

## จิตวิทยาการให้การปรึกษา

### ความหมาย

จิตวิทยาการให้การปรึกษา (Counseling Psychology) เป็นหนึ่งในความชำนาญเฉพาะที่สำคัญซึ่งเป็นทั้งวิชาการและวิชาชีพทางจิตวิทยา มีบทบาทหลักในการกระทำกิจกรรมสำคัญอยู่ 3 ประการ คือ บทบาทในด้านการแก้ไข บทบาทในการป้องกัน และบทบาทในการพัฒนา บทบาททั้งสามประการนี้ อยู่ในบริบทของความหลากหลายของมนุษย์และวัฒนธรรม

ความชำนาญเฉพาะของผู้อยู่ในสาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษาจะอยู่ที่จุดแข็งของคุณสมบัติและจิตใจของบุคคล แม้กระทั่งบุคคลที่มีความกระตือรือร้นอย่างมากทางจิตใจอารมณ์ ความสนใจของวิชาการ และวิชาชีพนี้อยู่ที่การให้ความสำคัญต่อเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และต่อพัฒนาการทางการศึกษาและอาชีพ และสภาพแวดล้อม

### ความสำคัญของสาขาวิชาจิตวิทยาการให้การปรึกษาและลักษณะที่แตกต่างจากสาขาวิชาอื่น

จากการศึกษาความเป็นมาของสาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษา จะพบว่าสาขานี้ได้ผ่านอุปสรรคและการพัฒนาเข้าสู่ลักษณะเฉพาะในสาขาของตนจนเป็นที่ยอมรับ โดยเฉพาะเป็นเวลากว่าสองทศวรรษที่ผ่านมา จิตวิทยาการให้การปรึกษาได้พยายามขบปัญหาต่างๆ และเติบโตขึ้นอย่างมาก จนได้รับการสนับสนุนจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (American Psychological Association) (Watkin, 1974) และมีการยอมรับในสัมฤทธิ์ผลของสาขาวิชา

นี้ทั้งในฐานะเป็นศาสตร์และการปฏิบัติ (Davis, 1996) กล่าวคือมีหลักฐานเพียงพอที่แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมต่างๆ ที่นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาได้กระทำขึ้นช่วยให้เกิดการคลี่คลายปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคล ระหว่างบุคคลกับองค์กร ซึ่งนำไปสู่การสื่อสารที่มีประสิทธิผลมากขึ้นในกลุ่มบุคคล และมีความหลากหลายในรูปแบบของกิจกรรมด้านการป้องกันในแต่ละสถานการณ์

ในหนังสือเกี่ยวกับความชำนาญเฉพาะในจิตวิทยา เฟรตซ์ (Fretz, 1985) ได้เริ่มบทนำทางจิตวิทยาการให้การปรึกษาโดยแสดงขอบข่ายที่กว้างขวางของกิจกรรมต่างๆ และหน้าที่ต่างๆ ด้านงานของนักจิตวิทยา และให้ผู้อ่านลองเดาดูว่านักจิตวิทยาประเภทใดที่ปฏิบัติงานทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ที่น่าสนใจมาก คือ งานทั้งหมดที่เขากล่าวไว้ได้กระทำโดยนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาทั้งสิ้น และได้รับการพิจารณาว่ามีความเหมาะสมอย่างสูงสำหรับนักวิชาชีพเหล่านี้

นอกเหนือจากนี้ในขอบข่ายที่กว้างขวางของการนำกิจกรรมการดูแลป้องกันไปใช้ ก็ยังมีอีกทางหนึ่งที่จิตวิทยาการให้การปรึกษาได้สะท้อนให้เห็นความสนใจทางจิตวิทยาแขนงนี้ในความหลากหลายทางวัฒนธรรม และบทบาทของวัฒนธรรม เช่น เชื้อชาติ-ชาติพันธุ์ เพศ แนวโน้มทางสังคม จิตวิทยาภายใต้การป้องกันดูแล จิตวิทยาการให้การปรึกษาเป็นประหนึ่งผู้นำทางจิตวิทยาในการร่วมงานทางด้านพฤติกรรมและความหลากหลายในการฝึกอบรม งานวิชาการและการปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม นอกเหนือจากบทบาทสำคัญของจิตวิทยาการให้การปรึกษาทางด้านแก้ไขภายใต้งานและกิจกรรมที่มี

