



วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย

หน้าเว็บของวารสาร: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

นิพนธ์ต้นฉบับ

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน

สุดารัตน์ โมสิกะ^{1*}, พูลทรัพย์ อารีกิจ², ณัฐสุดา เต็มพันธ์³

¹ นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

² อาจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

* ผู้นิพนธ์ประสานงาน, e-mail: ttsudarat0556@gmail.com

รับบทความ: 24 ตุลาคม 2567 | แก้ไขบทความ: 23 พฤศจิกายน 2567 | ตอรับบทความ: 6 ธันวาคม 2567

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์การทำงานรวมถึงกระบวนการภายในจิตใจที่เกิดขึ้นในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน **วัตถุประสงค์และวิธีการ** การวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 ราย ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยคำถามแบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (interpretative phenomenology analysis; IPA) **ผลการศึกษา** ผลการวิจัยพบแก่นสาระของประสบการณ์ 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียนครอบคลุมบทบาทเชิงรับ บทบาทเชิงรุก และบทบาทการเป็นครู (2) ความท้าทายของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน ได้แก่ ความท้าทายด้านการทำงานและความท้าทายด้านอารมณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน (3) กระบวนการภายในจิตใจและสิ่งที่สนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน ครอบคลุมการกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง การยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ภายนอก และการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง (4) การเปลี่ยนแปลงภายในต่อตนเองและวิชาชีพ ได้แก่ การเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง **สรุป** ข้อค้นพบจากการศึกษานี้ช่วยให้เข้าใจบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงเรียน ความท้าทายที่ต้องเผชิญในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการภายในจิตใจและสิ่งที่สนับสนุนการทำงานรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่มีต่อการทำงานในอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อช่วยให้มีวิธีการในการรับมือกับความท้าทายและมองเห็นปัจจัยที่ช่วยเอื้อในการทำงานของตนเองได้ ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน

คำสำคัญ: วัยรุ่น, นักจิตวิทยาการปรึกษา, ประสบการณ์ทางจิตใจ, โรงเรียน



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Original Article

Psychological Experience of Counseling Psychologists who Provide Service to Adolescents in School Context

Sudarat Mosika^{1*}, Poonsub Areekit², Nattasuda Taephant³

¹ Master Student of Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

² Lecturer, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

³ Assistant Professor, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

* Corresponding author, e-mail. ttsudarat0556@gmail.com

Received: 24 October 2024 | Revised: 23 November 2024 | Accepted: 6 December 2024

Abstract

Objectives: To study and understand the work experiences as well as the internal cognitive processes that occur in the work of counseling psychologists who provide service to adolescents in school context.

Materials and methods: This research involved six participants, all of whom were counseling psychologists providing service to adolescents within school context. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed using qualitative research methods based on interpretative phenomenological analysis (IPA). **Results:** The research found highlight four key aspects of the essence of the experience: 1) The role of counseling psychologists, encompassing reactive roles, proactive roles, and their role as educators, 2) the challenges faced by counseling psychologists, including both work challenges and emotional challenges inherent in their work environment, 3) the internal psychological processes and support mechanisms for counseling psychologists, which included reconnecting with oneself, acceptance and adaptation to external situations, and receiving encouragement from peers, and 4) personal and professional transformation, particularly regarding the development of positive self-perceptions.

Conclusion: The findings from this study contribute to a better understanding of the role of school counselors, the challenges they face as counseling psychologists, the internal psychological processes involved, and the factors that support their work. Additionally, it highlights the positive changes that impact the counseling profession, offering ways to cope with challenges and identifying factors that facilitate their work. These insights can serve as a guideline for supporting counseling psychologists who provide services to adolescents within the school context.

Keywords: Adolescents, Counseling psychologists, Psychological experience, School

บทนำ

สุขภาพจิต (mental health) ที่ดีเป็นส่วนสำคัญในการมีชีวิตที่สมดุล จากข้อมูลขององค์การ UNICEF (2021) ได้กล่าวถึงปัญหาสุขภาพจิตในปัจจุบันว่าเป็นปัญหาที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นปัญหาที่เด็กวัยรุ่นทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพจิตมากขึ้นเรื่อย ๆ และจากข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2021) พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี กว่า 1 ใน 7 จากทั่วโลกมีความป่วยทางจิตที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ และวัยรุ่นราว 46,000 คนเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็น 1 ใน 5 สาเหตุหลักของการเสียชีวิตในหมู่วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี โดยพบการรายงานจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2021) ว่าวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาความเครียด ความวิตกกังวล ปัญหาด้านความสัมพันธ์ ปัญหาด้านการเงิน ปัญหาการล่วงละเมิด ปัญหาความรุนแรงทั้งในครอบครัวและจากสังคม ประกอบกับช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นช่วงเวลาพิเศษและเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม การส่งเสริมและสนับสนุนการให้บริการด้านสุขภาพจิตแก่วัยรุ่นเป็นสิ่งที่จะต้องตระหนักและให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพื่อเป็นการปกป้องวัยรุ่นจากความทุกข์ ดังนั้น ปัญหาด้านสุขภาพจิตจึงเป็นเรื่องที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าเรื่องของการศึกษา ด้วยเหตุนี้สถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องบางส่วนจึงได้มีการส่งเสริมการเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ โดยเฉพาะการให้บริการสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนเพื่อช่วยสนับสนุน และเตรียมความพร้อมในการเติบโตให้กับวัยรุ่นเพื่อที่จะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การให้บริการด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนเป็นอีกหนึ่งแนวทางที่ทางสถาบันการศึกษาได้จัดขึ้นเพื่อสนับสนุนและดูแลนักเรียนในด้านสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดี โดยเป็นการทำงานร่วมกันหลายฝ่ายทั้งผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิต คุณครู ผู้ปกครอง รวมถึงตัวเด็กนักเรียนเอง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการทำงานกับนักเรียนมัธยม ซึ่งเป็นวัยที่มีความพิเศษเนื่องจากเป็นช่วงวัย

ของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม จึงยังมีความเฉพาะและละเอียดอ่อนในการปฏิบัติหน้าที่ อาทิ ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียนและการวางแผนอาชีพในอนาคต ช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การจัดการเวลา ทักษะการเรียน รวมถึงเรียนรู้ที่จะค้นหาแรงจูงใจในตนเอง (American School Counselor Association, 2003) โดยมีนักจิตวิทยาโรงเรียนทำหน้าที่คัดกรองและประเมินนักเรียนทุกคน จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับนักเรียน รวมถึงให้การดูแลนักเรียนที่มีความจำเป็นเป็นรายกรณี จัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลเด็กและปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้ปกครองตลอดจนครูภายในโรงเรียน เพื่อให้เกิดการดูแลปัญหาได้อย่างรอบด้าน (Ungamporn, 2018) รวมถึงการปฏิบัติงานร่วมกับสหวิชาชีพไม่ว่าจะเป็นนักสังคมสงเคราะห์ในโรงเรียน (school social worker) นักจิตวิทยาโรงเรียน (school psychologist) และนักจิตวิทยาการปรึกษาของโรงเรียน (Rones & Hoagwood, 2000)

อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจได้ชี้ให้เห็นว่า แม้ว่าบุคลากรทางด้านสุขภาพจิตจะมีความหลากหลายดังที่ได้กล่าวไปข้างต้น แต่สถาบันการศึกษาในไทยยังคงมีบุคลากรในด้านสุขภาพจิตที่ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตำแหน่งนักจิตวิทยาโรงเรียน (Tangthanakan & Achawamethi, 2007) ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานข้อมูลของ Educational Equality Fund (2022) พบว่าในปัจจุบันนักจิตวิทยาโรงเรียนในประเทศไทยยังคงมีไม่เพียงพอต่อความต้องการ หรือมีจำนวนไม่มากเมื่อเทียบกับสัดส่วนของนักเรียน

ผู้วิจัยในฐานะนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ได้ศึกษาเรียนรู้และฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ต้องฝึกงานที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการบริการการปรึกษาทั้งวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ทำให้ผู้วิจัยได้เห็นว่าวัยรุ่นมีความเฉพาะบางอย่างที่ทำให้การให้บริการการปรึกษามีความท้าทายมากยิ่งขึ้น จึงทำให้ผู้วิจัยมุ่งสนใจไปที่ผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียน เพื่อที่จะได้เป็นการต่อยอดองค์ความรู้ที่มีและเพื่อนำ

ความรู้ที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้มาประยุกต์ใช้ในการทำงาน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์การทำงานรวมถึงกระบวนการภายในจิตใจที่เกิดขึ้นในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน เพื่อเป็นอีกทางหนึ่งในการช่วยสร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่การทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทของโรงเรียน ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน โดยช่วยให้พวกเขาเข้าใจความเฉพาะของบทบาทการทำงาน มีวิธีการในการรับมือกับความท้าทายและมองเห็นปัจจัยที่ช่วยเอื้อในการทำงานของตนเองได้

