

2023

ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่าง  
ประเทศ

พิศาสลสิทธิ์ กอสนาน  
คณะจิตวิทยา

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd>

 Part of the [Psychology Commons](#)

---

### Recommended Citation

กอสนาน, พิศาสลสิทธิ์, "ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ" (2023).  
*Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD)*. 10389.  
<https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10389>

This Thesis is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD) by an authorized administrator of Chula Digital Collections. For more information, please contact [ChulaDC@car.chula.ac.th](mailto:ChulaDC@car.chula.ac.th).

ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2566

THAI COUNSELLING TRAINEES' EXPERIENCES OF PRACTICING COUNSELLING IN  
FOREIGN COUNTRIES



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Psychology  
Faculty Of Psychology  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2023

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษา  
ฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ

โดย

นายพิศาลสินท์ กอสนาน

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร.พนิดา เสือวรรณศรี)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

พิศาลสินท์ กอสนาน : ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด  
ชาวไทยในต่างประเทศ. ( THAI COUNSELLING TRAINEES' EXPERIENCES OF  
PRACTICING COUNSELLING IN FOREIGN COUNTRIES) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.  
พนิตา เสือวรรณศรี

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้คือ เพื่อศึกษาประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดของ  
นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นคนไทยที่มีประสบการณ์ใน  
การฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศ เช่น อังกฤษ สกอตแลนด์ และ  
สหรัฐอเมริกา จำนวนทั้งหมด 6 คน รวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงกึ่งโครงสร้างเชิงลึกโดยใช้  
การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์เชิงตีความ (IPA) เป็นแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยเน้น  
สามประเด็นหลัก: (1) ความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ (2) การรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ  
และ (3) การพัฒนาส่วนบุคคลและวิชาชีพ จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่านักฝึกหัดที่ปรึกษาชาว  
ไทยเผชิญกับความท้าทายระหว่างการฝึกปฏิบัติในต่างประเทศ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการบำบัด  
ความท้าทายเหล่านี้จำเป็นต้องใช้ทั้งกลยุทธ์การรับมือในเชิงบวกและเชิงลบ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนา  
เชิงวิชาชีพและส่วนบุคคล ดังนั้นหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาควรเตรียมความพร้อมในการเพิ่ม  
ศักยภาพและทักษะที่จำเป็นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาข้ามวัฒนธรรมแก่นักศึกษาจิตวิทยาการ  
ปรึกษาและสร้างระบบสนับสนุนที่เพื่อแก้ไขปัญหาทั้งเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา  
ปีการศึกษา 2566

ลายมือชื่อนิสิต .....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

# # 6270021638 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Second Language, Cultural and Racial Differences, Thai Counselling Trainee, Multicultural Counselling, Counselling Trainee

Pisarnsin Korsanan : THAI COUNSELLING TRAINEES' EXPERIENCES OF PRACTICING COUNSELLING IN FOREIGN COUNTRIES. Advisor: PANITA SUAVANSRI, Ph.D.

The aim of this research is to explore the experiences of Thai counsellor trainees during their practical training in therapy rooms abroad. Participants include Thai individuals with counselling trainee experience in foreign countries, such as England, Scotland, and the USA, totaling six individuals. Data were collected through in-depth semi-structured interviews using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) as the qualitative research approach. The research findings highlight three main themes: (1) Challenges in Practical Training, (2) Coping with Challenges in Practical Training, and (3) Personal and Professional Development. In conclusion, Thai counsellor trainees encounter challenges during their practical training abroad that can influence the therapeutic process both positively and negatively. These challenges necessitate the adoption of both positive and negative coping strategies, contributing to professional and personal growth. A well-prepared counselling program should equip students with the necessary tools for cultural competency and establish a robust support system that addresses both personal and professional concerns.

Field of Study: Psychology

Student's Signature .....

Academic Year: 2023

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้เป็นการเบิกทาง บากบั่น ฝ่าดง ที่เข้มข้นครั้งหนึ่งในชีวิตของข้าพเจ้า ตัวข้าพเจ้าเอง เคยเปรียบตัวเองบนเส้นทางการเรียนรู้ในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดว่าเป็นดังผู้ที่โดนกักกร่อน จากอุปสรรคหลากหลายทิวทัศน์จนเหลือเพียงหัวใจและเสี้ยวร่างกายที่พอจะลากให้ตัวเองเคลื่อนไปข้างหน้าได้ ไหว และแน่นอน ด้วยสภาพเช่นนั้น ข้าพเจ้าไม่สามารถลากร่างกายไร้เรี่ยวแรงไปได้ด้วยตนเอง ด้วยตลอดทางที่ผ่านมา ข้าพเจ้ามีความสำนึกต่อบุคคลที่ช่วยให้ข้าพเจ้ายังไม่สิ้นลมหายใจก่อนที่อักษรตัวสุดท้ายได้ถูกพิมพ์ลงไปในวิทยานิพนธ์เล่มนี้

...แต่อาจารย์ ผองเพื่อน และบุคคลอันเป็นที่รัก...

'อาจารย์เสื่อ' อาจารย์พินิตา เสือวรรณศรี ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาของข้าพเจ้า สำหรับวิทยานิพนธ์เล่มแรกในชีวิต ความเอื้อล้น ความห่วงใย การหลีกหนี ความกลัว คั่งอยู่เต็มใจของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามีความรู้สึกขอบคุณทุกครั้งที่อาจารย์ยังรับนัดหมายในการพูดคุยปรึกษา ตั้งแต่การพัฒนาหัวข้อ การวิจัย มาจนถึงการทำให้งานนี้ออกมาเป็นรูปเป็นร่างด้วยการแนะนำวิธีการวิเคราะห์ อาจารย์ได้อยู่กับข้าพเจ้าตั้งแต่วันที่ "ไม่รู้"ว่าจะหาผู้ให้ข้อมูลมาได้อย่างไร แต่อาจารย์ได้สอนข้าพเจ้าให้เชื่อในความคิดของตัวเอง ได้สอนให้ข้าพเจ้าให้กล้าหนักแน่นเพื่อรักษาความเชื่อของตัวเองอย่างเต็มที่และเป็นเหตุเป็นผล และก่อนที่จะไปถึงสิ่งเหล่านั้นได้ อาจารย์ได้สอนให้ข้าพเจ้าหัด 'ชัดเจนกับตัวเอง' ว่าแท้จริงแล้วข้าพเจ้าต้องการเห็นสิ่งใด แบบใด อย่างไร แต่การทำงานนี้ไม่ได้ง่ายดังเรียงเลขหนึ่งไปจนถึงสิบ อุปสรรคทั้งภายนอกและภายในภายใน ก็เป็นอาจารย์เสื่ออีกที่ชักชวนให้รู้จักและร่วมงานกับอีกหนึ่งกลุ่มคนสำคัญ

'ชั้นห้า; พี่แต พี่แจน พี่เติ้ล พี่หวาน พี่ป้อ พี่สา พี่กัญ จิน' ศูนย์สุขภาพจิต คณะจิตวิทยา ทั้งบุคคลและภาระงาน ในช่วงเวลาหนึ่งปี มีส่วนสำคัญในการพาให้ตัวข้าพเจ้ามองเห็นคุณค่าในตัวเองอีกครั้ง และเรียกความเชื่อมั่นในตัวเองกลับมา หวังว่าจะไม่ถือสากับเสียงถอนหายใจ และการโวยวายของข้าพเจ้า เพราะสิ่งเหล่านั้นได้ปลุกข้าพเจ้าให้ตื่นขึ้นมาทำงานได้อีกครั้ง

'อาจารย์กระแต' ศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญคำภีร์ คืออีกบุคคลหนึ่งที่สำคัญต่องานวิจัยชิ้นนี้ ต้องขอขอบคุณอาจารย์ที่ทำให้มีความหวังต่อการสานต่อความตั้งใจที่จะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนี้ อาจารย์เป็นผู้ที่ยืนยันกับข้าพเจ้าว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศนี้มีอยู่แน่นอน และมีเพียงพอต่อความต้องการสำหรับงานนี้ด้วย คำยืนยันจากปากอาจารย์ตั้งแต่วันสอบโครงร่างวิทยานิพนธ์ ข้าพเจ้าไม่ลืม

'มิ่ง' ปาริฉัตร เทพวงศ์ อีกหนึ่งคนสำคัญที่มองดูข้าพเจ้าตั้งแต่ตอนที่ยังไม่รู้ว่าจะทำงานวิจัย

เรื่องอะไร ผู้ที่คอยอยู่ตั้งแต่การค้นหาหัวข้อ ตัดสินใจเลือกหัวข้อ พัฒนาโครงร่าง จนกระทั่งมาถึงวันที่ข้าพเจ้าสอบวิทยานิพนธ์ในราวสองปีให้หลัง หญิงสาวคนนี้ได้สนับสนุนข้าพเจ้าทั้งในเชิงวิชาการและความรู้สึก คำแนะนำอันหนักหน่วง ความเชื่อที่หนักแน่นต่อการทำงานวิจัยที่เธอพยายามถ่ายทอดให้ข้าพเจ้าซึ่งไม่ได้ประสีประสาเท่าไร ฟังบ้างไม่ฟังบ้างตามประสา แต่ปฏิเสธไม่ได้โดยเด็ดขาดว่าการพัฒนาทั้งเชิงวิชาชีพและทางด้านบุคคลที่ข้าพเจ้ารู้สึกอยู่ตอนนี้จะไม่ได้มาจากเธอคนนี้ ขอขอบคุณสำหรับการเป็นเพื่อนร่วมทางที่ทำให้ได้โตไปด้วยกัน

'พ่อ' 'แม่' วันชัย และ พัทธราภรณ์ กอสนาน บุคคลผู้เอื้อเพื่อ เสียสละ และเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้า ผู้ที่สนับสนุนทุกอย่างรอบตัวเพื่อให้ข้าพเจ้าได้มุ่งมั่นกับการใช้ชีวิตและการศึกษาของข้าพเจ้าอย่างเต็มที่ เป็นเหมือนผู้ที่คอยขจัดสิ่งกีดขวางที่อยู่บนลู่วิ่งเพื่อให้ข้าพเจ้าสามารถวิ่งไปได้อย่างไร้อุปสรรค โลง โปรง มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ข้าพเจ้าซาบซึ้งในความเสียสละ อุตุน และเชื่อมั่นในความพยายามของข้าพเจ้า

...ท้ายสุดที่ขาดไม่ได้...

'ดาว ภา น่าน เมฆ ฟ้า ตะวัน' ผู้ให้ข้อมูลทั้งหกคนในงานวิจัยนี้ที่ข้าพเจ้าจำเป็นต้องขอบคุณอย่างยิ่งวด การเข้าร่วมในงานวิจัยนี้ของทุกคนมีคุณค่ากับข้าพเจ้าเหลือประมาณ แค่เพียงได้พบว่ามีผู้ที่เข้าเกณฑ์ในการให้ข้อมูลได้ก็เป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นมากแล้ว ข้าพเจ้าขอขอบคุณ ขอขอบคุณ และขอบคุณ ที่ทุกคนได้สละเวลาเพื่อสร้างชีวิตให้แก่งานวิจัยชิ้นนี้ ข้อมูลที่ทุกคนให้เปรียบเหมือนเลือดและลมหายใจที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกาย ที่ทำให้ใบหน้ามีเลือดฝาด ทำให้อารมณ์มีชีวิตชีวา

นอกจากนี้ยังมีกลุ่มเพื่อนที่คอยให้กำลังใจในระหว่างทาง 'ว่าว' 'เงา' 'เม่า' 'พีแอนด์' ดังนั้นข้าพเจ้าจึงไม่สามารถแบกความภาคภูมิใจนี้ไว้ได้ด้วยตัวคนเดียว เพราะว่าหากปราศจากบุคคลทั้งหมดที่กล่าวมาแม้เพียงหนึ่งคน ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเลยว่างานชิ้นนี้จะเป็นอย่างไร หรือจะได้ออกมาสู่สายตาของผู้อ่านทุกคนหรือไม่ ความภาคภูมิใจนี้จึงใหญ่เกินกว่าที่ข้าพเจ้าจะรับมันได้ไหวเพียงคนเดียว ดังนั้น จึงอยากขอร่วมแบ่งปันความภาคภูมิใจนี้ให้กับผู้ทุกคนที่ได้กล่าวไป ข้าพเจ้าขอขอบคุณ

พิศาลสินธ์ กอสนาน



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	4
ประโยชน์ที่จะได้รับ .....	4
คำสำคัญที่ใช้ในงานวิจัย.....	4
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	6
2.1) เชื้อชาติและวัฒนธรรม.....	6
2.2) ภาษาและการสื่อสาร .....	6
2.3) ‘การศึกษาเชิงจิตวิทยา’ และ ‘การบำบัด’.....	7
2.4) พัฒนาการของนักจิตวิทยา.....	9
2.5) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด.....	10
2.6) ปัญหาเชิงวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อกระบวนการบำบัด .....	13
2.7) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดข้ามวัฒนธรรม.....	14
บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย.....	16

การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) .....	17
วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย และวิธีดำเนินการวิจัย .....	36
บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยต่องานวิจัย.....	39
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	43
1. ความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ .....	45
1.1) อุปสรรคในการทำความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ .....	45
1.2) ความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการ .....	59
1.3) ผลกระทบในเชิงความรู้สึก .....	62
2. วิธีการรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ.....	71
2.1) การเยียวยาตนเองของผู้ฝึกหัด.....	72
2.2) การเตรียมความพร้อมในเชิงปฏิบัตินอกห้องบำบัดเพื่อการฝึกปฏิบัติ .....	80
2.3) การทำความเข้าใจผู้รับบริการ .....	88
2.4) การแสดงความจริงใจต่อตนเองและผู้รับบริการ .....	92
3) การพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ.....	101
3.1) ผู้ฝึกหัดมองเห็นประโยชน์อันเกิดจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติ .....	101
3.2) ผู้ฝึกหัดตระหนักว่ามีปัจจัยอื่นที่สำคัญกว่าความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติ.....	105
3.3) ผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น .....	110
บทที่ 5 การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	115
ข้อสรุป .....	127
ข้อจำกัดของการวิจัย .....	128
ข้อเสนอแนะ.....	129

บรรณานุกรม.....	132
ภาคผนวก.....	141
ประวัติผู้เขียน.....	155



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1.....	32



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

## สารบัญภาพ

	หน้า
รูปที่ 1: ตัวอย่างการจัดกลุ่มบันทึกขั้นต้นเพื่อสร้างธิม .....	33
รูปที่ 2: ตัวอย่างการสร้างกลุ่มของธิม .....	33
รูปที่ 3: ผลการวิจัย .....	44



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ในบริบทของประเทศไทย จิตวิทยาการปรึกษาเริ่มเป็นที่ตระหนักในวงกว้างผ่านวิกฤตการณ์ระดับชาติจากการเข้าไปมีบทบาทในการช่วยเหลือเยียวยาให้กับผู้ที่ประสบความยากลำบากในวิกฤติดังกล่าว (Tuicomepee et al., 2012) ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2537 ช่วงที่โรคเอดส์กำลังระบาดหนักในสังคม ถัดมาอีกสามปีประเทศไทยต้องเผชิญกับวิกฤติเศรษฐกิจซึ่งทำให้อัตราการว่างงานเพิ่มสูงขึ้นจนเกิดความเครียด ปัญหายาเสพติดระบาดในช่วงปี พ.ศ. 2545 ที่จิตวิทยาการปรึกษามีบทบาทกับผู้ที่ใช้ยาเสพติดที่ยังไม่ถึงขั้นก่ออาชญากรรม ผ่านไปอีกราวสิบปีประเทศไทยต้องประสบกับความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่จากภัยธรรมชาติอย่าง “สึนามิ” ที่คร่าไปกว่า 8,000 ชีวิต เหตุการณ์นี้ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงทั้งทางกายและใจ จิตวิทยาการปรึกษาได้เป็นอีกช่องทางการช่วยเหลือหนึ่งที่เข้าไปเยียวยาบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว (Tuicomepee et al., 2012) และล่าสุดในช่วงสองปีที่ผ่านมา จิตวิทยาการปรึกษาได้ถูกตระหนักในวงกว้างของสังคมไทยมากขึ้นผ่านวิกฤติโรคระบาด COVID-19 ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะทางจิตของคนไทย (Jiang et al., 2021) จากเหตุการณ์เหล่านี้เองที่ทำให้จิตวิทยาการปรึกษาเข้ามามีบทบาทในสังคมไทย และทำให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของ ‘การเยียวยาจิตใจ’ มากขึ้น

สืบเนื่องจากบทบาทของจิตวิทยาการปรึกษาที่มีมากขึ้นในบริบทของประเทศไทยนี้เองที่ทำให้การผลิต ‘นักจิตวิทยาการปรึกษา’ เพื่อตอบสนองความต้องการของสังคมที่มากขึ้นเป็นเรื่องควรคำนึง และถึงแม้ว่าในประเทศไทยจะมีหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาอยู่จำนวนหนึ่ง โดยในปีพ.ศ. 2555 สถาบันการศึกษา 23 แห่ง มีการจัดการเรียนการสอนศาสตร์ทางด้านจิตวิทยา ในขณะที่ 6 แห่ง มีหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาในระดับปริญญาโท และ 3 แห่งในระดับปริญญาเอก (Hohenshil et al., 2015) แต่อย่างไรก็ตามการเพิ่มขึ้นของความหลากหลายทางวัฒนธรรมในสังคมไทย รวมกับความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่เพิ่มสูงมากขึ้นในสังคมโลกยุคปัจจุบัน และการขยายขยายสังคมโลกที่ใหญ่ขึ้นตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 (Hohenshil et al., 2015; Ng, 2012) แวดวงจิตวิทยาการปรึกษาก็ได้มีการขยายข้ามขอบเขตวัฒนธรรมมากขึ้นเช่นกัน (Georgiadou, 2014a) ทำให้ความสามารถในการให้คำปรึกษาข้ามวัฒนธรรม (Cross-cultural competency) ถือเป็นศาสตร์ที่สำคัญ (Heppner et al., 2008) ด้วยว่าจะช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจบริบททางวัฒนธรรมของการให้คำปรึกษา

อย่างลึกซึ้งมากขึ้น และช่วยพัฒนาทั้งประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษารวมถึงความสามารถในเชิงวิชาชีพที่ช่วยให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถขยายขอบเขตการให้บริการได้กว้างขวางหลากหลายมากขึ้นตามวัฒนธรรมของโลก ไม่คุ้นชินเพียงวัฒนธรรมหนึ่งวัฒนธรรมเดียว (Heppner, 2006) ด้วยเหตุนี้ ในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมา อัตราของการฝึกงานหรือการเรียนในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาข้ามวัฒนธรรมจึงเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ กลายเป็นการเปิดประตูสู่ความเป็นสากลโลกของวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษา (Gerstein et al., 2009; Ilhan et al., 2012)

การที่ศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษาได้ค่อย ๆ เป็นปรากฏการณ์ที่ขยับขยายไปทั่วโลกทำให้ผู้ที่สนใจศึกษาต่อทางด้านนี้มองหาช่องทางการไปเรียนต่อในประเทศที่ไม่ใช่ประเทศบ้านเกิดของตัวเอง (Ilhan et al., 2012) ซึ่งจะต้องพบประสบการณ์ความท้าทายทั้งในเรื่องของการต้องเผชิญกับวัฒนธรรมที่แตกต่าง อย่างเช่น เรื่องทักษะการใช้ภาษาของประเทศพื้นถิ่น หรือเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ ที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดได้ (Lueck & Wilson, 2010) สิ่งเหล่านี้คล้ายกับเป็นส่วนหนึ่งของผลลัพธ์จากโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่ถูกมองว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถส่งผลกระทบต่อการพัฒนาตนในเส้นทางของจิตวิทยาการปรึกษา (Ng, 2012) แต่เพียงการเป็นนักเรียนต่างชาติซึ่งจะต้องเผชิญกับความเครียดทางวัฒนธรรมทั้งจากเรื่องสภาพแวดล้อมและเรื่องการเรียนรู้เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว (Chen, 1999) การเป็นนักเรียนจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดก็มีความกังวลในฐานะผู้ฝึกหัด (Novice) ที่จะต้องเผชิญเพื่อที่จะพัฒนาตนเองในสายอาชีพนี้ (Skovholt & Rønnestad, 2003; Thériault et al., 2009) ซึ่งเมื่อทั้งการเป็นนักเรียนต่างชาติ และการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดได้มาผสมรวมกันแล้ว ได้มีงานวิจัยที่นำเสนอถึงประสบการณ์หรือการรับรู้ของการเป็น ‘นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดต่างชาติ’ (Intercultural Counselling Trainee; Multicultural Counselling Trainee) (Georgiadou, 2014b; Ilhan et al., 2012; Ng & Smith, 2009) ซึ่งต่อจากนี้ผู้วิจัยจะแทนด้วยคำว่า ‘ผู้ฝึกหัด’ พบว่าการเป็นผู้ฝึกหัดที่มาจากต่างชาติจะพบกับอุปสรรคมากกว่าผู้ฝึกหัดที่เป็นคนพื้นถิ่น ทั้งจากปัญหาทางด้านการเรียนและการเข้าสังคม (Ng & Smith, 2009) แต่ปัญหาที่ทุกงานวิจัยกล่าวตรงกันและเป็นปัญหาที่สำคัญลำดับต้น ๆ ก็คือเรื่องการปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมและการใช้ภาษา (Costa, 2010; Georgiadou, 2014b; Ilhan et al., 2012; Ng & Smith, 2009) ที่ถูกมองว่าเป็นอุปสรรคก้อนใหญ่ที่ขวางกั้นการพัฒนาตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเอาไว้

เรื่องภาษาและวัฒนธรรมที่ต่างกันของผู้ฝึกหัดเป็นสิ่งที่โดยผลต่อทั้งประสิทธิภาพในการฝึกปฏิบัติและการเรียนรู้พัฒนาตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาโดยตรง (Georgiadou, 2014b; Skovholt & Rønnestad, 2003) ถึงแม้ว่าในงานวิจัยจะระบุถึงแรงบันดาลใจในการก้าวผ่านความท้าทายที่ต้องเผชิญของผู้ฝึกหัด (Georgiadou, 2014b) แต่ประเด็นเรื่องความแตกต่างทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เปลี่ยนไปตลอดเวลา และความเป็นสากลโลก (Globalization) ยังคงเป็นสิ่งสำคัญต่อวงการจิตวิทยาการปรึกษา และจะสำคัญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในโลกยุคศตวรรษที่ 21 นี้ (Heppner et al., 2008) เพราะฉะนั้นการศึกษาเรื่องความแตกต่างทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาต่ออยู่เสมอ แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ศึกษาผลกระทบของความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมก่อนหน้านี้อยู่จำนวนหนึ่ง (Georgiadou, 2014a; Ilhan et al., 2012; Ng & Smith, 2009) แต่งานวิจัยเหล่านั้นก็ยังมีข้อจำกัดในเรื่องของความหลากหลายของชาติพันธุ์และขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่น้อยเกินไป และที่สำคัญยังไม่มียงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ศึกษาประสบการณ์ของนักเรียนจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยในการฝึกปฏิบัติในวัฒนธรรมที่ต่างไปจากเดิม ดังนั้น งานวิจัยชิ้นนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ของความแตกต่างทางวัฒนธรรมและการใช้ภาษาที่สองในการทำงานในห้องบำบัด รวมถึงการรับมือกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่มีต่อการทำงานในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทย

การเข้าใจประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัดชาวไทย รวมถึงการเรียนรู้วิธีการรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นจากความแตกต่างดังกล่าวจะช่วยเป็นแนวทางในการเตรียมตัว ทำใจ และทำความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สนใจในการศึกษาต่อทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาในต่างประเทศ เช่นเดียวกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ต้องทำงานกับผู้รับบริการที่มีความแตกต่างกับตนเองในเชิงเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษา อาจได้นำวิธีการที่เป็นประโยชน์จากงานวิจัยไปประยุกต์ ปรับใช้กับการทำงานกับผู้รับบริการของตนเอง เช่น การสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับบริการที่เป็นชาวต่างชาติ

### คำถามการวิจัย

ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยเป็นอย่างไร



### วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาประสบการณ์การทำงานในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง
- 2) เพื่อศึกษาวิธีการรับมือกับความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทย

### ประโยชน์ที่จะได้รับ

- 1) เป็นแนวทางแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยซึ่งต้องทำงานกับผู้รับบริการท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง เพื่อการเตรียมตัวต่ออุปสรรคที่พวกเขาอาจต้องพบ ทั้งการทำใจและประยุกต์ใช้วิธีการรับมือ อีกทั้งเป็นแนวทางเพื่อการประยุกต์ใช้วิธีการที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานกับผู้รับบริการ
- 2) มหาวิทยาลัยในไทยที่มีหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาอาจนำผลการศึกษานี้ไปปรับปรุงหลักสูตรเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับนักศึกษาที่มีความต้องการศึกษาต่อในต่างประเทศ และสำหรับนักศึกษาในหลักสูตรที่เป็นชาวต่างชาติ

### คำสำคัญที่ใช้ในงานวิจัย

- 1) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ หมายถึง คนไทยผู้ซึ่งกำลังศึกษาอยู่หรือจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษามาแล้วไม่เกิน 5 ปี ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้การพูด เป็นเครื่องมือหลักในการให้บริการกับผู้รับบริการจากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศด้วยภาษาที่สอง เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป
- 2) ผู้ฝึกหัด หมายถึง คำที่ผู้วิจัยใช้กล่าวถึงผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้เป็นหลัก โดยหมายถึงนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง ซึ่งจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาและอุดมศึกษาจากประเทศไทย รวมถึงไม่เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้ภาษาที่สองในระดับที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกับภาษาแม่

3) ความแตกต่างทางวัฒนธรรมและเชื้อชาติ หมายถึง ความแตกต่างระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการในเชิงค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งต่างไปจากวัฒนธรรมเดิมในพื้นที่ที่ผู้ฝึกหัดคุ้นเคยและเติบโตมา และความแตกต่างทางชาติพันธุ์ที่ปรากฏให้เห็นได้โดยประจักษ์ผ่านรูปลักษณ์ภายนอกของผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ

4) การใช้ภาษาที่สอง หมายถึง การที่ผู้ฝึกหัดใช้ภาษาอื่นนอกจากภาษาแม่สำหรับการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดกับผู้รับบริการ โดยภาษาที่สองในบริบทของงานวิจัยนี้ ผู้ฝึกหัดจะต้องมีทักษะและความคล่องแคล่วในการใช้น้อยกว่าภาษาแม่ ซึ่งประเมินจากการรับรู้ด้วยตนเองของผู้ฝึกหัด

5) การให้คำปรึกษาท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษา หมายถึง กระบวนการหนึ่งในการฝึกฝนด้วยการทำงานให้คำปรึกษากับผู้รับบริการจริงของผู้ฝึกหัดในความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนและพัฒนาตนเองเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามีอาชีพของผู้ฝึกหัดชาวไทย ซึ่งในบริบทของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะใช้แทนด้วยคำว่า การฝึกปฏิบัติ โดยเป็นการกล่าวถึงบริบทของการทำงานในห้องบำบัดระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการเท่านั้น

## บทที่ 2

### ทบทวนวรรณกรรม

#### 2.1) เชื้อชาติและวัฒนธรรม

เนื่องจากการศึกษานี้มีความสนใจในการให้คำปรึกษาข้ามวัฒนธรรม (intercultural counselling) ผู้วิจัยจึงกำหนดขอบเขตการทบทวนวรรณกรรมในบริบทของการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม (intercultural communication) และ การให้คำปรึกษาข้ามวัฒนธรรม (Intercultural counselling) มีผู้ให้ความหมายของคำว่า ‘วัฒนธรรม’ ไว้อย่างมากมาย (Lago, 2005) เช่น Triandis (2000) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่าวัฒนธรรมไว้ว่า วัฒนธรรมเป็นระบบที่ใช้ ชุดของค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติ แบบเดียวกัน โดยใช้ภาษาและพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ร่วมกัน หรือเป็นสิ่งที่ใช้บ่งบอกความแตกต่างกันของแต่ละกลุ่มสังคม (Hofstede, 1984) คล้ายกับ Carter (1995) ที่มองว่า วัฒนธรรม คือการส่งต่อความรู้ ทักษะ ทัศนคติ และภาษาจากรุ่นสู่รุ่น ในขณะที่ผู้ศึกษาในแวดวงการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม อย่าง Collier ได้อธิบายว่า วัฒนธรรม คือการถ่ายทอดความหมายและบรรทัดฐานของกลุ่มจากในอดีตมาสู่ปัจจุบัน โดยเน้นที่อัตลักษณ์และบรรทัดฐานของสังคม (Collier, 1989) ดังนั้น วัฒนธรรมจึงไม่ถูกเข้าใจว่าเป็นชุดของค่านิยมและเจตคติ แต่เป็นโครงสร้างแบบพลวัตที่ยืดหยุ่น โดยปราศจากการปฏิเสธความต่อเนื่องบางรูปแบบ (การถ่ายทอดประวัติศาสตร์) จากความหมายดังกล่าว เมื่อผู้วิจัยกล่าวถึง ‘วัฒนธรรม’ ในงานวิจัยฉบับนี้จึงหมายถึง ความเป็นพลวัตที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกส่งผ่านจากรุ่นสู่รุ่น (Carter, 1995; Collier, 1989) เมื่อพูดถึงการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาในวัฒนธรรมที่แตกต่าง ผู้วิจัยหมายถึง สภาพแวดล้อมที่พื้นถิ่น (host) มีค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติและบรรทัดฐานของตนเอง และแตกต่างจากผู้เข้าร่วมวิจัย

#### 2.2) ภาษาและการสื่อสาร

การศึกษาของ Burroughs et al. (2003) ทำให้เห็นว่าชาวไทยไม่ได้มีพฤติกรรมการสื่อสารที่แตกต่างมากนักกับชาวอเมริกัน นั่นคือทั้งคู่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการสื่อสารเมื่อใช้ภาษาที่หนึ่งสื่อสารในประเทศของตนเอง (Self-perceived communication competency: SPCC) ในขณะที่ย้อนไปในปีคริสต์ศักราช 1985 McCroskey et al. (1985) ได้ศึกษาในบริบทที่คล้ายกัน แต่เป็นการเปรียบเทียบความกังวลในการสื่อสาร (Communication anxiety: CA) ระหว่างชาว

เปอร์โตริโก และชาวอเมริกัน เมื่อทั้งสองใช้ภาษาที่หนึ่งสื่อสารกันในกลุ่มสังคมของตนเอง ความกังวลในการสื่อสารนี้หมายถึงความรู้สึกกลัวในการสื่อสาร ซึ่งให้ผลลัพธ์คล้ายกับงานก่อนหน้านี้นั้นคือชาวเปอร์โตริโกมีความกังวลน้อยกว่าชาวอเมริกัน แต่เนื่องจากเปอร์โตริโกเป็นประเทศที่มีหลายภาษา เมื่อคนแต่ละกลุ่มในเปอร์โตริโกต้องใช้ภาษาที่สองในการสื่อสารระหว่างกัน ซึ่งภาษาที่สองดังกล่าวคือภาษาอังกฤษ กลับพบว่าความกังวลในการสื่อสารเพิ่มสูงขึ้นทันที การศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าความกังวลในการสื่อสารจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องใช้ภาษาที่ไม่คุ้นเคยในการสื่อสาร และคล้องกับที่ Triandis (2000) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการสื่อสารด้วยภาษาที่แตกต่างกันจะทำให้เกิดความเหินห่างทางวัฒนธรรม (Cultural distance) กรณีนี้ทำให้เกิดคำถามขึ้นมาต่อว่าแล้วหากมีการใช้ภาษาที่สองในการให้คำปรึกษาจะเป็นอย่างไร จากความกังวลที่เกิดขึ้นในการสื่อสารในภาษาที่ไม่ใช่ภาษาหนึ่ง รวมถึงความแตกต่างทางเชื้อชาติจะส่งผลอย่างไรต่อกระบวนการการให้คำปรึกษา ซึ่งจะถูกกล่าวถึงในหัวข้อ 2.6) ปัญหาเชิงวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการบำบัด และ 2.7) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดข้ามวัฒนธรรม (international counselling trainee)

### 2.3) ‘การปรึกษาเชิงจิตวิทยา’ และ ‘การบำบัด’

เป็นที่ถกเถียงกันอยู่บ่อยครั้งเมื่อประเด็นเรื่อง “ความต่าง” ระหว่างคำว่า ‘counselling’ และ ‘psychotherapy’ ถูกยกขึ้นมา ซึ่งนักวิชาการหลายคนได้กล่าวว่าการหาความเหมือนกันของทั้งสองคำนั้นง่ายกว่าการหาความแตกต่างอยู่

‘การปรึกษาเชิงจิตวิทยา’ (Counselling) และ ‘จิตบำบัด’ (Psychotherapy) เป็นพื้นที่ที่เอื้อให้กับบุคคลได้พูดถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งเรื่องส่วนตัวอย่างเช่นเรื่องความสัมพันธ์หรือเรื่องในครอบครัว หรือการช่วยในการหาต้นตอของความรู้สึกวิตกกังวลและหตุ จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดมีขึ้นเพื่อการช่วยเหลือเรื่องที่หนักหน่วงและยากลำบากในชีวิตให้เบาลง (O’Driscoll, 2016) คำถามก็คือ “สองคำนี้ต่างกันอย่างไร”

ในพจนานุกรมทางจิตวิทยาได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า Psychotherapy ว่าเป็นการรักษาใดก็ตามที่ใช้สำหรับความเจ็บป่วยทางด้านจิตใจ (mental illness) หรือสภาวะทางอารมณ์ (emotional nature) โดยที่มึนักบำบัดที่ผ่านการฝึกฝน รวมถึงมีการสร้างความสัมพันธ์ของทั้งนักบำบัดและผู้รับบริการกันอย่างมืออาชีพ (professional relationship) และมีจุดมุ่งหมายในการรักษาชัดเจน เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือการพัฒนาบุคลิกภาพ (Hinsie & Campbell, 1970)

มีนักวิจัยหลายคนได้พยายามแบ่งแยกความแตกต่างของทั้งสองคำนี้ให้ชัดเจนมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีข้อสรุปที่สามารถบอกได้ว่าทั้งสองคำนี้แตกต่างโดยสิ้นเชิง (Nelson-Jones, 2014) คำว่า counselling มีความหมายชัดเจนว่าเป็นกระบวนการบำบัดที่ใช้วิธีการพูดคุยเป็นหลัก (verbal therapy) อย่างไรก็ตาม ผู้ที่พยายามระบุถึงความแตกต่างของทั้งสองคำนี้ ซึ่งได้เห็นพ้องกันว่าความแตกต่างหลักของทั้งสองคำนี้จะเป็นเรื่องกระบวนการบำบัด อาทิ จุดที่เน้นในการทำงานที่ทั้งสองสนใจ จิตบำบัดจะมุ่งไปที่การค้นหาสิ่งที่อยู่ภายใต้จิตไร้สำนึก (Unconscious) ของผู้รับบริการ Nelson-Jones (2014) หรือ McLeod (2013) ใช้คำว่า ‘โลกภายใน’ (Inner world) ซึ่งจะมีความลึกมากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ให้ความสนใจไปที่การทำงานกับ ‘โลกภายนอก’ (Outer world) ด้วยเหตุนี้เอง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระบวนการจิตบำบัดมีการใช้ระยะเวลาในการบำบัดนานกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อีกหนึ่งสิ่งที่ทำให้เห็นถึงความต่างกันของคำว่าจิตบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาก็คือ บริบททางการแพทย์ ‘จิตบำบัด’ จะถูกพูดถึงในบริบททางการแพทย์มากกว่า อย่างเช่นเป็นส่วนหนึ่งในการทำงานของนักจิตวิทยาคลินิก (Nelson-Jones, 2014) ส่วนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะใช้ในบริบทที่มักจะไม่มีเกี่ยวข้องกับทางการแพทย์ อย่างเช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในสถานศึกษา เป็นต้น ซึ่งก็จะนำมาสู่คำที่ใช้เรียกผู้เข้ารับบริการของทั้งสองบริบทที่แตกต่างกัน โดยที่ฝั่งจิตบำบัดใช้คำว่า ‘คนไข้’ (Patients) และฝั่งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะใช้คำว่า ‘ผู้เข้ารับบริการ’ (Clients) (Kwiatkowski, 1998; McLeod, 2013; Nelson-Jones, 2014)

ในทางตรงกันข้าม ยังมีการศึกษาจากนักวิจัยอีกหลายคนที่ได้กล่าวว่าทั้งสองคำนี้ ‘ใช้แทนกันได้’ (Interchangeable) หนังสือที่เกี่ยวข้องกับจิตบำบัดหลายเล่มมักยกทั้งสองคำนี้มาคู่กัน (Corey, 2012; Nelson-Jones, 1982, 2014) ซึ่ง “สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาแห่งประเทศอังกฤษ” (The British Association for Counselling; BAC) ได้สนับสนุนความคล้ายคลึงกันดังกล่าวโดยการเปลี่ยนชื่อเป็น “สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาและจิตบำบัดแห่งประเทศอังกฤษ” (The British Association for Counselling and Psychotherapy; BACp) ในปีคริสต์ศักราช 2000 (Nelson-Jones, 2014) ในความคล้ายคลึงกันนี้เองที่นักวิชาการอีก 2 คน (Kwiatkowski, 1998; Nelson-Jones, 2014) ได้กล่าวถึงไปในทางเดียวกันว่ากระบวนการทั้งสองนี้ไม่มีอะไรที่ทดแทนกันไม่ได้ อย่างมีนัยยะสำคัญ กล่าวคือ ถึงแม้ว่ากระบวนการจิตบำบัดจะถูกให้คำนิยามว่ามีความลึกมากกว่า ใช้ระยะเวลายาวนานกว่า หรือใช้ในบริบททางการแพทย์มากกว่าก็ตาม แต่สิ่งที่นักจิตบำบัดแสดงออกมาในกระบวนการจิต

บำบัด ไม่มีสิ่งไหนเลยที่หาไม่เจอในกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพราะฉะนั้นในตอนนี้นี้จึงไม่สามารถสรุปได้อย่างเต็มปากว่าทั้งสองคำนี้มีความแตกต่างกัน (Kwiatkowski, 1998)

ถึงแม้ว่าในเชิงกระบวนการเราอาจจะยังบอกไม่ได้ว่ามีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงระหว่าง ‘จิตบำบัด’ (Psychotherapy) และ ‘การปรึกษาเชิงจิตวิทยา’ (Counselling) แต่ในด้านภาษานั้นมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความนิยมของการใช้คำในแต่ละพื้นที่ (Kwiatkowski, 1998; McLeod, 2013) อย่างเช่น ในฝั่งของสหราชอาณาจักร (The United Kingdom; the UK) จะนิยมใช้คำว่า ‘Counselling’ หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แต่ในความหมายเดียวกันเมื่ออยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาจะนิยมใช้คำว่า ‘Therapy’ หรือ ‘Psychotherapy’ มากกว่า โดยที่ Kwiatkowski (1998) ได้เสริมถึงความแตกต่างทางบริบทของทั้งสองคำนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกาว่า ‘Counselling’ จะถูกใช้ในบริบทของการให้คำแนะนำ (Guidance context) เพียงเท่านั้น

