

ประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพ

วรัญญู ปัญญาพิทยกุล¹ วรัญญู กองชัยมงคล^{2*}

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

²อาจารย์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ส่วนบุคคลกับอัตลักษณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยดำเนินการวิจัยตามระเบียบการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ทำงานมาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 7 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างคำถาม แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการหาประเด็นหลักร่วม (Theme Analysis)

ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถสรุปออกมาเป็นประเด็นหลักได้ 2 ประเด็น คือ 1) แนวทางในการพัฒนาอัตลักษณ์ ซึ่งประกอบไปด้วยการทบทวนตนเอง การพึ่งพาอาจารย์นิเทศก์ การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาในชีวิตประจำวัน การเชื่อมโยงในการให้คำปรึกษาเข้ากับชีวิตตนเอง และ 2) อัตลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งประกอบไปด้วยความเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและความเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ผลจากการวิจัยดังกล่าวช่วยให้เห็นถึงรายละเอียดและพลวัตที่เกิดขึ้นในกระบวนการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่การเริ่มระบุอัตลักษณ์ การปรับแต่งอัตลักษณ์ของตนเอง จนกระทั่งการผสมผสานอัตลักษณ์วิชาชีพเข้ากับอัตลักษณ์ส่วนบุคคลจนเกิดเป็นอัตลักษณ์ทางวิชาชีพที่มีความเฉพาะตน

คำสำคัญ: อัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา/ กระบวนการเกิดปัจเจก/ พัฒนาการทางวิชาชีพ/ การพัฒนาอัตลักษณ์

*ผู้รับผิดชอบบทความ: วรัญญู กองชัยมงคล, อีเมล: warunyu.k@chula.ac.th, โทร.: 0 2218 1327

Received: 18 เมษายน 2566/ Revised: 8 มิถุนายน 2566/ Accepted: 27 ตุลาคม 2566

Experience of Counselor's Identity Integration

Warat Panyatiyakul¹ Warunyu Kongchaimongkhon^{2*}

¹Master of Art in Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

^{2*} Lecturer, Department of Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University

Abstract

This phenomenological research aims to study counselor's experience of identity integration which reflects the integration between counselor's professional identity and personal identity. 7 participants are professional counselors who have been working as a counseling psychologist for more than 5 years. The research uses semi-structure interview to acquire information follow by theme analysis.

The results show that counselor's experience of identity integration could be summarized into two main themes which are 1. Identity Development, which consist of Reflection, Supervision, Application of Counseling Process in Daily Life, and Integration of Counseling Knowledge and Life, and 2. Developed Identity, which reflect changes in both counselor's professional and personal identity. The results also demonstrate developmental dynamic of counselor's identity which provides insights on developmental process such as identification, identity modification, and identity integration.

Keywords: Counselor's identity/ Individuation/ Professional development/ Identity development

*Corresponding author: Warunyu Kongchaimongkhon, email: warunyu.k@chula.ac.th, Tel.: 0 2218 1327

Received: April 4, 2023/ Revised: June 27, 2023/ Accepted: October 27, 2023

บทนำ

อัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพยายามทำความเข้าใจและให้ความหมายกับประสบการณ์ของตนเองในฐานะนักวิชาชีพ เพื่อที่จะตอบคำถามว่า ‘ฉันเป็นใครในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา’ และ ‘ฉันจะมีชีวิตอย่างไรในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา’¹ โดยอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นจะถูกทำลายซ้ำ ๆ ไม่ว่าจะเป็นมุมมองที่มีต่อการให้คำปรึกษา ความเข้าใจในบทบาทและหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาจนถึงวิธีการในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ตลอดช่วงของการเกิดพัฒนาการทางวิชาชีพ เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาในการทำงาน จนกระทั่งพวกเขาสามารถพัฒนาอัตลักษณ์ที่สามารถใช้ได้จริงในการให้คำปรึกษา¹⁶ ทั้งนี้การพัฒนอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่การระบุอัตลักษณ์ของตนเอง การให้ความหมายกับอัตลักษณ์ และการปรับแต่งอัตลักษณ์² โดยกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องนี้มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นบริบททางสังคมที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ชีวิตอยู่ ช่วงชีวิตที่นักจิตวิทยาการปรึกษากำลังเผชิญ พัฒนาการทางวิชาชีพที่เกิดขึ้นกับตัวนักจิตวิทยาการปรึกษาและปัจจัยที่มีความเฉพาะตนของนักจิตวิทยาการปรึกษา อาทิเช่น บุคลิกภาพ ความเชื่อและทัศนคติ วิธีการรับมือกับปัญหา ทำให้การศึกษอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นสามารถศึกษาได้หลากหลายมิติ ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการศึกษา⁹

สำหรับการศึกษาการพัฒนาอัตลักษณ์ในระดับปัจเจก คือการมุ่งศึกษาประสบการณ์หรือการรับรู้ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีต่อการพัฒนาอัตลักษณ์ โดยการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีความเกี่ยวข้องกับการสำรวจตนเอง ความตั้งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง การพยายามทำความเข้าใจความรู้สึก และการทบทวนตนเองอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดความเข้าใจในอัตลักษณ์ของตนเองที่ลึกซึ้งขึ้น¹ นอกจากนี้ การพัฒนาอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษายังมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดปัจเจก ซึ่งเป็นกระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพยายามเพิ่มความสอดคล้องระหว่างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพที่พัฒนาขึ้นจากการทำงานในฐานะนักวิชาชีพกับอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของตนเอง จนพวกเขาสามารถสร้างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพที่มีความเฉพาะตน (personalized professional identity) เพื่อใช้ในการทำงานได้ในที่สุด⁴

