

แนวทางการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา Self-Care Strategies for Counseling Psychologist

กิตติทัต แสงสง, วท.ม., Kittitat Sangsong^{1*}

ภัทรกร มุขศรีนาค, ประ.ด., Phattarakorn Muksrinak, Ph.D.²

¹อาจารย์, คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

¹Lecturer, Faculty of Psychology, Saint Louis College

²อาจารย์ ดร., คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์

²Lecturer, Ph.D., Faculty of Psychology, Saint Louis College

*Corresponding Author Email: Kittitat@slc.ac.th

Received: August 7, 2024

Revised: September 24, 2024

Accepted: October 1, 2024

บทคัดย่อ

การดูแลตนเอง หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อรักษาหรือพัฒนาสุขภาพของตนเอง หรือการมีความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีในตนเอง เฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่เกิดความกดดัน และเป็นสิ่งที่จะช่วยในการป้องกัน รับมือ หรือลดความเครียดและผลเสียที่เกี่ยวข้องที่อาจเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ต้องทำงานอย่างหนัก โดยการดูแลตนเองนั้นเป็นสิ่งจำเป็นของนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากเป็นสิ่งที่ช่วยในการทำให้ นักจิตวิทยาการปรึกษามีพลังและมีความสุขอย่างมีประสิทธิภาพ นับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณของนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ เพื่อที่จะไม่ให้เกิดการบกพร่องในหน้าที่ของตนเอง ไม่ว่าจะเป็น การเกิดความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ การเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ที่เป็นสิ่งขัดขวางที่ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการดูแลตนเองนั้นแบ่งออกเป็นทั้งหมด 6 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านร่างกาย (Physical) 2. ด้านการทำงาน (Professional) 3. ด้านความสัมพันธ์ (Relational) 4. ด้านอารมณ์ (Emotional) 5. ด้านจิตใจ (Psychological) และ 6. ด้านจิตวิญญาณ (Spiritual) โดยวิธีการดูแลตนเองทั้ง 6 ด้านนั้น จะเป็นแนวทางให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำมาปฏิบัติ เพื่อป้องกันการบกพร่องในการทำงาน และผลกระทบด้านลบทางด้านร่างกาย จิตใจ การใช้ชีวิต การทำงาน และสังคม

คำสำคัญ: การดูแลตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษา

Abstract

Self-care refers to the practices individuals engage in to maintain or enhance their own health, happiness, and well-being, especially during times of pressure. It is a crucial component in preventing, managing, or mitigating stress and its associated adverse effects that may arise in demanding work environments. For counseling psychologists, self-care is essential, as it enables them to maintain energy and happiness effectively. It is vital for counseling psychologists to uphold and promote optimal well-being in their physical, emotional, and spiritual aspects, ensuring they meet their professional responsibilities without impairment. Without proper self-care, counseling psychologists may experience stress, compassion fatigue, and burnout, which hinder their ability to provide effective services. Self-care for counseling psychologists is divided into six domains: 1. Physical self-care 2. Professional self-care 3. Relational Self-Care 4. Emotional Self-Care 5. Psychological self-care 6. Spiritual self-care. These six areas of self-care guide counseling psychologists in adopting self-care practices that prevent work-related impairments and negative impacts on their physical health, mental health, life satisfaction, work performance, and social interactions.

Keywords: *Self-care, Counseling Psychologist*

บทนำ

หากเปรียบเทียบการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะเปรียบเสมือนได้นักจิตวิทยาการปรึกษา คือเครื่องจักรแห่งการรับฟัง ซึ่งเต็มไปด้วยความเข้าใจและความเมตตา ไม่เพียงแต่การรับฟังคำพูด แต่ยังรับฟังอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการที่ซ่อนเร้นอยู่เบื้องหลังคำพูดเหล่านั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาเปรียบเสมือนผู้แปลความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาให้กลายเป็นสิ่งที่มีความหมายและมีคุณค่า เป็นการให้พื้นที่ปลอดภัยสำหรับผู้รับการปรึกษาที่จะสามารถเปิดใจและแบ่งปันความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ (Barnett & Cooper, 2009) แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อเครื่องจักรทำงาน ก็ต้องมีการเสื่อมสภาพตามมา ไม่ว่าจะเป็นเครื่องจักรจริงหรือเครื่องจักรแห่ง

การรับฟังนี้ การทำงานอย่างต่อเนื่องและต้องเผชิญกับปัญหาของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา ย่อมทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจรู้สึกเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเสื่อมสภาพนี้ไม่ได้หมายความว่าความเหนื่อยล้าทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และจิตใจที่เกิดจากการแบกรับปัญหาของผู้รับการปรึกษา (Figley, 1995) เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเครื่องจักรแห่งการรับฟังนี้เสื่อมสภาพลงไป เครื่องจักรแห่งการรับฟังนี้ต้องหมั่นได้รับการดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เครื่องจักรแห่งการรับฟังนี้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเป็นดังเสมือนเครื่องจักรที่มีผลกำลังในการทำงานเฉกเช่นวันแรก การดูแลรักษาไม่ได้หมายถึงเพียงแค่การตรวจสอบทางกายภาพหรือ