ในท้ายที่สุดแล้ว ทั้งความเหมือนและต่างที่ถูกนิยามขึ้นจากนักวิชาการทั้งหลาย มิได้สำคัญไปกว่าหัวใจของกระบวนการทั้งสองที่มีจุดร่วมกันในแง่ของการเป็นช่องทางในการเยียวยาด้านจิตใจ (Kwiatkowski, 1998; McLeod, 2013; Nelson-Jones, 2014) ที่ในปัจจุบันมีหลากหลายศาสตร์และศิลป์ที่เข้ามามีอิทธิพล เช่น ด้านศาสนาและศิลปะ (McLeod, 2013) แต่ในงานวิจัยชิ้นนี้ตัวผู้วิจัยมีความตั้งใจจะเจาะจงไปที่นักจิตวิทยาการปรึกษาในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษา (Counselling psychology) ที่เป็นคนไทยเพียงเท่านั้น ด้วยว่าจิตวิทยาการปรึกษาเป็นกระบวนการที่ใช้การพูดในการทำงานเป็นหลัก (Talk therapy) (Freud, 1915) ซึ่งการใช้ภาษานั้นเป็นส่วนหนึ่งของ “วัฒนธรรม” อย่างแยกกันไม่ออก จึงทำให้มีโอกาสที่จะเห็นประสบการณ์ของความแตกต่างทางวัฒนธรรมได้ชัดเจนมากกว่าศาสตร์การบำบัดอื่น ๆ

#### 2.4) พัฒนาการของนักจิตวิทยา

ในช่วงก่อนปีคริสต์ศักราช 2000 มีการศึกษาที่แบ่งระยะพัฒนาการของนักบำบัดหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ 8 ระยะ (Skovholt & Rønnestad, 1995 อ้างถึงใน Rønnestad & Skovholt, 2003; Skovholt & Rønnestad, 1992) จากการสัมภาษณ์นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักบำบัดชาวอเมริกันจำนวน 100 คน (Georgiadou, 2014a) จากนั้นในปี 2003 Rønnestad และ Skovholt ได้ปรับระยะพัฒนาการจากการศึกษาเดิมของตัวเองใหม่อีกครั้ง โดยครั้งนี้ได้ทำให้กระชับขึ้น พวกเขาแบ่งระยะพัฒนาการออกเป็นทั้งหมด 6 ระยะ ดังนี้ 1. lay helper 2. beginning

student 3. advanced student 4. novice professional 5. experienced professional 6. senior professional ซึ่งทั้งหกระยะนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ช่วงหลัก ๆ ของการพัฒนาในฐานะนักบำบัด ในช่วงแรกคือระยะที่ 1 เป็นช่วงก่อนเข้าสู่เส้นทางการเป็นนักบำบัด (Skovholt & Rønnestad, 2003) ในช่วงนี้จะเป็นช่วงที่ผู้ฝึกหัดได้รู้ตัวเองว่าชอบช่วยเหลือผู้อื่น จึงทำให้มีการตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ในเส้นทางนี้ต่อไป ซึ่งนำมาสู่ในช่วงที่ 2 ซึ่งประกอบไปด้วย ระยะที่ 2 และ 3 ทั้งสองระยะนี้เป็นช่วงเวลาของการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเพื่อจะเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักบำบัด เรียกได้ว่าทั้งสองระยะนี้เป็นจุดเริ่มต้นของเส้นทางการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา และในช่วงสุดท้าย ช่วงที่ 3 จะประกอบไปด้วยระยะที่ 4 5 และ 6 ทั้งสามระยะนี้มีสิ่งที่เหมือนกันก็คือการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอาชีพ แต่สิ่งที่ต่างกันก็คือระดับประสบการณ์ของการเป็นมืออาชีพ (Professional) ซึ่งในงานวิจัยนี้จะวัดได้จากระยะเวลาในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาหลังจากที่เรียนจบออกมาแล้ว

ระยะพัฒนาการของนักจิตวิทยาการปรึกษาจากงานของ Rønnestad and Skovholt (2003) ได้มีอิทธิพลต่องานวิจัยของผู้เขียนในการระบุช่วงระยะของการศึกษานี้ให้แคบลง ซึ่งคือระยะที่ 2 และ 3 ซึ่งเป็นช่วงของการเป็นนักเรียนจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในขั้น “เริ่มต้น” (Beginner student) และ “ขั้นสูง” (Advanced student) ตามลำดับ (Georgiadou, 2014a) โดยผู้เขียนจะใช้คำว่า ‘ผู้ฝึกหัด’ และ ‘ผู้เริ่มต้น’ เพื่อแทนคำว่านักเรียนจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดทั้ง 2 ระยะ คือการเป็นนักเรียนในระยะเริ่มต้น การเป็นนักเรียนขั้นสูง และแทนคำว่า ‘novice’ (Orlinsky & Rønnestad, 2005) ที่หมายถึงผู้หัดใหม่ด้วย

## 2.5) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

เส้นทางการพัฒนาตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักบำบัดฝึกหัด เลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องเผชิญกับความท้าทาย ความเครียด และความกังวล (Georgiadou, 2014a; Skovholt & Rønnestad, 2003) ซึ่ง Skovholt and Rønnestad (2003) ได้นำเสนอความยากลำบากในเส้นทางการพัฒนาตัวเองของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดว่ามีปัจจัยทั้งหมด 7 ประการที่ก่อให้เกิดความเครียดขึ้น

1. ความกลัวและความกังวล เนื่องจากผู้ฝึกหัดยังขาดความมั่นใจในวิชาชีพ ทำให้ความกังวลจะพุ่งสูงขึ้นเมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ยากลำบากในช่วงที่ฝึกปฏิบัติ และความกังวลเหล่านี้เอง สามารถ

ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการฝึกปฏิบัติได้ เพราะว่ามีภาวะที่มีความกังวลเกิดขึ้นจะทำให้ความสนใจของตัวผู้ฝึกไม่ได้อยู่ที่ผู้รับบริการเป็นหลัก แต่จะมุ่งไปที่สภาวะที่เกิดจากความกังวลนั้นๆ ของตัวเอง เช่น น้ำเสียงที่สั่นเครือ มืออาจจะเปียกจากเหงื่อที่ซึมออกมา และความพยายามที่จะ “ลด” ความกังวลของตัวเองลง เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการที่จะต้องเจอกับการคัดเลือกทางวิชาชีพ (Professional gatekeepers) การคัดเลือกทางวิชาชีพนี้เป็นเหมือนกับมาตรฐานคุณภาพของนักบำบัด เนื่องจากวิชาชีพนี้เป็นงานที่ต้องรับมือกับความรู้สึกอ่อนไหวของคน เพราะฉะนั้นจะต้องมีความเข้มงวดเป็นพิเศษทั้งในเรื่องจริยธรรมทางวิชาชีพและเรื่องความสามารถของนักบำบัด เนื่องจากความหลากหลายของนักบำบัดในทั้งสองเรื่องนี้หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งอาจสร้างบาดแผลให้กับผู้รับบริการได้ พวกเขาจึงต้องพยายามยกมาตรฐานตัวเองขึ้นมาเพื่อพิสูจน์ให้กับอาจารย์ผู้ดูแล (Supervisor) เห็นว่ามีมาตรฐานมากพอในการทำงาน ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้ความเครียดของผู้ฝึกหัดเพิ่มสูงขึ้น

3. การควบคุมขอบเขตทางอารมณ์ (Emotional boundaries) คำว่า ‘ขอบเขต’ ถูกสร้างขึ้นในบริบทของวิชาชีพเพื่ออธิบายความแตกต่างระหว่างคำว่า ‘เหมาะสม’ และ ‘ไม่เหมาะสม’ ระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาหรือนักบำบัดและผู้รับบริการ (Skovholt & Rønnestad, 2003) ซึ่งจะต้องเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาหรือนักบำบัดในการรับรู้ เข้าใจ ควบคุม และปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองออกมาให้อยู่ในระดับที่เพียงพอต่อการดำเนินกระบวนการปรึกษาได้ สิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ฝึกหัดก็คือความยากในการรับมือกับการรับรู้ข้อมูลที่หนักหน่วง (Intense data) ซึ่งท้ายสุดจะทำให้ผู้ฝึกหัดกังวลอยู่กับการรักษาขอบเขตที่เหมาะสมของตัวเองจนบางที่อาจทำให้เกิดการปลดปล่อยความคิดของตัวเองออกมามากเกินไปจนรบกวนกระบวนการบำบัด หรือน้อยเกินไปจนขาดการเชื่อมต่อในการบำบัด ซึ่งกว่าที่นักบำบัดจะพัฒนาให้เกิดความยืดหยุ่นและเป็นธรรมชาติในการควบคุมขอบเขตทางอารมณ์ของตัวเองนั้นก็จำเป็นต้องใช้เวลาและประสบการณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่นักบำบัดฝึกหัดยังไม่มี

4. ความเปราะบางของผู้ฝึกหัดกับการสร้างตัวตนในฐานะนักบำบัด หลากหลายความรู้สึกที่ผสมกันอยู่ในความเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัด ทั้งความกลัว ความกระตือรือร้น ความประหม่า ความภาคภูมิใจ หรือความอับอาย แต่ความรู้สึกหนึ่งที่จะวนเวียนอยู่ในตัวของนักบำบัดฝึกหัดก็คือความเปราะบาง ซึ่งเป็นเพราะความรู้สึกยังไม่ชินกับบทบาททางวิชาชีพใหม่ที่พวกเขาเพิ่งเข้ามา ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ความเป็นนักบำบัดฝึกหัดนั้นมีความเปราะบาง และจะมีปฏิกิริยาตอบกลับที่ชัดเจน



มากกับความเห็นในเชิงลบในช่วงของการฝึกหัดนี้ Skovholt and Rønnestad (2003) ได้เปรียบเทียบไว้น่าสนใจว่า “The novice self-fragile ... there is not much muscle, and the immunology system is stressed.” แปลเป็นไทยได้ว่า การเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดนั้นเปราะบาง เหมือนกับคนที่ยังไม่ได้มีกล้ามเนื้อมาก รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันก็ยังถูกกดเอาไว้ไม่ทำงาน ทำให้ไม่สามารถรับมือกับเชื้อโรค ซึ่งในที่นี้หมายถึงความคิดเห็นเชิงลบได้อย่างเต็มที่

5. ความเครียดที่เกิดจากการไม่มีแผนที่นำทางที่ชัดเจน การนำทางในที่นี้หมายถึงกรอบแนวคิด (Conceptual) ที่ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักบำบัดนั้นควรจะเป็นอย่างไร และจะต้องพบกับอะไร แผนที่เหล่าผู้ฝึกหัดจะสร้างได้นั้นมาจากมุมมองของตัวเองที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แผนที่ละเอียด ค่อย ๆ ถูกร่างขึ้นมาผ่านประสบการณ์เหล่านั้นทีละเล็กละน้อยจนกระทั่งเปลี่ยนผ่านจากแผนที่แบบทั่วไป (Conventional map) เป็นแผนที่ระดับมืออาชีพ (Professional map) แต่แน่นอนว่ากว่าจะไปถึงจุดนั้นจะต้องใช้เวลาและรวบรวมประสบการณ์อีกไม่รู้อีกเพียงใด (Skovholt & Rønnestad, 2003) ได้นำเสนอการเปรียบเทียบเพื่อให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นของความไม่ชัดเจนในเส้นทางว่า เหมือนกับเรากำลังเรียนภาษาต่างชาติสักภาษา แล้วก็ไปที่นั่น ที่ที่ใช้ภาษานั้นในการสื่อสารทันที แน่แน่นอนว่าเมื่อต้องไปอยู่ที่ถิ่นที่ใช้ภาษาที่เราไม่คุ้นเคย อาจทำให้เกิดความกังวลขึ้นมา (Berry, 2006) แต่สิ่งที่เราสามารถทำได้ก็คือการศึกษาทฤษฎีของภาษานั้น ส่วนหลังจากนั้นก็ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้งาน เนื่องจากภาษามีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับการใช้และบริบท หากจะเข้าใจและสามารถใช้ภาษานั้นได้อย่างเป็นธรรมชาติก็ต้องใช้มันไปเรื่อย ๆ (Skovholt & Rønnestad, 2003) ซึ่งก็คือการฝึกปฏิบัติในบริบทของการให้คำปรึกษานั้นเอง

