

นักจิตวิทยาการปรึกษาตามรอยศาสตร์แห่งพระราชาสถูการประกอบวิชาชีพ ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 081-8674239 อีเมล : varangchan@hotmail.com
รับเมื่อ 4 มีนาคม 2563 ตอบรับเมื่อ 7 พฤษภาคม 2563 DOI:10.14416/j.faa.2020.25.010

วารางคณา โสমনันท์¹
วิลาลินี ฝนดี²

บทคัดย่อ

บทบาทที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษา คือ การช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาพ้นจากความทุกข์ใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษามักจะทำงานกับผู้ที่มีความทุกข์ สิ่งสำคัญที่นักจิตวิทยาการปรึกษาควรยึดและถือปฏิบัติในการประกอบอาชีพ นั่นคือ หลักปรัชญาความพอเพียงในการประกอบวิชาชีพ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการ โดยความพอเพียงนี้ ได้แก่ ความพอประมาณ การรู้จักและยอมรับความรู้ความสามารถของตน และใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับงาน โดยคำนึงถึงสัดส่วนการให้บริการที่พอดี ไม่หักโหมจนเบียดเบียนตนเอง ความมีเหตุผล คือ การช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามุ่งใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการแก้ปัญหา และช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามีแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ความมีภูมิคุ้มกัน คือ ไม่อยู่กับความทุกข์ของผู้รับบริการปรึกษาจนทำให้ใจของผู้ให้ปรึกษาเองต้องหม่นหมอง โดยอยู่ภายใต้ 2 เงื่อนไข ความรู้ คือ ความรู้ในแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและทักษะการปรึกษา และคุณธรรม คือ จรรยาบรรณของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อจะให้เกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในการให้บริการ

คำสำคัญ : นักจิตวิทยาการปรึกษา ศาสตร์แห่งพระราชาสถูการประกอบวิชาชีพตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

¹ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² นิสิตหลักปริญญาเอก ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Counselor Tracing the King's Science to Professional Practice Based on the Sufficiency Economy Principles

¹ Corresponding Author, Tel. 0818674239, E-mail : varangchan@hotmail.com
Received 4 March 2020; Accepted 7 May 2020

Varangkana Somanandana ¹
Wilasinee Fondee ²

Abstract

The important role of counselors is to help the counselees relieve from suffering and to solve their problems. Counselor normally works with people who receive suffering. The important thing that counselors should carry in their career is the Sufficiency Economy Philosophy in their profession for providing an effective counseling service to counselees. This philosophy consists of a moderation which means to know and accept their knowledge and ability; counselor will use their abilities to suit the job with considering proportion of service correctly. This should be appropriate and does not affect themselves, a reasonableness which means to help the counselee focus on reason rather than emotions for solving problems and encourage them to find their solution appropriately, and a self-immunity which means to not stay with a suffering of counselees until the mind of the counselor become gloomy. Moreover, counseling service is under two knowledgeable conditions namely: counseling theories counseling theories and counseling skills; and moral for providing more efficiency in counseling services.

Keywords : Counselor, The King's Science, Sufficiency Economy Principles

¹ Lecturer, Ph.D., Faculty of Education, Kasetsart University

² Ph.D. Student (First year) in Applied Psychology, Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

1. บทนำ

สภาพสังคมในยุคปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง ส่งผลให้คนในสังคมเกิดความเครียด และเผชิญปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมากขึ้น จากการเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการสายด่วนปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต ประจำปีงบประมาณ 2561 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า มีผู้ใช้บริการมากถึงจำนวน 70,534 คน (กรมสุขภาพจิต, 2561) อาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นอาชีพหนึ่งที่ทำงานด้านการบรรเทาปัญหาทางด้านสุขภาพจิต ซึ่งเป็นอาชีพที่ต้องรับฟังเรื่องราวความทุกข์ใจของผู้ที่มีปัญหาไม่สบายใจ ด้วยความต้องการเข้ารับบริการทางด้านสุขภาพจิตมีแนวโน้มสูงขึ้นในทุกปี อาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงเป็นวิชาชีพที่มีความจำเป็นในสังคม

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ไม่ใช่เพียงการพบบุคคลผู้ที่กำลังมีความทุกข์ใจออกจากปัญหา แต่เป็นการดูแลสภาพจิตใจของตนเอง ไม่ให้ตกอยู่ในวังวนความทุกข์แห่งเรื่องราวของผู้รับบริการ จนเกิดอารมณ์ร่วมกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของผู้รับบริการ ปรึกษาจนเกิดความทุกข์ใจเสียเอง ซึ่งเรื่องราวของผู้รับบริการปรึกษาหลากหลายคนที่ผ่านเข้ามาแล้วแต่เป็นเรื่องราวที่ไม่น่ารื่นรมย์ใจ บ่อยครั้งจึงมีคำถามสะท้อนกลับมาที่ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาเองว่า จะมีวิธีการจัดการกับเรื่องราวที่เป็นทุกข์ เครียดของตนเองนั้นได้อย่างไร นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีวิธีการระบายความทุกข์ของผู้อื่นนั้นนอกจากใจของตนเองได้อย่างไร หากมองในแง่มุมมองหนึ่งว่า เรื่องของผู้รับปรึกษานั้นไม่ใช่เรื่องราวของผู้ให้การศึกษา ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องไม่แบกรับปัญหาของผู้รับปรึกษาเข้ามาปรุงแต่งต่อภายในจิตใจของตน แล้วจะมีวิธีการแยกแยะเรื่องราวของผู้รับปรึกษากับการพัวพันทางอารมณ์ของผู้รับปรึกษาออกจากกันได้อย่างไร เนื่องจากผู้รับปรึกษาที่เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่มีอารมณ์ความรู้สึกเช่นเดียวกันกับคนอื่นๆ การวางใจเป็นกลางในความทุกข์ของผู้อื่น จึงทำได้ยาก ในสังคมไทยที่ถูกหล่อหลอมให้มีความเมตตาต่อกัน ดังนั้นหากนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพ ก็จะเป็นการประกอบอาชีพโดยดำเนินตามทางสายกลาง และสร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง

ก่อนจะพูดถึงการประกอบอาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ผู้เขียนขออธิบายคำว่า เศรษฐกิจพอเพียงก่อน คำว่า “เศรษฐกิจพอเพียง” คือ ปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ทรงแนะนำให้กับปวงชนชาวไทย