ทั้งนี้ผู้วิจัยพบว่าการศึกษอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผ่านมาได้มุ่งเน้นไปที่พัฒนาการของอัตลักษณ์ทางวิชาชีพเป็นหลัก โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับอัตลักษณ์ส่วนบุคคลและผลของอัตลักษณ์ส่วนบุคคลที่มีต่อพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษามากเท่าที่ควร ทั้งๆ ที่อัตลักษณ์ทั้งสองนั้นมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างลึกซึ้ง โดยเห็นได้จากงานของ Watkins¹⁶ และ Skovholt¹⁴ ที่มุ่งเน้นไปที่ความเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับบริบทในการทำงาน แม้ว่าจะมีการศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตส่วนตัวของนักจิตวิทยาการปรึกษา อาทิ เช่น งานของธนพล¹⁹ ที่พบว่าชีวิตส่วนตัวและชีวิตทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความกลมกลืนกันในหลายแง่มุม (ตรงนี้ควรสรุปประเด็นส่วนการระบุข้องานควรไว้ท้าย โปรดปรับปรุงการเขียนเรียบเรียง) แต่การศึกษาเหล่านี้ไม่ได้มุ่งศึกษาอัตลักษณ์ส่วนบุคคลโดยตรงและสะท้อนให้เห็นแค่ความเปลี่ยนแปลงในบางแง่มุมของอัตลักษณ์ส่วนบุคคลเท่านั้น นอกจากนี้ การศึกษอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาส่วนมากจะถูกศึกษาในระยะที่นักจิตวิทยาการปรึกษากำลังฝึกฝนและเรียนรู้อยู่ในหลักสูตร เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่สามารถเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างได้ง่าย แต่ความเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างที่นักจิตวิทยาการปรึกษากำลังทำการฝึกฝนอยู่นั้นไม่สามารถนำมาใช้อ้างอิงถึงความเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์ที่เกิดขึ้นในบริบทของการทำงานจริงในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพได้ เนื่องจากบริบททั้งสองนั้นมีความแตกต่างกันในหลาย ๆ แง่มุม ไม่ว่าจะเป็นความหลากหลายของผู้มารับบริการ ความถี่ในการเข้าถึงการนิเทศ และความรู้สึกรับผิดชอบในฐานะนักวิชาชีพ¹⁴

ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจในพัฒนาการของอัตลักษณ์และพัฒนาการทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ลึกซึ้งขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การเปลี่ยนแปลงในมิติ

ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับอัตลักษณ์ รวมถึงปัจจัยและกระบวนการที่มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงนั้น นำมาซึ่งความเข้าใจในอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของนักจิตวิทยาการปรึกษามืออาชีพ

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ผสมผสานประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคล การวิจัยในครั้งนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ ความหมาย ความรู้สึก ความคิดและเจตคติที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่ออัตลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของตนเอง โดยเลือกใช้วิธีการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ตามกรอบแนวคิดของ Ronnestad และ Skovholt¹¹ ซึ่งทำงานให้การปรึกษามาแล้วไม่ต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 7 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับวัตถุประสงค์การวิจัยและเกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักดังนี้

1.1 ทำงานให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในฐานะนักวิชาชีพเป็นอาชีพหลักหรืองานประจำ รวมทั้งเป็นแหล่งรายได้หลักและไม่ประกอบอาชีพอื่น

1.2 ทำงานให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 5 ปี

1.3 สำเร็จการศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาระดับมหาบัณฑิตหรือดุษฎีบัณฑิต โดยไม่จำกัดสถาบันการศึกษา

2. ผู้วิจัย

ผู้วิจัยเป็นนิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เข้าศึกษาในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาตั้งแต่ปี 2561 โดยผู้วิจัยมีแนวทางในการให้คำปรึกษาตามแนวคิดการเอาผู้มารับบริการเป็นศูนย์กลาง (person-centered) และผู้วิจัยได้ผ่านการศึกษาวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพตามหลักสูตร โดยผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาประสบการณ์ผสมผสานอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของทัศนคติ ความเชื่อและพฤติกรรมของตัวผู้วิจัยเองตลอดการเรียนในหลักสูตร จึงทำให้เกิดความสนใจใคร่รู้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการรับรู้อัตลักษณ์ของตนเองเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง

3. คำถามหลักในการสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างคำถาม (semi-structured interview) โดยเน้นใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยได้บอกเล่าเรื่องราวและพรรณนาความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ เริ่มตั้งแต่การเล่าถึงพัฒนาการเชิงวิชาชีพตั้งแต่เริ่มต้นเข้ามาศึกษาในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการศึกษาในหลักสูตรและการทำงานในฐานะนักวิชาชีพ จนถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตจากการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยมีคำถามหลักในการสัมภาษณ์ดังนี้

3.1 พัฒนาการทางวิชาชีพของคุณเป็นอย่างไร

3.2 ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากพัฒนาการทางวิชาชีพส่งผลต่อตัวคุณอย่างไร

3.3 การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาส่งผลต่อชีวิตคุณอย่างไร

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในแต่ละครั้งใช้เวลาเฉลี่ย 45-60 นาที โดยผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 3 วิธีคือ 1. การสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างคำถาม 2. การสังเกตโดยผู้วิจัย 3. บันทึกภาคสนาม โดยผู้วิจัย

5. ประเด็นทางจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นถือเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่จะต้องคำนึงในการดำเนินวิจัยภายใต้กรอบจรรยาบรรณการทำวิจัย ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยจากคนในกลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งอนุญาตให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ ณ วันที่ 14 สิงหาคม 2563 โครงการวิจัยที่ 068.1/64 เลขที่รับหนังสือ 1403

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเริ่มจากการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้องด้วยการฟังไฟล์เสียงบันทึกการสัมภาษณ์เชิงลึกซ้ำเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและแม่นยำ ซึ่งผู้วิจัยทำการอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษรซ้ำๆ กันหลายครั้ง รวมถึงอ่านข้อมูลที่ได้จากการจดบันทึกระหว่างการสัมภาษณ์และทบทวนกรอบทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อทำความเข้าใจกับข้อมูลทั้งหมดในภาพรวม แล้วจึงดึงข้อความหรือประโยคที่สำคัญในประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก ต่างๆ มาลงรหัส (open coding) เพื่อนำข้อความที่ผ่านการลงรหัสที่ได้มาหาคำประกอบหลักที่มีความสัมพันธ์ร่วมกันเพื่อรวบรวมเชื่อมโยงสร้างเป็นประเด็นหลักต่อไป (themes)

7. การตรวจสอบข้อมูลและความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

7.1 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบสามเส้าเชิงข้อมูล (data triangulation) โดยนำข้อมูลที่ผ่านการลงรหัสและเชื่อมโยงแล้วมาตรวจสอบร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาและเพื่อนนักวิจัยผู้มีประสบการณ์และความรู้ในด้านอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและการวิจัยเชิงคุณภาพ (peer debriefing) เพื่อป้องกันอคติของผู้วิจัย

7.2 ผู้วิจัยทำการตรวจสอบโดยผู้ให้ข้อมูล (member checks) โดยนำผลการวิเคราะห์ให้ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเจ้าของข้อมูลได้ตรวจสอบ แสดงความคิดเห็นและวิพากษ์ข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์ เพื่อให้แน่ใจว่าตรงกันกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้ให้มา

