยาการปรึกษาที่เราอาจใช้คำว่า "การบำบัดแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง" หรือ "การให้คำปรึกษาแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง" แทนกันได้ เพราะแก่นสำคัญไม่ได้อยู่ที่ชื่อเรียก แต่อยู่ที่คุณภาพของความสัมพันธ์และกระบวนการช่วยเหลือที่เกิดขึ้น

สุดท้ายมาดู **การแนะแนว** กันบ้าง การแนะแนวมีจุดเน้นที่เฉพาะเจาะจงกว่าการให้คำปรึกษาและการบำบัด การแนะแนวมักจะเน้นไปที่การให้ข้อมูล การชี้แนะทิศทาง และการวางแผนอนาคต โดยเฉพาะในเรื่องการศึกษาและอาชีพ ครูแนะแนวในโรงเรียน จึงมักจะช่วยนักเรียนในเรื่องการเลือกสายการเรียน การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย การวางแผนอาชีพ หรือการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในโรงเรียน

การแนะแนวมักจะเป็นการให้ข้อมูล ให้คำแนะนำ และชี้ทิศทางมากกว่าการสำรวจลึกเข้าไปในอารมณ์หรือความคิดของบุคคล

ถ้าปัญหาที่นักเรียนเผชิญมันซับซ้อนขึ้น เช่น มีปัญหาทางอารมณ์ร้ายแรง มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ที่สลับซับซ้อน หรือมีอาการทางจิตใจที่น่ากังวล การแนะแนวเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ และอาจต้องส่งต่อไปยังนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาคลินิกแทน



สิ่งที่น่าสนใจคือ แม้แต่ละสาขาจะมีบทบาทและจุดเน้นที่แตกต่างกัน ในทางปฏิบัติจริง เส้นแบ่งระหว่างสาขาเหล่านี้ก็ไม่ได้ชัดเจนเสมอไป และบางครั้งมันก็ทับซ้อนกัน นักจิตวิทยาคลินิกก็อาจใช้ทักษะการให้คำปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาก็อาจต้องทำงานกับ ผู้ที่มีอาการ ทางจิตเวชเล็กน้อย และครูแนะแนวก็อาจต้องใช้ทักษะเชิงจิตวิทยาในการฟังและเข้าใจนักเรียนอย่างลึกซึ้ง

นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการเรียนรู้จิตวิทยาการปรึกษาจึงมีประโยชน์สำหรับคนในหลากหลายวิชาชีพ ไม่ว่าคุณจะเป็นนักจิตวิทยา ครู พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ ผู้จัดการทรัพยากร

บุคคล หรือแม้แต่ผู้ประกอบการที่ต้องทำงานกับผู้คนในชีวิตประจำวัน

แนวทางบูรณาการ เมื่อไม่มีสูตรสำเร็จเดียว

หนึ่งในสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับจิตวิทยาการปรึกษาในยุคปัจจุบันคือการเคลื่อนจากการยึดติดกับทฤษฎีเดียวไปสู่ “แนวทางบูรณาการ” หรือที่เรียกว่า “แนวทางผสมผสาน” ทำไมล่ะ เพราะในความเป็นจริงคนเราซับซ้อนมาก ปัญหาของแต่ละคนมีบริบทที่แตกต่างกัน และไม่มีแนวทางเดียวที่จะใช้ได้ผลกับทุกคนทุกสถานการณ์ นักจิตวิทยา การปรึกษาที่มีประสบการณ์จึงเรียนรู้ที่จะดึงเอาสิ่งที่ดีที่สุดจาก หลายๆ ทฤษฎีและเทคนิคมาใช้ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะของแต่ละบุคคล

แนวทางบูรณาการสามารถแบ่งออกได้เป็นสามเส้นทางหลักๆ เส้นทางแรกคือ “การผสมผสานเทคนิค” ซึ่งเน้นการเลือกใช้เทคนิค เฉพาะจากทฤษฎีต่างๆ โดยไม่จำเป็นต้องยึดติดกับรากฐานทางทฤษฎีของเทคนิคนั้นๆ เหมือนกับการเป็นช่างที่มีกล่องเครื่องมือ เต็มไปด้วยอุปกรณ์หลากหลาย คุณเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมกับงานนั้นๆ ไม่ว่ามันจะมาจากแบรนด์ไหนก็ตาม ตัวอย่างเช่น คุณอาจใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด จากทฤษฎีปัญญานิยม ผสมกับการผ่อนคลายจากทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และใช้การฟังอย่างเห็นอกเห็นใจจากทฤษฎีมนุษยนิยม

เส้นทางที่สองคือ “การบูรณาการทางทฤษฎี” ซึ่งพยายามรวมทฤษฎีหลายๆทฤษฎีเข้าด้วยกันให้เป็นกรอบแนวคิดที่สอดคล้องและเชื่อมโยงกัน ไม่ใช่แค่หยิบเอาเทคนิคมาใช้แบบไม่มีหลักการ แต่เป็นการสร้างปรัชญาและกรอบทฤษฎีใหม่ที่ผสมผสานจุดแข็งจากหลายทฤษฎีเข้าด้วยกัน ตัวอย่างเช่น การผสมผสานแนวคิดมนุษยนิยมเกี่ยวกับศักยภาพของบุคคล เข้ากับแนวคิดปัญญานิยมที่เกี่ยวกับการทำงานกับความคิด เพื่อสร้างแนวทางที่ทั้งให้ความเคารพในศักยภาพของบุคคลและมีเครื่องมือเฉพาะในการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

เส้นทางที่สามคือ “ปัจจัยร่วม” ซึ่งมุ่งเน้นไปที่องค์ประกอบที่ปรากฏ ในทุกรูปแบบของการบำบัดหรือการให้คำปรึกษา ไม่ว่าจะ เป็นทฤษฎีอะไรก็ตาม ปัจจัยเหล่านี้รวมถึงสัมพันธภาพการช่วยเหลือที่อบอุ่นและไว้วางใจกัน ความหวังและความคาดหวังเชิงบวกของผู้รับคำปรึกษา การให้เหตุผลหรือคำอธิบายสำหรับปัญหา และการมีโอกาสดำเนินการและปลดปล่อยอารมณ์ในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ผู้สนับสนุนแนวทางนี้เชื่อว่าปัจจัยร่วมเหล่านี้สำคัญกว่าเทคนิคเฉพาะของแต่ละทฤษฎี

การเคลื่อนไปสู่แนวทางบูรณาการนี้สะท้อนถึงความเป็นผู้ใหญ่ของสาขาจิตวิทยาการปรึกษา เราไม่ได้ติดอยู่กับการโต้เถียงว่าทฤษฎีไหนดีที่สุด แต่เรามุ่งเน้นไปที่สิ่งที่ได้ผลจริงสำหรับผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ดียังต้องมีความรู้กว้าง มีความยืดหยุ่น และสามารถปรับตัวให้เข้ากับความต้องการที่หลากหลาย

ทักษะและสมรรถนะ หัวใจสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ตอนนี้เรามาดังคำถามสำคัญแล้ว คือ ทักษะอะไรบ้างที่ทำให้คนคนหนึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณภาพได้ คำถามนี้สำคัญมาก เพราะมันบอกเราว่าเราต้องพัฒนาอะไรบ้าง ต้องฝึกฝนอะไรบ้าง และต้องมุ่งมั่นไปที่ไหน

สมาคมจิตวิทยาและองค์การวิชาชีพต่างๆทั่วโลกได้พัฒนากรอบสมรรถนะสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาขึ้นมา เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกอบรมและการปฏิบัติงาน กรอบสมรรถนะเหล่านี้มักจะครอบคลุมหลายมิติ ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ

ในด้านความรู้ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีจิตวิทยาต่างๆ พัฒนาการมนุษย์ จิตพยาธิวิทยาหรือภาวะทางจิตเวชเบื้องต้น วัฒนธรรมและความหลากหลาย และหลักการจริยธรรมในวิชาชีพ ความรู้เหล่านี้เป็นรากฐานที่จะช่วยให้เราเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งและสามารถเลือกใช้แนวทางที่เหมาะสม

ในด้านทักษะ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีทักษะพื้นฐานหลายอย่างที่เรารู้สึกถึงรายละเอียดต่อไปในบทต่างๆ แต่ขอสรุปสั้นๆ ก่อนว่า ทักษะเหล่านี้รวมถึง ทักษะการสื่อสารเชิงช่วยเหลือ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความเข้าใจ การตั้งคำถามที่เหมาะสม และการใช้ภาษาที่สื่อถึงความเอาใจใส่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจ

และพร้อมที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ลึกที่สุดของตัวเอง ทักษะการประเมินและวิเคราะห์ที่จะช่วยให้เราเข้าใจปัญหาอย่างรอบด้าน รวมถึงจุดแข็งและทรัพยากรที่ผู้รับคำปรึกษามีอยู่ ซึ่งเป็นกระบวนการที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถลงมือทำและเปลี่ยนแปลงได้จริง

และไม่แพ้กันคือด้านทัศนคติ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความเคารพในคุณค่าและศักดิ์ศรีของมนุษย์ทุกคน ต้องมีความเห็นอกเห็นใจและความเข้าอกเข้าใจ ต้องมีความซื่อสัตย์และความโปร่งใส ต้องมีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตัวเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิต และต้องมีจิตสำนึกทางจริยธรรมอย่างแน่วแน่

สิ่งที่น่าสนใจคือ ทักษะเหล่านี้ไม่ได้มาแยกกัน แต่มันต้องทำงานร่วมกันอย่างลงตัว เหมือนกับการเล่นดนตรีในวงออเคสตรา การรู้จักโน้ตทุกตัวเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดบทเพลงได้ ถ้าไม่สามารถประสานให้เป็นทำนองที่สอดคล้องและสัมพันธ์กับเครื่องดนตรีอื่นๆได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่เชี่ยวชาญจึงต้องเรียนรู้ที่จะบูรณาการทักษะเหล่านี้เข้าด้วยกัน และปรับใช้อย่างยืดหยุ่นและเหมาะสมตามบริบทและความต้องการของแต่ละคน

สัมพันธภาพช่วยเหลือ รากฐานของการเปลี่ยนแปลง

ถ้าพูดว่าอะไรคือสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษา หลายคนจะบอกว่าคือ “สัมพันธภาพช่วยเหลือ” หรือที่เรียกว่า “สัมพันธภาพการบำบัด” การวิจัยหลายชิ้นพบว่าคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวทำนายความสำเร็จของ

การให้คำปรึกษาได้ดีกว่าเทคนิคหรือทฤษฎีเฉพาะที่ใช้ กล่าวคือ ไม่ว่าคุณจะใช้เทคนิคไหน ถ้าความสัมพันธ์ระหว่างคุณกับผู้รับคำปรึกษาไม่ดี โอกาสที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะลดลง

แล้วสัมพันธภาพที่ดีมีองค์ประกอบอะไรบ้าง นักวิชาการส่วนใหญ่เห็นพ้องกันว่ามีสามองค์ประกอบหลัก:

องค์ประกอบแรกคือ **พันธะทางอารมณ์** ซึ่งตั้งอยู่บนความไว้วางใจ ความเอาใจใส่ และความเคารพพันธะนี้สะท้อนความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาว่า ผู้ให้คำปรึกษาเป็นคนที่น่าไว้วางใจ ใส่ใจในตัวเขาจริงๆ และให้ความเคารพในตัวตนของเขา ไม่ตัดสินหรือดูถูก เมื่อพันธะทางอารมณ์นี้เกิดขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกปลอดภัยมากพอที่จะเปิดเผยความรู้สึกที่ยากลำบาก ความคิดที่ตัวเองอาจคิดว่าน่าอาย หรือประสบการณ์ที่เจ็บปวด ซึ่งเป็นรากฐานของกระบวนการบำบัด

องค์ประกอบที่สองคือ **ความตกลงร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายและกระบวนการ** ซึ่งหมายถึงความเข้าใจร่วมกันของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาว่าเรากำลังพยายามทำอะไร มีเป้าหมายอย่างไร และจะอย่างไรเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น เมื่อทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจตรงกัน มันจะสร้างความรู้สึกของการเป็นเจ้าของกระบวนการร่วมกัน ทำให้ทั้งสองฝ่ายร่วมมือกันในการทำงาน ได้อย่างมีทิศทางและมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่สามคือ **ความร่วมมือและการตัดสินใจร่วมกัน** เมื่อมีความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับเป้าหมายและกระบวนการแล้ว ก็จะ

ง่ายต่อการพัฒนาไปสู่ความร่วมมือที่แท้จริงและการตัดสินใจร่วมกัน ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้เป็นเพียงผู้ทำตามคำแนะนำหรือรอรับการรักษาแบบตายตัว แต่เป็นผู้ร่วมงานที่มีเสียงและมีอำนาจในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของเขาเอง ความร่วมมือเช่นนี้ยังส่งเสริมให้เกิดความเปิดกว้างในการพูดคุยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกันในห้องให้คำปรึกษา รวมถึงการแบ่งปันความรู้สึกเชิงลบถ้ามี เพื่อที่จะได้แก้ไขปัญหาหรือความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นทันที มันต้องใช้เวลาและความพยายามจากทั้งสองฝ่าย โดยเฉพาะในช่วงห้าเซสชันแรก ซึ่งเป็นช่วงที่สัมพันธภาพกำลังถูกสร้างขึ้นและมักแข็งแรงแรงที่สุดประมาณเซสชันที่สาม นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องใส่ใจและตั้งใจในการสร้างบรรยากาศ การใช้ภาษา และการแสดงออกที่จะส่งเสริมความไว้วางใจและความเชื่อมโยง

กระบวนการให้คำปรึกษา การเดินทางจากจุดเริ่มต้นสู่การเปลี่ยนแปลง

การให้คำปรึกษาไม่ใช่เหตุการณ์เดียวที่เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วจบ แต่เป็นกระบวนการที่มีหลายระยะ แต่ละระยะมีเป้าหมายและงานที่แตกต่างกัน แม้ว่าแต่ละคนแต่ละสถานการณ์อาจไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่ชัดเจนเสมอไป แต่การเข้าใจกระบวนการโดยรวมจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษามีทิศทางและรู้ว่าตอนนี้เราอยู่ตรงไหน และควรจะไปต่อตรงไหน

ระยะแรกคือการสร้างสัมพันธภาพและการเริ่มต้น ในระยะนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญกับการต้อนรับ การแนะนำตัว การอธิบายบทบาท ขอบเขตของการทำงาน หลักความลับ และรูปแบบการให้บริการทั้งหมด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าตัวเองกำลังเดินเข้าไปสู่พื้นที่แบบไหน คาดหวังอะไรได้บ้าง และอะไรคือสิ่งที่อาจทำไม่ได้ บรรยากาศที่ปลอดภัยและความรู้สึกที่ว่า “ฉันได้รับการต้อนรับและไม่ถูกตัดสิน” คือหัวใจของระยะนี้

นอกจากเรื่องบรรยากาศแล้ว ยังมีเรื่องของการเก็บข้อมูลเบื้องต้น การสำรวจเหตุผลที่มาขอรับคำปรึกษา ความคาดหวังของผู้รับคำปรึกษา และการเริ่มตั้งคำถามเพื่อทำความเข้าใจภาพรวมของสถานการณ์ ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษามักใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก และการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตัวเองถูกฟังอย่างแท้จริงและได้รับการเข้าใจ