ในการดำเนินชีวิต โดยเน้นการอยู่อย่างพอมีพอกิน ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และเดินทางสายกลาง ตามวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนไทย ซึ่งสามารถนำมาปฏิบัติและประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ทั้งระดับครอบครัว ชุมชน องค์กร และระดับประเทศ เพื่อให้รอดพ้นจากวิกฤติ และนำความรู้ที่มีอยู่มาปฏิบัติใช้ในทางที่ถูกต้อง และที่สำคัญ คือ ต้องมีคุณธรรม (วิวัฒน์ ศัลยกำธร, 2560) อีกทั้งหลักการของเศรษฐกิจพอเพียงมีหลักการในการยึดทางสายกลางที่สอดคล้องกับมัชฌิมาปฏิปทาหรือหลักทางสายกลางเป็นหลักคำสอนของพุทธศาสนา ซึ่งหลักคำสอนนี้เหมาะแก่การนำไปใช้ในการประกอบอาชีพ หรือแม้แต่การทำงานในทุกๆ สายงาน (มานิต กิตติจุงจิต, 2555) หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงไม่เพียงแต่นำมาใช้ในทางที่เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ หรือการดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่ยังสามารถประยุกต์เป็นหลักการในการประกอบอาชีพอย่างมีความสุขได้อีกด้วย เนื่องจากการประกอบอาชีพก็เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตนั่นเอง บทความนี้ผู้เขียนจึงขออธิบายหลักการประกอบวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยยึดหลักการประกอบวิชาชีพตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

1.1 หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : 3 ท่วงกับการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา

หลักเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่ชี้ให้เห็นถึงแนวการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับภาครัฐ ทั้งในการจัดการ พัฒนาและบริหารภายในประเทศให้ดำเนินอยู่ในทางสายกลาง ซึ่งเมื่อศึกษาให้หลักเศรษฐกิจพอเพียงแล้วนั้น สมพร เทพลีธา (2548) ได้กล่าวว่า เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญานำทางการพัฒนา ของประเทศ โดยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549 ได้ยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ เป็นปรัชญานำทางการพัฒนาของประเทศ รวมทั้ง จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา (2550) ได้กล่าวอีกว่า นิยามของหลักเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้กับประชาชนในทุกระดับ หรืออีกความหมายหนึ่งนั่นคือ 3 ท่วง 2 เงื่อนไข ปัจจัยสำคัญที่เป็นแก่นแท้ของ 3 ท่วง คือ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล 3) ความมีภูมิคุ้มกัน ส่วน 2 เงื่อนไข คือ 1) ความรู้ 2) คุณธรรม ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญมากในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะอธิบายถึงรายละเอียดที่มองเห็นว่าการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถนำมาประยุกต์กับหลักเศรษฐกิจพอเพียงได้ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ และ 2 เงื่อนไข ดังนี้

1.1.1 ความพอประมาณ (Moderation) หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น (มานิต กิตติจุงจิต, 2555) ตรงกับหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ที่กล่าวว่า “การรู้จักประมาณตน ได้แก่ การรู้จักและยอมรับว่าตนเองมีภูมิปัญญา และความสามารถในด้านไหน เพียงใด และควรจะทำงานด้านไหนอย่างไร การรู้จักประมาณตนนี้จะทำให้คนเรารู้จักใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ได้ถูกต้องเหมาะสมกับงาน และได้ประโยชน์สูงสุดเต็มตามประสิทธิภาพ ทั้งยังทำให้รู้จักขวนขวายศึกษาค้นคว้าความรู้ และเพิ่มพูนประสบการณ์อยู่เสมอ เพื่อปรับปรุง ส่งเสริมศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองให้ยิ่งสูงขึ้น” (พิศิษฐ์ ใจทยักัง, 2552) ในบริบทของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การรู้จักและยอมรับความรู้ความสามารถของตน และใช้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับงาน โดยคำนึงถึงสัดส่วนการให้บริการที่พอดีไม่หักโหมจนเบียดเบียนตนเอง ทั้งนี้เมื่อผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องรับฟังปัญหาของผู้รับปรึกษาแต่ละครั้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องเตรียมตัว เตรียมใจ เตรียมกายของตนเองให้พร้อมที่จะอยู่เคียงข้างในช่วงเวลาที่ผู้รับปรึกษาเปิดใจถ่ายทอดเรื่องราวในชีวิตให้ฟัง ซึ่งการรับฟังแต่ละครั้ง ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องประเมินตนเองด้วยว่า สภาวะจิตใจของตนนั้นพร้อมไหม การเตรียมใจของผู้ให้บริการปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ และผู้เขียนเห็นว่า เป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยพาให้ผู้รับปรึกษากระจำงในเรื่องราวของตนและสามารถไปสู่ทางออกได้ เนื่องจากถ้าหากผู้ให้บริการปรึกษาอยู่ในสภาวะที่ขุ่นมัว ก็ย่อมไม่สามารถเปิดหูและเปิดใจรับฟังผู้รับปรึกษาได้อย่างเต็มที่ ทำให้ไม่มีความพร้อมที่จะนำทักษะหรือเทคนิคต่างๆ มาใช้เพื่อช่วยพาผู้รับปรึกษาไปสู่ประตูแห่งการแก้ปัญหาของตนเอง เปรียบเสมือนคนตาบอดเดินจูงมือพากันเดิน แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเดินไปทางไหน นอกจากนี้จะต้องมีส่วนการให้บริการที่พอดี กล่าวคือ ไม่ให้บริการมากจนเกินไป เพราะรู้ว่า ผู้รับปรึกษาที่มาขอรับบริการเป็นผู้ที่มีความทุกข์ใจ จึงเกิดความเมตตาอยากช่วยเหลือ จนทำให้ร่างกายผู้ให้บริการปรึกษาเหนื่อยล้าจนเกินไป นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงต้องรู้ตนเองว่า สามารถที่จะให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้มากน้อยแค่ไหน และต้องมีช่วงเวลาที่ให้ตนได้พักกายและผ่อนคลายจากเรื่องราวปัญหาของผู้อื่นเหล่านั้น อันนี้จึงเรียกว่า มีความพอประมาณ นอกจากนี้การรู้จักในความสามารถของตนก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากผู้รับปรึกษาแต่ละคนจะมี