6. ความเครียดอันเกิดจากการวาดหวังถึงความสวยงามในวิชาชีพ ผู้ฝึกหัดมักจะคิดว่าตัวเองเป็นส่วนสำคัญในการที่ผู้รับบริการรู้สึกดีขึ้นหลังจากที่เข้ารับบริการ และจะมีภาพวาดหวังถึงความรุ่งเรืองในอาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาของตนเอง ซึ่งจะต้องระวังการลำพองตนเมื่อผู้ฝึกหัดหลุดจากการรับรู้ในตัวเอง อาจทำให้มีความคิดว่าการที่ผู้รับบริการแสดงความประทับใจในตัวเองต่อผู้ฝึกหัดออกมา หรือแสดงออกว่าชอบการเข้ารับบริการกับตน นั้นหมายความว่าตน ‘เก่ง’ ในการทำงานในวิชาชีพนี้ และเมื่อไรที่ผู้ฝึกหัดคิดว่า “I want to have an impact every session” หรือในภาษาสามารถแปลได้ว่า “ฉันจะต้องเป็นคนที่มีผลกระทบบางอย่างในทุก ๆ การคุยกัน” นั่นคือการกดดันตนเอง และความเครียดนั่นเอง

7. ความต้องการที่ปรึกษาที่มีพลังบวก ในการเป็นผู้ฝึกหัด แน่ใจว่าจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องพบเจอกับความเครียด อุปสรรค และความสับสน ซึ่งในระยะของการเป็นผู้ฝึกหัดนี้เองที่อาจารย์ผู้ดูแลจะมีบทบาทสำคัญ หรืออำนาจที่จะตัดสินใจได้ว่าตัวของผู้ฝึกหัดเองจะเป็นอย่างไร นั่นหมายถึงผู้ฝึกหัดจะมองว่าอาจารย์ผู้ดูแลมีอิทธิพลต่อการพัฒนาในเส้นทางนี้ (Rønnestad & Skovholt, 2003; Skovholt & Rønnestad, 2003) ทำให้ผู้บำบัดเกิดความรู้สึกพึ่งพิงต่ออาจารย์ผู้ดูแล และมีความคาดหวังว่าเขาจะให้กำลังใจในเชิงบวก เป็นที่พึ่งพาได้ในยามที่ผู้ฝึกหัดต้องการ ซึ่งหากไม่เป็นเช่นนั้นจะทำให้ผู้ฝึกหัดเกิดความเครียดขึ้นมา (Skovholt & Rønnestad, 2003)

การเป็นนักเรียนในด้านจิตวิทยาการปรึกษาหรือการบำบัดจะมีความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองอยู่แล้ว แต่คำถามก็คือ จะเป็นอย่างไรถ้าหากผู้ฝึกหัดต้องเรียนต่อในต่างประเทศที่ไม่ใช่ประเทศแม่ของตัวเอง จะเป็นอย่างไรถ้าหากพวกเขาต้องเผชิญความเครียดในฐานะของการเป็นผู้เริ่มต้นในการเป็นนักบำบัดในสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม และภาษาที่ต่างออกไป

## 2.6) ปัญหาเชิงวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อกระบวนการบำบัด

ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการย่อมมีบทบาทสำคัญในกำหนดผลลัพธ์ของกระบวนการบำบัด ความสัมพันธ์ที่กระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการเป็นปัจจัยสำคัญที่ซึ่งส่งเสริมผลลัพธ์ด้านบวกของกระบวนการบำบัด (Barber et al., 1999; Botella et al., 2008; Horvath, 2001) ค่านิยมส่วนตัวและมุมมองที่ขัดแย้งกันระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการก็เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ช่องว่างระหว่างค่านิยม ความเชื่อ ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการถือเป็นปัญหาสำคัญยิ่งที่อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์เชิงบำบัด (therapeutic relationship) ผลกระทบนี้อาจเกิดจากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตระหนักว่าตนเองเป็นผู้มีอำนาจเหนือกว่าที่ต้องให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการ จึงทำให้ค่านิยม ความเชื่อ และภาษาของผู้ให้บริการเพิกเฉยต่อความรู้สึก ค่านิยมของผู้รับบริการระหว่างกระบวนการบำบัด ตัวอย่างเช่น นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มาจากกลุ่มวัฒนธรรมที่เหนือกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาหลักเมื่อให้คำปรึกษาแก่ครอบครัวชนเผ่าพื้นเมืองในออสเตรเลีย (Aboriginal) นักจิตวิทยาการปรึกษาหยาบคายและขาดการเข้าใจในการทำงานร่วมกับครอบครัวชนกลุ่มน้อย (Ralph, 2000; Skovholt & Rønnestad, 1992) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า

ช่องว่างระหว่างภาษาและวัฒนธรรมระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและ ผู้รับบริการอาจนำไปสู่ ผลลัพธ์เชิงลบ (Negative outcome) ต่อผู้เข้ารับบริการได้ ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการ ปรึกษา และผู้รับบริการจะพัฒนาเป็นอย่างมาก ถ้านักจิตวิทยาการปรึกษาถือว่าผู้รับบริการมีความ เท่าเทียมกันทางวัฒนธรรมและเต็มใจที่จะสร้างความร่วมมือระหว่าง “สองสิ่งมีชีวิต” ที่เท่าเทียมกัน (Ibrahim, 1985)

## 2.7) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดข้ามวัฒนธรรม

ไม่เพียงแต่การให้การปรึกษาข้ามวัฒนธรรม (intercultural counselling) อาจก่อให้เกิด ผลกระทบด้านลบต่อตัวผู้รับบริการที่มาจากวัฒนธรรมที่ต่ำกว่าเท่านั้น ตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มาจากวัฒนธรรมที่ต่ำกว่าเมื่อต้องให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการต่างวัฒนธรรมก็อาจจะได้รับ ผลกระทบเชิงลบเช่นเดียวกันและอาจมีผลกระทบไปถึงผลลัพธ์ของกระบวนการให้การปรึกษา เช่นเดียวกัน โดยเฉพาะกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ย้ายถิ่นฐานด้วยเหตุผลทางการศึกษาหรือการ ทำงาน

คำว่า 'International counselling trainee' ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยหมายถึงนักเรียนจิตวิทยา การปรึกษาที่ศึกษาอยู่ในประเทศที่ไม่ใช่ประเทศที่ตนเองใช้ชีวิตและซึมซับวัฒนธรรม อีกทั้งยังหมาย รวมถึงศาสตร์การบำบัดที่อยู่ในแวดวงเดียวกัน อย่างเช่น ศิลปะบำบัด (Georgiadou, 2014a) ซึ่ง หมายถึงผู้ที่ต้องย้ายจากประเทศตัวเองเพื่อมาเรียนในประเทศอื่น ซึ่งล้วนจะต้องเจอกับประสบการณ์ ความยากลำบากอย่างเช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว กำแพงการสื่อสารที่เกิดขึ้นกับผู้รับบริการ ความสงสัย เคลือบแคลงในประสิทธิภาพของกระบวนการบำบัด และปัญหาความยากลำบากเกี่ยวกับเรื่อง วัฒนธรรม (Ng & Smith, 2009; Perez Rojas, 2015) ซึ่ง (Georgiadou, 2014a) ได้นำเสนอ ประสบการณ์ของผู้ฝึกหัดต่างชาติที่ไม่ได้เป็นผู้ใช้ภาษาของประเทศที่ฝึกหัดโดยกำเนิด (Non-native speaker) ว่ามีความท้าทายหลัก ๆ ที่พบความยากลำบากในด้านการฝึกปฏิบัติอันเนื่องมาจากความ เป็น ‘คนต่างถิ่น’ (non-native) ซึ่งหมายถึงการใช้ภาษาที่ไม่ใช่ภาษาแม่ของตัวเอง ความไม่คุ้นเคยกับ วัฒนธรรม และความแตกต่างทางด้านเชื้อชาติ ซึ่งความท้าทายและความกังวลดังกล่าวของผู้ฝึกหัดที่ เป็นคนต่างชาติได้สนับสนุนงานของ (Chen, 1999) ที่กล่าวถึงความกังวลในฐานะนักเรียนต่างชาติว่า สามารถเกิดขึ้นได้จากทางการใช้ภาษาที่สอง สังคมและวัฒนธรรม และจากเรื่องการเรียนรู้

ปัญหาที่ผู้ฝึกหัดชาวต่างชาติที่ไม่ได้ใช้ภาษาของประเทศที่ฝึกหัดต้องเจอก็คือเรื่องความรู้สึก แปรแยกที่เกิดจากความแตกต่างทางวัฒนธรรมและภาษา (Chen, 1999; Georgiadou, 2014a)

และเรื่องการสื่อสารซึ่งเกิดจากการใช้ภาษาที่สองที่ทำให้เกิดกำแพงภาษาขึ้น และการเกิดกำแพงภาษานี้ที่ทำให้ส่งผลกระทบต่อผลลัพธ์ของการบำบัดได้ (Georgiadou, 2014a, 2014b; Ilhan et al., 2012; Ng & Smith, 2009) ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ฝึกหัดต่างชาติที่ใช้ภาษาแม่เป็นภาษาเดียวกับประเทศที่ฝึกหัด (Foreign native speaker) ปัจจัยเรื่องความรู้สึกของการเป็น ‘คนต่างถิ่น’ ไม่ได้เป็นปัญหากับพวกเขาแต่อย่างใด (Georgiadou, 2014a, p.258) ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ผู้เขียนมองว่าการศึกษาประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของผู้ฝึกหัดชาวไทย ผู้ซึ่งเป็นคนต่างวัฒนธรรม และไม่ได้มีภาษาแม่เป็นภาษาอังกฤษจึงเป็นเรื่องที่น่าค้นหาว่าพวกเขามีความรู้สึกอย่างไรในความรู้สึกแปลกแยกนี้ในการบำบัด อีกทั้งเมื่อต้องรวมความรู้สึกเครียดและกังวลของการเป็น ‘ผู้ฝึกหัด’ เข้าไปแล้ว ยิ่งทำให้ผู้เขียนเกิดคำถามว่า พวกเขาต้องเจอกับประสบการณ์อะไรบ้าง และพวกเขาผ่านมันมาได้อย่างไร



### บทที่ 3

#### ระเบียบวิธีวิจัย

ในงานวิจัย ไม่มีวิธีการใดวิธีการหนึ่งจะถูกยอมรับว่าดีที่สุดในการดำเนินงานวิจัย เพราะการเลือกวิธีการวิจัยจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของแต่ละงานวิจัย และเนื่องจากงานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความแตกต่างทางวัฒนธรรมและการใช้ภาษาที่สองในการทำงานในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ ซึ่งจำเป็นที่จะต้องให้พื้นที่แก่ผู้เข้าร่วมวิจัยในการบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่พวกเขาได้ประสบมา ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นการเอื้อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้อธิบายแก่นของประสบการณ์นั้น ๆ ได้อย่างลึกซึ้ง

นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน งานวิจัยทางด้านสังคม รวมถึงงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาใน มีรากฐานอยู่บนกระบวนทัศน์ของการวิจัยเชิงทดลองและการวิจัยเชิงสำรวจ ตามกรอบแนวคิดเชิงปฏิฐานนิยม (positivism) (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2019) ซึ่ง แนวคิดเชิงปฏิฐานนิยม เชื่อว่า ความจริงนั้นสามารถพิสูจน์ได้ผ่านวิธีการทางวิทยาศาสตร์เท่านั้น ความจริงไม่สามารถได้มาจากการตีความหรือความรู้สึกส่วนตัว แนวคิดนี้ยังเชื่อว่าวิธีการทางวิทยาศาสตร์นั้นถูกต้องและเชื่อถือได้ โดยการใช้การสังเกตและวัดปรากฏการณ์ต่างๆในโลกแห่งความเป็นจริงอย่างเป็นระบบและปราศจากอคติ อย่างไรก็ตาม ความเชื่อตามแนวคิดปฏิฐานนิยม นั้นก็มีข้อจำกัดบางประการ เช่น ไม่สามารถอธิบายปรากฏการณ์ที่ซับซ้อนหรือมีหลายมิติได้ และไม่สามารถสะท้อนมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัยได้อย่างเต็มที่ โดยแนวคิดปฏิฐานนิยมมุ่งเน้นไปที่การรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณที่สามารถวัดและระบุได้ อย่างไรก็ตามข้อมูลเหล่านี้ไม่สามารถสะท้อนมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัยได้อย่างลึกซึ้ง ในขณะที่งานวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแนวทางการวิจัยที่เน้นการเข้าใจมุมมองและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างลึกซึ้ง โดยไม่ได้เน้นหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรต่างๆ และแนวคิดของงานวิจัยเชิงคุณภาพเชื่อว่าความจริงนั้นซับซ้อนและไม่สามารถอธิบายได้เพียงหนึ่งเดียว ความจริงนั้นขึ้นอยู่กับมุมมองของผู้สังเกตการณ์ และแนวคิดนี้ยังเชื่อว่าประสบการณ์นั้นมีความสำคัญในการแสวงหาความรู้ นักวิจัยควรให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนั้นเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้ คือศึกษาประสบการณ์ ความแตกต่างทางวัฒนธรรมและการใช้ภาษาที่สองในการทำงานในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการพิจารณาถึงระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenology Analysis) ในบทนี้ ผู้วิจัยเริ่มต้นอธิบายถึงระเบียบการวิจัยการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เหตุผลที่เลือกระเบียบวิธีวิจัยนี้ จากนั้นได้อธิบายขั้นตอนการออกแบบวิจัย และวิธีการดำเนินงานวิจัยตามลำดับ

### การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis)

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative phenomenological analysis: IPA) (Smith & Shinebourne, 2012; ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2019) ซึ่งเป็นแขนงหนึ่งของระเบียบวิธีวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology approach) (Smith, 1996) ระเบียบวิธีวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษามุมมองที่บุคคลมีต่อประสบการณ์นั้น ๆ ผ่าน ‘มุมมองของคนใน’ ที่พยายามทำความเข้าใจมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย ว่ามีมุมมองต่อปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างไร (Smith, 1996; Smith & Shinebourne, 2012) ซึ่งเหมาะกับการศึกษาปรากฏการณ์ที่ซับซ้อน และยังไม่ถูกนำมาศึกษามากนัก รวมถึงปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2019) สำหรับการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่พบกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมและมีการใช้ภาษาที่สองในการทำงานในห้องบำบัด ซึ่งเป็นกลุ่มคนและปรากฏการณ์เฉพาะที่ยังไม่เคยถูกศึกษามาก่อน ภายใต้บริบทที่ซับซ้อน อาจเกี่ยวเนื่องถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วมวิจัย ระเบียบวิธีวิจัย การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความจึงถือว่าเป็นวิธีวิจัยที่เหมาะสมกับการบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัย

อีกหนึ่งเหตุผลที่ผู้วิจัยเชื่อว่าการใช้ IPA จะเป็นเครื่องมือที่เหมาะสมที่สุดสำหรับตัวผู้วิจัยในการศึกษาข้อมูลดังกล่าวคือ ผู้วิจัยมีจุดยืนในปรัชญาการทำวิจัยที่สอดคล้องกับฐานกระบวนทัศน์หนึ่งของ IPA นั่นคือ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตายตัว ไม่มีความจริงที่แท้ เพราะความจริงขึ้นอยู่กับการศึกษาของตัวบุคคล อาจขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป หรือแม้กระทั่งในสภาพแวดล้อมเดียวกันอาจให้ความจริงออกมาไม่ตรงกัน อันเนื่องมาจากผู้เข้าร่วมวิจัยความจริงนั้นรับรู้และตีความคนละอย่างกัน (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2019) ซึ่งเหมาะกับการศึกษาในงานวิจัยนี้ของผู้เขียนที่ว่า ถึงแม้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยจะเป็นคนไทยที่เรียนอยู่ในประเทศเดียวกันหรือแม้กระทั่งสถานศึกษาเดียวกัน อาจมีการรับรู้หรือการตีความความจริงที่แตกต่างกัน เพราะฉะนั้นในงานวิจัยนี้

ผู้วิจัยมิได้มองหา ‘ความจริงที่แท้’ แต่ผู้วิจัยกำลังมองหา ‘ความจริง’ ที่ขึ้นอยู่กับ การให้ความหมายของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน

อีกทั้งผู้วิจัยมีความเชื่อว่าอัตวิสัย (Subjectivity) เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงไม่เห็นด้วยกับการละทิ้งอัตวิสัย (Bracketing) แต่เชื่อในการสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยออกมา (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2019) เพื่อแยกแยะระหว่างอัตวิสัยของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยให้ออกจากกัน และเป็นประโยชน์ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของตัวผู้วิจัย (Smith et al., 2009) ซึ่งผู้วิจัยตระหนักถึงอิทธิพลของอัตวิสัยของผู้วิจัยที่อาจมีผลต่อกระบวนการการวิจัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเขียนสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเป็นระยะ (โปรตุคส่วน การสะท้อนอัตวิสัย) เพื่อแยกแยะอัตวิสัยของผู้วิจัยออกจากผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อช่วยให้ผู้วิจัยตระหนักถึงอคติ ของตนเอง และสามารถลดผลกระทบของอคติเหล่านั้นต่อผลการวิจัยได้

การวิจัยการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความวางอยู่บน 3 ฐานคิดเชิงทฤษฎี ดังนี้ ฐานคิดเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ฐานคิดอรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutics) และฐานคิดการศึกษาระดับบุคคล (Idiography)

### ฐานคิดการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology)

ปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เป็นวิธีการทางปรัชญาในการศึกษาประสบการณ์มนุษย์ มีนักปรัชญาที่ให้ความสำคัญ และสนใจการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในแง่มุมที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามทั้งหมดมีความตั้งใจร่วมกันที่จะศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์มนุษย์ในแง่มุมที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของสิ่งต่างๆที่มีความสำคัญต่อตัวเราและสิ่งประกอบเป็นโลกที่เราอาศัยอยู่ (Smith & Fieldsend, 2021)

Edmund Husserl ผู้ริเริ่มแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาสมัยใหม่มองว่าประสบการณ์มีพื้นฐานมาจากสิ่งที่ถูกรับรู้และการให้ความหมายต่อการรับรู้ โดยสองสิ่งนี้มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งฐานแนวคิดนี้มีอิทธิพลต่อการวิจัยทางการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ โดยในการทำความเข้าใจประสบการณ์ ควรมุ่งศึกษาประสบการณ์หรือมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์นั้นโดยตรง โดยเชื่อว่า ความจริงของปรากฏการณ์มีอยู่ อาจจะไม่เด่นชัด แต่ก็อาจจะสามารถสืบค้นได้ ดังนั้น แม้ผู้วิจัยไม่สามารถเข้าถึงความจริงที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาได้อย่างสมบูรณ์ แต่ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจปรากฏการณ์ผ่านการบอกเล่าประสบการณ์โดยตรงจากผู้ให้ข้อมูล ซึ่งข้อมูลที่ถูกเปิดเผยจะถือว่าเป็นความจริงและถูกต้องในช่วงเวลาและบริบทเฉพาะหนึ่ง ๆ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล,

2019) ดังนั้นในงานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ จึงศึกษาความจริงดังกล่าวผ่านการสะท้อนประสบการณ์จากกลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่มีประสบการณ์ดังกล่าวโดยตรง โดยเชื่อว่า คำบอกเล่าที่สะท้อนประสบการณ์โดยตรงจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จะทำให้ผู้วิจัยได้รับรู้ข้อมูลที่เป็นความจริง และถูกต้องในช่วงเวลา และบริบทเฉพาะที่ต้องการศึกษา

### ฐานคิดอรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic) หรือ ทฤษฎีการตีความ

ฐานคิดเชิงทฤษฎีที่สำคัญของ IPA อีกหนึ่งประการ คือ อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic) หรือ ทฤษฎีการตีความ ในมุมมองของ Martin Heidegger หนึ่งในผู้นำด้านอรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic) ที่มีความสำคัญต่อแนวคิด และแนวทางการทำวิจัยแบบ IPA และเป็นผู้ที่เสนอแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Hermeneutic Phenomenology) เชื่อว่าบุคคลเป็นผลผลิตทางสังคมและวัฒนธรรมในโลกที่ดำรงตนอยู่ (Being-in-the-world) บุคคลไม่อาจเข้าใจประสบการณ์หรือปรากฏการณ์ต่างๆ โดยไม่มีการตีความผ่านความรู้ ค่านิยม หรือความเชื่อที่มีมาก่อนหน้า ซึ่งมีที่มาจากภูมิหลังที่หล่อหลอมอยู่ในตัวบุคคลทั้งจากส่วนบุคคลเองและวัฒนธรรม ส่งผลต่อการรับรู้ และเข้าใจสิ่งต่างๆในชีวิตประจำวัน แม้ว่าจะอยู่นอกการตระหนักรู้ของบุคคล ดังนั้นความเข้าใจต้องอาศัยการตีความ โดยความเข้าใจก็คือการตีความในตัวของมันเอง มิได้เป็นผลจากการตีความ สรุปคือ ทั้งความเข้าใจและตีความเกิดขึ้นพร้อมกัน IPA มองว่าผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการทำความเข้าใจสภาวะจิตใจและอารมณ์ของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากเชื่อว่าการพูด การคิด และความรู้สึกมีความเกี่ยวเนื่องกัน แต่ในบางครั้งตัวบุคคลอาจไม่ได้สื่อสารตามสิ่งที่คิด หรือรู้สึก อาจเนื่องมาจากเหตุผลบางประการที่ไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ ผู้วิจัยอาจต้องทำหน้าที่ในการทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล ดังนั้น IPA จึงเกี่ยวข้องกับ ‘การตีความสองชั้น’ (Double hermeneutic) ซึ่งคือการวิเคราะห์ข้อมูลสองชั้น โดยที่ผู้วิจัยจะพยายามทำความเข้าใจผู้เข้าร่วมวิจัยที่พยายามเข้าใจประสบการณ์ของตนเอง (Smith et al., 2009; ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2019) จะช่วยดึงแก่นของประสบการณ์ให้เห็นถึงความหมายที่ซ่อนอยู่ในนั้นได้ชัดเจนขึ้น ในกระบวนการดังกล่าว ผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นทั้งกระบอกเสียง (giving voice) ให้กับผู้ให้ข้อมูลและทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย (making sense) ซึ่งจะมีการตีความอยู่สองระดับ คือ “การตีความด้วยความเข้าใจ” (empathic hermeneutics) และ “การตีความด้วยการตั้งคำถาม” (questioning hermeneutics)



แนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่งจาก อรรถปริวรรตศาสตร์ และมีความสำคัญต่อการวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัย IPA คือ “วงกลมแห่งการตีความ” (the hermeneutic circle) กระบวนการตีความของ IPA ไม่ได้มีลักษณะเป็นเส้นตรง แต่มีการย้อน ไป-กลับระหว่างส่วนรวมและส่วนย่อย จากฐานคิดนี้ในการทำวิจัยเกี่ยวกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในระหว่างการศึกษาปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศด้วยภาษาที่สอง ผู้วิจัยสามารถนำเอาองค์ความรู้ทางทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในต่างวัฒนธรรมและภาษา หรือใช้ประสบการณ์ของผู้วิจัยเองที่เคยให้คำปรึกษาโดยการใช้ภาษาอังกฤษในการทำงานกับผู้รับบริการในห้องบำบัด มาทำความเข้าใจประสบการณ์บางประการของผู้ให้ข้อมูลที่อาจไม่สามารถบอกเล่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นออกมาอย่างชัดเจน เพื่อเป็นกระบอกเสียงสะท้อนประสบการณ์ที่มีความหมายที่เป็นไปได้อื่น ๆ เพื่อให้เข้าถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น

### การศึกษาเฉพาะบุคคล (Idiography)

อิทธิพลหลักประการที่สามที่มีต่อการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ คือ ฐานคิดการศึกษาเฉพาะบุคคล (Idiography) ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยทางด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่ที่เน้นการกล่าวอ้างในระดับกลุ่มหรือประชากร (nomothetic) และการสร้างกฎทั่วไปของพฤติกรรมมนุษย์ ซึ่งฐานคิดนี้เชื่อว่า การที่จะสามารถเข้าถึงความสลับซับซ้อนของโลกภายในของบุคคล คือการศึกษาเฉพาะบุคคล ผ่านการทำความเข้าใจและการวิเคราะห์ประสบการณ์ของบุคคลในเชิงลึก ทั้งในแง่มุมมองที่เหมือนหรือแตกต่างกัน (Smith et al., 2009) จากคำอธิบายข้างต้น กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยโดยใช้ IPA จึงควรมีขนาดเล็ก หรือเป็นรายกรณีศึกษา แม้ IPA จะมุ่งศึกษาเฉพาะบุคคล แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธการหาข้อสรุปทั่วไป (generalization) ดังนั้น IPA จะเริ่มศึกษาจากเชิงลึกของแต่ละรายกรณี แล้วจึงสังเกตความเหมือน หรือความต่างระหว่างบุคคล และขยายผลอย่างระมัดระวังไปสู่ข้อสรุปทั่วไป ซึ่งผลการวิจัยจะช่วยสะท้อนประสบการณ์ของบุคคลในบริบทเดียวกันหรือใกล้เคียง อาจกล่าวได้ว่า IPA มุ่งไปที่ “การถ่ายโอนทางทฤษฎี” (Theoretical transferability) (Smith et al., 2009; ชมพูนุทศรีจันทร์นิล, 2019) ผู้วิจัยเชื่อว่าการนำฐานคิดการศึกษาเฉพาะบุคคลมาใช้ในงานวิจัยนี้ จะช่วยให้ผู้วิจัยได้เข้าใจถึงประสบการณ์ที่ซับซ้อนภายในของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในระหว่างการศึกษาปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศด้วยภาษาที่สอง โดยผ่านการวิเคราะห์ประสบการณ์ในแต่ละบุคคลในเชิงลึกจากนั้นสำรวจความเหมือนและความต่างของ

ประสบการณ์ระหว่างผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจประสบการณ์ของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัดชาวไทยได้สมบูรณ์ รวมถึงสามารถขยายผลไปสู่กลุ่มนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่อยู่ภายใต้บริบทเดียวกัน หรือใกล้เคียงกัน