ระยะนี้เหมือนกับการวางรากฐานของบ้าน ถ้ารากฐานแข็งแรงส่วนอื่นๆ ก็จะตามมาอย่างมั่นคง แต่ถ้ารากฐานไม่ดี ต่อให้เทคนิคขั้นสูงแค่ไหนก็อาจไม่เกิดผลเท่าที่ควร

เมื่อสัมพันธภาพเริ่มแน่นขึ้นแล้ว เราจะเข้าสู่ **ระยะที่สอง คือการประเมินและทำความเข้าใจสถานการณ์** ระยะนี้คือการค่อยๆ ขุดลงไปใต้ภูเขาน้ำแข็ง เพื่อดูว่าอะไรคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษานำมา ในระดับผิว ผู้รับคำปรึกษาอาจพูดว่า “เครียดงาน” “ทะเลาะกับแฟน” “ไม่รู้จะเรียนอะไรดี” แต่เบื้องหลังอาจมีทั้งความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง ประสบการณ์ในอดีต

ความกลัว การตีความเหตุการณ์ หรือพลวัตในครอบครัว ที่เชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน

การประเมินในแนวคิดแบบองค์รวมมักมองทั้งมิติทางชีวภาพ จิตใจ และสังคม รวมถึงมิติทางวัฒนธรรมและจิตวิญญาณด้วย (ชีว-จิต-สังคม และบริบทแวดล้อม) เราอาจสนใจทั้งสุขภาพกาย ประวัติโรค การใช้สารเสพติด สภาพอารมณ์ รูปแบบความคิด ความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน สถานที่ทำงาน และชุมชน การประเมินไม่ใช่เพื่อ “จับผิด” หรือเพื่อหาว่าใครผิด แต่มันคือการเก็บข้อมูลให้ครบเพื่อเข้าใจภาพรวมอย่างลึกซึ้ง

ในระยะนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้ทั้งการสนทนา การสังเกต และเครื่องมือประเมินแบบต่างๆ ตามความเหมาะสม แต่จุดสำคัญคือ การทำให้กระบวนการประเมินเป็นไปอย่างร่วมมือ โปร่งใส และเคารพผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่การสอบสวนแบบตำรวจ แต่เป็นการร่วมกันสำรวจชีวิตของเขาอย่างอ่อนโยนและเปิดกว้าง

ต่อจากนั้นเราจะเข้าสู่ ระยะที่สาม คือการร่วมกันกำหนดเป้าหมาย เมื่อเราเข้าใจภาพรวมมากขึ้นแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการร่วมกันสะท้อนและตอบคำถามว่า “จากตรงนี้ คุณอยากเห็นชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางไหน” และ “สำหรับคุณ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองกำลังเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ต้องการ” เป้าหมายที่ดีควรมีความชัดเจน เป็นรูปธรรม และสอดคล้องกับคุณค่าของผู้รับบริการเอง การตั้งเป้าหมายจึงไม่ใช่การที่ผู้ให้คำปรึกษา กำหนดให้ฝ่ายเดียว แต่เป็นการเข้าใจและตกลงร่วมกัน

ถ้าเป้าหมายเป็นของผู้ให้คำปรึกษา เช่น “อยากให้เขาเลิกพฤติกรรมนี้ได้ในสามเดือน” แต่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้รู้สึกว่าเป็นเป้าหมายนี้เป็นของตัวเอง เขาก็มักจะขาดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง แต่ถ้าเป้าหมายเกิดจากการสำรวจร่วมกัน เช่น “ฉันอยากจัดการความเครียดได้ดีขึ้น” “อยากสื่อสารกับคนในบ้านได้โดยไม่ทะเลาะกันทุกครั้ง” หรือ “อยากตื่นมาแล้วไม่รู้สึกรหนักไปทั้งวันเหมือนทุกวันนี้” เป้าหมายเหล่านี้จะมีชีวิต มีความหมาย และมีแรงขับภายในที่มาจากตัวผู้รับคำปรึกษาเอง

จากนั้นเราจะเข้าสู่ **ระยะที่สี่ คือการแทรกแซงและส่งเสริมการเปลี่ยนแปลง** นี่คือช่วงที่ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะและเทคนิคต่างๆอย่างเป็นระบบ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาค่อยๆเคลื่อนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ อาจเป็นการสำรวจความคิดและความเชื่อที่เป็นประโยชน์ การฝึกทักษะใหม่ๆ เช่น ทักษะการสื่อสาร การจัดการอารมณ์ การแก้ปัญหา การวางแผนพฤติกรรม หรือการทำกิจกรรมระหว่างเซสชันเพื่อทดลองพฤติกรรมใหม่ในชีวิตจริง

สิ่งสำคัญคือการติดตามและประเมินสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เราไม่ได้แค่ “ให้การบ้านแล้วจบ” แต่ควรกลับมาดูร่วมกันว่า “อะไรที่ได้ผล อะไรที่ติดขัด ละเราจะปรับอะไรได้บ้าง” กระบวนการนี้จึงเป็นการเรียนรู้แบบทดลอง-สะท้อน-ปรับปรุง ซึ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตัวเองกำลังเติบโต ไม่ใช่แค่ “ทำตาม” ที่ผู้ให้คำปรึกษาบอก

สุดท้ายคือ **ระยะที่ห้า การประเมินผลและการจบกระบวนการอย่างสร้างสรรค์** เมื่อถึงจุดหนึ่ง เป้าหมายบางอย่างอาจบรรลุ

แล้ว หรือ ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตัวเองมีทรัพยากรเพียงพอที่จะเดินต่อไปด้วยตัวเอง ก็ถึงเวลาที่จะค่อยๆวางแผนการจบบทวนการ การจบที่ดีไม่ใช่การหายไปเฉยๆ แต่เป็นการสรุปสิ่งที่เราได้ทำร่วมกัน ทบทวนความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ย้ำจุดแข็ง และทรัพยากรที่เขาค้นพบ และพูดคุยถึงสิ่งที่เขาจะทำต่อไปในอนาคต



บางครั้งการจบอาจมาพร้อมกับความรู้สึกสูญเสียเล็กน้อย เพราะความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและปลอดภัยที่ถูกสร้างขึ้นนั้นมีความหมายต่อผู้รับการปรึกษามาก การให้พื้นที่กับความรูสึกนี้ และใช้มันเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของการจบอย่างมีคุณค่า หลังจากนั้นอาจมีการวางแผนติดตามผล หรือเปิดประตูให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าเขาสามารถกลับมาปรึกษาได้อีกถ้าจำเป็น

เพราะความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและปลอดภัยที่ถูกสร้างขึ้นนั้นมีความหมายต่อผู้รับคำปรึกษามาก การให้พื้นที่กับความรูสึกนี้

และใช้มันเป็นโอกาสในการเรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งของการจบอย่างมีคุณค่า หลังจากนั้นอาจมีการวางแผนติดตามผลหรือเปิดประตูให้ผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถกลับมาปรึกษาได้อีกถ้าจำเป็น

จากทฤษฎีสู่เวทีชีวิตจริง: ผู้เรียนจะเอาไปใช้อะไรได้บ้าง

อ่านมาถึงตรงนี้ คุณอาจกำลังคิดในใจว่า “แล้วคนธรรมดาอย่างฉัน หรือแม้แต่นักศึกษาที่กำลังเรียนวิชานี้ จะเอาอะไรจากจิตวิทยาการปรึกษาไปใช้ได้บ้าง” คำตอบคือได้เยอะมากกว่าที่คิด