ปัญหาที่ไม่เหมือนกัน และปัญหาของผู้รับบริการบางคนอาจไม่สอดคล้องกับความชำนาญหรือความเชี่ยวชาญของผู้รับปรึกษา ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือผู้รับปรึกษาได้อย่างเต็มที่นัก ดังนั้นผู้ให้บริการปรึกษาจึงควรมีการแจ้งขอบเขตความเชี่ยวชาญของตนเพื่อประกอบการตัดสินใจของผู้รับปรึกษา หรืออาจต้องมี การส่งต่อผู้รับปรึกษาไปยังหน่วยงานที่ช่วยเหลือเฉพาะทาง ในกรณีที่ปัญหาของผู้รับปรึกษาจำเป็นที่จะต้องใช้ความเชี่ยวชาญของหน่วยงานเฉพาะ เช่น การบำบัดยาเสพติด การเจ็บป่วย เป็นต้น ทั้งนี้ผู้ให้บริการปรึกษาอาจทำได้โดยการให้ข้อมูลความเชี่ยวชาญเฉพาะของตน และจัดตารางเวลาของการให้บริการที่ไม่มากเกินไปจนทำให้ผู้ให้บริการปรึกษาเกิดความเหนื่อยล้าจนเกินไป นอกจากนี้ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่มีการพัฒนาความรู้ในด้านจิตวิทยาการปรึกษาอยู่เสมอ เนื่องจากศาสตร์ทางด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีการพัฒนาให้มีความทันสมัยและสอดคล้องกับบริบทที่เปลี่ยนแปลงไปทางสังคมอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้บริการปรึกษาจึงไม่ยึดติดกับความรู้เดิมที่เป็นบริบทเดิม มีการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ด้วยการเข้าร่วมอบรม สัมมนาทางวิชาชีพ ซึ่งนอกจากจะทำให้ผู้รับปรึกษาได้ต่อยอดความรู้ใหม่แล้ว ยังเป็นการได้พบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนที่อยู่ในวิชาชีพเดียวกัน ทำให้เป็นการขยายมุมมองของตนเองแล้วยังเกิดการสร้างเครือข่ายความร่วมมือที่ดีต่อกันอีกด้วย เนื่องจากผู้รับปรึกษาแต่ละคนอาจจะมี ความถนัดในลักษณะของปัญหาของผู้รับปรึกษา หรือถนัดในแนวคิด ทฤษฎีที่แตกต่างกัน การสร้างเครือข่ายจึงเป็นส่วนที่ทำให้ช่วยเหลือแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ทางอ้อมได้

1.1.2 ความมีเหตุผล (Reasonableness) หมายถึง การตัดสินใจ ดำเนินการเรื่องต่างๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรม จริยธรรม และวัฒนธรรมที่ดีงาม คิดถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง อย่างถ่วงถ่วง โดยคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ (มานิต กิตติจุงจิต, 2555) ตรงกับหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ที่กล่าวว่า “การจะคิดพิจารณาและวิเคราะห์วิจารณ์กรณีต่างๆ ให้ได้ถูกต้องครบถ้วน ตามเหตุตามผลและความเป็นจริงนั้น บุคคลจำเป็นต้องฝึกจิตใจให้มีปกติ หนักแน่นและเป็นกลาง พร้อมทั้งฝึกกระบวนการคิดให้เป็นระเบียบให้ได้ก่อน ทั้งนี้จิตใจที่ไม่หนักแน่นเป็นกลาง เป็นต้นเหตุให้เกิดอคติหรือการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง” (พิศิษฐ์ ใจทยักัง, 2552) เนื่องจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่อาศัยปฏิสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคล โดยผู้ให้การปรึกษา มีหน้าที่เื้อออำนวยความสะดวกให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหา และ สามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาทางแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง (วัชร ทรัพย์มี, 2556; Corey, 2013) การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้ความรู้ มีเหตุผลนำอารมณ์ของตนเอง เนื่องจากบางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจมีอารมณ์ร่วมกับเรื่องราว ความทุกข์ของผู้รับการปรึกษา หรือมองว่าผู้รับการปรึกษาไร้ความสามารถ ในการแก้ปัญหา จนเข้าไปมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาชีวิตของผู้รับการปรึกษา ลักษณะเช่นนี้นั้นขัดแย้งกับจรรยาบรรณของนักจิตวิทยา การปรึกษาในแง่ของการเคารพในสิทธิและยอมรับในความสามารถของผู้รับการปรึกษาในการเลือก และตัดสินใจเรื่องต่างๆ ของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่บังคับให้ผู้ขอรับการปรึกษาปฏิบัติตามข้อเสนอแนะของผู้รับการปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี, 2556; อาภา จันทรสกุล, 2550; Corey, 2013) ของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เน้นเคารพ ตลอดจนจะต้องพาผู้รับการปรึกษาไปสู่ความมีเหตุผล และใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ไม่ใช่แก้ปัญหาด้วยอารมณ์ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องเื้อออำนวยความสะดวกให้ผู้รับการปรึกษารู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นต่อเรื่องราวในชีวิตของเขาตอนนั้น เพื่อเป็นการให้เขาเกิดการยอมรับตนเอง ดังนั้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้วิเคราะห์ผลที่เกิดจากทางเลือก ในการแก้ปัญหาของตนเอง นอกจากนี้หากผู้รับการปรึกษาได้วางแนวทางการแก้ปัญหาที่เล็งเห็นแล้วว่า จะเกิดผลทางลบขึ้นมา หรือเป็นวิธีการแก้ปัญหาที่อาจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยเื้ออให้ผู้รับการปรึกษาวิเคราะห์แนวทางการแก้ปัญหาเพื่อนำไปสู่แนวทางใหม่ที่เหมาะสมกว่าเดิม รวมทั้งช่วยเื้ออให้ผู้รับการปรึกษามีแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบที่เรียกว่า อริยสัจ (The Four Noble Truth) แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยาได้ อริยสัจเป็นแนวทางการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองอย่างเป็นระบบมีขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่การเผชิญกับความทุกข์ที่ปรากฏเป็นปัญหา (ทุกข์) แล้วสืบสาวถึงสาเหตุของการเกิดปัญหานั้น (สมุทัย) จากนั้นจึงกำหนดรายละเอียด หรือจุดที่ต้องแก้ไขและกำหนดเป้าหมายให้ชัด (นิโรธ) และดำเนินการแก้ไขตามวิธีการจนบรรลุเป้าหมายที่ต้องการนั้น (มรรค) อริยสัจจึงเป็นหลักธรรมที่ยกขึ้นมาเพื่อช่วยเื้ออผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือผู้รับการปรึกษาเข้าใจหลักการอย่างมีระเบียบ มุ่งให้เกิดผลสำเร็จทั้งวิธีการให้การแนะนำช่วยเหลือ