กล่าวโดยสรุปคือ ในการศึกษาประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดของนักจิตวิทยา การปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศการใช้ระเบียบวิธีวิจัยแนววิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยา แบบตีความ เป็นระเบียบวิธีวิจัยที่เหมาะสม เนื่องด้วยเป็นการศึกษาภายใต้บริบทที่ซับซ้อน โดย ประสบการณ์จะถูกบอกเล่าโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่มีประสบการณ์โดยตรง ผู้วิจัย สามารถมีส่วนร่วมในการตีความเพื่อเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นผ่านความรู้ ประสบการณ์ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาข้ามวัฒนธรรมและภาษา ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้ผู้วิจัย เข้าใจถึงประสบการณ์ที่อยู่ภายในจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยได้อย่างลึกซึ้ง และ การวิเคราะห์ประสบการณ์ในแต่ละบุคคลในเชิงลึกจากนั้น โดยศึกษาความเหมือนและความต่างของ ประสบการณ์ระหว่างผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนจะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการ ปรึกษาฝึกหัดชาวไทยได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นและสามารถขยายผลไปสู่ข้อสรุปเกี่ยวกับปรากฏการณ์ภายใต้ บริบทเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการของระเบียบวิธีวิจัยแนววิเคราะห์เชิง ปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความมาเป็นแนวทางในการออกแบบการวิจัย และการดำเนินงานวิจัยใน ครั้งนี้

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ มี จุดประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยใน ต่างประเทศ ซึ่งมุ่งความสนใจไปที่ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในห้องบำบัดระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ เป็นหลัก โดยมีรายละเอียดและวิธีการดังต่อไปนี้

#### 1. การเตรียมพร้อมของผู้วิจัย

เพื่องานวิจัยที่มีคุณภาพ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีความพร้อมสำหรับการทำวิจัย ไม่ว่าจะเป็น ความรู้ในด้านระเบียบวิธีวิจัย ความรู้ในประเด็นที่ต้องการศึกษา ซึ่งวิธีการเตรียมความพร้อมของ ผู้วิจัยมีดังนี้

### 1.1) การเตรียมพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัย

ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในวิชาการวิจัยเชิงจิตวิทยา และ วิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นระยะเวลาวิชาละ 1 ภาคการศึกษา รวมถึงมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยที่เลือกใช้ นั่นคือ การวิจัยเชิงคุณภาพแนววิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้จากอาจารย์ที่ปรึกษาในหลายประเด็น เช่น วิธีการตั้งคำถาม วิธีการถามสัมภาษณ์ในเชิงลึก การศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

### 1.2) การเตรียมพร้อมในประเด็นที่ต้องการศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม เชื้อชาติ ภาษา และการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด โดยที่เริ่มจากการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม เชื้อชาติ และเรื่องภาษาเป็นอันดับแรก จากนั้นถัดไปจึงศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เช่น พัฒนาการของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด เป็นต้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการทำความเข้าใจประสบการณ์โดยสังเขปของผู้ฝึกหัดในเส้นทางการเรียนจิตวิทยาการปรึกษา หลังจากนั้นจึงเริ่มศึกษาในประเด็นที่นำเรื่องวัฒนธรรม เชื้อชาติ และภาษา มารวมกับประเด็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด และการให้คำปรึกษา ทำให้ผู้วิจัยต้องศึกษาเพิ่มเติมประเด็นเรื่อง นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดต่างชาติ (international counselling trainee; ICT) หรือการให้คำปรึกษาข้ามวัฒนธรรม (multicultural counselling) นอกจากนี้ยังได้มีการพูดคุยกับนักจิตบำบัดที่ทำงานข้ามวัฒนธรรม เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการทำงานของพวกเขาเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และนำมาพัฒนาต่อยอดสำหรับการคิดคำถามสัมภาษณ์ในงานวิจัยต่อไป

## 2. การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทย ผู้ซึ่งกำลังศึกษาต่อหรือจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษามาแล้วไม่เกิน 5 ปี จากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศด้วยภาษาที่สองเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป จะใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบลูกโซ่ (Snowball sampling)

### 2.1) เกณฑ์การคัดเลือก

2.1.1) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาต่อหรือจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาแล้วไม่เกิน 5 ปี ในสาขาจิตวิทยาการศึกษา (Counselling psychology) จากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ

2.1.2) มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษาฝึกหัดในต่างประเทศเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป โดยใช้ภาษาที่สอง

2.1.3) เป็นคนไทยที่เกิดในประเทศไทย

2.1.4) จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และปริญญาบัณฑิตจากหลักสูตรในประเทศไทยที่ใช้ภาษาไทยเป็นหลักทั้งสามระดับ

## 2.2) เกณฑ์การคัดออก

2.2.1) เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้สองภาษาในระดับเดียวกัน (bilingual) โดยหนึ่งในนั้นเป็นภาษาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในต่างประเทศ

2.2.2) เป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนหรือใช้ชีวิตในประเทศเดียวกันกับประเทศที่ฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป

2.2.3) ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ยินดีจะให้บันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์

## 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1) ผู้วิจัย ถึงแม้ว่าในการทำงานวิจัยนี้จะมีการช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง เช่น การสอบถามข้อมูลเพื่อหาผู้เข้าร่วมวิจัย แต่โดยทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยได้ทำในกระบวนการทั้งหมดด้วยตัวเอง ตั้งแต่การพัฒนาหัวข้อการวิจัย การหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาหัวข้อ การติดต่อเข้าหาผู้เข้าร่วมวิจัย การศึกษาวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล การถอดบทสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูล ดังนั้น เครื่องมือที่สำคัญที่สุดสำหรับงานวิจัย นั่นคือตัวผู้วิจัยเอง

3.2) แนวทางการสัมภาษณ์ โดยวิธีการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviews) แนวคำถามถูกพัฒนาโดยการทบทวนวรรณกรรมและผ่านการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาหลักซึ่งถือเป็นผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นแนวคำถามได้ถูกทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง และมีการปรับปรุงให้กระชับ ชัดเจน และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น ซึ่งแนวคำถามการสัมภาษณ์นี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมีแนวคำถามการสัมภาษณ์ ดังนี้

ช่วงที่ 1: ช่วงก่อนเริ่มการสัมภาษณ์

- อธิบายโดยสังเขปเกี่ยวกับการไม่เปิดเผยตัวตนและสิทธิ์ในการถอนตัวจากการเข้าร่วมงานวิจัย
- เซ็นเอกสารการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

#### ช่วงที่ 2: ช่วงนำเข้าการสัมภาษณ์และละลายพฤติกรรม

- แนะนำและอธิบายหัวข้อของการสัมภาษณ์แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย
- สอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ อาชีพในปัจจุบัน สถานที่อยู่ในปัจจุบัน หลักสูตรที่จบ การศึกษามาจากประเทศไทย ประสบการณ์เกี่ยวกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมในเคที่ผ่านมา รายละเอียดของหลักสูตรที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติในต่างประเทศโดยสังเขป อาทิ หลักสูตรที่ศึกษาและสถานที่ฝึกปฏิบัติ และกลุ่มผู้รับบริการเคยได้ฝึกปฏิบัติ เป็นต้น เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย และสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นในการสัมภาษณ์

#### ช่วงที่ 3: คำถามหลัก

- ความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Cultural Difference)
  - a. คุณสัมผัสถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ และบรรทัดฐานจากการทำงานกับผู้รับบริการการปรึกษาอย่างไรบ้าง
    - i. คุณพอจะยกตัวอย่างเหตุการณ์ในห้องบำบัดที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมเหล่านั้นได้หรือไม่
    - ii. คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องเหล่านั้น
    - iii. ประสบการณ์เหล่านั้นมีความสำคัญอย่างไรกับคุณ
  - b. ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ทศนคติ และบรรทัดฐานในห้องบำบัด มีผลกระทบต่อการทำงานกับผู้รับบริการการปรึกษา หรือต่อความสัมพันธ์เชิงบำบัดอย่างไรบ้าง
  - c. การที่ย้ายไปอยู่ในที่มีวัฒนธรรมต่างจากเดิมส่งผลอย่างไรกับการทำงานกับผู้รับบริการการปรึกษาบ้าง

3.3) เครื่องบันทึกเสียง ผู้วิจัยบันทึกเสียงด้วยเครื่องอัดเสียงภายนอก เพื่อความเป็นระบบ และความปลอดภัยของข้อมูล

3.4) คอมพิวเตอร์ เครื่องมือที่ผู้เขียนใช้ในการวิเคราะห์ ค้นหา ศึกษา และเขียนข้อมูล ดังนั้นงานวิจัยนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากคอมพิวเตอร์

#### 4. ประเด็นทางจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่ม สหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเลขที่ (โปรดดูภาคผนวก ก )

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นถือเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่จะต้องคำนึงในการดำเนินวิจัยภายใต้ กรอบจรรยาบรรณการทำวิจัย ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการ วิจัย จึงป้องกันผลกระทบที่อาจจะล่วงละเมิดสิทธิแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยมีกระบวนการดำเนินการ วิจัยด้วยการดำเนินการพิทักษ์สิทธิ ดังนี้

4.1) ผู้วิจัยได้ให้อิสระโดยการสมัครใจอย่างเต็มที่ต่อการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยเพื่อขอ ความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดต่างๆ อันเกี่ยวข้องกับการวิจัยด้วยวาจาและ เอกสารการแสดงความยินยอมแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย มีรายละเอียดที่กล่าวถึงชื่อการวิจัย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับ และการนำเสนอข้อมูลในลักษณะที่เป็น ภาพรวม รวมทั้งเผยแพร่ข้อมูลในเชิงวิชาการเท่านั้น ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิในการไม่ตอบคำถาม หากผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สะดวกใจที่เข้าร่วมงานวิจัยต่อไป ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะยุติการให้ความ ร่วมมือได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในขั้นตอนใดของงานวิจัย พร้อมทั้งสามารถขอข้อมูลคืนได้โดยไม่ต้อง แจ้งสาเหตุหลังจากผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการ วิจัยได้ซักถามข้อสงสัยต่างๆ และให้โอกาสผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทบทวนรายละเอียดทั้งหมดก่อน ตัดสินใจอีกครั้ง หากผู้เข้าร่วมการวิจัยสมัครใจที่จะเข้าร่วมผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมลงนามในเอกสาร แสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร

4.2) การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดการวิจัยต่างๆให้ผู้เข้าร่วมการ วิจัยได้ทราบอีกครั้งหนึ่งก่อนการเริ่มรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก หากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีที่ ทำกังวลใจในการตอบคำถามหรือในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ในระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัย จะแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบสิทธิการยุติการเข้าร่วมการวิจัยอีกครั้งเพื่อเป็นการย้ำเตือนว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา

4.3) การนำเสนอข้อมูลที่ปรากฏในงานวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย ผู้วิจัยได้จัดวิธีการนำเสนอ ข้อมูลที่เหมาะสมที่สุดในทุกขั้นตอนของการนำเสนอ เพื่อการรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย

รวมถึงสถาบันหรือองค์กรอื่นๆซึ่งอาจจะได้รับผลกระทบจากการนำเสนอข้อมูลของผู้วิจัย อาทิเช่น ชื่อจริงของผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนจะไม่ปรากฏอยู่ในการนำเสนอ ผู้วิจัยได้ใช้การลงรหัสในการนำเสนอข้อมูลในวิทยานิพนธ์ เป็นต้น

4.4) ผู้วิจัยดำเนินการลบไฟล์บันทึกเสียงในการสัมภาษณ์และทำลายบันทึกต่างๆของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดเพื่อรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยเมื่อกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นลง

4.5) ผู้เข้าร่วมวิจัยมีสิทธิในการถอนตัวจากงานวิจัยถึงแม้ว่าจะมีการเซ็นจดหมายยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยแล้ว การถอนตัวจากงานวิจัยจะไม่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ว่าจะเป็นทางใดก็ตาม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแจ้งกับผู้วิจัยในกรณีที่ไม่ประสงค์จะเข้าร่วมงานวิจัยต่อโดยไม่จำเป็นต้องแจ้งสาเหตุให้ทราบ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถถอนตัวได้ภายในวันที่ 1 มีนาคม 2566 โดยหากผู้ร่วมวิจัยตัดสินใจถอนตัวแล้ว ผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลใด ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ให้ไว้ออกมาเผยแพร่เป็นอันขาด

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากงานวิจัยได้ผ่านการเห็นชอบของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เลขที่ 204/2565 แล้ว ได้มีการเก็บข้อมูลด้วยแนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างอย่างต่อเนื่องกับผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 6 ราย ซึ่งมีการดำเนินการดังต่อไปนี้