7.3 ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยโดยละเอียด ทั้งอายุ เพศ อาชีพ วุฒิการศึกษา รวมถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยโดยตรง อาทิเช่น สถาบันที่สำเร็จการศึกษาและความเชี่ยวชาญ แนวทางในการให้การศึกษาที่เลือกใช้ และระยะเวลาที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามา รวมถึงเก็บข้อมูลในเชิงอัตชีวประวัติบางส่วน อาทิเช่น สภาพแวดล้อมในการเรียนของสถาบันนั้นๆ เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นและมีส่วนเกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ เพื่อให้เห็นถึงขอบเขตที่ชัดเจนของผู้ให้ข้อมูล และง่ายต่อการนำไปต่อยอดเพื่อศึกษาเพิ่มเติมในบริบทอื่น ๆ ที่มีขอบเขตของผู้ให้ข้อมูลใกล้เคียงกัน

7.4 เพื่อให้กระบวนการดำเนินวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทำวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจการตีความของตนเองร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา ว่าการตีความของผู้วิจัยนั้นเกิดขึ้นจากอคติ ความเชื่อส่วนตัวหรือจากการใช้กรอบทฤษฎีเข้ามาตีความจนทำให้ผลการวิเคราะห์ไม่ได้สะท้อนถึงข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลจริง ๆ หรือไม่

ผลการวิจัย

จากการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษามีอาชีพได้เล่าถึงประสบการณ์ของตนเองทั้งในเชิงความรู้สึกนึกคิดและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดช่วงเวลาของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยประสบการณ์ในการผสมผสานอัตลักษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสามารถแบ่งออกเป็นประเด็นหลักและประเด็นย่อย ดังนี้

1. แนวทางในการพัฒนาอัตลักษณ์

วิธีการพัฒนาอัตลักษณ์ คือ วิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ในการสร้างและพัฒนาอัตลักษณ์ตนเอง ซึ่งสามารถสรุปออกเป็น 4 วิธีการย่อยได้ดังนี้

1.1 การทบทวนตนเอง คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษากลับมาคิดใคร่ครวญและทบทวนถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง ด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไป ซึ่งการทบทวนจะนำมาซึ่งความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของตนเองที่ลึกซึ้งมากขึ้น

“ส่งผล ๆ ก็ต้องบอกว่าในการเรียนจิตปรึกษาทำให้เราได้มีโอกาสนั่งคิดเรื่องชีวิตทุกวันอะ คือคิดในสองอย่างก็คือ อย่างแรกคือคิดเรื่องชีวิตตัวเอง สิ่งที่เราเจอ ความรู้สึกที่เจอวันนี้มาจากอะไรอะ แล้วก็จะทำยังไงให้ไม่ทุกข์ จะทำอะไรให้รู้สึกได้ว่าใจสงบได้มากขึ้นเรื่อย ๆ นั่นคืออย่างแรกที่คิด พอเหมือนเราสนใจและตั้งคำถามกับการใช้ชีวิตเยอะอะ บางทีมันก็ทำให้เราย้อนกลับมาใช้กับตัวเอง เราต้องการอะไร เรายังโอเคอยู่มัย เพราะมันในบางแง่มุมที่ก็อาศัย อาศัยตัวเองเนี่ยแหละเป็นเหมือนตำราเรียนอะ” (id-1)

“พอมารเรียนวิชาที่ลึกขึ้นตอนปีสอง มันทำให้เราถึงบางอ้อว่า แท้จริง ๆ แล้วที่เราต้องช่วยมันไม่ใช่ช่วยคนอื่น มันกลับมาอยู่ที่ตัวเรา อยู่ในใจของเรา...ถ้าเราไม่มีโปรเซส ที่มันเกิดขึ้นจากตัวเรา ให้ตายยังงั้น มันไม่มีทางที่เราจะเข้าใจชาวบ้านได้...มันเข้าไปจับประเด็นอ่อนไหวในใจเราอะ แล้วเราก็ก้าวหน้ากับกระบวนการตรงนั้น...มันไม่ได้อยู่ที่หัวแล้ว มันกลับมาอยู่ที่ใจอีกครั้ง” (id-4)

1.2 การพึ่งพาอาจารย์นิเทศก์ คือ การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพึ่งพาอาจารย์นิเทศก์ในการพัฒนาทักษะ องค์ความรู้ และความเข้าใจในการให้คำปรึกษาของตนเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการพึ่งพาอาจารย์นิเทศก์ในสองแง่มุม คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้อาจารย์นิเทศก์เป็นต้นแบบในการให้คำปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษามีการนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาที่อาจารย์นิเทศก์สาธิตมาใช้ โดยเข้าใจว่าเป็นการให้คำปรึกษาที่ถูกต้องตามหลักการ ซึ่งการใช้อาจารย์นิเทศก์เป็นต้นแบบนี้มันมักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษายังไม่มีความเข้าใจในกระบวนการให้คำปรึกษาและไม่รู้ว่าจะให้คำปรึกษาอย่างไร

“อ่าใช่ มีกรอบ เราพยายามจะเป็นเหมือนอาจารย์ จะเป็นเหมือนรุ่นพี่ เวลาเราเห็นรุ่นพี่คนไหนเก่งเนี่ย เราก็จะสังเกตว่าห่วยพี่คนนี้เค้าตอบแบบนี้ เค้าใช้ภาษาแบบนี้ มีตัวต้นแบบ เพราะว่าตอนนั้นเราไม่รู้ว่่านักจิตปรึกควรเป็นยังไงถูกมะ เราไม่สามารถสร้างสิ่งนั้นจากตัวเราได้ เรายังเลยต้องดูตัวแบบว่าเค้าทำอะไร เพราะงั้นเราก็จะตามเค้าไป” (id-1)

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษายังมีการขอคำแนะนำในการให้คำปรึกษาจากอาจารย์นิเทศก์ ถึงแม้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีแนวทางในการให้คำปรึกษาในแบบของตนเองแล้ว แต่ในบางครั้งก็ยังคงต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมจากผู้ที่มีประสบการณ์มากกว่า โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาพบเจออุปสรรคในการทำงานในฐานะนักวิชาชีพ