ในระดับแรก คุณจะได้พัฒนาทักษะการฟังที่ลึกซึ้ง ไม่ใช่แค่ฟังเพื่อจะตอบ แต่ฟังเพื่อจะเข้าใจจริงๆ ทักษะนี้ไม่ใช่แค่ใช้ในห้องให้คำปรึกษาเท่านั้น แต่สามารถนำไปใช้ได้กับเพื่อน คนรัก ลูก เพื่อนร่วมงาน และคนรอบตัวทั้งหมด การมีใครสักคนที่ยอมฟังเราอย่างแท้จริงโดยไม่ตัดสินเป็นของขวัญที่หาได้ยากมากในโลกยุคนี้

ในระดับที่ลึกซึ้ง คุณจะได้ฝึกการตั้งคำถามที่ช่วยให้คนอื่น “คิดต่อ” แทนที่จะถามเพื่อให้ข้อมูลอย่างเดียว คุณจะถามในแบบที่ทำให้เขาเห็นตัวเองชัดเจน เชื่อมโยงจุดต่างๆในชีวิตของเขาเอง และค้นพบคำตอบบางอย่างที่มาจากภายในตัวเขา ไม่ใช่จากปากของเรา การตั้งคำถามแบบนี้มีพลังมาก เพราะมันไม่แย่งสิทธิ์ในการกำหนดชีวิตจากเขา แต่คืนอำนาจให้เขาเต็มๆ ซึ่งเป็นหัวใจหนึ่งของจิตวิทยาการปรึกษา

คุณยังจะได้เรียนรู้การสังเกตทั้งคำพูดและสิ่งที่อยู่ระหว่างบรรทัด การสังเกตสีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง หรือความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งบอกอะไรบางอย่างเกี่ยวกับอารมณ์และโลกภายในของคนตรงหน้า ทักษะการอ่านสิ่งที่ไม่ถูกพูดออกมาตรงๆ ทำให้คุณเข้าใจมนุษย์ในระดับที่ลึกกว่าการฟังคำพูดเพียงอย่างเดียว

ยิ่งไปกว่านั้น การเรียนจิตวิทยาการปรึกษายังทำให้คุณได้รู้จักตัวเองมากขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะในกระบวนการฝึกทักษะ คุณต้องได้ย้อนกลับมาดูว่า ตัวเองมีรูปแบบการฟังแบบไหน ชอบรับให้คำแนะนำใหม่ กลัวความเจ็บหรือเปล่า รู้สึกยังไงเวลาอีกฝ่ายร้องไห้หรือน้ำตาคลอ รู้สึกอยากหลบหรืออยากเข้าไปปลอบ คุณต้องสำรวจความเชื่อของตัวเองเกี่ยวกับ “การช่วยเหลือ” ว่า คุณคิดว่าคนที่ทุกข์คือ “คนอ่อนแอ” หรือคุณมองเห็นเขาในฐานะคนที่กำลังพยายามเอาตัวรอดในสถานการณ์ที่ยาก

สิ่งเหล่านี้จะถูกหยิบไปต่อยอดในบทที่ 2 ที่จะพูดถึง “ตัวตนของผู้ให้คำปรึกษาและหลักสัมพันธภาพช่วยเหลือ” อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งจะชวนคุณมามองดูตัวเองอย่างซื่อสัตย์และอ่อนโยนไปพร้อมๆ กัน

จิตวิทยาการปรึกษาในโลกจริง: ไม่ได้อยู่แค่ห้องสี่เหลี่ยม

ภาพจำของหลายคนเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาคือ ภาพห้องสี่เหลี่ยมเจียบๆ เก้าอี้สองตัว ฝ้าม่านปิด เสียงแอร์ดัง

เบาๆ คนหนึ่งเล่า อีกคนหนึ่งฟัง แต่ในความเป็นจริง จิตวิทยาการปรึกษาเดินทางออกไปไกลกว่านั้นมาก

ในโรงเรียน นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยเด็กและวัยรุ่นที่กำลังค้นหาตัวเอง เพชฌิมความกดดันเรื่องการเรียน ความคาดหวังของครอบครัว และคำถามเกี่ยวกับอนาคต ในมหาวิทยาลัย เขาช่วยนักศึกษาที่ต้องปรับตัวกับการใช้ชีวิตคนเดียว การเรียนที่หนัก ความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน และความเครียดเรื่องงานในอนาคต ในองค์กร เขาช่วยพนักงานที่ต้องต่อสู้กับความเครียดจากงาน ความขัดแย้งในที่ม ความไม่มั่นคงทางอาชีพ และปัญหาสมดุลชีวิตการทำงาน

ในชุมชน นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจทำงานกับกลุ่มเปราะบาง เช่น ผู้ประสบกับพิบัติ ผู้ถูกระทำความรุนแรง ผู้ใช้สารเสพติด หรือกลุ่มที่ถูกเลือกปฏิบัติในสังคม ในบริบทเหล่านี้ การให้คำปรึกษาไม่ใช่แค่การช่วยคนหนึ่งๆ แต่เป็นการทำงานร่วมกับระบบและโครงสร้างทางสังคมไปพร้อมกัน

และในยุคดิจิทัล การให้คำปรึกษาก็ไม่จำกัดอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมอีกต่อไป มันเคลื่อนเข้าสู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ห้องสนทนาออนไลน์ การสนทนาผ่านภาพและเสียง หรือแม้กระทั่งผ่านข้อความ ตัวอักษรสั้นๆ ที่แลกเปลี่ยนกันไปตามในโลกออนไลน์ก็สามารถเป็นพื้นที่ที่คนกล้าบอกเล่าเรื่องราวที่ไม่เคยบอกใครมาก่อนได้ หากถูกสร้างและดูแลอย่างเหมาะสม ประเด็นนี้เราจะไปสำรวจอย่างละเอียดอีกครั้งในบทเรื่องการให้คำปรึกษาออนไลน์และแบบสั้น

ทั้งหมดนี้บอกเราว่า จิตวิทยาการปรึกษาไม่ใช่ศาสตร์ที่อยู่ห่างไกลจากชีวิตประจำวัน มันคือชุดของแนวคิดและทักษะที่แทรกซึมเข้าไปในทุกบริบทของสังคมที่มี “มนุษย์” อยู่ด้วยกัน และถ้าคุณทำงานกับคน ไม่ว่าจะบทบาทไหน โอกาสที่คุณจะได้ใช้สิ่งที่เรียนจากหนังสือเล่มนี้ก็สูงมากทีเดียว

ตารางสรุปภาพใหญ่ของบทนี้

เพื่อช่วยให้คุณเห็นภาพรวมของสิ่งที่เราได้คุยกันไป在本นี้ ลองดูตารางสรุปสั้นๆ ด้านล่าง (แล้วค่อยไปลงลึกแบบเต็มๆ ในบทถัดๆ ไป)

ประเด็นสำคัญ	เนื้อหาหลักโดยสังเขป	เชื่อมโยงต่อไปในบทที่...
ความเป็นมาของจิตวิทยาการปรึกษา	เกิดจากความต้องการช่วยเหลือคนธรรมดาในชีวิตจริง พัฒนามากหลังสงครามโลกและงานของโรเจอร์ส	บทที่ 2 (ตัวตนผู้ให้คำปรึกษา) และบทที่ 14 (จริยธรรมและวิชาชีพ)
ความหมายและปรัชญา	เน้นการเติบโต การพัฒนา และการใช้จุดแข็ง มองผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้มีศักยภาพ ไม่ใช่แค่ผู้ป่วย	บทที่ 5-10 (ทักษะในกระบวนการ) และบทที่ 15 (อัตลักษณ์วิชาชีพ)