ขอบข่ายกว้างขวางและหลากหลายนี้ ยังมีหัวข้อสำคัญที่สามารถรวมเข้าด้วยกันได้ ดังนี้ คือ

1. **หมวดหัวข้อที่เน้นบุคลิกภาพที่สามารถติดต่อกันได้ (intact)** ตรงข้ามกับบุคลิกภาพที่ถูกกระทบกระเทือนอย่างรุนแรง ถึงแม้จะพบว่านักจิตวิทยาการให้การปรึกษามีจำนวนมากขึ้นที่ทำงานกับคนไข้ที่มีความกระทบกระเทือนทางจิตใจมากขึ้น แต่ก็เป็นความจริงที่ว่านักจิตวิทยาการให้การปรึกษามักทำงานกับคนไข้ที่ใกล้เคียงกับคนปกติ ดังตัวอย่างที่ได้จากการวิเคราะห์ของเฮย์ (Hayes, 1997) ในเรื่องความรุนแรงของปัญหาของคนไข้ที่พบในศูนย์การให้การปรึกษา 31 แห่งทั่วสหรัฐอเมริกา

จริงอยู่ที่ว่าในระยะแรกของจิตวิทยาการให้การปรึกษา พบว่านักจิตวิทยาการให้การปรึกษาร่วมกับบุคคลปกติทั่วไป แต่เมื่อดูจำนวนของนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาในการปฏิบัติด้านการบำบัดที่เป็นการส่วนตัว จะเห็นว่าคำกล่าวนี้ไม่เป็นจริงอีกต่อไป เพราะนักจิตวิทยาเหล่านี้แม้จะยังคงยึดแนวคิดของความเป็นปกติและการทำงานในสถานการณ์ที่ปกติ แต่ก็มีบางคนที่ใช้เวลาทำงานมากที่สุดกับผู้ที่มีความกระทบกระเทือนสภาพจิตใจและอารมณ์อย่างมาก และเกือบทั้งหมดของนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาใช้เวลาส่วนหนึ่งอย่างน้อยกับบุคคลประเภทนี้

อีกประการหนึ่ง คือ เมื่อพิจารณาขอบข่ายอันกว้างขวางของลักษณะงานด้านการป้องกัน (intervention) ที่นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาได้กระทำและลองเปรียบเทียบกับนักจิตวิทยาสาขาอื่น เช่น นักจิตวิทยาคลินิก นักจิตเวช เห็นได้ชัดเจนว่านักจิตวิทยาการให้การปรึกษาได้อุทิศเวลาให้แก่ผู้รับบริการหรือคนไข้ที่อยู่ในขอบเขตปกติและในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพทางจิตใจ แต่จุดเน้นก็ยังคงอยู่ที่การให้บริการต่อบุคคลที่มีบุคลิกภาพปกติ

2. **หมวดหัวข้อต่อมา คือ การเน้นที่จุดอ่อนและจุดแข็งของบุคคลและที่สุขภาพจิตเชิงบวก** ไม่ว่าจะมียกระดับของการได้รับความถูกกระทบกระเทือนทางจิตใจมากน้อยเพียงใด นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาขณะทำงานกับบุคคลที่แม้ว่าจะมีความกระทบกระเทือนทางจิตใจอย่างมาก ก็ยังคงมองหาจุดดีของคนไข้และพัฒนาจากจุดนั้น ๆ ทำให้เกิดความหวังและการมองโลกในแง่ดี ดังเช่น นักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้กล่าวถึงความเชื่อนี้ไว้ว่า

“...บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้ สามารถมีชีวิตที่ตัวเองพอใจ สามารถนำตัวเองได้ และสามารถหาวิธีการใช้แหล่งทรัพยากรของตน แม้ว่าสิ่งเหล่านี้ อาจมีการลดรอนลงได้บ้างจากทัศนคติและความรู้สึกที่ว่าตนนั้นด้อยความสามารถ มีวุฒิภาวะที่เชื่องช้า การถูกตัดขาดจากวัฒนธรรม การขาดโอกาส การเจ็บป่วย การถูกทำร้าย และการสูงอายุ (Jordan et al, 1968 p' 2 อ้างใน Gelso and Fretz, 2001)