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (interpretative phenomenology analysis; IPA) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวนทั้งสิ้น 6 ราย ซึ่งเป็นจำนวนที่พอเหมาะสำหรับการทำวิจัยในระดับเริ่มต้น (Smith et al., 2009) โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลผ่านเครือข่ายนักจิตวิทยาการปรึกษา ผ่านผู้แนะนำเข้าสู่

แหล่งข้อมูล (gatekeeper) ผ่านการประชาสัมพันธ์ด้วยโปสเตอร์ทางสื่อออนไลน์ เช่น Facebook page ของสมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษา เป็นต้น รวมถึงจากการบอกต่อของผู้ให้ข้อมูล (snowball sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้ 1) เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ที่ทำงานให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2) เป็นผู้ที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทหรือสูงกว่าในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา 3) มีประสบการณ์/เคยมีประสบการณ์ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่วัยรุ่นที่มีช่วงอายุ 13-19 ปี ในบริบทโรงเรียน 4) มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 1 ปีการศึกษา 5) สามารถเข้าใจและสื่อสารภาษาไทยได้อย่างชัดเจน 6) มีความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัยและมีความยินดีในการถ่ายทอดประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ และมีเกณฑ์คัดออก ดังนี้ 1) ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกในการบันทึกข้อมูลหรือต้องการยุติการให้ข้อมูล 2) เป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาสุขภาพจิตจากจิตแพทย์ หลังจากตรวจสอบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยจะทำการนัดหมายผู้ให้ข้อมูลเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลหลังจากได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน และผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจนกระทั่งข้อมูลมีความอิ่มตัว โดยสรุปผู้ให้ข้อมูลมีลักษณะดังตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

นามสมมติ	อายุ	การศึกษา	อาชีพ	ประเภทโรงเรียน	ประสบการณ์การทำงาน	วันที่สัมภาษณ์	ระยะเวลาในการสัมภาษณ์
หนึ่ง	33	ปริญญาโท	ครูแนะแนว	นานาชาติ	4 ปี 6 เดือน	17/3/2566	1.15 ชั่วโมง
สอง	26	ปริญญาโท	นักจิตวิทยาการปรึกษา	เอกชน	1 ปี	15/4/2566	2 ชั่วโมง
สาม	32	ปริญญาโท	นักจิตวิทยาการปรึกษา	เอกชน	2 ปี	13/5/2566	2 ชั่วโมง
สี่	35	ปริญญาโท	ครูและนักจิตวิทยา	เอกชน	3 ปี	9/9/2566	2.30 ชั่วโมง
ห้า	35	ปริญญาโท	ครูและนักจิตวิทยา	เอกชน	3 ปี 6 เดือน	16/9/2566	2 ชั่วโมง
หก	35	ปริญญาโท	นักจิตวิทยา	เอกชน	8 ปี 6 เดือน	22/9/2566	1.40 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัย ผู้วิจัยถือว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพโดยผู้วิจัยจะเป็นผู้สัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ด้วยตนเอง ใช้การสังเกตและ

จดบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ รวมทั้งเป็นผู้วิเคราะห์ข้อมูลที่นำมาด้วยตนเอง

2. การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviews) ที่มีชุดคำถามเป็นแนวทางใน

การสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นในการปรับคำถามตามสถานการณ์ ข้อคำถามหลักจะเกี่ยวข้องกับประสบการณ์การให้การปรึกษารวมทั้งกระบวนการทางจิตใจที่เกิดขึ้นในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในโรงเรียน ตัวอย่างคำถาม เช่น ในช่วงเริ่มต้นการทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในโรงเรียนมีอะไรที่ท่านต้องปรับตัวหรือต้องเรียนรู้ใหม่บ้าง จากประสบการณ์ของท่านปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในโรงเรียนมีอะไรบ้าง เป็นต้น ซึ่งแนวข้อคำถามนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษาจำนวน 2 ท่าน และมีการปรับแก้ก่อนนำไปทดลองใช้ (try out) กับผู้ให้ข้อมูล 1 รายที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในโรงเรียน

วิธีการดำเนินการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชัน Zoom บันทึกการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายด้วยเครื่องบันทึกเสียงโดยใช้ระยะเวลาสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายประมาณ 75-150 นาที การวิจัยในครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 031/66 เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2566 ผู้วิจัยแจ้งผู้ให้ข้อมูลทุกรายถึงรายละเอียดในการวิจัย รวมถึงสิทธิและประโยชน์ที่ผู้ให้ข้อมูลพึงมีในการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจะทำลายทั้งเอกสารบันทึกการสัมภาษณ์ไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์ และข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลทุกรายหลังเสร็จสิ้นการวิจัยเป็นเวลา 1 ปี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความตามแนวทางของ Smith et al. (2009) โดยการนำคลิปบันทึกเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาทำการถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) และพิมพ์ออกมาเป็นตัวอักษร (transcript) และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลด้วยการอ่านทบทวนบันทึกการสัมภาษณ์ทั้งหมดหลาย ๆ ครั้งเพื่อทำความเข้าใจข้อมูล จากนั้นนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์

ด้วยการบันทึกประเด็นสำคัญ ซึ่งมีทั้งการบันทึกเชิงแนวคิดผ่านการตีความด้วยองค์ความรู้ของผู้วิจัย และการบันทึกเชิงบรรยายเพื่อสะท้อนประสบการณ์ที่ปรากฏชัดของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการแปลงข้อมูลประเด็นสำคัญออกมาเป็นใจความสำคัญ (theme) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กระชับ และสะท้อนถึงแก่นความหมายของข้อมูลวิจัย จากนั้นนำมาจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญหลัก และใจความสำคัญรอง แล้วจึงวิเคราะห์ในลักษณะเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายอื่นและนำข้อมูลทั้งหมดมาจัดหมวดหมู่ใจความสำคัญร่วมกันในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีการตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (trustworthiness) ตามแนวคิดของ Lincoln and Guba (1985) และตามที่ Larkin and Thompson (2012) ได้เสนอไว้โดยตรวจสอบความถูกต้องของผลการวิจัยด้วยวิธี peer debriefing ซึ่งมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมผู้เชี่ยวชาญในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องและให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่พบอย่างสม่ำเสมอ

ผลการศึกษา

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน ครอบคลุมแก่นสาระหลัก 4 ประเด็น ดังนี้

แก่นสาระหลักที่ 1 บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน โดยมีรายละเอียดครอบคลุมถึงบทบาทหน้าที่ในการทำงาน ลักษณะการทำงาน กระบวนการในการทำงาน รวมถึงระบบการทำงานในบริบทโรงเรียน โดยผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียนที่มีความเฉพาะ ซึ่งแตกต่างจากการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทอื่น ๆ โดยมีทั้งบทบาทเชิงรับและเชิงรุก ซึ่งบริบทอื่น ๆ จะมีเพียงแค่บทบาทเชิงรับเพียงเท่านั้น อีกทั้งยังมีการพูดถึงเรื่องการถูกเรียกร้องให้เป็นทั้งคุณครูและนักจิตวิทยาการปรึกษา ในประเด็นที่ 1 นี้ประกอบด้วยแก่นสาระย่อย ดังต่อไปนี้

1.1 บทบาทเชิงรับ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงบทบาทการทำงานในแง่ของการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น การขอรับคำปรึกษา และเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น โดยจะเป็นการรับมือหรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ การให้บริการปรึกษา และการประสานกับส่วนงานและวิชาชีพอื่น ๆ ดังจะเห็นได้จากรายละเอียดต่อไปนี้

1.1.1 การให้บริการปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลได้มีการกล่าวถึงบทบาทการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทโรงเรียนที่มีลักษณะเฉพาะ ซึ่งต่างไปจากบริบทอื่น ๆ เช่น การเข้าถึงบริการผ่านการส่งต่อจากครูประจำชั้น ซึ่งแตกต่างจากการเข้ารับบริการในบริบทอื่น ๆ อย่างศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตโดยทั่วไป เช่น คลินิก โรงพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวช ศูนย์สุขภาพทางจิต เป็นต้น โดยศูนย์บริการเหล่านี้จะให้ผู้รับบริการทำการนัดหมายเพื่อเข้ารับบริการ รวมทั้งผู้ที่เข้ามาใช้บริการของหน่วยงานโดยตรงเท่านั้น แต่จะไม่มีการส่งต่อผู้รับบริการมาจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งในขณะที่การทำงานในบริบทโรงเรียน คุณครูประจำชั้นจะมีส่วนช่วยในการสังเกตและคัดกรองนักเรียนเพื่อส่งต่อมาให้ นักจิตวิทยาการศึกษาดูแลต่อในขั้นตอนต่อไป ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“หน้าที่หลักของเราคือตำแหน่งของที่เราจะเรียกว่าเป็นครูจิตวิทยา... เพราะฉะนั้นหน้าที่ของงานจิตวิทยาเราที่จะดูแลในเรื่องอารมณ์ สังคมของนักเรียนเป็นหลัก เพราะฉะนั้นหน้าที่หลักที่ที่ทำ ถ้าแบ่งหลัก ๆ เลยก็คือให้คำปรึกษานะคะ คือให้คำปรึกษา นักเรียน ผู้ปกครอง ครูในโรงเรียน รวมถึงบุคลากรด้วย... แต่ว่าหลัก ๆ เลยก็คือให้คำปรึกษานักเรียน จะมีทั้งที่เขามารับบริการเองแล้วก็มีคุณครูประจำชั้นส่งมาค่ะ” (ทก, 32 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