ความแตกต่างจากสาขาใกล้เคียงใกล้เคียง	เทียบกับจิตวิทยาคลินิก การบำบัด และการแนะแนว เน้นป้องกัน ส่งเสริม และทำงานกับปัญหาชีวิตประจำวัน	บทที่ 11-13 (การประยุกต์ในบริบทต่างๆ)
แนวทางบูรณาการ	ใช้เทคนิคและทฤษฎีจากหลายแนวคิด ปรับให้เหมาะกับแต่ละบุคคลและบริบท	บทที่ 8-10 (ขั้นกลางและขั้นสูง)
กรอบสมรรถนะและทักษะหลัก	เน้นทักษะการสื่อสารสัมพันธภาพ การประเมิน การแทรกแซง และทัศนคติวิชาชีพ	บทที่ 2-7 (ฐานทักษะและกระบวนการ)
สัมพันธภาพช่วยเหลือและกระบวนการให้คำปรึกษา	คุณภาพความสัมพันธ์ และการจัดโครงสร้างกระบวนการเป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง	บทที่ 3-7 (ตั้งแต่เริ่มจนจบกระบวนการ)

จากหน้ากระดาษสู่การฝึกฝนจริง: คำชวนก่อนจบบท

ก่อนจะก้าวสู่บทถัดไป อยากชวนคุณหยุดหายใจสักๆ แล้วถามตัวเองเล่นๆ ว่า

เวลามีคนมาปรึกษาคุณ คุณมักจะตอบเขาแบบไหน คุณรีบให้คำแนะนำใหม่ คุณกลัวความเจ็บปวดใหม่ คุณรู้สึกยังงใจเวลาคนตรงหน้าร้องไห้ คุณเคยรู้สึกใหม่บ้างบางครั้งเราช่วยจนตัวเองแทบไม่เหลือแรง แล้วก็แอบถามในใจว่า “แล้วใครจะช่วยเรา”

คำถามแบบนี้ไม่ได้ต้องการคำตอบทันที แต่มันจะค่อยๆ กลายเป็นเชื้อไฟเล็กๆ ที่พาคคุณเดินต่อไปในเส้นทางของการเรียนรู้จิตวิทยาการปรึกษา เพราะวิชานี้ไม่ได้เป็นแค่เรื่อง “วิธีช่วยคนอื่น” แต่มันคือเรื่อง “วิธีอยู่กับความเป็นมนุษย์” ทั้งของคนอื่นและของตัวเราเอง

ในบทถัดไป เราจะพาคคุณไปเจาะลึกเรื่อง

“ตัวตนของผู้ให้คำปรึกษา และหลักสัมพันธภาพช่วยเหลือ” ว่าจริงๆ แล้ว ผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้มีทักษะ แต่มี “ตัวตน” ที่เดินเข้าไปในห้องพร้อมประสบการณ์ ความเชื่อ และบาดแผลของตัวเอง และทั้งหมดนั้นมีผลต่อการทำงานอย่างไร เราจะค่อยๆ แคะและสำรวจมันไปด้วยกันอย่างสนุก อ่อนโยน และซื่อสัตย์

เพราะการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ดี ไม่ได้เริ่มจากการอ่านทฤษฎีมากที่สุด แต่มันเริ่มจากการกล้าที่จะมองเข้าไปในตัวเอง และยอมรับว่าทั้งเราและผู้รับคำปรึกษาล้วนกำลังฝึกหัดใช้ชีวิตไปพร้อมๆ กัน

ถ้าพร้อมแล้ว ไปต่อกันในบทที่ 2 ได้เลย

กิจกรรมฝึกทักษะท้ายบทที่ 1

กิจกรรมที่ 1: สำรวจ "ตัวฉัน" ในฐานะผู้ช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์:

เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ในตัวเองเกี่ยวกับรูปแบบการช่วยเหลือผู้อื่นที่คุณเคยทำมา และค้นพบจุดแข็งและจุดที่ต้องพัฒนาของตัวเอง

ขั้นตอน:

ให้คุณนึกถึงสถานการณ์ล่าสุดที่มีคนมาปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากคุณ อาจเป็นเพื่อน คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนแปลกหน้า แล้วตอบคำถามต่อไปนี้โดยตรงไปตรงมาที่สุด (เขียนลงกระดาษหรือพิมพ์ลงคอมพิวเตอร์)

ส่วนที่ 1: ทบทวนสถานการณ์

1. สถานการณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ที่ไหน และกับใคร
(ไม่ต้องระบุชื่อจริง)
2. เขามาปรึกษาเรื่องอะไร
หรือต้องการความช่วยเหลือในเรื่องอะไร
3. คุณตอบสนองอย่างไร พูดยอะไรกับเขาบ้าง ทำอะไรบ้าง

ส่วนที่ 2: สำรวจความรู้สึกและความคิดของตัวเอง

4. ตอนที่เขากำลังเล่า คุณรู้สึกอย่างไร (เช่น เห็นอกเห็นใจ รำคาญ อยากช่วย กังวล อยากหนี กอดดัน สงสัย)
5. คุณคิดอะไรในใจตอนนั้น (เช่น "คนนี้ควรทำแบบนี้ละ" "เขาน่าสงสารจัง" "ทำไมไม่ลองทำแบบนี้ล่ะ" "ฉันไม่รู้จะช่วยยังไง")
6. หลังจากการสนทนาจบ คุณรู้สึกอย่างไร (เช่น โลงใจ เหนื่อย ภูมิใจ กังวลว่าช่วยไม่ได้ ผิดหวัง)

ส่วนที่ 3: สะท้อนและเรียนรู้

7. ถ้าให้คะแนนตัวเองในการช่วยเหลือครั้งนั้น คุณจะให้คะแนนเท่าไร (0-10) และทำไม
8. อะไรคือสิ่งที่คุณทำได้ดีในครั้งนั้น (เช่น ฟังอย่างตั้งใจ ไม่ตัดสิน ให้กำลังใจ)
9. อะไรคือสิ่งที่คุณอยากปรับปรุง (เช่น รีบให้คำแนะนำเร็วเกินไป ไม่ค่อยฟังจนจบ กลัวความเจ็บปวดแทรกบ่อย)
10. หลังจากเรียนบทที่ 1 แล้ว คุณคิดว่าถ้าเจอสถานการณ์แบบนั้นอีกครั้ง คุณจะทำอะไรที่ต่างออกไปบ้าง

เวลาที่ใช้: ประมาณ 20-30 นาที

เคล็ดลับ: อย่าตัดสินตัวเอง งานนี้ไม่ใช่การหาว่าเรากำลังผิดหรือถูก แต่เป็นการเริ่มต้นสำรวจตัวเองอย่างซื่อสัตย์ เพื่อเป็นฐานสำหรับการพัฒนาต่อไป

กิจกรรมที่ 2: แผนที่ความเชื่อของฉันเกี่ยวกับ "การช่วยเหลือ"

วัตถุประสงค์:

เพื่อค้นพบความเชื่อส่วนลึกของตัวเองเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งความเชื่อเหล่านี้จะส่งผลต่อการปฏิบัติของเราในอนาคต

ขั้นตอน: อ่านประโยคต่อไปนี้ แล้วเขียนต่อให้จบด้วยความคิดที่เด็ดขาดที่สุดของคุณ อย่าคิดมากเกินไป ฟังดูดีหรือไม่ เขียนตามความรู้สึกจริงๆ

1. สำหรับฉัน การช่วยเหลือคนอื่นหมายความว่า...
2. คนที่มาขอความช่วยเหลือมักจะเป็นคนที่...
3. เวลาฉันช่วยคนอื่น ฉันคาดหวังว่า...
4. ถ้าฉันช่วยแล้วเขาไม่ดีขึ้น ฉันจะรู้สึก...
5. การเป็นผู้ช่วยเหลือที่ดีคือ...
6. ความรับผิดชอบของฉันในฐานะผู้ช่วยเหลือคือ...
7. สิ่งของฉันกลัวที่สุดเวลาต้องช่วยเหลือคนอื่นคือ...