สาระสำคัญในหมวดหัวข้อนี้คือ เมื่อใดก็ตามที่นักจิตวิทยาการให้การปรึกษากำลังทำงานในหน้าที่หรือบทบาทของการพัฒนาและการให้การศึกษานี้ เขาและเธอกำลังเน้นที่จุดแข็งและส่วนดีอื่น ๆ ของบุคคลที่เข้ามาใช้บริการเสมอ

3. **หมวดหัวข้อสาม คือ จิตวิทยาการให้การปรึกษาเน้นการจัดการให้การบำบัดหรือการป้องกันระยะสั้น (brief intervention)** โดยข้อเท็จจริงภายใน 12 สัปดาห์ของการให้การบำบัด ถือว่าเป็นระยะสั้นหรืออย่างสั้น ซึ่งจะต่างไปจากการให้จิตบำบัด (psychotherapy) ที่อาจต้องใช้เวลาอย่างมากว่านั้นในการดูแลปัญหาทางสถานการณ์และการขบปัญหาที่สลับซับซ้อนในตัวบุคคลผู้เข้ารับการบำบัด แต่กิจกรรมการป้องกัน จะรวมเอาองค์ประกอบอื่น ๆ เช่นการให้การปรึกษาจะต้องอยู่ในบรรยากาศที่สอดคล้องกับความเร่งรีบในยุคปัจจุบัน

เกลโซ และ เฟรตซ์ (Gelso and Fretz, 2001, p.8) ได้แสดงความคิดเห็นไว้ว่า แม้จะยังไม่สามารถกำหนดตัวเลขที่แน่นอนเกี่ยวกับคำว่า “ระยะสั้น” ในการให้การบำบัด แต่โดยทั่วไปแล้ว การป้องกัน (intervention) ภายในระยะเวลา 6 เดือนไม่เกินกว่านั้นอาจพิจารณาได้ว่าเป็นการบำบัดระยะสั้น (short therapy)

4. หมวดหัวข้อสำคัญต่อมาคือ การเน้นที่ **ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล - สภาพแวดล้อม** มากกว่าการเน้นที่ตัวบุคคลหรือสภาพแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง ถึงแม้ว่าความชำนาญเฉพาะ (speciality) จะได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ว่า ทำให้จิตวิทยาการให้การปรึกษาไม่ได้ให้ความใส่ใจเท่าที่ควรต่อเรื่องสภาพแวดล้อมในปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ในการปฏิบัติจริง จิตวิทยาการให้การปรึกษาตั้งแต่จุดเริ่มต้นงาน ได้ให้การพิจารณาอย่างระมัดระวังในเรื่องผลกระทบและบทบาทของสถานการณ์ในชีวิตของคนไข้ผู้รับบริการ (ไม่ว่าผู้รับบริการจะเป็นบุคคล กลุ่มหรือองค์กร ฯลฯ) ผลก็คือ ทฤษฎีซึ่งได้ให้จุดเน้นที่สุดชัด ในการอธิบายความเกี่ยวข้องระหว่างสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจและพฤติกรรม ก็ยังไม่ได้ดึงดูดความสนใจของนักจิตวิทยาการให้การปรึกษามากไปกว่าความสนใจในกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องนานเป็นปีๆ เช่น การให้ข้อปรึกษา การออกไปค้นหาบุคคลที่มีปัญหา และการปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม (Gallesich, 1985; Howard, 1993; Ivey, 1979; Meada, Hamilton and Ka-Wai-Yuen, 1982 อ้างใน Gelso and Fretz, 2001)

5. หมวดข้อต่อไปนี้แสดงลักษณะสำคัญของจิตวิทยาการให้การปรึกษา คือ **จุดเน้นในพัฒนาการด้านการศึกษาและอาชีพของบุคคล และสภาพแวดล้อมทางการศึกษาและอาชีพ** คู่

ขนานไปกับงานของนักจิตวิทยาการศึกษา นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาได้มีส่วนสำคัญยิ่งต่อการศึกษาลงานและปัญหาด้านวิชาการตัวอย่างเช่นงานของโรบินสัน และ ศิษย์ (Robinson and his students 1970, อ้างใน Gelso and Fretz, 2001, p.8) ในเรื่องพัฒนาการของวิธีการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพและการจัดการ ส่วนในพัฒนาการด้านอาชีพ นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาได้ศึกษาทั้งทางเลือกในอาชีพและพัฒนาการ และยังให้บริการเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอาชีพและดูแลจัดการกับปัญหาด้านอาชีพ สำหรับนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาบางคนจะใช้การให้การปรึกษาด้านอาชีพเป็นเรื่องสำคัญที่สุดและใช้เป็นงานด้านสำคัญในการทำวิจัยและภาคปฏิบัติ