1.1.2 การประสานกับส่วนงานและวิชาชีพอื่น ๆ นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องมีบทบาทผู้ประสานเพราะต้องทำงานร่วมกับหลายส่วน ทั้งครูและผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียน ผู้ปกครอง รวมทั้งหน่วยงานภายนอกโรงเรียน โดยครูและผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียนจะหมายถึงบุคคลที่มีความใกล้ชิด/เกี่ยวข้องกับนักเรียนภายในโรงเรียน

เช่น ครูประจำชั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง เป็นต้น ส่วนผู้ปกครองจะหมายถึงผู้ที่ทำหน้าที่เลี้ยงดูและดูแลนักเรียนขณะอยู่ที่บ้าน และหน่วยงานภายนอกโรงเรียนจะหมายถึง หน่วยงานที่มีส่วนช่วยในการดูแลนักเรียนซึ่งเป็นหน่วยงานภายนอก เช่น จิตแพทย์ เป็นต้น โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องประสานกับทั้งสามส่วนนี้เพื่อทำหน้าที่ในการดูแลเรื่องสุขภาพจิตของนักเรียนร่วมกัน

1.1.2.1 การประสานกับครูและผู้ที่เกี่ยวข้องในโรงเรียน นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจะต้องทำงานร่วมกับบุคลากรในโรงเรียน ฝ่ายต่าง ๆ เช่น ครูประจำชั้น ครูผู้สอน ครูแนะแนว ครูฝ่ายปกครอง เป็นต้น เนื่องด้วยบริบทโรงเรียนเป็นบริบทที่มีความเฉพาะ นักเรียนมีโอกาสในการปฏิสัมพันธ์กับคุณครูหลาย ๆ ฝ่ายทำให้คุณครูมีโอกาสในการทำความรู้จักและสังเกตนักเรียนในโอกาสต่าง ๆ อย่างเช่น ในคาบเรียน คาบ home room คาบแนะแนว หรือแม้กระทั่งในสถานการณ์ที่เด็กอาจมีปัญหาพฤติกรรม และเมื่อนักเรียนเข้ามาใช้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาบ่อยครั้งที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะต้องประสานงานในเรื่องของนักเรียนกับคุณครูหลาย ๆ คนที่เกี่ยวข้องหรือรู้จักกับนักเรียน ในบางครั้งอาจต้องให้คำแนะนำวิธีการรับมือ หรือแนวทางในการปฏิบัติกับนักเรียนแก่คุณครู และบ่อยครั้งที่จะต้องคอยใส่ใจ คอยถามไถ่เรื่องราวต่าง ๆ จากคนรอบข้างของนักเรียน และพยายามที่จะสังเกตนักเรียนอย่างใกล้ชิดเพื่อเป็นการติดตามและดูแลช่วยเหลือนักเรียนไปในแนวทางเดียวกัน โดยจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“แล้วเราก็ involve กับหลาย ๆ ฝ่าย ถ้าอย่างโรงพยาบาลก็จะเป็นตัวคนไข้หรือเป็นเด็กที่มาคุยนะ... แต่พอเป็นบริบทโรงเรียนอะคะ เราต้องเข้าไป involve ในหลาย ๆ เรื่อง เราไม่ได้แค่นั่งอยู่ตรงนี้แล้วเด็กมาคุยสบายใจขึ้นแล้วก็ไป แต่ว่าเราทำงานกับผู้ปกครอง กับครูประจำชั้น เหมือนกับสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ของเขาด้วย เราต้องเป็นป่าข้างบ้านประมาณหนึ่งเลยเหมือนกัน” (สื่, 748 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

1.1.2.2 การประสานกับผู้ปกครอง นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องประสานงานกับผู้ปกครอง เพราะผู้ปกครองถือเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับนักเรียนซึ่งเป็น

ผู้รับบริการมากที่สุด และสามารถดูแลนักเรียนต่อได้ ในช่วงที่เขาไม่ได้อยู่ที่โรงเรียน อีกทั้งยังเป็นบุคคลสำคัญที่อาจมีส่วนเกี่ยวข้องกับประเด็นปัญหาที่ผู้รับบริการนำมาปรึกษา โดยจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง หากผู้ปกครองเข้าใจและให้ความร่วมมือกับนักจิตวิทยาการศึกษา เพราะจะได้เป็นการดูแลช่วยเหลือนักเรียนร่วมกันและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“ในบางครั้งบางกรณีมันก็มีเรื่องของ การที่เราจะต้องติดกับผู้ปกครองด้วย จะต้องคุยกับผู้ปกครองด้วย หรือบางครั้งก็จะต้องมีการ counseling ผู้ปกครองไปด้วยเหมือนกัน หรือบางทีก็จะต้อง educate ผู้ปกครองไปด้วยเหมือนกัน มันจะไม่ใช่ว่าแค่กับ case ของเราอย่างเดียวแต่บางทีก็จะต้องผู้ปกครองร่วมด้วย” (หนึ่ง, 287 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

1.1.2.3 การประสานกับหน่วยงานภายนอก นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจะต้องทำงานร่วมกับหน่วยงานภายนอก เช่น จิตแพทย์ เป็นต้น เพื่อดูแลสุขภาพจิตของนักเรียนร่วมกัน เนื่องจากบางส่วนอาจอยู่นอกเหนือการดูแลของนักจิตวิทยาการศึกษา อย่างเช่นโรคทางจิตเวชที่ต้องอาศัยการรับประทานยาควบคู่ไปด้วยเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการดูแลนักเรียน แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตเป็นอย่างมาก เพราะมีการทำงานร่วมกับหน่วยงานภายนอกด้วย ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“เนื่องจากว่าเราทำงานในโรงเรียนเนาะ ในมุมมองของพี่นะ มันเหมือนเป็นจุดเริ่มต้นที่จะเริ่มเจอเด็กที่เริ่มมีปัญหา ขอบเขตก็คือต้องชัดเจนเนาะว่าเราเป็นนักจิตวิทยาในโรงเรียนเราคงไม่ทำจิตบำบัดขนาดนั้นแล้วเส้นแคไหนที่เราจะต้องส่งนักเรียนไปเจอจิตแพทย์ได้แล้ว ในตอนนั้นก็เริ่มคิดว่าจะต้องติดกับผู้ปกครองด้วย ต้องติดกับอะไรสักอย่างนึงที่เป็นหน่วยงานภายนอกที่เราส่งต่อนักเรียนไปต่อได้ เพื่อว่าจะได้ช่วยเหลือนักเรียนได้อย่างต่อเนื่อง” (หก, 140 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

1.2 บทบาทเชิงรุก ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงการทำงานในเชิงป้องกันเพื่อที่จะลดและเลี่ยงการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตให้ได้มากที่สุด โดยมุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมการตระหนักถึงสุขภาวะทางจิต โดยจะเป็น

การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่นักเรียน คุณครู และผู้ปกครอง ดังจะเห็นได้จากรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 การส่งเสริมการตระหนักถึงสุขภาวะทางจิต ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทโรงเรียน โดยกล่าวถึงการทำหน้าที่ในเชิงรุกมากขึ้น ผ่านการส่งเสริมการตระหนักถึงสุขภาวะทางจิต อย่างเช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตแก่นักเรียน คุณครู และผู้ปกครอง กล่าวคือเป็นการทำงานในลักษณะของการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต วิธีการในการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตรวมทั้งการส่งเสริมให้กลุ่มคนเหล่านี้มีจิตวิทยาเชิงบวกในการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียน คุณครู และผู้ปกครอง เกิดความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวถึงการทำงานที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความคุ้นเคย ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“หน้าที่หลักของเราก็คือตำแหน่งของ พี่เขาจะเรียกว่าเป็นครูจิตวิทยา... แล้วก็จะเรียนในเรื่องของการสอน เพราะว่าสอนก็จะเป็นการสอนเป็นวิชาจิตวิทยาเลย ที่โรงเรียนก็จะมีสอนเป็นวิชาจิตวิทยาในชีวิตประจำวันเลยเฉพาะนักเรียน ม.4 ที่เข้ามาใหม่ นะคะ... แล้วก็จัดอบรมเป็นกิจกรรมอบรมเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิตคะ ให้นักเรียน ครูแล้วก็ผู้ปกครองคะ” (หก, 32 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