8. คนที่ "แก้ไม่ได้" สำหรับฉันคือ...
9. ถ้ามีคนมาบอกปัญหาที่ฉันเองก็กำลังเจอ ฉันจะ...
10. การช่วยเหลือที่ล้มเหลวสำหรับฉันคือ...

หลังจากเขียนเสร็จแล้ว ให้ย้อนกลับมาอ่านทบทวน:

- ความเชื่อไหนที่คุณคิดว่ามันช่วยให้เป็นผู้ช่วยเหลือที่ดีขึ้น
- ความเชื่อไหนที่คุณคิดว่าอาจเป็นอุปสรรคต่อการช่วยเหลืออย่างมีคุณภาพ
- ความเชื่อไหนที่คุณอยากปรับเปลี่ยนหรือท้าทายมันดู

เวลาที่ใช้: ประมาณ 20-25 นาที

เคล็ดลับ:

ความเชื่อส่วนลึกของเราถูกหล่อหลอมมาจากประสบการณ์ วัฒนธรรม และสิ่งที่เราเรียนรู้มาตั้งแต่เด็ก การทำกิจกรรมนี้ช่วยให้คุณเห็นภาพชัดขึ้นว่าคุณมองการช่วยเหลือในแบบไหน

กิจกรรมที่ 3: ฟังเพื่อเข้าใจ vs. ฟังเพื่อตอบ

วัตถุประสงค์: เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุดของจิตวิทยาการปรึกษา

วัตถุประสงค์ที่ต้องใช้: หาเพื่อนหรือคนในครอบครัวสักคนมาร่วมทำกิจกรรม

ขั้นตอน:

รอบที่ 1: ฟังแบบธรรมดา (ฟังเพื่อตอบ)

- ให้คู่สนทนาเล่าเรื่องที่เขาประทับใจหรือเครียดเมื่อเร็วๆ นี้ เป็นเวลา 3 นาที
- คุณฟังแบบปกติที่คุณเคยทำ อาจแทรก แสดงความคิดเห็น ให้คำแนะนำ หรือเล่าประสบการณ์ของตัวเอง สอดแทรกไปด้วยได้
- หลังจบ ให้คู่สนทนาประเมินว่า เขารู้สึกว่าได้รับการฟังระดับไหน (0-10) และทำไม

รอบที่ 2: ฟังอย่างตั้งใจ (ฟังเพื่อเข้าใจ)

- ให้คู่สนทนาเล่าเรื่องอื่นที่ต่างออกไป เป็นเวลา 3 นาที
- ครั้งนี้ คุณฟังโดย **ห้ามพูดแทรก ห้ามให้คำแนะนำ ห้ามเล่าเรื่องตัวเอง** ให้ทำแค่:
 - สบตาและพยักหน้าเบาๆ
 - ใช้คำสั้นๆ เช่น "อืม" "เข้าใจ" เพื่อแสดงว่าคุณกำลังฟังอยู่

- สะท้อนความรู้สึกที่คุณจับได้ เช่น "ฟังดูเหมือนคุณรู้สึกเครียดมากเลยนะ" หรือ "เหมือนคุณผิดหวังตรงนี้"
- หลังจบ ให้คู่สนทนาประเมินว่า เขารู้สึกว่าได้รับการฟังระดับไหน (0-10) และทำไม

สลบบทบาท: ให้คู่สนทนาเป็นผู้ฟัง และคุณเป็นผู้เล่า ทำทั้งสองรอบเหมือนเดิม

หลังจากทำเสร็จทั้งหมด นั่งคุยกันสะท้อน:

- รอบไหนที่คุณรู้สึกว่าได้รับการฟังมากกว่ากัน
- อะไรคือความแตกต่างที่คุณรู้สึกได้
- มันยากไหมที่จะฟังโดยไม่ให้คำแนะนำหรือไม่พูดแทรก
- คุณเรียนรู้อะไรจากการทำกิจกรรมนี้

เวลาที่ใช้: ประมาณ 20-30 นาที

เคล็ดลับ: การฟังอย่างตั้งใจเป็นสิ่งที่ยังฟังง่าย แต่ทำยากมาก เพราะเราต้องฝืนนิสัยการรีบให้คำแนะนำหรือเล่าประสบการณ์ตัวเอง แต่เมื่อคุณฝึกได้ คุณจะรู้สึกถึงพลังของการฟังที่แท้จริง

กิจกรรมที่ 4: วาดภาพเส้นทางการเติบโตของฉัน ในฐานะผู้ช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์:

เพื่อสร้างวิสัยทัศน์ส่วนตัวว่าคุณอยากพัฒนาตัวเองไปในทิศทางไหน และจะใช้สิ่งที่เรียนจากหนังสือเล่มนี้ไปอย่างไร

ขั้นตอน: เตรียมกระดาษขนาด A4 หรือเปิดโปรแกรมวาดรูปแบบคอมพิวเตอร์/แท็บเล็ต แล้ววาด “แผนที่เส้นทาง” ที่แสดงการเติบโตของคุณจากจุดนี้ไปสู่นาคต โดยมีองค์ประกอบดังนี้:

1. จุดเริ่มต้น (ด้านซ้าย): เขียนหรือวาดสัญลักษณ์แทนตัวคุณในตอนนี้

- ทักษะหรือจุดแข็งที่คุณมีอยู่แล้ว
- สิ่งที่คุณยังทำได้ไม่ดีหรืออยากพัฒนา

2. เส้นทางกลาง: วาดเส้นทางคดเคี้ยว (ไม่ต้องเป็นเส้นตรง) และใส่ “สถานี” ต่างๆ ที่คุณอยากพัฒนา เช่น:

- สถานีที่ 1: ฝึกฟังอย่างตั้งใจโดยไม่รีบให้คำแนะนำ
- สถานีที่ 2: เรียนรู้การถามคำถามที่ช่วยให้อีกฝ่ายคิดเอง
- สถานีที่ 3: ฝึกสังเกตอารมณ์และภาษากายของคนอื่น

- สถานีที่ 4: เรียนรู้การจัดการอารมณ์ตัวเองเมื่อต้องฟังเรื่องหนัก
- (ใส่เพิ่มเติมได้ตามที่อยากพัฒนา)

3. จุดหมายปลายทาง (ด้านขวา): เขียนหรือวาดสัญลักษณ์แทนตัวคุณในอนาคต

- คุณอยากเป็นผู้ช่วยเหลือแบบไหน
- คุณจะใช้ทักษะเหล่านี้กับใครและที่ไหนบ้าง (เช่น กับครอบครัว เพื่อน ในที่ทำงาน ในชุมชน)
- ความหมายของการเป็น "ผู้ช่วยเหลือที่มีคุณภาพ" สำหรับคุณคืออะไร

4. เพิ่มเติม: วาดสัญลักษณ์แทนสิ่งที่จะช่วยให้คุณตามเส้นทาง เช่น

- หนังสือเล่มนี้
- การฝึกปฏิบัติ
- พี่เลี้ยงหรือครูที่คุณเคารพ
- กลุ่มเพื่อนที่เรียนรู้ไปด้วยกัน
- การสะท้อนตัวเองเป็นประจำ

เวลาที่ใช้: ประมาณ 30-40 นาที

เคล็ดลับ: ไม่ต้องวาดสวย ไม่ต้องเป็นศิลปิน แค่ใช้สัญลักษณ์ง่ายๆ หรือเขียนเป็นข้อความก็ได้ สิ่งสำคัญคือการสร้างภาพที่ชัดเจนว่าคุณกำลังเดินทางไปทางไหน แล้วเก็บภาพนี้ไว้ ทบทวนทุกครั้งที่คุณจบแต่ละบท เพื่อดูว่าคุณเคลื่อนไปถึงสถานีไหนแล้ว

กิจกรรมที่ 5: บันทึกการเรียนรู้ส่วนตัว (Personal Learning Journal)

วัตถุประสงค์: เพื่อสร้างนิสัยการสะท้อนตัวเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ดี