“การชุปนี่พี่ทำกับเค้าเซลล่อนะ พี่ทำตลอดไม่เคยหายค่ะ เพราะพี่มองว่าปัญหาชีวิตคนมันใหญ่มาก และถ้าเราบอกว่าเราต้องมีการสนทนาทั้งหมดเหล่านี้ มันเป็นไปได้ และโดยโครงสร้างบุคลิกภาพตามทฤษฎีที่เป็นแบบนี้ พี่รู้สึกว่าไม่ได้เก่งพอ เค้ามีอะไรข้างในเยอะมากเป็นล้าน ซึ่งประสบการณ์ของเราอาจจะไม่รู้ ฉะนั้นบางครั้งเวลาเราชุปกับคนที่มีความรู้ ประสบการณ์ เค้าไวอะ บางทีเค้าได้ฟังจากการที่เราทำเคส เคสพูดมาลึกลับประโยค เค้าจะพอรู้ลึกละลึกๆ แล้ว สาเหตุมาจากไหน ซึ่งการที่เราชุปเราจะรู้ว่าเราจะต้องไป รีเฟล็คประเด็นนี้เพิ่มเติมนะ เพราะสาเหตุน่าจะมาจากเรื่องนี้ พี่เลยรู้สึกว่าเราชุปช่วยให้พี่ทำงานเร็วขึ้น เจอปัญหาไวขึ้น พี่เลยมองว่ามันจำเป็นกับพี่เสมอ” (id-6)

1.3 การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาในการปฏิสัมพันธ์ คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษานำเอาบางส่วนของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการศึกษามีการนำทักษะในการให้คำปรึกษามาใช้ในการปฏิสัมพันธ์ โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำทักษะต่างๆ มาใช้ในการพูดคุยกับบุคคลทั่วไปนอกเหนือจากบริบทของการให้คำปรึกษาได้อย่างกลมกลืน

“แต่ในชีวิตประจำวันพี่รู้สึกว่าพี่แค่เอาเสนอ เอากลิสและโปรเซสต่าง ๆ ว่าถ้าเรารู้แล้วว่ามันคืออะไร แล้วมันมีสาเหตุมาจากไหนอะ แล้วเค้าจัดการมันไปแล้ว เค้าทำอะไรบ้าง ละเค้าควรทำอะไรต่อ โอพวกเนี่ย มันก็ไม่ใช่เค้าเซลล์ลิ่ง นะคะ ถ้าแบบว่าอย่างนักวิทยาศาสตร์ที่เค้าต้องการคำตอบ ต้องการหอะไรสักอย่าง เค้าก็ต้องมาโปรเซสกันทั้งนั้นนะ พี่รู้สึกว่ามันก็เป็นการใช้ชีวิตที่กลมกลืน พี่ไม่ได้รู้สึกว่ามันแยกหรือผิดจังหะ แล้วก็พี่ว่าพอเราฟังนะค่ะ เราฟังเพื่อหาความเข้าใจของคนตรงหน้าเยอะเหมือนเราฟังแล้วเราก็อากเข้าใจว่า เค้าอยากจะทำอะไรอะ อะไรคือสิ่งที่เค้าอยากบอก สิ่งที่เค้าต้องการ แล้วมันก็จะเกิดการรีเฟล็คสิ่งที่เราเข้าใจอะ ว่ามันตรงกับที่เค้าอยากจะทำอะไรมั๊ย มันก็จะเจอจุดที่ กระบวนการมันละเอียด การได้พูดคุยกับคนตรงนั้นมากขึ้น ซึ่งมันทำให้เห็นความต่างก็คือ เราสนใจ ใส่ใจ ในการฟัง ไม่ได้ฟังเพื่อต้องการตอบอะไร แต่ฟังเพื่อ มันคืออะไร มันเป็นอย่างไร โอที่เข้าใจมันใช้รีไปล่า ถ้ามันใช่ก็ อ้ออ้อ แต่ถ้าไม่ใช่ก็แล้วยังไงต่อ อะไรแบบเนี่ย” (id-6)

นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการวางขอบเขตในการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการฝึกจำแนกบทบาทในฐานะ นักจิตวิทยาการปรึกษาและบทบาทอื่นๆ ในการใช้ชีวิตออกจากกัน เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่เกิดความสับสน ในบทบาททางวิชาชีพกับบทบาทอื่นๆ ในการใช้ชีวิต โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาแต่ละคนจะมีแนวทางในการวางขอบเขตในการปฏิสัมพันธ์ที่แตกต่างกันออกไป

“คือต้องเล่าแบบนี้ละค่ะ ว่า ถ้าโดยทั่ว ๆ ไปเนอะ ถ้าไม่ได้เกี่ยวกับการทำงานในด้านของเค้าเซลล์ลิ่ง นะคะ พี่ก็จะฟังแล้วก็บางทีก็จะมีแอ็คชั่น ในเรื่องของโซลูชั่นในการพูดคุยทั่ว ๆ ไป โดยที่ไม่ได้มีกระบวนการทางจิตวิทยาเข้ามาจะนะ อย่างเช่น คุยเล่นกับเพื่อนไป หรือเพื่อนมาอวยแถมแบบนี้ทำใจดีวะ พี่จะไม่ใช้กระบวนการ เค้าเซลล์ลิ่ง แบบที่เพื่อนเข้ามาแบบ เอ้ย คุยกันของจิ้งนี้หน่อย นอกเสียจากเพื่อนยิงมาเลยว่ะ หรือว่าเค้ารีเฟล็คคนมาละเค้ายังมาเลยว่ะ เป็นปัญหา และต้องการกระบวนการการเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นไม่ใช่การคุยเล่น ไม่ใช่เพียงแค่ต้องการคุยแค่ผ่อนคลายหรือระบายแบบนี้ละค่ะ พี่ก็จะแยกเลยแบบเนี่ย” (id-4)

1.4 การเชื่อมโยงประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเข้ากับชีวิตตนเอง คือ การที่ประสบการณ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้จากการทำงาน ส่งผลให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้บางอย่างขึ้นในชีวิตตนเอง โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการเชื่อมโยงประสบการณ์ที่ตนเองได้จากการทำงาน เข้ากับประสบการณ์ในการใช้ชีวิตของตนเอง

“แล้วก็พอถามเรื่องชีวิตอย่างเงี้ย พอเจอคนที่เข้ามาหลากหลาย พี่ก็เห็นชีวิตกว้างขึ้น พอเห็นชีวิตกว้างขึ้นก็เลยรู้ว่าอ้อ ไม่ว่าตรงไหนมันก็ทุกข์ทั้งนั้นแหละ มันจะมีลูก ไม่มีลูก มันจะรวยมันจะจน มันจะมีทุกข์เสมอแหละ มันเลยทำให้พี่คล้ายๆ ไม่ได้มองหาชีวิตที่มันต้องทะเลาะทะเลาะกันอะ แต่พี่มองหาชีวิตที่มันนิ่งมากขึ้นมากกว่า แล้วก็จะเป็นคนไม่ค่อยเสี่ยงกับอะไรที่เรามั่นใจว่าทำแล้วจะทุกข์แน่ๆ” (id-1)