1.3 บทบาทการเป็นครู นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องมีอีกบทบาทหนึ่งที่ต้องรับผิดชอบคือบทบาทของการเป็นครู เนื่องจากเป็นการทำงานในบริบทโรงเรียนที่จะถูกคาดหวังจากผู้บริหารให้ทำหน้าที่เป็นครูผู้สอนด้วย ในบางผู้ให้ข้อมูลพบว่าอาจต้องรับหน้าที่เป็นครูประจำชั้นด้วย และบ่อยครั้งที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะถูกคาดหวังจากบุคคลภายนอกโดยเฉพาะจากคุณครูในโรงเรียนด้วยกันและจากผู้ปกครองของเด็กนักเรียน โดยจะมีภาพว่านักจิตวิทยาการศึกษาคือนักวิชาการคนหนึ่ง ส่งผลให้เกิดความรู้สึกกดดันในการทำงาน อีกทั้งยังมีประเด็นเรื่องของความรู้สึกเหนื่อยที่เกิดจากการทำงานหลายหน้าที่ ด้วยความที่ทำงานในบริบทโรงเรียน บางครั้งอาจต้องทำงานอื่นที่ไม่ใช่แค่การสอนแต่อาจเป็นการจัดงาน การจัดกิจกรรมให้กับโรงเรียน ทำให้

ผู้ให้ข้อมูลบางรายรู้สึกว่าคุณจะต้องแบกรับหลายหน้าที่ในการทำงาน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“แต่ความอยู่ที่โรงเรียนอะมันมีเรื่องให้วุ่นวายได้ตลอดเวลา ... แม้แต่เป็นนักจิตวิทยาโรงเรียนก็ต้องไปเป็นครูประจำชั้นด้วย (หัวเราะ) ก็เป็นครูสอนด้วยแล้วก็ไปเป็นครูประจำชั้นด้วย ... โรงเรียนมันเป็นบริบทที่วุ่นวายอะ แล้วก็รู้สึกว่าคุณไม่สามารถที่จะแบบใจสงบนิ่งอยู่ในห้อง counseling รอนักเรียนเดินเข้ามาใช้บริการไม่ได้” (สี่, 231 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

แก่นสาระหลักที่ 2 ความท้าทายของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูลได้มีการกล่าวถึงการเผชิญกับความท้าทายในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียนต้องเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ทั้งความท้าทายในด้านการทำงานและด้านอารมณ์ ซึ่งหมายรวมถึงปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่าตนเองกำลังเผชิญอยู่กับความยากลำบาก ความรู้สึกกดดัน ซึ่งต้องใช้ความพยายาม รวมถึงทักษะเฉพาะในการหาวิธีรับมือและกลับมาจัดการกับความเครียดของตนเองที่ต้องเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้

2.1 ความท้าทายด้านการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน ความท้าทายด้านการทำงานในที่นี้ หมายถึง สถานการณ์ภายนอกที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกว่ามีความยากลำบาก มีความรู้สึกกดดัน ซึ่งต้องใช้ความพยายาม รวมถึงทักษะเฉพาะในการรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม การทำความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการทั้งผู้รับบริการที่ตั้งใจเข้ามาใช้บริการด้วยตนเองและผู้รับบริการที่ถูกส่งต่อการประสานกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง การกำหนดขอบเขตในการทำงาน ดังจะเห็นได้จากรายละเอียดต่อไปนี้

2.1.1 การศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในการทำงานอยู่เสมอทั้งในแง่ของเทคนิคในการพูดคุย การเข้าร่วมอบรมเพื่อสั่งสมความรู้ใหม่ ๆ เพื่อที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในการทำงาน นอกจากนี้ อาจจะต้องมีการศึกษาดูงานจากโรงเรียนอื่น ๆ เพื่อ

เก็บเกี่ยวความรู้และประสบการณ์ให้ได้มากที่สุด ซึ่งจะเห็นได้จากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลต่อไปนี้

“ในแง่ของการทำงานก็อย่างที่บอกเลยคือ ยังมีอีกหลาย ๆ พาร์ทที่เราจะต้องเรียนรู้หรือต้องสั่งสม คือพอมาทำงานจริง ๆ เราจะรู้ว่าความรู้ที่เรามีมันไม่พออะ มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ อย่างน้อยในเรื่องของเทคนิค เช่น การที่เราจะหยิบจับเอาอะไรมา让孩子ใช้ได้ง่าย ๆ เช่น จากนามธรรมเป็นรูปธรรมอย่างจ๋า มันต้องเป็นการที่เราไปสั่งสมข้อมูลจากหลาย ๆ ที่ เยอะมาก ไม่ว่าจะเป็นการ train หรือว่าจะเป็นการไปอ่านหนังสือ หรือการไปสอน ซึ่งรู้สึกว่าอันนี้มันก็ยังเป็นสิ่งที่ยาก ๆ ครั้งเราช่วยเด็กไม่ได้เต็มที่เพราะเรายังมีพาร์ทตรงนี้ที่เราต้องคอย ๆ ไปหาข้อมูลแล้วก็เก็บประสบการณ์ มันก็เลยเป็นความท้าทายเป็นอุปสรรคเหมือนกัน” (สอง, 440 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

2.1.2 การทำความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น ในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องทำความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความพิเศษเฉพาะตัว เป็นวัยที่กำลังต้องการพื้นที่ให้กับตนเอง เป็นวัยที่อาจจะไม่ได้ไวใจผู้อื่นมากนัก การคิดวิเคราะห์ การทำความเข้าใจภาษาที่เป็นนามธรรมก็อาจจะยังไม่เทียบเท่ากับวัยผู้ใหญ่ ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องใช้ภาษาที่มีความเป็นรูปธรรม เพราะจะช่วยให้ผู้รับบริการซึ่งเป็นวัยรุ่นเข้าใจง่ายกว่า อีกทั้งยังมีประเด็นเรื่องของการวางท่าทีในการสนทนา รวมทั้งความยืดหยุ่นในการมาตามนัดหมาย เนื่องจากเป็นวัยที่ค่อนข้างทำตามใจของตนเอง การทำงานกับวัยรุ่นจึงต้องอาศัยการทำความเข้าใจความพิเศษเหล่านี้ ซึ่งจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“ประเด็นที่ได้เรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่ดีมาเป็นอันดับหนึ่งเลย... ก็คือถ้าเขารู้สึกว่าเขาเป็นพวกเดียวกันกับเขา เข้าใจเขา มีพื้นที่ให้เขา เขาก็จะฟังเรามากขึ้น เขาก็จะบอกเรามากขึ้น เขาจะเล่าให้เราฟังมากขึ้น เขาจะไวใจเรามากขึ้น... เขารู้สึกว่าเขาเป็นเพื่อนเขาที่เขาสามารถพูดอะไรให้เราฟังก็ได้ หรือแม้แต่เรื่องที่เราอาจจะไม่เห็นด้วย แต่มันก็รับฟังซึ่งกันและกันแหละ เขาก็รับฟังสิ่งที่ที่พูด” (หนึ่ง, 265 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

2.1.3 การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการ การสร้างสัมพันธภาพเป็นหนึ่งในกระบวนการให้การ

ปรึกษาของนักจิตวิทยาการศึกษาที่จำเป็นต้องเรียนรู้ และพยายามทำความเข้าใจผู้รับบริการแต่ละคน รวมทั้งต้องอาศัยเทคนิค หรือวิธีการในการสร้างพื้นที่ปลอดภัย สร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ระหว่างการให้การปรึกษา และจะยิ่งมีความพิเศษมากขึ้นเมื่อการสร้างสัมพันธภาพเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ต้องอาศัยการทำความเข้าใจร่วมกันก่อนถึงจะให้ความร่วมมือ โดยเฉพาะในบริบทโรงเรียนที่จะมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา อย่างการส่งต่อนักเรียนมาจากครูประจำชั้น หรือครูผู้สอน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“คนที่ถูก refer มาที่ทำงานด้วยยากกว่าในช่วงแรกนะ ในช่วงแรกเพราะว่าเขาไม่ได้อยากมาหานักออกปะ พอไม่ได้อยากมาเองอะในช่วงแรกมันก็ต้องเหมือนยากกว่าหน่อยหนึ่งเพราะบางทีเขาก็จะรู้สึกว้าแบกมันไม่ใช่ปัญหาทำไมจะต้องมาคุย” (หนึ่ง, 56 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