ที่ผู้ให้การปรึกษาให้แก่ผู้รับการปรึกษา และ การประพฤติปฏิบัติของผู้รับการปรึกษาในการแก้ปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559; อาภา จันทรสกุล, 2550) จากการทำความเข้าใจหลักอริยสัจ จะเห็นได้ว่า หากผู้ให้การปรึกษาสามารถยึดหลักการประกอบวิชาชีพตามหลักเหตุผล คือ การมุ่งเื้ออผู้รับการปรึกษาตามหลักเหตุผล คือ การแก้ปัญหาที่ต้องแก้ที่ต้นเหตุ เมื่อสาเหตุแห่งปัญหาหายไป ปัญหาย่อมหายตามไปด้วย รวมทั้งหากบุคคลต้องการพัฒนาตนเองก็ต้องทำเหตุ ถ้าเหตุเกิด ผลก็เกิดนั่นเอง

1.1.3 ความมีภูมิคุ้มกัน (Self-Immunity) หมายถึง การเตรียมตัว ให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้าน เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทัน่วงที (มานิต กิตติจุงจิต, 2555) ตรงกับหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ที่กล่าวว่า “คนเราต้องเตรียมตัว เพื่อที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิต แต่การเตรียมตัวนั้นก็ต้องมีความรู้ประกอบด้วย มีการฝึกนิสัยใจคอของตน ให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ด้วย สิ่งที่สำคัญในการฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิตคือ ต้องรู้จักตนเอง รู้ว่าตัวกำลังทำอะไร รู้ว่าต้องการอะไร...” (พิสิษฐ์ โงทัยกิ่ง, 2552) บ่อยครั้งที่นักจิตวิทยาการปรึกษาในฐานะผู้ให้การปรึกษา ได้รับฟังเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา จนเกิดความเห็นอกเห็นใจ (Sympathy) มีอารมณ์ร่วมกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของผู้รับการปรึกษา และเปลอแสดง ความเข้าใจในลักษณะของการเข้าข้าง ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการยึดติดในตัวตนของผู้ให้การปรึกษา จนอยากชักชวนให้มาร่วมวงแก้ปัญหาของเขา ซึ่งนั่นเป็นสิ่งอันตรายมากเพราะผู้รับการปรึกษาจะเริ่มเกิดความคาดหวังในตัวผู้ให้การปรึกษาว่า จะต้องสามารถคิดหาวิธีการแก้ปัญหาให้กับชีวิตของเขาได้ และทำให้ผู้รับการปรึกษาคอยอยู่ในสภาวะแห่งการพึ่งพิง (Depend On) ซึ่งขัดแย้งกับจรรยาบรรณของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ต้องช่วยเื้ออผู้ขอรับการปรึกษาพัฒนาไปได้เต็มศักยภาพ ไม่สร้างสัมพันธภาพที่ทำให้ผู้ขอรับการปรึกษารู้สึกว่าต้องพึ่งพิงผู้ให้การปรึกษาอยู่ตลอดเวลาไม่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ เน้นเื้ออผู้รับการปรึกษาคิดหาทางออกจากปัญหาด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถที่จะรับผิดชอบตนเองได้ (อาภา จันทรสกุล, 2550; Corey, 2013)

นอกจากนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องรู้จักมีอุเบกขา เนื่องจากปัญหาของผู้รับการปรึกษา หรือเรื่องราวความทุกข์ใจของเขาก็มีระดับรุนแรงจนน่าเห็นใจมาจริงๆ จนบางครั้งผู้ให้การปรึกษาก็เปลอนำอารมณ์ ความรู้สึกของตนเข้าไป

พัวพันกับความรู้สึกทุกขใจของผู้รับการปรึกษา จนเก็บมาคิด และทำให้จิตใจของตนเกิดความเศร้าหมอง อันนี้เป็นสิ่งที่อันตรายอีกเช่นเดียวกัน เพราะในความเป็นจริง ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้ให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาเพียงแค่นั้น และผู้ที่เข้ามาพบพูดคุย ส่วนมากก็ต้องเป็นผู้ที่มีปัญหาหรือความทุกข์ใจ ถ้าผู้รับการปรึกษาแบกรับปัญหาต่างๆ เหล่านั้นไว้เอง ต่อไปก็ต้องกลายเป็นคนที่มีความทุกข์เครียดด้วยปัญหาของผู้อื่น จนตนเองเกิดปัญหาสุขภาพจิต และต้องกลายเป็นผู้รับการปรึกษาเสียเองก็ได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงต้องมีอุเบกขา ซึ่งคำว่า อุเบกขา โดยรูปศัพท์แล้ว แปลว่า ความวางใจเป็นกลางไม่เอียงด้วยชอบหรือชัง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559) แต่คนส่วนใหญ่ มักจะเข้าใจผิดคิดว่า อุเบกขา คือ การวางเฉย จึงกลายเป็นว่า รั้งผู้รับการปรึกษาแบบผ่านไป เพราะไม่ใช่เรื่องของเรา ปล่อยเขาทุกข์ไป เพราะเขาต้องแก้ปัญหาด้วยตนเอง แท้ที่จริงแล้วการวางเฉยไม่ใช่การเพิกเฉยไม่สนใจแต่เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาดังใจและพยายามใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจเรื่องราวของตนเอง เข้าใจบริบทแวดล้อมของตนเอง หรือเข้าใจทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเรื่องราวปัญหานั้นเท่าที่จะทำได้ และช่วยให้ค้นหาแนวทางการแก้ปัญหาของเขาด้วยตัวเขาเอง โดยไม่เอาอารมณ์ ความรู้สึกของตน เข้าไปมีส่วนร่วมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา เพื่อทำให้จิตใจของตนเกิดความทุกข์ไปด้วย ในส่วนนี้จึงเป็นส่วนที่เรียกว่า ผู้ให้การปรึกษาสามารถปิดประตูเป็น หมายถึง เมื่อใดก็ตามที่ออกจากห้องให้การปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะต้องปิดประตูให้ปัญหาหรือความทุกข์ต่างๆ อยู่ในห้องนั้น ไม่นำติดตัวกลับมาสานต่อให้กลายเป็นความทุกข์ของตนเอง อันนี้จึงเรียกว่า มีภูมิคุ้มกัน คือ เอาตัวเองออกจากปัญหาของคนอื่นให้เป็น