“อันเนี้ยแล้วผู้รับบริการทุกคนที่ผ่านมามีอะ มันทำให้เราเห็นว่า อะไรก็เกิดขึ้นได้แบบเกิดขึ้นได้จริง ๆ มันไม่ใช่แค่คอนเซปที่เราท่องว่าอะไรก็เกิดขึ้นได้ แค่นั้นก็ช่วยเยอะมาก วันนึงเรื่องที่เกิดขึ้นกับเคสมันอาจจะมาเกิดขึ้นกับเราก็ได้ สิ่งที่เราทำไปเนี้ย มันอาจจะกลายเป็นสิ่งที่เคยส่งผลให้เคสต้องมาหาเราก็ได้ เราก็ได้เห็นแล้วว่าอ้อ มันมีสิ่งนี้เกิดขึ้นนะ อย่างเช่นเราอาจจะแบบเคร่งคัดกับคนรอบตัว แล้วก็แบบ อ้อ มีภาพว่าเคสเคยมาหาเราว่า ว่าเค้าทุกแค่นั้นที่พอเคร่งคัดเงี้ย อืม” (id-2)

2. อัตลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของนักจิตวิทยาการปรึกษา

อัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เปลี่ยนแปลงไป คือ การให้ความหมายกับประสบการณ์ของตนเองที่เปลี่ยนแปลงไป โดยสะท้อนให้เห็นผ่านมุมมอง ความเชื่อและทัศนคติ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาจะมีการให้ความหมายกับทั้งอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคล ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

2.1 อัตลักษณ์ทางวิชาชีพ คือ การให้ความหมายกับประสบการณ์ในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสะท้อนให้เห็นผ่านมุมมอง ความเชื่อ และทัศนคติที่มีต่อการให้คำปรึกษาที่เปลี่ยนไป ซึ่งอัตลักษณ์ทางวิชาชีพที่เปลี่ยนแปลงไปของนักจิตวิทยาการปรึกษาได้สะท้อนออกมาให้เห็นผ่านการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเริ่มมีแนวทางให้คำปรึกษาในแบบของตนเอง โดยพวกเขาจะเลือกใช้แนวทางในการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับธรรมชาติและความถนัดของตนเองมากขึ้น

“แล้วมันก็จะมีส่วนที่มันเหมือนถามตัวเองว่าถ้าเรื่องนี้เป็นกรณีอกหัก ซึมเศร้า เป็นอีโมชั่นทั้งหลาย เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่มันกว้างไปจากความรู้สึกปกติของเค้าเนี้ย มันเบี่ยงไปทางใดทางหนึ่ง เราก็จะกลับมาคิดแล้วว่าเราจะใช้แนวคิดหรือทฤษฎีอะไร มันเริ่มจริงจังมากขึ้น ว่าทฤษฎีเนี้ยมันเหมาะกับปัญหา อารมณ์แบบนี้ และในขณะเดียวกันมันจะถามตัวเองมากขึ้นว่าแล้วตัวเราแหละ เราชอบหรือเราถนัดกับแนวไหน เราอยากจะใช้มัน แต่ในขณะเดียวกันเราก็ต้องรู้วัตถุประสงค์ของมันด้วย” (id-6)

นอกจากการปรับแนวทางในการให้คำปรึกษาให้สอดคล้องกับธรรมชาติของตนเองแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษายังมีการใช้ประสบการณ์การของตนเองในการให้คำปรึกษา อาทิเช่น การนำประสบการณ์ในการจัดการปัญหาของตนเอง ประสบการณ์ของตนเองที่คล้ายคลึงกับผู้มารับบริการมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อให้เข้าใจผู้มารับบริการได้อย่างแม่นยำและสามารถเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกที่มีความซับซ้อนได้

“คือเราว่าประสบการณ์ตรงเนอะ ที่ให้เราได้เห็นว่าเวลาเจอคนที่มันแอบมันแอบยังโงะ ที่มันแอบเรามาทั้งหมดเงี้ยว่าคาดหวังว่ากูไม่ควรเป็นทุกข์คือเราว่าประสบการณ์ตรงเนอะ ที่ให้เราได้เห็นว่าเวลาเจอคนที่มันแอบมันแอบยังโงะ ที่มันแอบเรามาทั้งหมดเงี้ยว่าคาดหวังว่ากูไม่ควรเป็นทุกข์สิ มันแอบยังโงะ มันเป็นเรื่องที่ประสบการณ์เนี้ยค่อยๆ สอน ทั้งจากเห็นของตนเอง เห็นของเคส มันถึงมาช่วยๆ กันบอกว่านี่คือโดนอะไรเงี้ย เพราะมันมันก็คล้ายกับเป็นประสบการณ์ใกล้เคียงเฉยๆ ว่าเราค่อยๆ กลับมาเห็นอันนี้มันซ่อนอยู่เงี้ย ความไม่ยากให้ตัวเองทุกข์มันแฝงอยู่ภายใต้ของการบอกว่าตัวเองเสียใจไม่รู้เติมไปหมด เราก็ค่อยๆ เห็นว่ามันมี เลเยอร์แบบนี้เป็นไปได้นะ เพราะมันสิ่งเนี้ยคือสิ่งที่เอาไปทำงานกับเคสว่าอ้อ ฉากบนคือโกรธหรือ จริงๆ ลึกๆ

แล้วเสียใจ แต่ที่ทั้งหมดมันก็จบไปแล้ว แต่ที่ไม่จบเพราะว่าไม่อยากเห็นตัวเองโกรธและเสียใจ อะไรเงี้ย มันจะทำให้ค่อย ๆ เห็นความซับซ้อนตรงนี้อะไรเงี้ย” (id-2)

นอกจากนี้ มุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษาที่เดิมนั้นเคยมุ่งผลลัพธ์ในการให้คำปรึกษา ได้เปลี่ยนมาเป็นมุมมองที่สนใจตัวกระบวนการให้คำปรึกษามากกว่าผลลัพธ์ โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะมีมุมมองว่าหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาคือการพยายามเข้าใจผู้มารับบริการให้ได้มากที่สุดมากกว่าจะไปช่วยแก้ปัญหา