การซ่อมบำรุงอย่างเดียวนั้น แต่ยังหมายถึงการดูแลทางจิตใจและอารมณ์ด้วย การดูแลรักษาและเติมเต็มพลังให้กับเครื่องจักรแห่งการรับฟังนี้เป็นสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กับการทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น (Saakvitne & Pearlman, 1996) การรักษาสสมดุลระหว่างการงานและการดูแลตนเองจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน เป็นการให้การสนับสนุนที่ดีที่สุดแก่ผู้รับบริการปรึกษา และสร้างความสุขและความสำเร็จในชีวิตการทำงานของตนเอง (Maslach & Leiter, 2016)

การดูแลตนเอง (Self-Care)

การดูแลตนเอง เป็นคำประกอบของคำสองคำระหว่าง “ดูแล” และ “ตน (ตนเอง)” ตามความหมายในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ระบุว่า “ดูแล” หมายถึง เอาใจใส่ให้เป็นไปด้วยดี หรือ ปกปักษ์รักษา, ปกครอง และ “ตน (ตนเอง)” หมายถึง ตัว (ตัวคน) ดังนั้น ความหมายของการดูแลตนเอง จึงหมายถึง การเอาใจใส่ หรือการปกปักษ์รักษาตนเอง ในส่วนของ The Oxford Living Dictionary ได้ให้ความหมายของ การดูแลตนเอง (Self-Care) ไว้ว่า “การปฏิบัติตนเพื่อรักษาหรือพัฒนาสุขภาพของตนเอง หรือการมีความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีในตนเอง เฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่เกิดความกดดัน”

การดูแลตนเอง เป็นทักษะที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเป็นสิ่งที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดการบกพร่องในหน้าที่ในตนเอง เช่น การเกิดความเครียด ภาวะหมดไฟในการทำงาน ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่เป็นสิ่งขัดขวางทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่สามารถให้บริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ และมีโอกาสเสี่ยงต่อการสูญเสียความสามารถในการจัดการกับอารมณ์

ที่ยากลำบาก ที่จะเกิดผลกระทบด้านลบต่อการทำงานด้านการใช้ชีวิต และด้านสังคม หากไม่ได้รับการดูแลตนเองที่เหมาะสม (Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne, & Dudley, 2019; Dye, Burke, & Wolf, 2020; Mitchell, Michelle and Binkley, Erin, 2021)

ดังนั้นแล้ว การดูแลตนเองนับได้ว่าเป็นทักษะที่สำคัญอย่างยิ่งในวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจมีบทบาทสำคัญในการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการปฏิบัติหน้าที่ การดูแลตนเองที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังช่วยป้องกันการเกิดปัญหาในการทำงาน เช่น ความเครียด ภาวะหมดไฟ และความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจที่จะส่งผลกระทบด้านลบต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งในด้านการใช้ชีวิตส่วนตัว การทำงาน และการใช้ชีวิตด้านสังคม

การดูแลตนเองเป็นส่วนหนึ่งของจรรยาบรรณวิชาชีพ (Ethic)

การดูแลตนเองไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีเท่านั้น แต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของจรรยาบรรณวิชาชีพที่สำคัญ ตามที่สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ระบุไว้ว่า “นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องมีส่วนร่วมในกิจกรรมการดูแลตนเอง เพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ ของตนเองให้ดีที่สุดตามความรับผิดชอบในวิชาชีพ” (American Counseling Association, 2014) และสมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย ระบุไว้ว่า “นักจิตวิทยาการปรึกษาพึงใส่ใจดูแลตนเอง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างสม่ำเสมอ” และ “นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถรักษาความสมดุล ระหว่างงานกับด้านอื่นๆ ของชีวิตได้” (สมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษา

แห่งประเทศไทย, 2024) รวมไปถึงสภาการรับรองระบบ การให้การปรึกษาและโปรแกรมการศึกษาที่เกี่ยวข้อง ที่ระบุไว้ว่า สิ่งที่ต้องถูกกำหนดให้อยู่ในหลักสูตรของ การให้การปรึกษาที่จะต้องอยู่ภายใต้แนวทางการปรึกษา ที่เป็นมืออาชีพ ที่เป็นการปฏิบัติตามหลักจริยธรรม ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาในด้านวิชาชีพและการพัฒนา ของมนุษย์ ได้แก่ การดูแลตนเอง (Self-care) การมี สุขภาวะที่ดี (Well-being) และการมีสุขภาพที่ดี (Wellness) (Council for Accreditation of Counseling and Related Educational Programs (CACREP), 2016)

เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และการสนับสนุนการพัฒนาวิชาชีพ นักจิตวิทยา การปรึกษาพึงต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพ ในด้านการดูแลตนเอง เนื่องจากเป็นพื้นฐานสำคัญ

ในการสร้างและรักษาความเป็นมืออาชีพในวิชาชีพ นักจิตวิทยาการศึกษา ทั้งในด้านการดูแลสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของตนเอง ด้านคุณภาพการให้บริการ และการพัฒนาวิชาชีพอย่างยั่งยืน

แนวทางในการดูแลตนเอง (Self-Care Strategies)

การดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษา เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการรักษาคุณภาพชีวิตและเพิ่ม ประสิทธิภาพในการทำงาน การดูแลตนเองสามารถ แบ่งออกเป็น 6 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้าน การทำงาน ด้านความสัมพันธ์ ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ และด้านจิตวิญญาณ สามารถสะท้อนได้ถึงทฤษฎี ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1943) (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการรักษาคุณภาพชีวิตและ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ความต้องการตามทฤษฎี ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)	การดูแลตนเอง ในแต่ละด้าน	คำอธิบาย
1. ความต้องการพื้นฐานทาง กายภาพ (Physiological needs)	ด้านร่างกาย	ประกอบด้วยความต้องการปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน และการออกกำลังกาย ซึ่งสำหรับนักจิตวิทยา การปรึกษา การดูแลร่างกายเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันไม่ให้นักจิตวิทยาการสภาวะอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ขึ้นมาจากการทำงานและ รักษาความสมดุลในชีวิตได้เป็นอย่างดี (Maslow, 1943; ACA, 2014)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความต้องการตามทฤษฎี ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)	การดูแลตนเอง ในแต่ละด้าน	คำอธิบาย
2. ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety needs)	ด้านการทำงาน	หลังจากความต้องการพื้นฐานทางกายภาพได้รับการตอบสนอง มนุษย์จะต้องการความปลอดภัยในชีวิต เช่น การมีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการรู้สึกปลอดภัยในด้านอาชีพ ดังนั้นแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานอย่างต่อเนื่องในสภาพแวดล้อมที่มีความกดดันสูงแล้วต้องการการดูแลตนเองทางด้านการทำงาน ที่ไม่ว่าจะเป็น แนวทางการจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านลบจากการทำงาน การหาสมดุลระหว่างการทำงาน และการพัฒนาความสามารถทางวิชาชีพ เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาเหล่านั้นสามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ (Lee, & Miller, 2013)
3. ความรักหรือการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Love and Belonging needs)	ด้านความสัมพันธ์	มนุษย์มีความต้องการที่จะรู้สึกถึงความรัก ความผูกพัน และการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคน การดูแลตนเองทางด้านความสัมพันธ์เป็นการเติมเต็มความต้องการนี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน หรือกลุ่มสังคมที่สำคัญให้กับ นักจิตวิทยาการปรึกษา (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010)
4. ความนับถือตนเอง (Esteem needs)	ด้านอารมณ์	ความต้องการในขั้นนี้เกี่ยวกับความต้องการที่จะรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง และได้รับการยอมรับจากผู้อื่น การดูแลด้านอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกถึงความสามารถและการประสบความสำเร็จในบทบาทการทำงาน (Kabat-Zinn, 2013; Butler et al., 2019)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ความต้องการตามทฤษฎี ของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)	การดูแลตนเอง ในแต่ละด้าน	คำอธิบาย
5. การเติมเต็มศักยภาพ ตนเอง (Self- Actualization needs)	ด้านจิตใจ / ด้านจิตวิญญาณ	เป็นความต้องการที่จะเติบโตและพัฒนาศักยภาพสูงสุดของตนเอง ในด้านต่างๆ รวมถึงการแสวงหาความรู้ ความสามารถใหม่ๆ และการใช้ ความคิดสร้างสรรค์ในการทำสิ่งที่มีความหมาย การดูแลตนเองด้านจิตใจ จึงเป็นทั้งการเพิ่มพูนความรู้และการเสริมสร้างศักยภาพ ซึ่งสอดคล้อง กับขั้นการบรรลุศักยภาพสูงสุดในทฤษฎีของมาสโลว์ที่เน้นการเติมเต็ม ศักยภาพของตนเองในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตให้กับนักจิตวิทยาการ ปรึกษาได้ รวมไปถึงการดูแลตนเองทางด้านจิตวิญญาณ ที่มุ่งเน้นไป ที่การแสวงหาความหมายในชีวิต การเข้าใจตนเองในเชิงลึก และการ เชื่อมโยงกับสิ่งที่ใหญ่กว่า หรือความหมายในระดับสูง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ของการบรรลุศักยภาพสูงสุดตามทฤษฎีของมาสโลว์ด้วยเช่นกัน (Seligman, 2011; Daniels, 1982)