2.1.4 การประสานกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจะแตกต่างจากการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทอื่นในแง่ของการประสานงาน เพราะในบริบทโรงเรียนจะมีความจำเป็นที่จะต้องประสานงานกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้รับบริการไม่ว่าจะเป็นคุณครู ทั้งครูประจำชั้นและครูผู้สอน ไปจนถึงผู้ที่ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุดอย่างผู้ปกครอง เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนร่วมกัน โดยจะแตกต่างกับนักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทอื่นที่จะทำงานกับแค่ตัวผู้รับบริการเพียงคนเดียว ซึ่งนับว่าเป็นความท้าทายที่นักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทโรงเรียนจะต้องเผชิญ เพราะต้องรับมือกับผู้ปกครองที่อาจจะไม่ได้เข้าใจปัญหาของนักเรียนและไม่ให้ความร่วมมือในการดูแลนักเรียน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“การ deal กับผู้ปกครองก็คือมันก็สำคัญ การดีลกับครูหรือผู้ปกครอง มันเป็นอีกหนึ่งความท้าทายนะเพราะว่าในหลาย ๆ ครั้งเนี่ย ผู้ปกครองเขาก็จะมี attitude ประมาณว่า สมมติว่าถ้าเราไปบอกเขาเลยว่าสิ่งที่มันมีผลกับเด็กอะก็คือเรื่องของโครงสร้าง เรื่องครอบครัว ร้อยทั้งร้อยไม่มีใครโอเคหรอก” (สอง, 689 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

2.1.5 การกำหนดขอบเขตในการทำงาน นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องกำหนดขอบเขตการทำงานของตนเอง เนื่องจากการทำงานในบริบทโรงเรียนนั้นมีความเฉพาะในแง่ของบทบาทการทำงานที่เปรียบเหมือนการสวมหมวกหลายใบเพราะต้องเป็นทั้งนักจิตวิทยาการศึกษาและคุณครู ผู้ให้ข้อมูลบางคนต้องเป็นครูผู้สอนด้วย และบางคนอาจต้องทำหน้าที่เป็นครูประจำชั้นด้วย ส่งผลให้เกิดความทับซ้อนในแง่ของการวางตัวในความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้รับบริการ ด้วยเหตุผลนี้ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนต้องเผชิญกับความไม่ชัดเจนทั้งในแง่ของการทำงานและการวางตัวในความสัมพันธ์ ดังจะเห็นได้จากคำบอกเล่าต่อไปนี้

“อย่างที่พี่บอกการที่เราอื่น 2 ขาทั้งนักจิตวิทยาด้วยแล้วก็ทั้งคุณครูด้วย บางทีมันมีความยาก... แต่ในขณะที่เดียวกันสำหรับนักเรียนเราก็จะยังมีภาพของความเป็นครูด้วยเหมือนกัน เพราะถ้ามันซ้อนกันบางทีนักเรียนก็จะรู้สึกเกรงใจนะ แต่จริง ๆ นักจิตวิทยาเราก็อยากจะให้นักเรียนมองว่าเราเป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นใครก็ได้ไม่จำเป็นจะต้องไปตัดสินเขา ให้คะแนนเขาหรือควบคุมระเบียบวินัย ช่วงแรกมันก็ต้องอาศัยการทำความเข้าใจนักเรียนเหมือนกัน แรก ๆ นักเรียนก็จะ” (หก, 119 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

2.2 ความท้าทายด้านอารมณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทโรงเรียน ความท้าทายด้านอารมณ์ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงประเด็นนี้ในแง่ของปัจจัยที่เป็นกระบวนการภายในจิตใจของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกในแง่ลบตามมา ได้แก่ ความคาดหวังของตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.2.1 ความคาดหวังของตนเอง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนกับผู้ทำงานเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาคือความคาดหวังต่อตนเองในเรื่องของการทำงาน มีความปรารถนาที่อยากจะให้งานออกมาดี ออกมาสมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่ตนเองจะสามารถทำได้ ทั้งในบทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาและในบทบาทของครูเนื่องจากการทำงานในบริบทโรงเรียน ความคาดหวังจึงเพิ่มขึ้นทวีคูณ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“รู้สึกว่ายังไม่ดีพอ คือมันอาจจะจะเป็น
โจทย์ในใจที่ด้วยมัน พี่อะมักจะคิดว่าตัวเองจะทำอะไร
ได้ไม่ดีพอ หรือแบบชอบตั้งคำถามกับตัวเองตลอดเวลา
ว่านี่เราเต็มทีหรือยังนะ พี่แบบเก่งหรือยัง หรือเพราะ
เธอไม่เก่งเองหรือเปล่าเธอถึงทำเรื่องนี้ไม่ได้” (สี่, 332
ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

แก่นสาระหลักที่ 3 กระบวนการภายในจิตใจ และสิ่งที่สนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการ ศึกษาในบริบทโรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงกระบวนการที่เกิดขึ้น
ภายในจิตใจทั้งความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึง
วิธีการรับมือและปัจจัยที่สนับสนุนการทำงานเมื่อต้อง
เผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ทั้งความท้าทายใน
ด้านการทำงานและด้านอารมณ์ ซึ่งหมายรวมถึงปัจจัย
ภายนอกและปัจจัยภายในที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้
ตนเองกำลังเผชิญอยู่กับความยากลำบาก ความรู้สึก
กดดัน ซึ่งต้องอาศัยความพยายาม รวมถึงทักษะเฉพาะ
ในการหาวิธีรับมือและกลับมาจัดการกับความรู้สึกของ
ตนเองที่ต้องเผชิญกับความท้าทายเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็น
การกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง การยอมรับและปรับตัว
ให้เข้ากับสถานการณ์ภายนอก และการได้รับกำลังใจ
จากคนรอบข้าง ดังจะเห็นได้จากรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 การกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง การกลับมา
เชื่อมโยงกับตัวเองในที่นี้หมายถึง การกลับมาทำความเข้าใจ
ตนเอง การรู้เท่าทันตนเอง การยอมรับในตัวเอง
การเมตตาต่อตนเอง อนุญาตให้ตนเองสามารถ
ผิดพลาดได้ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อในการทำงานของ
นักจิตวิทยาการศึกษาในบริบทโรงเรียน เนื่องจากเขา
จะต้องเผชิญกับความเฉพาะ ความท้าทายบางอย่างที่
ต้องทำงานร่วมกับบุคคลหลาย ๆ ฝ่าย โดยปัจจัยเหล่านี้
มีส่วนช่วยให้การทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาใน
บริบทโรงเรียนราบรื่นขึ้น เนื่องจากเมื่อเขารู้เท่าทัน
ตนเอง รับรู้ความคาดหวังของตนเอง เกิดการยอมรับใน
ตนเองจะส่งผลให้เขาคัดค้านตนเองน้อยลงและมอง
ความท้าทายต่าง ๆ เป็นโอกาสที่จะทำให้ตนเองได้
เรียนรู้มากยิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“Process ยังไงก็คือคุยกับตัวเองอะ
แต่พอมันเกิดสิ่งเหล่านี้ขึ้นพี่ก็ต้องคุยกับตัวเอง ตั้งสติ
ว่าแบบเราทำอะไรอยู่ ตอนนีเรากำลังทำอะไรอยู่ อยาก

ได้อะไร แล้วผลของอันนี้มันคืออะไร มันใช้อย่างที่
ต้องการไหม แล้วเราทำสิ่งนี้เพื่อประโยชน์ของเราหรือ
เปล่าเราอยากให้เกิดรักเธอ แล้วเขาจะได้อะไรจาก
สิ่งนี้” (หนึ่ง, 152 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