ขั้นตอน: เตรียมสมุดเล่มหนึ่ง หรือไฟล์เอกสารบนคอมพิวเตอร์ เพื่อเป็น “บันทึกการเรียนรู้ส่วนตัว” ตลอดการ อ่านหนังสือเล่มนี้ หลังจากอ่านบทที่ 1 ให้เขียนตอบคำถามต่อไปนี้:

คำถามสะท้อนตน:

1. สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดจากบทนี้คืออะไร ทำไม
2. สิ่งที่ทำให้ท้อหรือความเชื่อหรือความคิดเดิมของคุณคืออะไร
3. ฉันเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับอะไรบ้างในบทนี้ ทำไม
4. ฉันเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนกับประสบการณ์ของตัวเองอย่างไร
5. สิ่งที่คุณอยากนำไปลองใช้ทันทีคืออะไร
6. คำถามที่ยังค้างอยู่ในใจหรืออยากเรียนรู้ต่อคืออะไร

ความถี่: เขียนอย่างน้อยท้ายทุกบท และเขียนเพิ่มเติมได้ทุกเมื่อที่มีความคิดหรือประสบการณ์ที่อยากบันทึก

เวลาที่ใช้: ประมาณ 15-20 นาทีต่อครั้ง

เคล็ดลับ: บันทึกนี้เป็นพื้นที่ส่วนตัวของคุณ ไม่มีใครมาตัดสินเขียนอะไรก็ได้ตามที่รู้สึกจริง ยิ่งคุณซื่อสัตย์กับตัวเองมากเท่าไร คุณก็จะได้ประโยชน์จากการสะท้อนตัวเองมากเท่านั้น

คำแนะนำสำหรับผู้สอน

กิจกรรมทั้งห้านี้สามารถนำไปใช้ในห้องเรียนหรือให้ผู้เรียนทำที่บ้านได้ หากเป็นในห้องเรียน แนะนำให้:

- **กิจกรรมที่ 3** เหมาะสำหรับทำเป็นคู่ในชั้นเรียน และให้มีภาระสะท้อนร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่หลังจากทำเสร็จ
- **กิจกรรมที่ 2** อาจให้ผู้เรียนทำที่บ้านก่อน แล้วค่อยมาแบ่งปันในกลุ่มเล็กๆ (3-4 คน) เพื่อสร้างบรรยากาศปลอดภัยมากขึ้น
- **กิจกรรมที่ 4** สามารถนำมาแสดงและแลกเปลี่ยนในชั้นเรียนได้ เพื่อให้ผู้เรียนเห็นความหลากหลายของเป้าหมายและแรงบันดาลใจของเพื่อนๆ
- **กิจกรรมที่ 1 และ 5** เป็นกิจกรรมส่วนตัว อาจให้เป็นที่บ้านและไม่ต้องส่งหรือแชร์ เว้นแต่ผู้เรียนสมัครใจ

การทำกิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนไม่ได้แค่อ่านและจำทฤษฎี แต่ได้เชื่อมโยงความรู้เข้ากับตัวตนและประสบการณ์ของตัวเอง ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้และซึมซับได้ดีกว่า

บทที่ 2

การบำบัดและคุณลักษณะหลัก ของผู้ให้คำปรึกษา

เมื่อเครื่องมือสำคัญที่สุดคือ "ตัวคุณเอง"

ลองนึกภาพว่าคุณกำลังจะสร้างบ้านหลังหนึ่ง คุณมีแบบบ้านสวยๆ มีเครื่องมือช่างครบครัน มีวัสดุก่อสร้างคุณภาพดี แต่คนที่จะถือค้อนเคาะตอกตะปูนั้นกลับไม่รู้ว่าตัวเองกำลังยืนอยู่ตรงไหน มือสั้นไหม แข็งแรงพอไหม หรือกำลังคิดอะไรอยู่ในหัวขณะที่เคาะค้อนลงไป คิดว่าบ้านหลังนั้นจะออกมาแข็งแรงและสวยงามได้ไหม

การให้คำปรึกษาก็เหมือนกัน คุณอาจมีทฤษฎีมากมาย มีเทคนิคหลากหลาย แต่ถ้าคุณไม่รู้จักตัวเอง ไม่เข้าใจว่าตัวเองเป็นอย่างไร มีอะไรอยู่ข้างใน มีจุดอ่อนจุดแข็งอะไรบ้าง หรือมีอะไรที่ยังไม่ได้เยียวยาในตัวเอง ทักษะทั้งหมดก็อาจใช้ไม่ได้ผลเท่าที่ควร หรืออาจทำให้เกิดอันตรายได้โดยไม่ตั้งใจ

ในบทนี้ เราจะมาสำรวจเรื่องที่หลากหลายคนมองข้ามแต่สำคัญที่สุดในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา นั่นคือ "ตัวตนของผู้ให้คำปรึกษา" และ "สัมพันธภาพช่วยเหลือ" ที่เป็นหัวใจของการเปลี่ยนแปลง เราจะพูดถึงการตระหนักรู้ในตัวเอง การดูแลตัวเอง และสามเสาหลักที่โรเจอร์สเสนอไว้ว่าเป็นเงื่อนไขสำคัญของการ

เปลี่ยนแปลงเชิงบำบัด ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ ความเป็นตัว
 ของตัวเอง และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข

เตรียมตัวให้พร้อม เพราะบทนี้จะชวนคุณหันกลับมามองตัวเอง
 อย่างซื่อสัตย์และอ่อนโยนไปพร้อมๆ กัน



การตระหนักรู้ในตัวเอง: จุดเริ่มต้นของการเป็นผู้ ช่วยเหลือที่มีคุณภาพ

พูดตามตรงนะ หลายคนตัดสินใจเรียนจิตวิทยาการปรึกษาหรือ
 เข้าสู่วิชาชีพช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเจตนาที่แท้จริง เราอยาก
 ช่วยคนอื่นให้มีความสุขขึ้น เราอยากทำให้โลกดีขึ้น เราอยากเห็น
 รอยยิ้มบนใบหน้าของคนที่กำลังทุกข์ แต่บางครั้งเราก็ลืมไปว่า
 การที่เราจะช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างมีคุณภาพนั้น เราต้อง “รู้จัก
 ตัวเอง” เสียก่อน

การตระหนักรู้ในตัวเองหรือที่เรียกว่า "ความตระหนักรู้ในตนเอง" คือความสามารถในการมองเห็นและเข้าใจตัวเองอย่างเป็นกลาง ทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน ความเชื่อ คุณค่า อกติ อารมณ์ ความคิด และปฏิกิริยาของเรา รวมถึงผลกระทบของสิ่งเหล่านี้ต่อผู้อื่น การตระหนักรู้ในตัวเองไม่ใช่การตัดสินว่าเราดีหรือไม่ดี แต่เป็นการมองด้วยความอยากรู้อยากเห็นและความเมตตาว่า "ฉันเป็นอย่างไรกันแน่ และมีส่งผลต่อการทำงานกับผู้รับคำปรึกษาอย่างไร"

งานวิจัยหลายชิ้นพบว่า ผู้ให้คำปรึกษาที่มีความตระหนักรู้ในตัวเองสูงมักสามารถตัดสินใจทางคลินิกได้ดีขึ้น ป้องกันการถ่ายโอนปฏิกิริยาย้อนกลับหรือที่เรียกว่า "การถ่ายโอนปฏิกิริยาจากผู้บำบัด" ได้ดีขึ้น จัดการอารมณ์ของตัวเองได้ดีขึ้น และสามารถรักษขอบเขตทางวิชาชีพได้อย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราไม่รู้จักตัวเอง อกติ ความกลัว หรือบาดแผลที่ยังไม่ได้รับการจัดการของเราเอง อาจแทรกซึมเข้ามาในกระบวนการให้คำปรึกษาโดยที่เราไม่รู้ตัว