การดูแลตนเองในด้านร่างกาย (Physical)

การดูแลร่างกายเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาสุขภาพที่ดีและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีภาระเผชิญกับความเครียดและความท้าทายในการทำงาน การดูแลร่างกายอย่างครบถ้วนจะช่วยให้การรักษาความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งการดูแลตนเองในด้านร่างกายก็สามารถแบ่งออกเป็นหลาย ๆ ด้านได้ ดังนี้

1. การนอน (Sleep)

การนอนหลับมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจในแต่ละวัน การได้รับการนอนหลับที่เพียงพอช่วยให้ร่างกายและจิตใจสามารถฟื้นฟูตัวเองได้ การนอนหลับที่เพียงพอช่วยในการปรับปรุงการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจและเบาหวาน ในขณะเดียวกัน การนอนหลับ

ที่ไม่เพียงพอสามารถส่งผลกระทบต่อความสามารถในการตัดสินใจ การควบคุมอารมณ์ และความสามารถในการเรียนรู้ เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดปัญหาดังกล่าว นักจิตวิทยาการปรึกษาควรมีวิธีการที่ดีในการปรับปรุงคุณภาพการนอน เช่น นอนให้ครบ 7 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อวัน การสร้างตารางเวลานอนที่สม่ำเสมอ การสร้างบรรยากาศที่สงบ และการหลีกเลี่ยงการใช้เทคโนโลยีก่อนนอน (Hirshkowitz et al., 2015; Walker, 2017; Butler et al., 2019)

2. โภชนาการ (Nutrition)

โภชนาการที่ดีมีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพร่างกาย นักจิตวิทยาการปรึกษาควรรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น ธัญพืชเต็มเมล็ด ผลไม้ นมไขมันต่ำ โปรตีนที่หลากหลาย และน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งการรับประทานสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การเสริมสร้าง

ระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของโรค รวมไปถึงการเพิ่มประสิทธิภาพทางสติปัญญา นอกจากนี้ การควบคุมปริมาณอาหารที่มีน้ำตาลสูง ไขมันอิ่มตัวสูง โซเดียมสูง จะช่วยในการรักษาน้ำหนักที่เหมาะสมและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง (Gomez-Pinilla, 2008; Micha et al., 2017, Butler et al., 2019)

ดังนั้น การได้รับโภชนาการที่ดีมีผลสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและป้องกันโรคเรื้อรังซึ่งมีความสำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาในการรักษาความแข็งแรงและสุขภาพที่ดี ที่เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองในด้านร่างกายของนักจิตวิทยาการศึกษา

3. การออกกำลังกาย (Exercise)

การออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ทั้งเป็นการป้องกันและเป็นการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพกายและใจ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและโรคเบาหวาน สามารถเสริมสร้างการนอนหลับเพิ่มประสิทธิภาพทางสติปัญญา และอารมณ์ รวมไปถึงยังช่วยในการป้องกันและการจัดการโรคต่างๆ มากมายได้นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อสุขภาพจิตอีกด้วย โดยเป็นการเพิ่มระดับของสารเคมีที่ช่วยในการปรับปรุงอารมณ์ เช่น เซโรโทนินและโดพามีน ซึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น นักจิตวิทยาการศึกษาควรเลือกกิจกรรมที่สนุกสนานและเหมาะสมกับตารางชีวิตและวัยของแต่ละคน เช่น การออกกำลังกายยืดเส้นขณะนั่งบนเก้าอี้ การเดิน การวิ่ง การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โยคะ และการเล่นกีฬาเป็นทีม เป็นต้น เพื่อให้มีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีโดยถือได้ว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการศึกษาที่สำคัญ (Craft & Perna, 2004; Warburton, Nicol, & Bredin; 2006, Butler et al., 2019)

4. การดูแลสุขภาพสุขภาพด้วยความสม่ำเสมอ (Health maintenance and adherence)

การดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น นับได้ว่ามีความสำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาสำหรับการเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจคัดกรองกับแพทย์ทางด้านร่างกาย และทางด้านสุขภาพจิต การปฏิบัติตามคำแนะนำทางการแพทย์ และการรับวัคซีนที่จำเป็นช่วยในการป้องกันปัญหาสุขภาพตั้งแต่นั้นๆ เพื่อเป็นการรักษาความเป็นอยู่ที่ดีของนักจิตวิทยาการศึกษาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2011; Butler et al., 2019)

การดูแลตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Professional)

การดูแลตนเองในชีวิตการทำงาน เป็นบทบาทที่มีความสำคัญอย่างมากในการทำงานในภาพรวม โดยการดูแลตนเองด้านการทำงานนั้น จะสามารถช่วยนักจิตวิทยาการศึกษาในการจัดการกับความเครียดและความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ รวมไปถึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการทำงานการดูแลตนเองในด้านการทำงานมีหลายด้านที่สำคัญ ดังนี้

1. ความเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในการทำงาน (Job stress and burnout)

ความเครียดจากการทำงานอาจเกิดขึ้นได้จากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานที่หลากหลายได้แก่ สภาพการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ ภาระงานที่มากเกินไป ความขัดแย้งหรือความกำกวมในบทบาทหรือหน้าที่ ขาดความมั่นคงในงาน ความขัดแย้งกับหัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน การละเลยการพักผ่อนในการทำงาน รวมไปถึงการจัดการเวลาและการจัดลำดับความสำคัญของการทำงานที่ไม่ดี สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลทำให้เกิดเป็นภาวะหมดไฟในการทำงานขึ้นมาและ

ส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาควรหลีกเลี่ยงกับปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานและภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถจัดการกับความเครียดและป้องกันภาวะหมดไฟได้ด้วยวิธีการเหล่านี้ เช่น การกำหนดเวลาการทำงาน และเวลาพักผ่อนที่เหมาะสม การเข้าร่วมกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด และการรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญหรือการเข้าร่วมกลุ่มสนับสนุนสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นอีกหนึ่งวิธีการที่สำคัญที่สามารถช่วยให้ลดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานที่เกิดขึ้นได้ (Maslach & Leiter, 2016; Butler et al., 2019)

2. ความกระตือรือร้นในการทำงาน (Job engagement)

หากมองว่าการเกิดความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงานคือสภาวะด้านลบในการทำงานที่เกิดขึ้นนั้น ความกระตือรือร้นในการทำงานนับได้ว่าเป็นสภาวะด้านบวกที่เกิดขึ้นในการทำงานก็ว่าได้ ซึ่งการดูแลตนเองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในด้านความกระตือรือร้นในการทำงานนั้น จะประกอบไปด้วย การใส่ใจกับภาระงาน การจัดการเวลา บทบาททางวิชาชีพ การตอบสนองในบริบทการทำงาน การสนับสนุนสังคมที่เกี่ยวข้องกับงาน การสนับสนุนตนเอง การพัฒนาอาชีพและการฟื้นฟูตนเองในด้านอาชีพ จึงสามารถบอกได้ว่าความกระตือรือร้นในการทำงานเป็นปัจจัยที่ช่วยเพิ่มความสุขและความพอใจในการทำงาน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำได้ด้วยการตั้งเป้าหมายในการทำงานที่ทำทนายให้เพิ่มมากขึ้น การสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม รวมไปถึงการให้โอกาสในการพัฒนาทักษะใหม่ ๆ สิ่งทีกล่าวมานั้นล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเพิ่มความกระตือรือร้นในการทำงาน นอกจากนี้ การมีส่วนร่วม

ในกิจกรรมที่ทำทนายและการได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานยังสามารถช่วยในการเพิ่มความพึงพอใจในงานได้ด้วยเช่นเดียวกัน ดังนั้นการที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีความกระตือรือร้นในการทำงานจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพและความพึงพอใจในการทำงานให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ (Bakker & Demerouti, 2008; Butler et al., 2019)

3. การป้องกันและเผชิญหน้ากับความอันตรายจากการประกอบอาชีพของผู้ประกอบวิชาชีพที่ต้องช่วยเหลือบุคคลอื่น (Preventing and combating occupational hazards of the helping professions)

เป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงที่เกิดขึ้นในการประกอบอาชีพ เช่น การเผชิญกับเรื่องราวที่มีความรุนแรงหรือความเศร้าโศกของผู้รับบริการ การรับฟังเรื่องราวที่รุนแรงและสะท้อนจิตใจของผู้รับบริการปรึกษา ที่มีโอกาสจะทำให้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ ขึ้น เช่น ความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ และภาวะหมดไฟในการทำงานที่จะทำให้ประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานลดลง จึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ต้องมีการใช้กลยุทธ์เพื่อป้องกันและเผชิญกับอันตรายจากการทำงาน เช่น คำนิ่งถึงขีดจำกัดของตนเอง การใช้เวลาว่างเพื่อผ่อนคลาย การมี การสนับสนุนทางอารมณ์จากเพื่อนร่วมงานและครอบครัว การเข้าร่วมการฝึกอบรมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด พัฒนากลยุทธ์การรับมือในการทำงานที่มีประสิทธิภาพ เข้ารับการบำบัดทางจิตส่วนบุคคล และการได้รับการกำกับดูแลอย่างมืออาชีพ สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถรับมือกับความเครียดและความทำทนายที่เกี่ยวข้องกับอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนช่วยในการรักษา