ดังนั้นในบริบทของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 3 ห่วง จึงหมายถึง ความพอประมาณ หรือการรู้ว่า ณ ตอนนั้นกายและใจของตนเองมีความพร้อมที่จะให้บริการหรือไม่ ความมีเหตุผล หมายถึง การทำงานด้วยเหตุผลมากกว่าอารมณ์ และการเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวิเคราะห์และแก้ไขปัญหาของตนตามหลักของเหตุผลวิเคราะห์ถึงผลที่เกิดจากการตัดสินใจของตนเองได้ รวมทั้งใช้การชักจูงให้ผู้รับการปรึกษาแก้ปัญหาของตนเองโดยใช้ อารมณ์นำเหตุผล และความมีภูมิคุ้มกัน หมายถึง การมีอุเบกขามารับปัญหาหรือความทุกข์ใจของผู้รับการปรึกษา มาเก็บไว้จนทำให้จิตใจของตนเองเกิดความเศร้าหมอง หรือเรียกว่า ปิดประตูเป็น ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษายังต้อง

ทำงานบนพื้นฐานของความรู้คู่คุณธรรม อันเป็นเงื่อนไข การดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

1.2 หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง : 2 เงื่อนไขของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา

นอกจาก 3 ห่วงนี้แล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษา ยังต้องทำงานบนเงื่อนไข 2 ประการที่สำคัญ คือ ความรู้ และคุณธรรม ความรู้ในที่นี้หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรู้ในศาสตร์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา ในส่วนนี้ผู้เขียนขอพูดเพียง 2 ด้าน ที่เป็นส่วนขับเคลื่อนสำคัญในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับทักษะการปรึกษาสำคัญ และเทคนิคต่างๆ ที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือหาทางออกให้แกปัญหาของตนเองได้ ส่วนเงื่อนไขด้านคุณธรรม คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องยึดหลักจรรยาบรรณในวิชาชีพ

หลักเงื่อนไขในข้อแรกคือความรู้ ความรู้ หมายถึง ความรอบรู้ในสิ่งที่จะทำอย่างถ่องแท้และรอบด้านคือความรอบคอบ ที่จะนำความรู้นั้นใช้ได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ (มานิต กิตติจุงจิต, 2555) ตรงกับหลักคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 ที่กล่าวว่า “ความรู้ในวิชาการเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้ และทำให้เป็นคนที่มีเกียรติ เป็นคนที่จะมีความพอใจได้ในตัวว่าทำประโยชน์แก่ตนเองและแก่ส่วนรวม” (พิศิษฐ์ โจทยกิจัง, 2552) ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับทฤษฎี กระบวนการและทักษะการให้การปรึกษา และสามารถใช้ทักษะการให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการสามารถมีแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเองได้ (Corey, 2012) ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา ทักษะทางการปรึกษา ซึ่งเป็นทักษะเบื้องต้นในการปรึกษา ทั้งนี้ วราภรณ์ โสภณนันทน์ (2561) ได้อธิบายถึงทักษะเบื้องต้นทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สรุปได้ดังนี้

1.2.1 การใส่ใจ (Attending) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ที่แสดงถึงความตั้งใจ ความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยที่ผู้ให้การปรึกษา แสดงพฤติกรรม และคำพูดโดยการพูด ค่ะ/ครับ การแสดงสีหน้า ท่าทางเป็นธรรมชาติ ไม่ตึงเครียด สีหน้า น่าเสียง นิ่งโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย มีการพยักหน้า บ้างบางครั้ง ซึ่งพฤติกรรมและคำพูดที่แสดงถึงความใส่ใจนี้จะทำให้การให้การปรึกษามีบรรยากาศที่อบอุ่น ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกลดอคย ว่างใจ ทำให้

บทสนทนาดำเนินไปอย่างราบรื่น

1.2.2 การฟังอย่างใส่ใจ (Active Listening) คือ ผู้ให้การปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้และฝึกฝนที่จะรับฟัง และให้ความสนใจกับผู้รับการปรึกษาอย่างเต็มที่ ในขณะที่ผู้รับการปรึกษาเหล่านั้นกำลังสื่อสาร เพราะกระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องมากกว่าการรับฟังจากผู้พูดเท่านั้น แต่มันรวมไปถึงความเข้าใจในเนื้อหาของผู้รับการปรึกษาที่สื่อสารออกมา การสังเกตกิริยาท่าทางต่างๆ และน้ำเสียงในการสื่อสาร รวมไปถึงความรู้สึกเบื้องต้นของข้อมูลที่ได้รับปรึกษาได้เล่าออกมา

1.2.3 การตั้งคำถาม (Question) เป็นทักษะที่สำคัญที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสเปิดเผยข้อมูล ความรู้สึก และเล่าเรื่องราวต่างๆ ในการมาขอรับการปรึกษา ซึ่งทักษะนี้เป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้ให้การปรึกษา ได้รู้ถึงข้อมูลต่างๆ การตั้งคำถามจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาและตัวตนของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น การตั้งคำถามจึงมีทั้ง 2 ลักษณะคือ คำถามปลายปิด (Close Question) เป็นการถามคำถามเพื่อทราบถึงข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง เกี่ยวกับผู้รับการปรึกษา โดยคำถามจะเป็นการถามเพื่อหาความชัดเจน ซึ่งจะได้คำตอบเพียงสั้นๆ ที่จะนำไปสู่คำตอบที่ใช่หรือไม่ใช่ จริงหรือไม่จริงเท่านั้น และคำถามปลายเปิด (Open Question) เป็นการถามคำถามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึง ความรู้สึก ข้อมูลต่างๆ ภูมิหลังของผู้รับการปรึกษา และสิ่งที่เป็นปัญหาตามความต้องการของตนเอง โดยการตั้งคำถามแบบปลายเปิดนี้ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ จะเป็นการถามที่ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่า เรื่องราวจากปากผู้รับการปรึกษา