“ถ้าเป็นก่อนหน้าที่คุยกับทุกคน เราฟังก็จริง แต่เราฟังแล้วก็เพื่อหาโซลูชัน พอใครพูดเนี่ยนะ พี่จะมีโปรเซสที่ไม่ใช่แบบโปรเซสที่ถูกต้องนะ เราจะโปรเซสปัญหาของเค้า เพื่อหาบางอย่างแทนที่ ก็คือให้มันมีโซลูชัน แต่ว่าพอกระบวนการการเรียนรู้เค้าเซลล์จริงๆ เข้ามา เทีย มันไม่ใช่แบบนั้นเลยอะ พี่เวิร์คคอนโปรเซสของเค้า แต่ไม่ได้โซลูชันอะไรที่ปลายทางเลย ไม่เคยมีโซลูชันอะไรเลยอยู่ที่ปลายทาง ไม่เคยคิดอยู่ในหัวเลยว่ามันต้อง โซลูชันยังงี้อะ แต่รู้แล้วว่าถ้ากระบวนการที่เราฟังอยู่มันเกิดขึ้นอะไรตรงไหน พี่ก็เอาตรงนั้นที่มันเกิดขึ้นนะ เข้ามาทำงานกับเค้าแบบเนี้ย” (id-4)

ซึ่งมุมมองที่เปลี่ยนไปนี้ ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาไม่คาดหวังว่าผู้มารับบริการจะต้องหายและรับมือกับความล้มเหลวได้ คือ การที่นักจิตวิทยาการศึกษาไม่ได้คาดหวังว่าผู้มารับบริการจะต้องหายจากอาการหรือต้องแก้ปัญหาได้เนื่องจากตระหนักถึงความซับซ้อนของปัญหาและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่ไม่สามารถควบคุมได้

“เหมือนเรายอมรับในระดับหนึ่งได้ แต่ก็จะไม่คาดหวังว่าเขาจะต้องถึงขั้นที่แบบซัคเซสอะไรเงี้ย เพราะว่าเขาอาจจะดีขึ้นแค่ชั่วคราวแล้วก็อาจจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกเป็นซ้ำอีกไรเงี้ย เริ่มยอมรับมากขึ้น ไม่ได้มองว่าตัวเองแบบล้มเหลวอะไรเงี้ยคะ หลังจากที่ผ่านมาประสบการณ์มาเรื่อยๆ มันก็มีทั้งที่สำเร็จแล้วก็ล้มเหลวเนาะซึ่งตอนหลังมองว่ามันเป็นเรื่องที่มันเกิดขึ้นได้มันหลายปัจจัยมองแล้วว่ามันเกิดขึ้นได้ในคนที่เซ่ตึงพร้อม ปัจจัยพร้อม เค้าซัคเซส เค้าไปได้” (id-3)

2.2 อัตลักษณ์ส่วนบุคคล คือ การให้ความหมายกับประสบการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งสะท้อนให้เห็นผ่านมุมมอง ความเชื่อ และทัศนคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นที่เปลี่ยนไป โดยนักจิตวิทยาการศึกษารับรู้ ว่าพวกเขามีความเข้าใจและยอมรับตนเองได้ ซึ่งเกิดจากการที่พวกเขามีความเข้าใจในความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง จนสามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นได้

“สิ่งแรกคือตัวเรา แล้วมันทำให้เราทำงานได้ดีขึ้น ความคับข้องใจของตัวเองมันมีน้อยลงเวลาทำงาน เพราะว่าการใช้การทำงานกับผู้ป่วยยาเสพติดเนี่ย มันเป็นเรื่องที่ต้องใช้พลังเยอะ ตัวข้างในของเราเนี่ยมันดีขึ้นเยอะ คือสมมติเมื่อก่อนไข้หัดเราจบมาใหม่เนี่ย อืม ความเป็นพยาบาลเนอะ เราก็คงคิดว่ามันต้องเป๊าะๆ อย่างนั้นอย่างนี้ เรื่องของยาเสพติดก็ต้องหาย ทำไมถึงไม่หาย อะไรเงี้ยคะ ก็จะมองว่าไม่หายก็คือล้มเหลวแล้วตัวเราก็คือเราทำไม่แบบ เราก็คงไปทุกอย่าง หมายถึงเต็มทีเงี้ยคะ แล้วมันก็เกิดอาการเบิร์นเอา ว่าเห้ยเราให้เค้าไปเต็มที่แล้วทำไมสิ่งที่ได้กลับมาก็แอดมิทซ้ำ เหมือนกับมันไม่ได้ดีขึ้นอะไรเงี้ย เราก็คงคับข้องใจในตัวเราเองด้วย เราก็คงคิดว่าแบบเห้ย เรายังทำไม่ดีพอหรืออะไรเงี้ย แต่พอเราได้ไปเรียนปั๊บนะ มายด์เซ็ทเราเปลี่ยน เราก็คงยอมรับมากขึ้นในตัวผู้ป่วย ยอมรับในความเป็นเค้าแล้วก็ยอมรับในตัวเองอะไรเงี้ยคะ เพราะว่าเราเหมือนกับเราไปเรียนจิตศึกษา เนอะ มันสอนให้เราแบบเข้าใจตัวเองมากขึ้นมัย? อันนี้พี่ไม่รู้เนาะ สำหรับพี่เนี่ย อย่างแรกคือเข้าใจตัวเองมากขึ้น คือก่อนหน้านี้เราก็คง เหมือนที่เค้าบอกว่าเราก็คงมองขาวเป็นขาว ดำเป็นดำ แต่เราไม่เคยเห็นสีเทา คือสีเทามันก็คือ

จริงๆ แล้วสืบทอดมันก็อยู่ได้อะเนาะ เออ เนี่ยแหละ เราก็เลยเป็นคนที่เค้าเรียกว่า ถ้าเป็นภาษาวัยรุ่นตอนนี้ก็คือดูซิลมากขึ้น ดูทำงานดูมากขึ้น” (id-3)

นอกจากความเข้าใจในตนเองแล้ว นักจิตวิทยาการศึกษายังระบุว่าพวกเขามีความเข้าใจและไม่ตัดสินผู้อื่น ซึ่งเกิดจากการที่พวกเขาพยายามรับฟังผู้อื่นโดยไม่ตัดสินและยอมรับซึ่งความแตกต่างระหว่างบุคคล