3.2 การยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์
ภายนอก การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ภายนอก
ส่วนหนึ่งมีผลมาจากการที่นักจิตวิทยาการศึกษาที่
ทำงานในบริบทโรงเรียนได้กลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง
ได้กลับมาตระหนักรู้ในตนเอง สะท้อนความคิด
ความรู้สึกของตนเอง จนกระทั่งเกิดการยอมรับในสิ่งที่
เกิดขึ้น จากนั้นจึงมองหาวิธีการหรือแนวทางในการ
ปรับตัวให้สอดคล้องกับสถานการณ์ภายนอกเพื่อที่จะ
สามารถทำงานได้อย่างราบรื่นมากยิ่งขึ้น โดยผู้ให้
ข้อมูลได้กล่าวถึงในแง่ของการลดความคาดหวังใน
ตัวเอง การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ และการกำหนดขอบเขตที่
ชัดเจน ดังจะเห็นได้จากรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 การลดความคาดหวังในตัวเอง อีก
หนึ่งปัจจัยที่ช่วยเอื้อในการทำงานของนักจิตวิทยาการ
ศึกษาในบริบทโรงเรียน นั่นคือการลดความคาดหวัง
ในตัวเอง เนื่องจากนักจิตวิทยาการศึกษาในบริบท
โรงเรียนมักจะมี ความคาดหวังในตนเองค่อนข้างสูงที่
ต้องการให้งานออกมาสมบูรณ์แบบ ต้องการให้ทุกอย่าง
เป็นไปตามที่ตนเองตั้งเป้าหมายไว้ ต้องการที่จะช่วยเหลือ
นักเรียนของตนเองให้ได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็ได้รับรู้ว่า
ทุกอย่างไม่ได้เป็นไปในแบบที่ตนเองคิดไว้เสมอ มัน
มักจะมี ความท้าทาย อุปสรรคบางอย่าง ข้อจำกัดอื่น ๆ
หรือแม้กระทั่งปัจจัยแวดล้อมของสถานการณ์นั้น ๆ ที่
เข้ามาเกี่ยวข้องจนทำให้สิ่งที่ตนเองคาดหวังไว้ไม่ได้
เป็นไปในแบบที่ตัวเองต้องการ จึงจำเป็นต้องลดความ
คาดหวังของตนเองลง เพื่อที่จะสามารถทำงานต่อไปได้
ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“มันก็มีอีกมุมหนึ่งที่เขาก็พยายามที่
จะคิดนวัตกรรมหรือทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหา
เด็ก เพื่อดูแลเด็ก ป้องกันอย่างครอบคลุมมากที่สุด หรือ
ว่าเห็นคุณครูในโรงเรียนก็ตามที่เขา active ทำอะไรสัก
อย่างหนึ่ง อันนี้ด้วยมันที่ตอนแรกเราก็ผิดหวังในตัวเอง
ว่า ทำไมเราคิดไม่ได้นะ ทำไมเราไม่คิดริเริ่มทำสิ่งนี้ขึ้น
มานะ แล้วพอไปเห็นว่าคุณครูคนอื่นทำ หรือว่ามีคน
มากมายที่เขาทำแบบนี้อะคะ มันก็ทำให้เรารู้ว่าอ้อเรา
มันไม่สมบูรณ์แบบ เรามันก็เป็นแค่คน ๆ หนึ่งที่คิดได้

แค่นี้ตามประสบการณ์ของเรา... มันก็เหมือนลดความคาดหวังที่มีต่อตัวเองด้วยว่าตัวเองไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ” (สี่, 694 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

3.2.2 การเปิดใจที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในช่วงเริ่มต้นการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องอาศัยการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งใหม่ในการทำงานที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูก การใช้เวลาตัวเองในการค่อย ๆ ปรับตัว ยืดหยุ่นกับตนเอง ทั้งเรื่องของระบบการทำงาน หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ งานที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งสังคมในการทำงาน ธรรมชาติของเด็กนักเรียนซึ่งเป็นวัยรุ่น โดยในช่วงแรกอาจจะมี ความยากตรงที่ทุกอย่างเป็นสิ่งใหม่ แต่เมื่อเวลาผ่านไปนักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะสามารถเรียนรู้ได้ และสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับบริบทของการทำงานได้ดียิ่งขึ้น ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“อันนี้ก็คือความแตกต่างว่าเราต้องปรับการทำงานให้มันเหมาะกับบริบทของสถานที่นะ โรงพยาบาลกับโรงเรียนก็ไม่เหมือนกัน ต่างเยอะเหมือนกันนะ ด้วยความที่อย่างในบริบทของโรงพยาบาลเวลาคุยอะ เราทราบว่าเขาเป็นคนใช้ 100% เลย เหมือนที่รู้สึก ว่า พี่สามารถใช้เทคนิควิธีตามที่เรารเรียนมาใน session ที่โรงพยาบาลได้แบบเต็มรูปแบบมากกว่า ขณะที่พอเป็นที่โรงเรียนอะเราจะต้องปรับให้มันมีความ relax ขึ้น แบบคุยเป็นเชิงครูกับนักเรียนมากขึ้น หรือว่าจริง ๆ แล้วเด็กอะบางคนคนอะเราใช้วิธีเดียวกันได้โดยการถามให้เขาตอบ ถามให้เขาหาว่าอันไหนดีสำหรับเขา ถามเพื่อให้เขามี choice แล้วก็ให้เขาเลือก choice ที่ดีที่สุดของเขาใช้ปะ แต่ว่าบางคนอะ เราต้องให้ข้อมูลด้วย เพื่อให้เขารู้ก่อนว่ามันคืออะไร เราต้อง guide นิด ๆ หน่อย ๆ บางคนเขาต้องการ how to เวลาเจอเรื่องแบบนี้ หนูทำยังไงดีครูหนึ่งสองสาม ก็จะใช้การ guide นำเยอะกว่าใน session ที่โรงพยาบาลเยอะเลยสำหรับพี่นะ อันนี้คือความต่าง” (ห้า, 525 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5)

3.2.3 การกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจำเป็นต้องมีการกำหนดขอบเขตการทำงานของตนเองให้ชัดเจน เนื่องจากการทำงานในบริบทโรงเรียนนั้นมีความเฉพาะในแง่ของบทบาทการทำงานที่เปรียบเหมือนการสวมหมวกหลายใบเพราะต้องเป็นทั้งนักจิตวิทยา

การปรึกษาและคุณครู ผู้ให้ข้อมูลบางคนต้องเป็นครูผู้สอนด้วย และบางคนอาจต้องทำหน้าที่เป็นครูประจำชั้นด้วย ส่งผลให้เกิดความทับซ้อนในแง่ของการวางตัวในความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ ดังนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนจึงต้องมีการกำหนดขอบเขตทั้งในแง่ของการทำงานและการวางตัวในความสัมพันธ์ให้ชัดเจน อย่างการวางตัวที่แตกต่างอย่างชัดเจนในแต่ละบทบาท ทั้งในขณะที่เป็นบทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะเป็นการพูดคุยกันเชิงลึกและในขณะที่เป็นบทบาทครูที่สามารถเป็นกันเองกับนักเรียนได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงเรียนไม่จำเป็นต้องวางตัวให้ดูเป็นทางการ เคร่งขรึมหรือจริงจังมากเกินไป เพราะเด็กนักเรียนเขาจะรู้สึกสบายใจมากกว่าหากนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเป็นกันเองกับเขาได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“คือพี่ก็ต้องมี boundary ที่ชัดเจนหมายความว่าในขณะที่พี่จะต้องทำงานเป็น counselor อยู่ในห้อง counseling พี่ก็ชัดเจนว่าพี่มีบทบาทนี้... แล้วพี่ต้องพยายาม aware อยู่ตลอดเวลาว่าถ้าในหน้าที่ที่พี่อยู่นอกห้องพี่ก็ต้องเป็นเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมงานหมายถึงคุยกับคุณครูได้ คุยเรื่องอื่นบ้างที่ไม่ใช่เรื่องงาน หรือคุยเรื่องงานให้มันไม่ได้ไปพูดเรื่องส่วนตัวของเด็ก หรือตอนอยู่กับเด็กแน่นอนว่าพี่ก็ต้องมีมุมที่ไม่ต้องจริงจังเกินไป ก็ต้องมีมุมแบบคุยเล่นบ้างเพราะว่าเด็กก็มีความเป็นเด็กนะ เขาต้องการความสดใส เขาต้องการ energy แต่ในขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัวก็จะเป็น energy ที่มันจะแบบใคร่ครวญแล้วก็ เป็น energy แบบ deep ลงไป เพราะฉะนั้นมันก็จะตรงตัวเลยว่าในเมื่อมันคือเรื่อง boundary... คือเหมือนกับว่าเราต้องตอบว่าตอนนี้เราคือใคร เราต้องพูดอะไร เราต้องวางตัวแบบไหน” (สาม, 345 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

3.3 การได้เชื่อมโยงกับคนรอบข้าง การได้เชื่อมโยงกับคนรอบข้างในที่นี้หมายถึง การได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการทำงานให้คนรอบข้างหรือคนที่ไว้ใจฟัง ซึ่งจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษารู้สึกโล่งขึ้น รู้สึกได้รับพลังบวกจากที่มีคนรับฟัง และในผู้ให้ข้อมูลบางรายได้กล่าวถึงข้อดีของการได้พูดคุยหรือระบายกับคนรอบข้างว่าคนเหล่านั้นสามารถช่วยให้เขาได้มองเห็นตัวเองในบางจุดที่ตัวเองก็ไม่เคยเห็นมาก่อน ซึ่งมีส่วน

ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลนำสิ่งเหล่านั้นไปปรับและพัฒนาตัวเองต่อไป ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“ที่รู้สึกว่าคุณรอบข้างสำคัญมาก ๆ เรา รู้สึกว่าเราโชคดีมากที่ตลอด 1 ปีที่ผ่านมาเรามีคนที่เขาเข้าใจเราแล้วเขาพยายามที่จะ encourage เรา แล้วพยายามที่จะบอกเราว่าเราทำได้ เราทำได้จริง ๆ เพียงแต่เราแค่ไม่ได้ทำมันนะ เพราะเราไม่มั่นใจอะ คำว่า you are enough นี่มันเป็นคำที่ case เก่าที่เคยบอกพี่เอาไว้ ... มันก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นคำที่ impact กับเรามากเลย เวลาที่ case บอกเราแบบนี้ หรือว่า ในวันที่เรานึกย้อนกลับไปว่าเราได้ช่วยเด็กมากมาย หรือเราได้ช่วยครู แล้วเรารู้สึกว่าเขามาหาเรา เรารู้สึกว่าเขาขอบคุณเรา เรารู้สึกดีขึ้น ในสิ่งที่เราทำให้เขาอะ มันก็เป็นเหมือน give and take ที่ทำให้เรารู้สึกว่าในคุณค่าของเรา คุณค่าของตัวเอง ในคุณค่าของสายงานเรามันมีความหมาย มันทำให้เราผ่านความรู้สึก down grade ในตัวเองมาได้” (สอง, 559 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

แก่นสาระหลักที่ 4 การเปลี่ยนแปลงภายในต่อตนเองและวิชาชีพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลได้มีการกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงภายในต่อตนเองและวิชาชีพที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้มีประสบการณ์การทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน โดยเป็นความเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง ซึ่งได้แก่ การยอมรับในตัวเองมากขึ้น และการเห็นคุณค่าในอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา มากขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียนคือการเกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเองทั้งในแง่ของการยอมรับในตัวเองมากขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องของการทำงานที่สามารถอนุญาตให้ตนเองนั้นผิดพลาดได้ การจัดการอารมณ์ของตนเอง การรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ รวมทั้งการมองเห็นคุณค่าในอาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะการทำงานในบริบทโรงเรียน

4.1.1 การยอมรับในตัวเองมากขึ้น เมื่อทำงานไปสักระยะหนึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นใน

การทำงานอย่างเห็นได้ชัดในประเด็นเรื่องการยอมรับในตัวเองได้มากขึ้น มีความเมตตาให้กับตัวเองมากยิ่งขึ้น การยอมรับความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเอง การจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น มีความเข้มแข็งมากขึ้นในแง่ของการรับมือกับความท้าทายต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าตนเองนั้นเติบโตขึ้น และสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนที่จะมาทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“อย่างที่เคยแชร์ไปเมื่อกี้ว่าเติบโตขึ้นมาก ๆ เติบโตทั้งในแง่ความคิด อารมณ์ การจัดการตัวเอง อยู่กับคนอื่นได้ดีขึ้น เพราะว่าลดความคาดหวัง พอเราได้เรียนรู้ว่ามันไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบก็ลดความคาดหวังต่อคนรอบข้างลงค่อนข้างเยอะมาก แล้วก็อยู่กับคนอื่นได้ดีขึ้นทะเลาะกับคนอื่นน้อยลง แล้วก็ส่งผลต่อ self-esteem ด้วย ... เหมือนการทำงานหนักและการต้องทำทุกอย่างมันทำให้รู้สึกว่ามี self-esteem มากขึ้น รู้สึกพอใจในตัวเอง รู้สึกว่าแกก็ทำได้นี่หว่า แกก็ไม่ได้แย่ ไม่ได้เป็นคนโหลยโท่ยขนาดนั้น เหมือนที่ตัวเองคิด อาจจะด้วยตำแหน่งงานด้วยมั้ง ที่ต้องดูแลคนอื่น การได้ทำงานที่ท้าทายมาก ๆ ก็ทำให้รู้สึกดีกับตัวเองด้วยค่ะ” (สี่, 797 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

4.1.2 การเห็นคุณค่าในอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา การศึกษามากขึ้น สิ่งสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลได้กลับมาพิจารณาและตระหนักถึงคือการมองเห็นคุณค่าในอาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยเฉพาะการทำงานในบริบทโรงเรียนที่สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่จะพบว่าเขามีปัญหาสุขภาพจิตในวันที่สายเกินไป หรือแม้กระทั่งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยป้องกันให้นักเรียนห่างไกลจากปัญหาสุขภาพจิตให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ โดยที่สิ่งเหล่านี้ก็จะเป็นปัจจัยที่คอยส่งเสริมให้นักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ถึงการมองเห็นคุณค่าในตัวเอง ซึ่งส่งผลดีต่อการทำงานและนับได้ว่าเป็นกำลังใจที่ดีในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนอีกด้วย ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างต่อไปนี้

“บางทีสิ่งที่เราได้เรียนรู้ว่าถ้าเราสามารถช่วยเหลือใครสักคนหนึ่งได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ยิ่งเราหาได้เจอเร็วเท่าไรเราก็จะลดภาระที่เขาต้องไปแบบใช้

ชีวิตอยู่ในวอร์ดแล้ว หรือในโรงพยาบาลแล้วอะไรอย่างนี้ คุณค่าที่พี่ได้เรียนรู้จากที่นี่ก็คือ มันคือการที่เราได้ดูแลเขาตั้งแต่ต้นทางอะ ป้องกันไม่ให้ไปถึงปลายทางอะไรอย่างนี้” (ทก, 528 ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6)

วิจารณ์

จากผลการวิจัยพบประเด็นหลัก 4 ประเด็น ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. บทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน

ประสบการณ์ทางจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียนในการศึกษาคั้งนี้ สะท้อนให้เห็นความเฉพาะของบทบาทการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียนที่มีความหลากหลายทั้งเชิงรับ เชิงรุก บทบาทในฐานะครู อันเป็นบทบาทที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องจัดการให้บทบาทไม่ทับซ้อน (dual relationships) จนกระทบการทำงานทำให้การสร้างความสัมพันธ์ในบริบทของโรงเรียนนี้มีความซับซ้อนมากขึ้น ด้วยบทบาทและหน้าที่ที่หลากหลายนี้ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในบริบทโรงเรียนต้องปรับบทบาท และวิธีการให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน รวมถึงบริบทของโรงเรียน ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมอย่างสม่ำเสมอ การเรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น รวมถึงต้องมีทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพทั้งกับผู้ปรึกษา คุณครู และผู้บริหาร รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผ่านทักษะการสื่อสารเพื่อจะเอื้อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในการทำงาน อันเป็นประโยชน์แก่นักเรียน หรือผู้รับบริการ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Herlihy and Corey (2015) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ต้องอาศัยความยืดหยุ่นในการทำงานเพื่อให้สอดคล้องกับเงื่อนไขที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเผชิญ สิ่งเหล่านี้นับเป็นความท้าทายในเชิงวิชาการและทักษะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องเผชิญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่มีประสบการณ์การทำงานในโรงเรียนมาก่อน

2. ความท้าทายของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน

ประเด็นสำคัญที่พบจากการวิเคราะห์ คือ บทบาทที่หลากหลาย และอาจไม่สอดคล้องกับบทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงเรียนต้องสวมบทบาทที่หลากหลายนอกเหนือจากผู้ให้บริการปรึกษา บทบาทที่หลากหลายเหล่านี้ไม่ใช่เพียงแค่การปรับเปลี่ยนแนวทางการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับนักเรียนหรือวัยรุ่นในบริบทของโรงเรียน แต่ต้องเรียนรู้การจัดการบทบาทที่หลากหลาย บางครั้งนักจิตวิทยาการปรึกษาต้องปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับหน้าที่ที่ทับซ้อน ตัวอย่างเช่น การทำหน้าที่สอนควบคู่ไปกับการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต สอดคล้องกับ Dahir and Buchanan (2015) ที่ชี้ให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงเรียนต้องมีทักษะการบริหารจัดการเวลาและความสามารถในการประสานงานที่สูงกว่าบริบทอื่น ๆ เพื่อที่จะรับมือกับบทบาทที่หลากหลาย

มีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าการทำงานของนักจิตวิทยาในโรงเรียนที่ต้องรับมือกับความคาดหวังจากทั้งตนเอง และจากหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งจาก ผู้ปกครอง ครู และผู้บริหารที่มีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงเรียน (American School Counselor Association, 2003) ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับกระบวนการให้คำปรึกษาที่ต้องอาศัยเวลาในการเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจในตนเอง รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การปรับตัวเพื่อรับมือกับความคาดหวังที่แตกต่างนี้ต้องอาศัยความสามารถในการสื่อสารและการสร้างความเข้าใจกับบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างมาก (Herlihy & Corey, 2015)

3. กระบวนการภายในจิตใจและสิ่งที่สนับสนุนการทำงาน

กระบวนการภายในจิตใจและสิ่งที่สนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียนทั้งในแง่ของวิธีการรับมือกับความท้าทายและปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาตั้งแต่การกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ภายนอก และการได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการดูแลตนเองและการเชื่อมโยงกับตัวเองเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสมดุลทางจิตใจ และนำมาสู่การปรับตัวกับความคาดหวังของ

ตนเองและการลดความคาดหวังเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zeynep, 2022) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคาดหวังต่อตนเองในระยะแรกของการทำงาน

ในประเด็นของการเรียนรู้ที่จะปรับตัวและเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับความท้าทาย การเปิดใจที่จะเรียนรู้ช่วยให้นักจิตวิทยาที่มีความยืดหยุ่นในการทำงานและปรับตัวกับสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Sylvester-Nwosu et al. (2024) ซึ่งชี้ให้เห็นว่านักจิตวิทยาที่เปิดใจในการเรียนรู้และปรับตัวกับสถานการณ์สามารถลดความเครียดในการทำงานได้ดีกว่า การกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์และบทบาทที่ชัดเจนเป็นวิธีการสำคัญที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ช่วยเพิ่มความสามารถในการจัดการกับงานได้อย่างเหมาะสม และลดความเครียดในการทำงาน และลดโอกาสในการเกิดภาวะหมดไฟ (Lee & Wong, 2020) นอกจากนี้ การได้รับกำลังใจจากเพื่อนร่วมงานและบุคคลที่ใกล้ชิดยังเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนการทำงานและมีส่วนช่วยให้ปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นในบริบทที่มีความซับซ้อน (Ryan & Deci, 2000)

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมีการกล่าวถึงประเด็นที่โรงเรียนควรมีนักจิตวิทยาการปรึกษาประจำโรงเรียนอย่างน้อยหนึ่งคน และหากสามารถเพิ่มจำนวนได้ก็จะส่งผลดีในการทำงานเพราะจะช่วยให้ดูแลนักเรียนได้อย่างทั่วถึงมากยิ่งขึ้น เนื่องจากมีผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวถึงอัตรากำลังใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่เพียงพอต่อจำนวนนักเรียนทั้งหมดในโรงเรียน หากอ้างอิงจากข้อเสนอของ American School Counselor Association (2003) ที่เสนอให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีสัดส่วน 1 คนต่อนักเรียน 250 คน จะเห็นได้ว่าจำนวนนักจิตวิทยายังไม่เพียงพอ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tangthanakan and Achawamethi (2007) ที่ได้กล่าวถึงการให้บริการด้านสุขภาพจิตในบริบทของประเทศไทยพบว่าสถาบันการศึกษาในไทยยังคงมีบุคลากรในด้านสุขภาพจิตที่ยังไม่เพียงพอ และยังไม่แพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตำแหน่งนักจิตวิทยาโรงเรียน ซึ่งเป็นประเด็นที่ควรให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการมีนักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่ในโรงเรียนเพื่อ

คอยดูแลนักเรียนในประเด็นเรื่องของสุขภาพจิตและเพื่อเป็นการป้องกันหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นในอนาคต

4. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการทำงาน

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียน ผู้ให้ข้อมูลทุกคนสะท้อนความรู้สึกเชิงบวกที่มีต่อตนเองทั้งการยอมรับในตัวเองมากขึ้น การเห็นคุณค่าในอาชีพ นักจิตวิทยาการปรึกษามากขึ้น และการทำงานในโรงเรียนช่วยให้พวกเขาเติบโตในระดับส่วนตัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sylvester-Nwosu et al. (2024) โดยพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในโรงเรียนรายงานว่าพวกเขารู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเองและมองเห็นคุณค่าในงานที่ทำมากขึ้นหลังจากที่พวกเขาผ่านการรับมือกับความท้าทายของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาในบริบทโรงเรียนด้วยการกลับมาเชื่อมโยงกับตนเอง ดูแลจิตใจของตนเองมากขึ้น ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นในการทำงานจึงมีส่วนช่วยให้การทำงานของพวกเขารับรู้มากยิ่งขึ้น และส่งผลต่อการดูแลช่วยเหลือผู้รับบริการที่เป็นเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนของพวกเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

สรุป

ข้อค้นพบจากการศึกษานี้ช่วยให้เข้าใจบทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษาในโรงเรียน ความท้าทายที่ต้องเผชิญในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการภายในจิตใจและสิ่งที่สนับสนุนการทำงานรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่มีต่อการทำงานในอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา ช่วยให้มีความรู้วิธีการในการรับมือกับความท้าทายและมองเห็นปัจจัยที่ช่วยเอื้อในการทำงานของตนเองได้ ซึ่งสามารถเป็นแนวทางในการสนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน

ข้อเสนอแนะและการประยุกต์ใช้

การศึกษาครั้งนี้อาจเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจและอยากประกอบอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา

ที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน การศึกษาในครั้งนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้ที่สนใจสามารถเตรียมความพร้อมในการทำงานได้ อีกทั้งเพื่อช่วยให้ผู้ที่กำลังประกอบอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียนสามารถนำวิธีการในการรับมือกับความท้าทาย ยกตัวอย่างเช่น การกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเอง การยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ภายนอก และการได้เชื่อมโยงกับคนรอบข้าง รวมถึงการมองเห็นปัจจัยที่ช่วยเอื้อในการทำงานของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น การมองเห็นคุณค่าในอาชีพมากขึ้น ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ให้บริการแก่วัยรุ่นในบริบทโรงเรียน

การศึกษาครั้งนี้สัมภาษณ์ผู้ที่มีประสบการณ์ที่ต้องมองย้อนกลับไปในอดีตผ่านความทรงจำของพวกเขา และเป็นการสัมภาษณ์ในครั้งนี้จัดขึ้นเพียงครั้งเดียว ซึ่งอาจทำให้บางประเด็นที่อาจไม่ได้รับการกล่าวถึงอย่างครบถ้วน ควรมีการสัมภาษณ์มากกว่าหนึ่งครั้ง เพื่อเก็บรายละเอียดบางประเด็นที่อาจตกหล่นในการสัมภาษณ์ครั้งแรกให้ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

ผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of interest)

ผู้นิพนธ์ทุกคนไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในบทความวิชาการนี้

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์ (Authors' contributions)

สุดารัตน์ โมลิกะ: บทบาท เป็นผู้นิพนธ์ชื่อแรก ทำหน้าที่ออกแบบการศึกษา รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล เขียนบทความต้นฉบับ, พูลทรัพย์ อารีกิจ: บทบาท เป็นผู้นิพนธ์ชื่อที่สอง ทำหน้าที่ออกแบบการศึกษา ดูแลให้คำแนะนำในการดำเนินการศึกษา และตรวจสอบบทความต้นฉบับ, ณัฐสุดา เต็มพันธ์: เป็นผู้นิพนธ์ชื่อที่สาม ทำหน้าที่ออกแบบการศึกษา ดูแลให้คำแนะนำในการดำเนินการศึกษา และตรวจสอบบทความต้นฉบับ

เอกสารอ้างอิง (References)

- American School Counselor Association. (2003). The ASCA National Model: A framework for school counseling programs. *Professional School Counseling*, 6(3), 165-168.
- Dahir, C., & Buchanan. (2015). *Guide to practicum and internship for school counselors-in-training*. Routledge.
- Educational Equality Fund. (2022, April 15). *Highlighting mental health issues among children, including the role of psychologists in schools that Thailand should implement*. <https://www.eef.or.th/articla-mental-health-020422/> (in Thai).
- Herlihy, B., & Corey, G. (2015). *Boundary issues in counseling: Multiple roles and responsibilities* (3rd ed.). American Counseling Association.
- Larkin, M., & Thompson, A. R. (2012). Interpretative phenomenological analysis in mental health and psychotherapy research. *Qualitative Research Methods in Mental Health and Psychotherapy*, 101-116.
- Lee, C. S., & Wong, Y. J. (2020). Racial/ethnic and gender differences in the antecedents of youth suicide. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 26(4), 532-543.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Rones, M., & Hoagwood, K. (2000). School-based mental health services: A research review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 3(4), 223-241.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78
- Smith, J. A, Flower, P & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis*. SAGE Publications.

- Sylvester-Nwosu, P., Martin, M., & Martin, D. (2024). The struggle between self-care and burnout among school counselors. *Journal of Counselor Practice*, 15(1), 91-122.
- Tangthanakan, K. & Achawamethi, T. (2007). The roles and responsibilities of school psychologists as perceived by undergraduate students of the Faculty of Education, Chulalongkorn University. *Journal of Research Methodology (JRM)*, 20(3), 293-310. (in Thai).
- Ungamporn, J. (2018). Factors contributing to the success of establishing mental health services in schools under the Bangkok Metropolitan Administration. *Journal of Educational Research, Faculty of Education, Srinakharinwirot University*, 13(1), 33-44. (in Thai).
- UNICEF. (2021). *Children and their families in a changing Thai society*.
- World Health Organization. (2021, October 10). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Zeynep. (2022). Exploring self-care experiences of school counselors: A qualitative study. *School Psychology International*, 43(3), 253-270.