ลองนึกถึงตัวอย่างง่ายๆ สมมติว่าคุณเป็นคนที่เติบโตมาในครอบครัวที่ไม่ค่อยแสดงความรักกันตรงๆ ทุกอย่างถูกคาดหวังให้เข้มแข็ง ห้ามร้องไห้ ห้ามแสดงความอ่อนแอ เมื่อคุณโตขึ้นมาและกลายเป็นผู้ให้คำปรึกษา ถ้าคุณไม่รู้ตัวว่าตัวเองมีความเชื่อแบบนี้ฝังลึกอยู่ภายใน คุณอาจจะรู้สึกไม่สบายใจ หรือแม้กระทั่งหยุดหจิดเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาร้องไห้หรือแสดงความอ่อนแอออกมา คุณอาจจะรับปลอกว่า "ไม่เป็นไรนะ เดี่ยวก็ผ่านไป"

หรืออาจพูดว่า “คุณต้องเข้มแข็ง” โดยไม่รู้ตัวว่าคุณกำลังปิดกั้นอารมณ์ของเขาเพราะคุณเองก็ไม่สบายใจกับอารมณ์นั้น

หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง สมมติว่าคุณเคยผ่านประสบการณ์การถูกทอดทิ้งมาในชีวิต เมื่อมีผู้รับคำปรึกษาคนหนึ่งเล่าว่าเขากำลังจะเลิกกับคู่ครองของเขา คุณอาจจะรู้สึกหนักใจหรือกลัวมากเกินไปโดยไม่รู้ตัว และอาจจะพยายามเกลี้ยกล่อมให้เขาอยู่ต่อ แม้ว่ามันอาจไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับเขา ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะเราไม่สามารถแยกแยะระหว่าง “เรื่องของเรา” กับ “เรื่องของเขา” ออกจากกันได้อย่างชัดเจน

นี่คือเหตุผลว่าทำไมการตระหนักรู้ในตัวเองจึงสำคัญมาก มันไม่ใช่เพียงลักษณะที่ “ควรมี” แต่มันคือหัวใจสำคัญของการเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่สามารถอยู่กับผู้รับคำปรึกษาได้อย่างแท้จริง โดยไม่ปล่อยให้เงาของตัวเองมาบดบังเขา

มิติต่างๆ ของการตระหนักรู้ในตัวเอง

การตระหนักรู้ในตัวเองไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ที่ทำวันสองวันแล้วจบ มันคือกระบวนการตลอดชีวิตที่ต้องฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และมันมีหลายมิติที่เราต้องสำรวจ

มิติแรกคือ **การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตัวเอง** ซึ่งหมายถึงความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นในตัวเราขณะทำงานกับผู้รับคำปรึกษา บางครั้งเราอาจรู้สึกเศร้าไปกับเขา บางครั้งอาจรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด บางครั้งอาจรู้สึกอบอุ่นและรัก บางครั้งอาจรู้สึกกลัวหรือไม่มั่นใจ การรู้ว่าขณะนั้นเรารู้สึก

อะไรอยู่ ทำให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม แทนที่จะปล่อยให้มันควบคุมพฤติกรรมของเราโดยไม่รู้ตัว

มีติที่สองคือ **การตระหนักรู้ในความคิดและความเชื่อของตัวเอง** เราทุกคนมีความเชื่อเกี่ยวกับโลก เกี่ยวกับผู้คน เกี่ยวกับปัญหา และเกี่ยวกับการแก้ปัญหา ความเชื่อเหล่านี้อาจเป็นประโยชน์หรือ อาจเป็นอุปสรรค ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเชื่อว่า “คนเราต้องช่วยตัวเองให้ได้ก่อน ถึงจะไปต่อได้” คุณอาจจะเน้นการสร้างความเข้มแข็งภายในให้ผู้รับคำปรึกษา แต่ถ้าคุณเชื่อว่า “คนเราต้องมีคนคอยช่วยเหลือ ไม่มีใครอยู่คนเดียวได้หรอก” คุณอาจจะเน้นการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคม

ไม่มีความเชื่อไหนที่ถูกหรือผิดสมบูรณ์ สิ่งสำคัญคือการรู้เท่าทันว่าเรากำลังมองโลกผ่านความเชื่อแบบไหนอยู่ เพราะการตระหนักรู้นี้จะช่วยให้เราสามารถเลือกใช้ความเชื่อเหล่านั้นอย่างมีสติ และปรับใช้มันอย่างยืดหยุ่นตามบริบทและสถานการณ์อย่างเหมาะสม

มีติที่สามคือ **การตระหนักรู้ในอคติและมุมมองทางวัฒนธรรม** เราทุกคนเติบโตมาในบริบททางวัฒนธรรมเฉพาะ ซึ่งหล่อหลอมวิธีคิด วิธีรู้สึก และวิธีมองโลกของเรา บางครั้งบริบทเหล่านี้อาจทำให้เราเกิดอคติโดยไม่รู้ตัว ไม่ว่าจะเกี่ยวกับเพศ อายุ ชนชั้นทางสังคม ศาสนา รสนิยมทางเพศ หรือความแตกต่างอื่นๆ การตระหนักรู้ในอคติของตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราต้อง “ไม่มีอคติเลย” เพราะมันเป็นไปไม่ได้สำหรับมนุษย์ แต่หมายถึงการรู้เท่าทันว่าเรามีอคติอะไรอยู่บ้าง และใช้ความระมัดระวังอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้อคติเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อหรือทำร้ายผู้รับคำปรึกษา

มีติที่สี่คือ **การตระหนักรู้ในจุดบอดและจุดเจ็บของตัวเอง** ทุกคนล้วนมีประเด็นที่ยังไม่ได้รับการเยียวยาหรือแก้ไขในชีวิต บางคนอาจยังมีความเจ็บปวดเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับพ่อแม่ บางคนอาจมีบาดแผลจากการถูกทอดทิ้งหรือถูกทารุณ บางคนอาจมีความกลัวที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จหรือความล้มเหลว ถ้าเราไม่รู้ว่าตัวเองยังมีประเด็นเหล่านี้ค้างอยู่ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงเรื่องที่คล้ายๆกัน มันอาจจะกระตุ้นความเจ็บปวดของเราโดยไม่รู้ตัว และอาจนำไปสู่การตอบสนองที่ไม่เหมาะสม เช่น การหลบเลี่ยง เปลี่ยนเรื่อง หรือให้คำแนะนำแบบแบบรีบร้อน เพียงเพื่อให้สถานการณ์นั้นผ่านไปเร็วๆ

การตระหนักรู้ในจุดบอดและจุดเจ็บของตัวเองไม่ได้หมายความว่าต้องจัดการทุกอย่างให้เรียบร้อย แต่หมายถึงการรู้พื้นที่เปราะบางของตัวเอง ดูแลมันอย่างต่อเนื่อง และขอความช่วยเหลือหรือส่งต่อเมื่อจำเป็น เพื่อความปลอดภัยของทั้งผู้รับคำปรึกษาและตัวเราเอง

มีติที่ห้าคือ **การตระหนักรู้ในจุดแข็งและทรัพยากรของตัวเอง** นี่เป็นมีติที่คนมักลืม เพราะเรามักจะเน้นไปที่สิ่งที่เราทำไม่ได้หรือยังไม่ดีพอ แต่ความจริงคือทุกคนมีจุดแข็งเฉพาะตัว บางคนฟังเก่งมาก บางคนอดทนมาก บางคนเข้าอกเข้าใจง่าย บางคนมองเห็นรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ การรู้จักจุดแข็งของตัวเองทำให้เราสามารถเชื่อมั่นได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังช่วยเสริมความมั่นใจในการทำงานด้วย