1.2.4 การทวนความ (Paraphrasing) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดซ้ำในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พูด แต่ใช้ถ้อยคำที่กระชับขึ้น แต่ยังคงความหมายของประโยคที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดเหมือนเดิม การทวนความเป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าผู้ให้การปรึกษาได้เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดมา ซึ่งการทวนความนี้ยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาที่พูดประโยคที่กำกวม ผู้ให้การปรึกษาจะหยิบยก ความหมายแฝงของผู้รับการปรึกษาออกมาพูดทวนความให้ เป็นประโยคใหม่ที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

1.2.5 การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นการนำเอาคำพูดหรือข้อความของผู้รับการปรึกษานำมาตีความและนำมาพูดถึงในเชิงความรู้สึกที่แฝงอยู่ในการพูดของผู้รับการปรึกษา ที่แสดงออกมาทางคำพูดหรือกิริยาท่าทางของผู้รับการปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับการ

ปรึกษาได้เกิดความเข้าใจและตระหนักถึงสิ่งที่เป็นปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง โดยผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มจากการสังเกต พฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา เช่น คำพูด น้ำเสียง และท่าทาง ผู้ให้การปรึกษาควรหาคำศัพท์ที่แสดงถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาต่างๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกตนเองได้ชัดเจนที่สุด การสะท้อนความรู้สึกช่วยให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะเปิดเผย และมีความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น

1.2.6 การให้ข้อมูล (Informing) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาพูดคุย เพื่อบอกให้ผู้รับการปรึกษาได้ทราบถึงข้อมูล และรายละเอียดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์และมีความจำเป็น ให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และนำข้อมูลเหล่านี้ไปใช้ประกอบในการตัดสินใจ โดยข้อมูลที่ผู้ให้การปรึกษาได้ให้ผู้รับการปรึกษานั้น จะเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง ครบถ้วน และชัดเจน การให้ข้อมูลกับผู้รับการปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับ ความรู้และแนวทางในการปฏิบัติต่างๆ ทำให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกที่มากขึ้น

1.2.7 การสนับสนุน (Supporting) เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา โดยแสดงท่าทางหรือคำพูด เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการแก้ไขปัญหาหรือการตัดสินใจ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้วิธีการพยักหน้า ยิ้มรับ หรือใช้การสัมผัส ซึ่งแสดงถึงการปลอบประโลมให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา

1.2.8 การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในสิ่งที่เขาจะพูดถึงกระจ่าง ชัดเจนมากขึ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจในเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิด สภาพการณ์ต่างๆ ของผู้รับการปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เพิ่มเติมขยายความในข้อมูลนั้นๆ มากขึ้น

1.2.9 การระบุผลที่ตามมา (Identifying Consequences) เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงผลที่ตามมาจากการปฏิบัติของผู้รับบริการอันเกิดจากการวางแผนและการปฏิบัติของตนเอง ซึ่งเป็นได้ทั้งทางลบและทางบวก ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะทำการทวนความหรือสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจถึงเหตุการณ์อย่างถูกต้อง และชี้ให้เห็นผลที่ตามมาของเหตุการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาได้เลือก ผลที่ได้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้มีทางเลือกในการแก้ปัญหามากขึ้นและได้รับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจเลือกในเหตุการณ์นั้นๆ

1.2.10 การสรุป (Summarizing) เป็นการรวบรวมประเด็นสำคัญต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงถึงและพูดถึงความคิด ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาสื่อสารออกมาทั้งทางคำพูดและท่าทาง เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวและเข้าใจความรู้สึกของตนเอง การสรุปช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการเข้ารับการปรึกษา และช่วยให้ยุติการให้การปรึกษาในแต่ละครั้งเป็นธรรมชาติมากยิ่งขึ้น

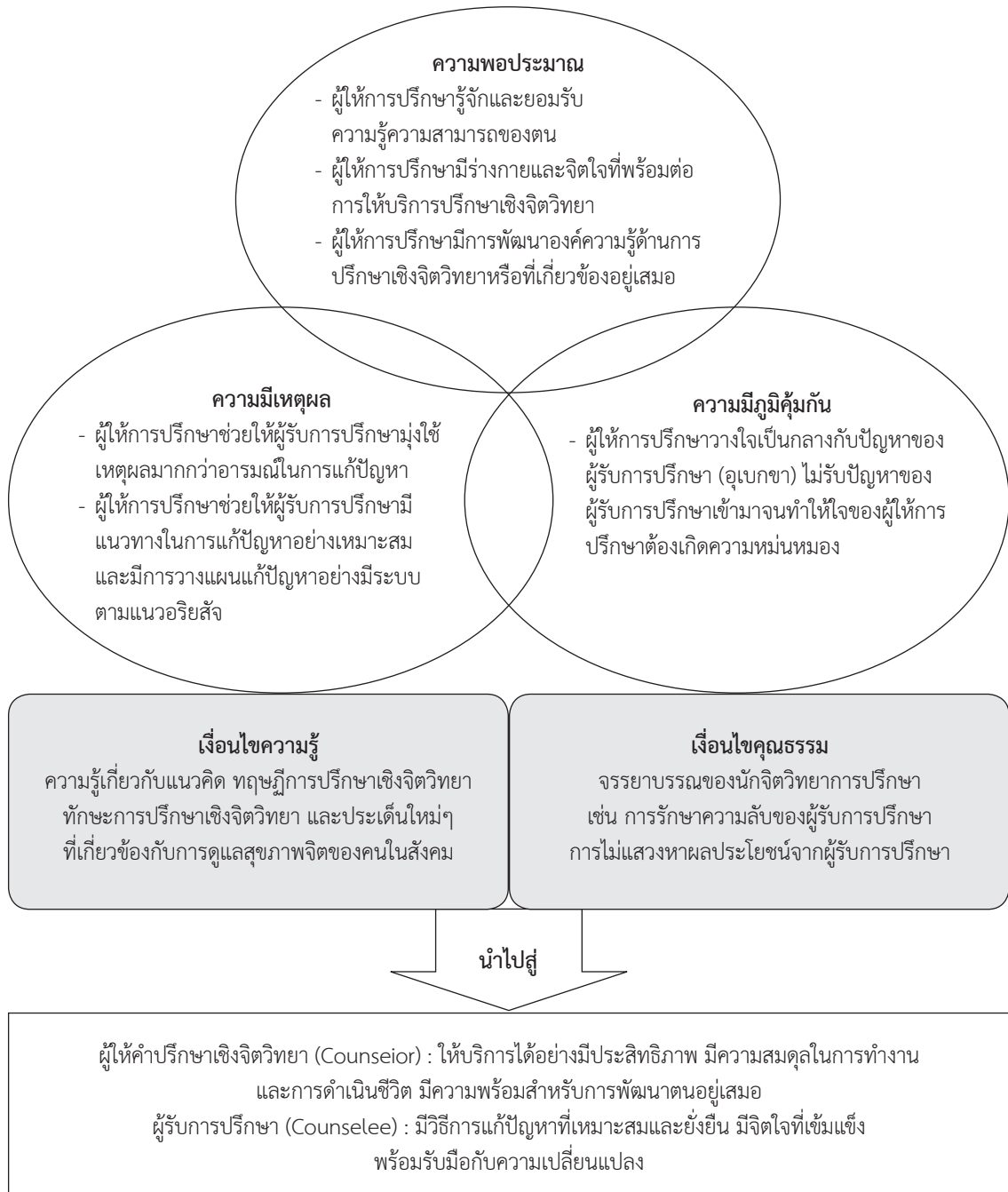
ในเรื่องของทฤษฎีการให้การปรึกษา การที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีได้ต้องมีหลักยึดในส่วนของทฤษฎีพื้นฐานการให้การปรึกษาด้วย เนื่องจากผู้ให้การปรึกษาต้องมีหลักของทฤษฎีถือเป็นแนวปฏิบัติ มิฉะนั้นผู้ให้การปรึกษาอาจจะเผลอไปศึกษาเรื่องอื่นที่ไม่ได้อยู่ในประเด็น แต่ถ้าผู้ให้การปรึกษามีทฤษฎีพื้นฐานเป็นเครื่องนำทางได้ตระหนักถึงวัตถุประสงค์ กระบวนการ และกลวิธีให้บริการปรึกษา ตลอดจนหลักการเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์เป็นแนวทางการปฏิบัติงานแล้ว จะสามารถแก้ไขปัญหามาได้ตรงประเด็น แต่ทฤษฎีต่างๆ ถึงจะมีข้อดีที่จะนำมาเป็นแนวปฏิบัติและยึดหลักในการให้การปรึกษานั้น ในแต่ละทฤษฎีก็จะมีข้อบกพร่อง แต่ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ โดยใช้วิจารณญาณของตนเอง และสิ่งที่พึงระวังก็คือ แม้ทฤษฎีจะให้แนวคิดเป็นการนำทางสำหรับดำเนินงาน แต่ผู้ให้บริการปรึกษาไม่ควรตกเป็นทาสของทฤษฎี แต่ควรนำไปใช้อย่างยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างผู้รับการปรึกษาและสภาพการณ์ต่างๆ