“มันทำให้พียอมรับความแตกต่างของคนได้เยอะขึ้นมากอะ โดยเฉพาะถ้าเรามองกลับมาที่คนใกล้ตัวเราอะ เรายอมรับกับความ เป็นพ่อเป็นแม่ เป็นน้อง เป็นเรา กับคนในครอบครัวเราได้มากขึ้น เป็นกึ่งๆ คือเรา empathy เค้าอะ แล้วก็พี่ว่าพอเราฟังนะคะ เราฟังเพื่อหาความเข้าใจของคนตรงหน้าเยอะ เหมือนเราฟังแล้วเราก็อยากเข้าใจว่า เค้าอยากจะทำอะไรอะไร อะไรคือสิ่งที่เค้า อยากบอก สิ่งที่เราต้องการ แล้วมันก็จะเกิดการรีเช็ค สิ่งที่เราเข้าใจอะคะ ว่ามันตรงกับที่เค้าอยากจะทำอะไรไหม มันก็จะเจอ จุดที่กระบวนการมันละเอียด การได้พูดคุยกับคนตรงนั้นมากขึ้น ซึ่งมันทำให้เห็นความต่างก็คือ เราสนใจ ใส่ใจ ในการฟัง ไม่ได้ ฟังเพื่อต้องการตอบอะไร แต่ฟังเพื่อ มันคืออะไร มันเป็นอย่างไร โอ้ที่เข้าใจมันใช้รีเพลย์ ถ้ามันใช่ก็ อ้ออ้อ แต่ถ้าไม่ใช่ก็แล้วยังไง ต่อ อะไรแบบเนี่ย” (id-6)

จากผลการวิจัยทั้งสองประเด็นหลัก เราจะเห็นว่าอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของนักจิตวิทยา การศึกษามีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาในการปฏิสัมพันธ์ ซึ่งสะท้อน ให้เห็นถึงการรับเอาคุณค่าทางวิชาชีพมาเป็นคุณค่าในการใช้ชีวิตของตนเอง รวมถึงการใช้ประสบการณ์ส่วนตัวในการให้ คำปรึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าประสบการณ์ในการใช้ชีวิตทั่วไปนั้นมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางวิชาชีพ นอกจากนี้ นักจิตวิทยาการศึกษายังมีการพัฒนาแนวทางให้คำปรึกษาในแบบของตนเอง ซึ่งแตกต่างกันไปตามความเชื่อ ทศนคติ และ ธรรมชาติของตนเอง ซึ่งได้เน้นย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของการเพิ่มความสอดคล้องระหว่างอัตลักษณ์ส่วนบุคคลและอัตลักษณ์ ทางวิชาชีพ ว่าเป็นหนึ่งในพลวัตที่สำคัญของการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษา⁴

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าวิธีการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นแบ่งออกได้เป็น 4 วิธีด้วยกันคือ

1. การทบทวนตนเอง
2. การฟังพาอาจารย์นิเทศน์
3. การใช้กระบวนการให้คำปรึกษาในการปฏิสัมพันธ์
4. การเชื่อมโยงประสบการณ์จากการให้คำปรึกษาเข้ากับชีวิตตนเอง

ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นสิ่งที่เอื้อให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ลองใช้อัตลักษณ์ของตนเองในบริบทที่หลากหลาย ทำให้ เกิดความเข้าใจในอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลที่ลึกซึ้งขึ้น รวมทั้งเป็นวิธีที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษา สามารถปรับแต่งอัตลักษณ์ทั้งสองของตนเองให้มีความสอดคล้องกัน¹ จนสามารถประยุกต์ใช้อัตลักษณ์ของตนเองได้ทั้งใน บริบทของการให้คำปรึกษาและการใช้ชีวิตทั่วไป นอกจากนี้วิธีการพัฒนาอัตลักษณ์เหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสาน ระหว่างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โดยเฉพาะ การที่นักจิตวิทยาการศึกษามีการใช้กระบวนการให้คำปรึกษาในการปฏิสัมพันธ์ ที่นอกเหนือไปจากบริบทของการให้ คำปรึกษา ได้สะท้อนให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเกิดการรับเอาคุณค่าของนักจิตวิทยาการปรึกษามาเป็นของตนเอง หรืออาจกล่าวได้ว่าพวกเขาเกิดการระบุดัตลักษณ์ของตนเองเข้ากับอัตลักษณ์ ทางวิชาชีพ²

นอกจากการวิธีการพัฒนาอัตลักษณ์ อีกหนึ่งสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงอัตลักษณ์ที่ผสมผสานกันของนักจิตวิทยาการปรึกษาคือการที่ทั้งอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของนักจิตวิทยาการปรึกษามีความเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่สอดคล้องกันมากขึ้น โดยอัตลักษณ์ทางวิชาชีพนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่สอดคล้องกับความเชื่อและทัศนคติของนักจิตวิทยาการปรึกษามากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ronnestad และ Skovholt¹¹ ซึ่งความสอดคล้องดังกล่าวนี้ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษามีแนวทางในการให้คำปรึกษาในแบบของตนเองและให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เนื่องจากไม่ติดอยู่กับกรอบทฤษฎีที่เคยเรียนมา อีกทั้งนักจิตวิทยาการปรึกษายังมีการนำประสบการณ์ส่วนตัวมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยให้สามารถเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้มารับบริการได้แม่นยำมากขึ้น นั่นหมายความว่าพวกเขามีการเชื่อมโยงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตเข้ากับเรื่องราวปัญหาของผู้มารับบริการ จึงอาจกล่าวได้ว่าพวกเขามีการใช้อัตลักษณ์ส่วนบุคคลของตนเองในการให้คำปรึกษาด้วย นอกจากนี้พวกเขายังรับรู้ว่าตนเองมีอัตลักษณ์ส่วนบุคคลที่เปลี่ยนไปในทางที่สอดคล้องกับคุณค่าทางวิชาชีพมากขึ้น² โดยพวกเขาพบว่าการทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นช่วยให้พวกเขามีความเข้าใจในตัวเองและตนเองมากขึ้น ทำให้พวกเขามีมุมมองที่ไม่ตัดสินคนอื่น