ความสมดุลและประสิทธิภาพในการทำงานที่จะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข (Rupert & Morgan, 2005; Gentry & Baranowsky, 2013; Butler et al., 2019)

การดูแลตนเองในด้านความสัมพันธ์ (Relational)

การดูแลตนเองด้านความสัมพันธ์หมายถึงความพยายามที่บุคคลทำเพื่อรักษาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความเชื่อมโยงเหล่านี้ประกอบด้วยเครือข่ายของบุคคล เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อนที่ใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน หรือ/และผู้ที่บุคคลนั้นมีโอกาสสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ ซึ่งทำให้ชีวิตประจำวันของบุคคลดีขึ้นอย่างมาก สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษานั้น การมีเครือข่ายสนับสนุนที่ดี และการเข้าไปช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ จะช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุข เป็นสิ่งที่จะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและรักษาความสมดุลในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน

1. การมีส่วนร่วมและการได้รับความสนับสนุนจากผู้อื่นในสังคม (Social integration and social support):

เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษที่ต้องมีเครือข่ายสนับสนุนที่ดีเพื่อช่วยในการลดความเครียดและเพิ่มความสุข ซึ่งการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทั้งในและนอกที่ทำงานเป็นสิ่งสำคัญในการรับมือกับความเครียดที่เกิดจากการรับฟังปัญหาของผู้รับบริการ การมีเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลที่สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับฟังปัญหาส่วนตัวจะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษสามารถปรับตัวและรับมือกับความกดดันจากการทำงานได้ดีขึ้น (Thoits, 2011)

2. การสนับสนุนผู้อื่นในสังคมโดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน (Altruism)

การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นโดยไม่คาดหวังสิ่งตอบแทนสามารถเพิ่มความรู้สึกของความสุขและความพอใจได้ สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษานั้น การสนับสนุนและการช่วยเหลือบุคคลในสังคมอย่างจริงจังและไม่คาดหวังสิ่งตอบแทนจะช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้กับบุคคลในสังคมและเพิ่มความพึงพอใจในการทำงานให้กับนักจิตวิทยาการศึกษ ซึ่งการมีจิตใจที่ดีในการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นนั้นจะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและสามารถรักษาความสุขและความสมดุลในชีวิตส่วนตัวได้ (Thoits, 2011)

การดูแลตนเองในด้านอารมณ์ (Emotional)

การดูแลตนเองด้านอารมณ์เป็นการจัดการและรักษาความรู้สึกทางอารมณ์ เพื่อป้องกันและลดผลกระทบจากความเครียดและความรู้สึกเชิงลบซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษที่ต้องเผชิญกับความท้าทายทางอารมณ์ในงานประจำวัน การดูแลตนเองด้านอารมณ์ไม่เพียงแต่ช่วยในการบรรเทาความเครียดและอารมณ์ด้านลบเท่านั้น แต่ยังเสริมสร้างและส่งเสริมความรู้สึกทางอารมณ์ที่เป็นเชิงบวกซึ่งช่วยเพิ่มความเป็นอยู่ที่ดีและการทำงานที่มีประสิทธิภาพ โดยมีวิธีการจัดการกับความรู้สึกเชิงลบและการสร้างสภาพแวดล้อมทางอารมณ์ที่ดีจะช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาที่เกิดขึ้นในงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การลดประสบการณ์ทางอารมณ์ด้านลบ (Reducing negative emotional experience)

การจัดการกับอารมณ์เชิงลบเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษ เนื่องจากการรับฟังปัญหา

ของผู้รับบริการอาจทำให้เกิดความเครียดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการจัดการอารมณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น การฝึกสติ การฝึกหายใจลึก ๆ การทำสมาธิ โยคะ ไทเก๊ก การสะกดจิตตัวเอง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความรู้สึกเชิงลบและจัดการกับอารมณ์ที่ซับซ้อน ซึ่งเทคนิคเหล่านี้จะช่วยในการลดความเครียดและเพิ่มความสามารถในการรับมือกับความท้าทายทางอารมณ์ได้มากขึ้น (Kabat-Zinn, 2013; Butler et al., 2019)

2. การเพิ่มความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น (Increasing well-being and happiness)

การดูแลตนเองทางอารมณ์สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษามีความสำคัญไม่เพียงแต่การจัดการกับความรู้สึกด้านลบเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสุขในชีวิตด้วย โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถใช้แนวทางต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นได้ เช่น การฝึกการทำสมาธิ การออกกำลังกาย การทำงานอดิเรก การตั้งเป้าหมายที่มีความหมาย การสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนับได้ว่าเป็นสิ่งที่เพิ่มความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น (Seligman, 2011; Butler et al., 2019)