นอกจากนี้ในส่วนของความรู้ที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องรู้ คือ เรื่องของทักษะการปรึกษา และทฤษฎีที่ใช้ในการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษายังต้องมีการศึกษาหาความรู้ที่เป็นปัจจุบัน เช่น ปัญหาสุขภาพจิตของคนในยุคปัจจุบัน แนวทางการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต แนวคิดในการให้การปรึกษาใหม่ๆ หรือเทคนิคการดูแลสุขภาพจิตใหม่ๆ เป็นต้น ตลอดจนการศึกษาค้นคว้าองค์ความรู้ต่างๆ เพื่อให้เกิดพัฒนาเป็นองค์ความรู้ใหม่ๆ หรือความเชี่ยวชาญใหม่ๆ ของตนเอง ได้ ส่วนเงื่อนไขคุณธรรม หมายถึง ความซื่อสัตย์สุจริตมีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ไม่โลภและไม่ตระหนี่ เป็นคนเก่งอย่างเดียวไม่พอต้องเป็นคนดีด้วย ความเก่งและความดีของเราจะเอื้อประโยชน์แก่ตัวเราและสังคม (มานิต กิตติงจิต, 2555) นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องยึดหลักจรรยาบรรณในวิชาชีพ ซึ่งจรรยาบรรณในวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นส่วนสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาทุกคนต้องมีคือ จรรยาบรรณในการให้การปรึกษา ซึ่งเป็นคุณสมบัติ

ของการที่เป็นผู้ที่มีคุณธรรม และจริยธรรมที่ดี ซึ่งเป็นการรับผิดชอบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตน ภายใต้ตามหลักครองของกฎหมาย (พงษ์พันธ์ พงษ์เสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์เสภา, 2556) โดยอาศัยมาตรฐานวิชาชีพทางจริยธรรมของสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน ขั้นตอนแรกก่อนที่จะให้การปรึกษานั้นคือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีก่อนให้การปรึกษาแล้วนั้น การที่มีความสัมพันธ์ที่ดีในระหว่างการให้การปรึกษาจะทำให้ผู้รับบริการรู้สึกไว้วางใจ และกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ที่เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีจะต้องเก็บข้อมูลของผู้รับบริการเป็นความลับ โดยผู้ให้การปรึกษาจะเก็บข้อมูลและตกลงการให้การปรึกษา โดยข้อมูลของผู้รับบริการนั้นจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผย ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจที่จะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของตนเองต่อผู้ให้การปรึกษาเนื่องจากการเก็บข้อมูลของผู้รับบริการเป็นความลับนั้นเป็นข้อตกลงก่อนการให้การปรึกษา ก่อนที่จะให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษาต้องแจ้งรายละเอียดและข้อตกลงต่างๆ แก่ผู้รับบริการ และต้องได้รับการยินยอมจากผู้รับบริการในการเข้ารับการปรึกษาทุกครั้ง โดยตลอดช่วงการให้การปรึกษาจะมีการเก็บข้อมูล และอาจมีการบันทึกเสียงในการให้การปรึกษาดูด้วย ในฐานะผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักถึงจรรยาบรรณในข้อนี้เป็นสำคัญ แต่การเก็บข้อมูลต่างๆ ของผู้รับบริการก็มีข้อยกเว้นในการเก็บข้อมูลเป็นความลับ คือถ้ามีเหตุการณ์ที่ผู้รับบริการเกิดการทำร้ายร่างกายตนเองหรือแม้แต่การทำร้ายผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษาต้องมีการแจ้งข้อมูลต่อเครือข่ายให้ทราบ และเมื่อผู้ให้การปรึกษามีความจำเป็นที่จะต้องส่งต่อผู้รับบริการให้กับผู้ให้การปรึกษาคณะอื่น ในด้านของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการก็ควรระมัดระวังในความสัมพันธ์ ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรมีความสัมพันธ์เชิงคู่สาวต่อผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งต่อผู้รับบริการมากเกินไป เช่น การไปกินเลี้ยงสังสรรค์ การไปงานแต่งงาน หรืองานเลี้ยงต่างๆ เพราะจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ทับซ้อนเกิดขึ้น หรือแม้แต่ความสัมพันธ์ที่เป็นคนในครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนหรือคนรัก ก็ไม่ควรให้การปรึกษาต่อคนใกล้ชิด เพื่อไม่ให้เกิดความสัมพันธ์ที่ทับซ้อนระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ อีกทั้งผู้ให้การปรึกษาไม่ควรแสวงหาผลประโยชน์จากผู้รับบริการ เนื่องจากผู้รับบริการในช่วงนี้เป็นช่วงที่อ่อนแอและเปราะบาง จรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษาจึงไม่ควรไปแสวงหาผลประโยชน์กับผู้รับบริการในช่วงนี้ และอีกข้อที่ผู้ให้การปรึกษาควรพึงระวังนั้นก็คือ การโพสต์ลงสื่อโซเชียลต่างๆ ที่ทำให้ข้อมูลนั้นอาจพาดพิงไปถึงผู้รับบริการ หรือสื่อ