แม้ว่านักจิตวิทยาการให้การปรึกษาจะใช้เวลาในการให้การปรึกษาด้านอาชีพน้อยกว่าทางการให้การปรึกษาด้านส่วนบุคคลหรือการบำบัด แต่การฝึกฝนอบรมระดับบัณฑิตศึกษาในการให้การปรึกษาด้านอาชีพ ยังคงมั่นคงและต่อเนื่อง โดยเฉพาะเมื่อทำงานในกรณีของการศึกษา เช่นที่ศูนย์การให้การปรึกษาด้วยแล้ว นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาจะต้องมั่นใจในความสามารถและการให้เวลาของตนต่อการให้การปรึกษาและการประเมินค่าด้านอาชีพ

สรุปได้ว่าความชำนาญเฉพาะภายใต้ศาสตร์และวิชาชีพของจิตวิทยา จิตวิทยาการให้การปรึกษาได้ต่อสู้เอาชนะอุปสรรคต่างๆ มามากจนประสบความสำเร็จในการสร้างและพัฒนาให้สาขาวิชานี้สามารถตั้งอยู่ได้โดยมีลักษณะความเป็นวิชาชีพที่โดดเด่น แสดงพัฒนาการ ความเข้มแข็ง ความมีพลัง และความหลากหลาย จัดเป็นด้านสำคัญของสาขาวิชานี้ซึ่งหมายรวมถึงขอบเขตหรือความกว้างของกิจกรรมต่างๆ ตำแหน่งงานต่างๆ เช่นเดียวกับการเน้นความสำคัญของความหลากหลายทางมนุษย์และวัฒนธรรม

ตลอดระยะเวลาของประวัติการสร้างสาขาวิชาจิตวิทยาการให้การปรึกษาได้แสดงบทบาทหลัก 3 อย่าง คือ การแก้ไข การป้องกัน และการพัฒนา ภายใต้การทำงานในบริบทต่าง ๆ บทบาทสำคัญสามอย่างนี้จะหลอมรวมเข้าด้วยกันในกิจกรรมต่าง ๆ เกือบทั้งหมด โดยตัวนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาที่ผ่านการอบรมที่เข้มแข็งทางวิชาการและฝึกปฏิบัติ

หัวข้อเรื่องสำคัญในสาระเนื้อหาของจิตวิทยาการปรึกษามีอยู่ 5 หัวข้อ ได้แก่ 1) การเน้นที่บุคลิกภาพซึ่งสามารถที่ติดต่อกันได้ซึ่งตรงข้ามกับบุคลิกภาพที่ถูกกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงทางจิตใจและอารมณ์ 2) ความสนใจ เอาใจใส่ต่อส่วนดีและจุดแข็งของบุคคลไม่ว่าจะอยู่ในระดับใดของความรุนแรงของการกระทบกระเทือน 3) การเน้นที่การให้การบำบัดระยะสั้น 4) การให้ความใส่ใจต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล-สิ่งแวดล้อม และ 5) การเน้นในเรื่องพัฒนาการและสิ่งแวดล้อมทางการศึกษาและอาชีพ

หัวข้อเรื่องทั้ง 5 หัวข้อเหล่านี้ช่วยให้ด้านต่าง ๆ ที่หลากหลายของความชำนาญเฉพาะ สามารถทำงานร่วมกัน ตลอดจนให้ความกระจ่างในเรื่องที่ว่าจิตวิทยาการให้การปรึกษานั้นแตกต่างจากความชำนาญเฉพาะอื่น ๆ ทั้งภายในภายนอกจิตวิทยาสาขาอื่น ๆ อย่างไร

### **จิตวิทยาการให้การปรึกษาและบริบทของการศึกษา**

แม้ว่านักจิตวิทยาการให้การปรึกษาจะทำงานในบริบทที่แตกต่างกันอย่างกว้างขวาง แต่ที่จำเป็นมากที่สุดคือ บริบทของอุดมศึกษา โดยเฉพาะตามภาควิชาและศูนย์การให้การปรึกษาตามมหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาต่าง ๆ นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาจะกระทำกิจกรรมทางวิชาชีพที่หลากหลายที่สำคัญยิ่งก็คือเรื่อง

ของการดูแลจัดการเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นหรือการให้การบำบัด ดังนั้น นักจิตวิทยาการให้การปรึกษาจะมองตนเองทั้งในฐานะที่เป็นผู้ปฏิบัติและนักวิชาการ

เมื่อเปรียบเทียบจิตวิทยาการให้การปรึกษากับความชำนาญเฉพาะที่มีการประยุกต์ภายใต้จิตวิทยา ตัวอย่างเช่น จิตวิทยาคลินิก จิตวิทยาชุมชน จิตวิทยาองค์กร จิตวิทยาส่วนบุคคล จิตวิทยาอุตสาหกรรม และจิตวิทยาโรงเรียน ก็จะได้เห็นว่าแต่ละสาขาต่างมีลักษณะเฉพาะของตน และเช่นเดียวกัน งานของจิตวิทยาการให้การปรึกษาอาจมีส่วนที่คล้ายคลึงกันกับงานในด้านของสังคม จิตเวช และจิตวิทยาทั่วไป โดยแต่ละงานยังคงมีลักษณะสำคัญของตนปรากฏอยู่

ในบริบทของอุดมศึกษาไทย จะพบว่าขณะปัจจุบันมีการตระหนักในความสำคัญของบทบาทของจิตวิทยาการให้การปรึกษาเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก และได้มีการนำหลักการทางจิตวิทยาสาขานี้ไปใช้ ทั้งในการแก้ไขและป้องกันปัญหาการเรียนการสอนและการดำรงชีวิตภายในและภายนอกสถาบัน โดยการดูแลเอาใจใส่ต่อเรื่องปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสภาพแวดล้อมภายนอก รวมทั้งใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงบุคลิกภาพของผู้เรียนให้เข้มแข็งมั่นคง สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในสถานศึกษาและภายนอกสถาบันการศึกษา เพื่อเพิ่มบทบาทการพัฒนาสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย อีกทั้งในสถาบันการศึกษาและสถาบันวิชาชีพต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเกิดการตื่นตัวที่จะติดตามความก้าวหน้าในด้านงานวิจัยและการพัฒนา เกิดการค้นคว้าวิจัยที่หลากหลายมากขึ้นภายใต้สาขาจิตวิทยาการให้การปรึกษา ซึ่งผลที่ได้รับจากการศึกษาค้นคว้าน่าจะเป็นฐานรองรับที่ดีในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนานักศึกษา และผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาอาชีพและงานพัฒนาได้ดีและมีประสิทธิภาพขึ้นต่อไปในอนาคต

**จรรยา สุวรรณทัต**

## บรรณานุกรม

- Davis, K.L. (1996). "Defining questions, charting possibilities," **The Counseling Psychologist**. 24 : 144 -160.
- Fretz, B.R. (1985). "Counseling psychology," in E.M. Alterier and M.E. Meyer (Eds). **Applied Specialties in Psychology**. (pp. 45 - 74) New York : Random House.
- Gallesich, J. (1985). "Toward a Meta -Theory of Consultations." **The Counseling Psychologist**. 13, 336-354.
- Gelso, Charles, and Fretz, Bruce. (2001). **Counseling Psychology**. 2<sup>nd</sup>ed. Orlando, FL : Harcourt, Inc.
- Hayes, J.A. (1997). "What does the brief symptom inventory measure in college and university counseling center clients?," **Journal of Counseling Psychology**. 44 : 360-367.
- Howard, G.S. (1993). "Eco counseling psychology : An introduction and overview," **The Counseling Psychologist**. 21, 550-559.
- Ivey, A.E. (1979). "Counseling psychology -The most broadly based applied psychology speciality" **The Counseling Psychologist**, 8(3), 3-6.
- Jordan, J.F. et al. (1968). **The Counseling Psychologist**. Washington, D.C. : American Psychological Association.
- Meade, C.J. Hamilton, M.K. and Ka-Wai-Yuen, R. (1982). "Consultation research : The time has come, the walrus said," **The Counseling Psychologist**. 10(4) : 39-52.
- Watkins, C. E. (1994). "On hope, promise, and possibility in counseling psychology of some simple but meaningful observations about our speciality," **The Counseling Psychologist**. 22 : 315-334.