การดูแลตนเองในด้านจิตใจ (Psychological)

การดูแลตนเองด้านจิตใจมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากเป็นการรักษาสถิตและความเข้มแข็งในด้านจิตใจ การดูแลด้านจิตใจช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเผชิญกับความเครียดและปัญหาที่เผชิญในงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งรวมถึงการพัฒนาความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การมีทัศนคติที่ดี และการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่จะส่งผลทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

1. การแสวงหาความรู้ทางปัญญาและกิจกรรมที่ทำให้สนุกสนานทางด้านจิตใจ (Intellectual pursuits and other enjoyable activities of the mind):

สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา การทำกิจกรรมที่ท้าทายทางปัญญา เช่น การอ่านหนังสือวิชาการใหม่ ๆ การเรียนรู้เทคนิคการให้การปรึกษาใหม่ ๆ หรือการแก้ปัญหาที่ซับซ้อน จะเป็นการช่วยในการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์และเพิ่มพูนความรู้ความสามารถในการทำงาน รวมไปถึงการเข้าร่วมการประชุมวิชาการและการฝึกอบรมเพิ่มเติมเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำได้นอกจากนี้ การเข้าร่วมชมชนวิชาชีพหรือการแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนร่วมงานก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างความรู้และทักษะ ในขณะเดียวกัน การทำกิจกรรมที่สร้างความสุขทางจิตใจยังมีความสำคัญเช่นกัน เช่น การฟังเพลง การเล่นเกม หรือการทำงานศิลปะ และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหรือการฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย เช่น โยคะ หรือการฝึกสติ ก็เป็นสิ่งที่สามารถช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกผ่อนคลายและลดความเครียดจากการทำงาน ซึ่งเป็นวิธีที่ดีในการดูแลจิตใจและสร้างความสุขให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ด้วยเช่นเดียวกัน (Rupert & Morgan, 2005; Gentry & Baranowsky, 2013; Butler et al., 2019)

การดูแลตนเองในด้านจิตวิญญาณ (Spiritual)

การดูแลตนเองด้านจิตวิญญาณเกี่ยวข้องกับการใส่ใจในความเชื่อและค่านิยมที่สำคัญสำหรับชีวิต รวมถึงเป็นการค้นหาความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตที่ลึกซึ้งเพิ่มมากขึ้น โดยการดูแลด้านจิตวิญญาณจะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกถึงความสมบูรณ์และความสงบในใจ สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษานั้น การพัฒนาความรู้สึกของความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณมีผลโดยตรงต่อความสามารถในการให้การสนับสนุน

ที่มีประสิทธิภาพแก่ผู้รับบริการ การมีความรู้สึกของความหมายในงานที่ทำและการมีค่านิยมที่ชัดเจนสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ความพอใจในการทำงาน และความทุ่มเท ซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับความเครียดและความท้าทายได้ดีขึ้น ซึ่งการดูแลตนเองด้านจิตวิญญาณนั้นจะทำให้การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษามีความสมดุลและเต็มไปด้วยความหมายมากยิ่งขึ้น

1. การมีส่วนร่วมทางศาสนา (Religious Participation)

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปโบสถ์หรือการเข้าร่วมการศึกษาศาสนา สามารถช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษารู้สึกถึงความเชื่อมโยงและความสงบภายใน ซึ่งการมีประสบการณ์ทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอสามารถเพิ่มความรู้สึกของการสนับสนุนทางจิตใจและสร้างความมั่นคงในชีวิตให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ (Pargament, 1997)

2. การสวดมนต์ (Prayer)

การสวดมนต์หรือการปฏิบัติทางศาสนาอื่น ๆ ช่วยในการสร้างความรู้สึกของความสงบและการเชื่อมโยงกับสิ่งที่สูงส่ง ซึ่งสามารถช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกของการมีความสงบภายใน นับได้ว่า การสวดมนต์เป็นเครื่องมือที่สำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการผ่อนคลายและจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการทำงานได้ (Krause, 2012)

3. การเชื่อมต่อกับธรรมชาติ (Connecting with Nature)

การเชื่อมต่อและเคารพต่อธรรมชาติเป็น การปฏิบัติทางจิตวิญญาณที่สำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ไม่ว่าจะเป็น การเดินเที่ยวเล่นในป่า ดูดอกไม้ ดูดาว และการดูความมหัศจรรย์ของจักรวาลที่เชื่อมโยงถึงกัน ล้วนเป็นกิจกรรมที่เข้าถึงจิตวิญญาณได้