ไปถึงผู้รับบริการก็ไม่ควรที่จะกระทำลงในสื่อออนไลน์ต่างๆ ด้วย (ACA, 2014) นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงจรรยาบรรณที่ผู้ให้บริการปรึกษาต้องตระหนัก และเป็นสิ่งที่ควรมีทุกครั้งที่ทำให้การปรึกษา เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะ

ปกป้องข้อมูลจากการให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการ และเป็นการรักษาสีทึ่ของผู้รับบริการในการให้การปรึกษาอีกด้วย จากการบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาสู่วิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา สามารถแสดงออกมาเป็นแผนภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงการบูรณาการหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาสู่วิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา

2. สรุป

ผู้ให้การปรึกษาเป็นบุคคลที่สำคัญที่จะทำให้กระบวนการให้การปรึกษาเดินหน้าต่อไปได้ การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง นอกจากผู้ให้การปรึกษาจะมีความรู้ในแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อที่จะมีความรู้ ความเข้าใจอย่างเพียงพอแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องมีคุณลักษณะของความพอเพียงในวิชาชีพ อันประกอบด้วย ความพอประมาณ คือ การให้บริการอย่างพอดี มีร่างกายที่พร้อมต่อการให้บริการ และไม่ให้บริการจนตนเองเกิดความเหนื่อยล้าทั้งกายและใจมากเกินไป มีการรู้จักและเข้าใจความสามารถของตนเอง และนำไปใช้ในทางที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น รวมทั้งมีการพัฒนาตนเองในวิชาชีพอยู่เสมอ ความมีเหตุผล คือ การช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามุ่งใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ในการแก้ปัญหาทางแนวทางการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมและแก้ปัญหาอย่างมีระบบตามแนวอริยสัจ ความมีภูมิคุ้มกันคือ การไม่นำอารมณ์ของผู้รับบริการปรึกษาเข้ามาพัวพันกับตนจนทำให้เกิดลักษณะของการเข้าข้าง เข้าไปช่วยผู้รับบริการปรึกษาหาทางออกกับปัญหาของเขาจนทำให้ผู้รับบริการปรึกษาอยู่ในสภาวะที่พึ่งพิงรวมทั้งความมีอูเบกขา ไม่จมอยู่กับความทุกข์ของผู้รับบริการปรึกษาจนทำให้ใจของผู้ให้การปรึกษาเองต้องหม่นหมองเกิดความทุกข์ โดยการให้บริการนั้นอยู่ภายใต้ 2 เงื่อนไขความรู้ คือ ความรู้ในแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะมีการนำแนวคิด ทฤษฎีสำหรับการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่แตกต่างกันไปตามลักษณะความเชื่อของตน รวมทั้งมีความรู้ในเรื่องของการใช้ทักษะการปรึกษาต่างๆ อีกหนึ่งเงื่อนไขที่สำคัญคือ คุณธรรม ในแง่ที่มองถึงจรรยาบรรณของการให้การปรึกษา ที่ให้ความสำคัญกับการรักษาความลับ รวมทั้งไม่แสวงหาประโยชน์จากผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งตรงกับหลักของเศรษฐกิจพอเพียงที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 2 เงื่อนไข ผู้ให้การปรึกษายังต้องยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ได้นำหลักของการปฏิบัติตนให้อยู่ทางสายกลาง และนำหลักของเศรษฐกิจพอเพียงมายึดหลักใช้กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ให้การปรึกษาและ ผู้รับบริการ เพราะถ้าหากผู้ให้การปรึกษามีความรู้ความเชี่ยวชาญ และยึดหลักตามเศรษฐกิจพอเพียงแล้วนั้นก็ จะสามารถให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ มากยิ่งขึ้น

3. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต. (2561). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2561*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2550). *ตามรอยพระยุคลบาท ด้วยปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง*. สืบค้นเมื่อวันที่ 18 มกราคม 2563, จาก <http://www.Komchadluek.net>
- มานิต กิตติจุงจิต. (2555). *ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วิถีชีวิตแห่งความสมดุล*. กรุงเทพมหานคร: หจก. แสงจันทร์ การพิมพ์.
- พิศิษฐ์ โจทย์กิ่ง. (2552). *209 คำสอนพ่อ เศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- วรางคณา โสมะนนันท์. (2561). *ทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นสำหรับครูประจำชั้น*. *วารสาร วไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 8(2), 173-185.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). *กระบวนการปรึกษา ขั้นตอนสัมพันธภาพ ทักษะ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิวัฒน์ ศัลยกำธร. (2560). ใน *วิรัชญา จารุจาริต, ภาพลศุภนันท์นานนท์. (บรรณาธิการ). อยู่อย่างเพียงพอด้วยเศรษฐกิจพอเพียง*. กรุงเทพมหานคร: บ้านและสวน.
- สมพร เทพสิทธา. (2548). *เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ธรรมสาร.
- อาภา จันทรสกุล. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาในสถาบันการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

- ACA. (2014). *2014 ACA Code of Ethics*. Retrieved December 27, 2019, from <https://www.counseling.org>.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Australia: Brooks/Cole.