ผลจากการวิจัยข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอัตลักษณ์ที่มีต่อการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา และเป็นองค์ความรู้ที่มีประโยชน์อย่างมากต่อการออกแบบหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา โดยประสบการณ์ในการพัฒนาอัตลักษณ์ที่แสดงให้เห็นในผลการวิจัยนั้นสามารถถูกนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอัตลักษณ์ให้กับนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่อใหม่ที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาอัตลักษณ์ ซึ่งอาจจะจัดทำเป็นเอกสารประกอบการเรียนการสอนในบางวิชาหรือจัดทำเป็นวิชาประจำหลักสูตร อาทิเช่น วิชาพัฒนาการเชิงวิชาชีพ การใช้อัตลักษณ์ในการทำงาน เพื่อให้ผู้เรียนเห็นถึงความสำคัญของอัตลักษณ์ วิธีการรับมือกับความสับสนในบทบาท แนวทางในการเพิ่มความสอดคล้องของตัวตนภายใน และอุปสรรคต่างๆ ที่อาจพบเจอในการพัฒนาอัตลักษณ์ในการทำงานของตนเอง รวมถึงสามารถนำไปช่วยพัฒนากระบวนการนิเทศในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพและตอบโต้กับตัวผู้เรียนมากขึ้น โดยอาจจะเพิ่มความสำคัญในส่วนของการเพิ่มทักษะการทบทวนตนเองของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งมากขึ้นและสามารถยอมรับในความผิดพลาดของตนเองได้ ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ถือเป็นองค์ความรู้สำคัญที่จำเป็นต่อการก้าวข้ามอุปสรรคที่พบเจอในการเรียนหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา นอกจากนี้ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างอัตลักษณ์ส่วนบุคคลและอัตลักษณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษานั้นเป็นองค์ความรู้ที่มีคุณค่าในเชิงวิชาการและสามารถนำไปต่อยอดเพื่อศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นที่มีความสำคัญและน่าสนใจต่อไปได้ อาทิเช่น การศึกษาถึงการยอมรับจากอาจารย์นิเทศที่มีต่อการยอมรับตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา ขอบเขตการใช้อัตลักษณ์ทางวิชาชีพในชีวิตประจำวันของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ข้อเสนอแนะ

อย่างไรก็ตาม ผลจากการวิจัยข้างต้นนั้นทำให้เห็นถึงภาพรวมของการพัฒนาอัตลักษณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเมื่ออาชีพ รวมถึงความเชื่อมโยงระหว่างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคล แต่ไม่ได้ลงลึกถึงขอบเขตของการใช้อัตลักษณ์ทางวิชาชีพในบริบทอื่นที่นอกเหนือไปจากการให้คำปรึกษา ว่านักจิตวิทยาการปรึกษามีการใช้อัตลักษณ์ทางวิชาชีพในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้างนอกเหนือไปจากการใช้ในการปฏิบัติงาน เช่นเดียวกันกับขอบเขตของการใช้อัตลักษณ์ส่วนบุคคลในการให้คำปรึกษา ซึ่งไม่ได้ลงลึกถึงรายละเอียดว่านักจิตวิทยาการปรึกษามีการใช้ประสบการณ์ส่วนตัวของตนเองในการให้คำปรึกษาอย่างไรบ้าง ซึ่งข้อมูลเชิงลึกของขอบเขตในการใช้อัตลักษณ์จะช่วยให้เข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างอัตลักษณ์ทางวิชาชีพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคลของนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างลึกซึ้งจนนำมาซึ่งวิธีการหรือแนวทางในการพัฒนาอัตลักษณ์ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนจิตวิทยาการปรึกษาต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

1. Tsuman-Caspi L. The identity formation of psychotherapists in training: A dialectical and personal process. Columbia University; 2012.
2. Gignac K, Gazzola N. Embracing Counsellor Professional Identity Work: Experiential Accounts of Transformation and Transition. *CJCP* [Internet]. 2018 Jul. 30 [cited 2023 Apr. 17];52(3). Available from: <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/61173>
3. Cureton, J. L., Davis, H., & Giegerich, V. Counselor Professional Identity Development: Narratives from a Professional Event. *The Journal of Counselor Preparation and Supervision*. 2019;12(1).
4. Degges-White S, Stoltz K. Archetypal identity development, meaning in life, and life satisfaction: Differences among clinical mental health counselors, school counselors, and counselor educators. *Adultspan J* [Internet]. 2015;14(1):49–61. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/j.2161-0029.2015.00036.x>
5. Furr SR, Carroll JJ. Critical incidents in student counselor development. *J Couns Dev* [Internet]. 2003;81(4):483–9. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00275.x>
6. Hill CE, Kline K, Bauman V, Brent T, Breslin C, Calderon M, et al. What's it all about? A qualitative study of meaning in life for counseling psychology doctoral students. *Couns Psychol Q* [Internet]. 2015;28(1):1–26. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/09515070.2014.965660>
7. Kuo P, Woo H, Washington A. Professional identity development of International Counselor Education Doctoral students. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*. 2018;5(2):153–69.
8. Nelson KW, Jackson SA. Professional counselor identity development: A qualitative study of Hispanic student interns. *Couns Educ Superv* [Internet]. 2003;43(1):2–14. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.2003.tb01825.x>
9. Owens EW, Neale-McFall CW. Counselor Identity Development: Toward a model for the formation of professional identity. *Journal of Counselor Leadership and Advocacy*. 2014;1(1):16–27.
10. Rønnestad MH, Orlinsky DE, Schröder TA, Skovholt TM, Willutzki U. The professional development of counsellors and psychotherapists: Implications of empirical studies for supervision, training and practice. *Couns Psychother Res* [Internet]. 2019;19(3):214–30. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/capr.12198>
11. Rønnestad MH, Skovholt TM. The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *J Career Dev* [Internet]. 2003;30(1):5–44. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/089484530303000102>
12. Skaggs BG, Barron CR. Searching for meaning in negative events: concept analysis. *J Adv Nurs* [Internet]. 2006;53(5):559–70. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.03761.x>
13. Skovholt TM, Rønnestad MH. Themes in therapist and counselor development. *J Couns Dev* [Internet]. 1992;70(4):505–15. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb01646.x>
14. Skovholt TM, Rønnestad MH. Struggles of the novice counselor and therapist. *J Career Dev* [Internet]. 2003;30(1):45–58. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/089484530303000103>
15. Swickert ML. Perceptions regarding the professional identity of counselor education doctoral graduates in private practice: A qualitative study. *Couns Educ Superv* [Internet]. 1997;36(4):332–40. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.1997.tb00399.x>

16. Watkins CE Jr. On disruption and construction, reflection and reorganization in psychotherapist development: A taxonomy of transformative learning outcomes. *J Transform Educ* [Internet]. 2022;20(4):304–24. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/1541344619864061>
17. Woodside M, Oberman AH, Cole KG, Carruth EK. Learning to be a counselor: A prepracticum Point of View. *Couns Educ Superv* [Internet]. 2007;47(1):14–28. Available from: <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00035.x>
18. Seth, L., Scott. Academic Role and Professional Identity Development in Counselor Education. Walden University; 2018
19. ธนพล เลี้ยงสุขสันต์. ประสบการณ์ความกลมกลืนของชีวิตและการทำงาน : กรณีศึกษาคณะจิตวิทยาการปรึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2558
20. ชาย โพธิ์สีดา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 6) กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด; 2556