อย่างลึกซึ้ง กิจกรรมเหล่านี้ล้วนช่วยในการลดความเครียดและเพิ่มความรู้สึกของความสงบ ที่สามารถช่วยให้การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากช่วยสร้างความรู้สึกที่ดีและเป็นการฟื้นฟูทางจิตใจ (Kaplan, 2012)

สรุป

การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา บทบาทหน้าที่คือการรับฟังเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่สะท้อนใจที่รุนแรงของผู้รับบริการ ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะได้รับผลกระทบด้านลบจากการทำงานที่สามารถเกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นการเกิดความเครียด การเกิดสภาวะอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ การหมดไฟในการทำงาน ความบาดเจ็บทางใจจากการรับฟังประสบการณ์อันซับซ้อน ความเหนื่อยล้าจากการเห็นอกเห็นใจ โดยลักษณะอาการที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น ล้วนเป็นสิ่งที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลกระทบด้านลบต่อตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการปรึกษา และผู้รับการปรึกษา ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงจำเป็นต้องมีการดูแลตนเองที่เป็นกิจกรรมที่ช่วยในการทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีพลังในการใช้ชีวิตส่วนตัวและการทำงานได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ และเป็นขั้นตอนเชิงรุกที่เพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจและความเป็นอยู่โดยรวมให้เพิ่มมากขึ้น โดยการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่พึงกระทำนั้น แบ่งออกเป็นทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านการทำงาน
3. ด้านความสัมพันธ์
4. ด้านอารมณ์
5. ด้านจิตใจ และ
6. ด้านจิตวิญญาณ

โดยการดูแลตนเองในทุกด้านนี้ไม่เพียงแต่เป็นการป้องกันการเสื่อมสภาพจากการทำงาน แต่ยังช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุขในชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ซึ่งการลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอในการดูแลตนเองนั้น นับได้ว่าเป็นการลงทุนที่สำคัญที่ไม่มีการขาดทุน สำหรับ

การพัฒนาวิชาชีพและความเป็นอยู่ที่ดีในระยะยาวให้กับ
วิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาทุกคน

เอกสารอ้างอิง

- สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศไทย. (2567). จรรยาบรรณวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา. สืบค้นจาก <https://www.thaicounseling.org/thai-counseling-psychologist-professional-ethics>
- American Counseling Association. (2014). *ACA code of ethics*. Retrieved from <https://www.counseling.org/docs/default-source/default-document-library/ethics/2014-aca-code-of-ethics.pdf>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career development international*, 13(3), 209-223.
- Barnett, J. E., & Cooper, N. (2009). Creating a culture of self-care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(1), 16-20.
- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 107-124.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Daniels, M. (1982). The development of the concept of self-actualization in the writings of Abraham Maslow. *Current Psychological Reviews*, 2(1), 61-75.
- Dye, L., Burke, M. G., & Wolf, C. (2020). Teaching mindfulness for the self-care and well-being of counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(2), 140-153.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. USA: United States of America on acid-free paper.
- Gentry, J. E., & Baranowsky, A. B. (2013). *Trauma practice: Tools for stabilization and recovery*. Retrieved from https://www.academia.edu/69701581/Trauma_practice_Tools_for_stabilization_and_recovery
- Gómez-Pinilla, F. (2008). Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nature reviews neuroscience*, 9(7), 568-578.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*, 7(7), e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Retrieved from <https://ird.mcu.ac.th/wp-content/uploads/2021/07/Full-Catastrophe-Living-PDFDrive-.pdf>
- Kaplan, S. (2012). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2012). Religion, meaning in life, and change in physical functioning during late adulthood. *Journal of Adult Development*, 19(3), 158-169. doi: 10.1007/s10804-012-9143-5
- Lee, J. J., & Miller, S. E. (2013). A self-care framework for social workers: Building a strong foundation for practice. *Families in Society*, 94(2), 96-103.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103-111. doi: 10.1002/wps.20311
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehman, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *Jama*, 317(9), 912-924.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press. Retrieved from https://books.google.co.th/books/about/The_Psychology_of_Religion_and_Coping.html?id=Vn5XObcpnd4C&redir_esc=y
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2011). *Health promotion in nursing practice* (7thed.). Retrieved from : <https://sdh.gmu.ac.ir/Dorsapax/userfiles/file/HealthPromotioninNursingPracticebyNolaPender.pdf>
- Rupert, P. A., & Morgan, D. J. (2005). Work setting and burnout among professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(5), 544-550. doi: 10.1037/0735-7028.36.5.544

- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Retrieved from https://books.google.co.th/books/about/Flourish.html?id=YVAQVa0dAE8C&redir_esc=y
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of health and social behavior*, 52(2), 145-161.
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9-22.
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. Scribner.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351