### 5.1) การเข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัย

ในเบื้องต้นผู้วิจัยจะเผยแพร่แผ่นประชาสัมพันธ์งานวิจัยผ่าน ศูนย์บริการทางจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ (Social media) เช่น ผ่านทาง Facebook ส่วนตัวของผู้วิจัย โดยตั้งค่าการเข้าถึงได้ในรูปแบบสาธารณะ (Public) เพื่อเปิดโอกาสให้มีการส่งต่อ (Share) แผ่นประชาสัมพันธ์ดังกล่าวในวงที่กว้างขวางขึ้น โดยในแผ่นประชาสัมพันธ์จะประกอบไปด้วยรายละเอียดการติดต่อกลับของผู้วิจัยสำหรับบุคคลที่สนใจ อาทิ QR Code สำหรับการลงทะเบียนแสดงความสนใจเข้าร่วมการวิจัย และอีเมลของผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะติดต่อกับผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยผ่านทางอีเมลเป็นหลัก นอกจากนี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบลูกโซ่ (Snowball) โดยผู้วิจัยได้ขอการแนะนำกลุ่มตัวอย่างจากอาจารย์ผู้สอนในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจากได้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยคนแรก จะขอความร่วมมือใน

การแนะนำผู้เข้าร่วมวิจัยต่อ ๆ ไป จนได้จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยตามต้องการ โดยพวกเขาจะได้รับเอกสารอธิบายข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัย (Participant Information Sheet) และเอกสารรายการคัดเข้าเพื่อใช้ในการคัดเลือกคุณสมบัติสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย ในกรณีที่มีผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยมากเกินไปกำหนดผู้วิจัยจะเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยด้วยวิธีเฉพาะเจาะจง โดยอ้างอิงจากความหลากหลายของประเทศที่ผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยฝึกปฏิบัติ เพื่อความหลากหลายของข้อมูล เมื่อได้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านเกณฑ์และถูกคัดเลือกเพื่อเข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะติดต่อผ่านทางโทรศัพท์เพื่อสอบถามคำถามและยืนยันความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยนี้รวมถึงแจ้งวันและเวลาสำหรับการสัมภาษณ์ กระบวนการคัดเข้านี้จะทำต่อไปจนกระทั่งได้จำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยครบตามที่ผู้วิจัยต้องการคือ 3-6 คน โดยสำหรับนักศึกษาในหลักสูตรมหาบัณฑิต Smith et al. (2009) แนะนำว่า 3 คนคือจำนวนที่เหมาะสม โดยจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเพิ่มขึ้นมากที่สุดถึง 6 คน หากผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนมีการฝึกปฏิบัติในประเทศที่ต่างกัน

## 5.2) ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมวิจัย

### 5.2.1) ข้อมูลโดยรวม

มีผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 6 ราย เป็นเพศชาย 2 ราย เพศหญิง 4 ราย อายุระหว่าง 24 – 34 ปี และมีอายุเฉลี่ย 30 ปี ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 2 คนได้ให้ข้อมูลขณะที่จบการศึกษาในระดับปริญญาโทมาแล้วเป็นระยะเวลา 2 และ 3 ปี ตามลำดับ จากนั้นอีก 4 คน ได้ให้ข้อมูลขณะที่กำลังศึกษาอยู่ โดยแบ่งเป็น 2 คนกำลังศึกษาในระดับปริญญาโท และอีก 2 คน กำลังศึกษาในระดับปริญญาเอก ช่วงระยะเวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติอยู่ที่ 9-36 เดือน โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 17 เดือน ด้านภาษาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดใช้ในการฝึกปฏิบัติคือภาษาอังกฤษ โดยที่ 3 คนฝึกปฏิบัติที่ประเทศสหรัฐอเมริกา และอีก 3 คนฝึกปฏิบัติที่สหราชอาณาจักร

### 5.2.1) ข้อมูลรายบุคคล

ดาว เพศหญิง อายุ 27 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะจิตวิทยา และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ขณะที่ให้สัมภาษณ์ ดาวมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมาแล้วในราว 12 เดือน จบการศึกษาระดับปริญญาตรีทางด้านจิตวิทยา กลุ่มผู้รับบริการที่ดาวฝึกปฏิบัติด้วยเป็นหลักคือกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีอายุในราว 18-22 ปี



ภา เพศหญิง อายุ 29 ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากคณะจิตวิทยา และศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ขณะที่ให้สัมภาษณ์ ภาได้จบการศึกษามาแล้ว 3 ปี และมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในราว 8 เดือนขณะกำลังศึกษา กลุ่มผู้รับบริการที่ภาให้คำปรึกษาเป็นหลักคือกลุ่มนักโทษ ภาไม่คุ้นเคยกับการอยู่ในวัฒนธรรมต่างประเทศ ด้วยการมาเรียนต่อปริญญาโทในครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ได้ออกมาใช้ชีวิตอยู่ในต่างประเทศ

น่าน เพศหญิง อายุ 27 ปี น่านมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติประมาณ 9 เดือนจากการศึกษาต่อในระดับปริญญาโทที่สหราชอาณาจักร ขณะที่ให้สัมภาษณ์ น่านจบการศึกษามาแล้วประมาณ 2 ปี กลุ่มผู้รับบริการของน่านเป็นบุคคลทั่วไปที่ได้พบเจอกับผู้รับบริการที่มีความหลากหลายทางอายุ สิ่งที่น่านมองว่าเป็นเรื่องสำคัญในการฝึกปฏิบัติคือการสังเกตบรรยากาศของกระบวนการบำบัด (vibe) หรืออวัจนภาษาของผู้รับบริการ รวมถึงการให้ความสำคัญกับการปรึกษากับนักจิตวิทยาผู้มีประสบการณ์ (supervision)

เมฆ เพศหญิง อายุ 31 ปี มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติขณะที่ให้สัมภาษณ์ประมาณ 12 เดือน และกำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโทที่สหราชอาณาจักร ภูมิหลังของเมฆไม่ได้มาจากการเรียนในแวดวงจิตวิทยาโดยตรง โดยที่เมฆได้จบปริญญาตรีทางด้านการศึกษามีประสบการณ์ในการเป็นครูแนะแนวในโรงเรียนนานาชาติมาก่อน ซึ่งหน้าที่หนึ่งคือการพูดคุยให้คำปรึกษากับนักเรียน จากการอยู่ในสังคมของโรงเรียนนานาชาติทำให้มีความคุ้นเคยกับวัฒนธรรมต่างชาติจากเพื่อนร่วมงานมาบ้าง ด้านภูมิหลังในเรื่องครอบครัวเมฆเติบโตมากับครอบครัวที่มีความเป็นอนุรักษ์นิยมสูง เช่น ถูกปลูกฝังจากครอบครัวว่าห้ามพูดถึงบุพการีในทางที่ไม่ดี เมฆได้ฝึกปฏิบัติในองค์กรเพื่อการกุศลที่ขึ้นกับรัฐบาล ผู้รับบริการหลักของเขาคือกลุ่มผู้ขาดโอกาสทางสังคม เช่น คนไร้บ้าน เป็นต้น

ฟ้า เพศชาย อายุ 34 ปี มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติขณะที่ให้สัมภาษณ์ประมาณ 24 เดือน ฟ้ากำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาเอกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา และจบการศึกษาระดับปริญญาโททางด้านจิตวิทยาจากประเทศไทย ฟ้ามีประสบการณ์ในการทำงานที่ไทยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามาก่อน โดยที่ให้บริการกับผู้รับบริการที่เป็นนักศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีไปจนถึงปริญญาเอก รวมถึงมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นภาษาอังกฤษ

มาบ้างในช่วงระยะเวลาดังกล่าว โดยในปัจจุบัน กลุ่มผู้รับบริการหลักของฟ้าคือนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ฟ้ากำลังศึกษาต่อ ซึ่งฟ้าได้ระบุว่ากลุ่มผู้รับบริการหลักของเขาจะเป็นกลุ่มคนดำ หรือกลุ่มที่มีเชื้อสายจากสเปนหรือเม็กซิโกหรือกลุ่มลาตินอเมริกา (hispanic)

ตะวัน เพศชาย อายุ 33 ปี กำลังศึกษาต่ออยู่ในระดับปริญญาเอกที่สหราชอาณาจักร ขณะที่ให้สัมภาษณ์ ตะวันมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในราว 36 เดือน ตะวันจบปริญญาโททางด้านจิตวิทยา และมีประสบการณ์ในการทำงานเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงเป็นอาจารย์ในราว 3 ปี จากประเทศไทย ตะวันมีประสบการณ์ในการทำงานท่ามกลางภาษาไทยมาตลอด เพราะฉะนั้นการทำงานท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรมและการใช้ภาษาในครั้งนี้จึงเป็นครั้งแรกของเขา ในด้านกลุ่มผู้รับบริการ ตะวันได้ให้บริการกับกลุ่มบุคคลทั่วไป ซึ่งมีความหลากหลายทางด้านอายุ

### 5.3) การสัมภาษณ์

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 5 ราย จำนวน 1 ครั้ง และ 1 ราย จำนวน 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาตั้งแต่ 60 นาที ไปจนถึง 90 นาที โดยเริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนธันวาคม 2565 ไปจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2566 โดยมีขั้นตอนการสัมภาษณ์ดังนี้

5.3.1) ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลาที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวกให้สัมภาษณ์ผ่านทางอีเมล พร้อมทั้งได้ส่งเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยให้อ่านล่วงหน้า การสัมภาษณ์จะดำเนินการผ่านทางออนไลน์ โดยใช้โปรแกรม Zoom โดยสถานที่ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยใช้พูดคุยสัมภาษณ์ผ่านทางโปรแกรม Zoom นั้นมีความเป็นสงบ เป็นส่วนตัว เพื่อความสะดวกและสบายใจในการพูดคุยประเด็นอ่อนไหว รวมถึงการบันทึกเสียงสัมภาษณ์

5.3.2) ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมวิจัย และขอบคุณสำหรับความร่วมมือในครั้งนี้ จากนั้นแจ้งรายละเอียดการวิจัยต่างๆ ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทราบอีกครั้งหนึ่งก่อนการเริ่มรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมถึงแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับทราบสิทธิ์การยุติการเข้าร่วมการวิจัยอีกครั้งเพื่อเป็นการย้ำเตือนว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิ์ที่จะไม่ตอบคำถามหรือยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา จากนั้นได้สอบถามความสมัครใจในการให้บันทึกเสียงสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

5.3.3) ผู้วิจัยเริ่มสัมภาษณ์ตามแนวทางคำถามการสัมภาษณ์ที่เตรียมไว้ โดยใส่ใจรับฟัง สังเกตการใช้น้ำเสียง อวัจนภาษาของผู้เข้าร่วมวิจัยขณะให้สัมภาษณ์ รวมถึงการเปิดใจรับฟังประเด็นเฉพาะที่มีการพูดถึงเพิ่มเติมนอกเหนือจากข้อความหลัก หากมีความเกี่ยวเนื่องกับคำถามการวิจัย ผู้วิจัยได้ถามคำถามตามจากประเด็นนั้นๆ ในเชิงลึก เพื่อให้ได้รายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาของนักจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยในต่างประเทศเพิ่มขึ้น

5.3.4) หลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยล่วงหน้าเกี่ยวกับความเป็นไปได้ที่อาจจะขอสัมภาษณ์อีกครั้งหากมีข้อมูลที่ต้องการสอบถามเพิ่มเติม และขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยสำหรับการเสียสละเวลาและการให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาวิจัย

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis; IPA) (Smith & Shinebourne, 2012) โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนหลัก คือ การถอดคำสัมภาษณ์ การโค้ดข้อมูล การเขียนบันทึกขั้นต้น การเชื่อมโยงธีม และการจัดกลุ่มของธีม อันจะกล่าวในรายละเอียด ดังนี้

6.1) การถอดคำสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ถอดคำสัมภาษณ์ของผู้รับบริการโดยการฟังเทปสัมภาษณ์ผ่านเครื่องอัดเสียงภายนอกที่ใช้ในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ จากนั้นพิมพ์คำสัมภาษณ์ลงในโปรแกรม Microsoft Word การถอดคำสัมภาษณ์นั้นทำแบบคำต่อคำ เพื่อเป็นการบันทึกความรู้สึกในการพูด บรรยากาศในการพูดของผู้ให้ข้อมูลไว้ให้ได้มากที่สุด เช่น การหัวเราะเมื่อพูดในบางประเด็นของผู้ให้ข้อมูล และในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ปิดปิดตัวตนของผู้ให้ข้อมูลด้วยการใช้ชื่อนิรนามสำหรับ ชื่อผู้ให้ข้อมูล ชื่อสถาบันการศึกษาในประเทศไทย เป็นต้น เมื่อผู้วิจัยได้ถอดคำสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนแรกเรียบร้อยแล้ว จึงได้เริ่มถอดคำสัมภาษณ์ของคนต่อไป และทำเหมือนกันจนครบทั้งหมด 6 คน หลังจากที่ได้ผู้วิจัยถอดคำสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้ว จึงได้ส่งเอกสารถอดคำสัมภาษณ์ส่งไปยังผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเพื่อ

ตรวจสอบความถูกต้อง และหากมีความต้องการแก้ไขรายละเอียดจากผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะแก้ไขจนกระทั่งผู้ให้ข้อมูลรับรองความถูกต้อง

6.2) การโค้ดข้อมูล (coding) กระบวนการนี้ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูลจากคำพูดสัมภาษณ์เป็นรหัสคำ เพื่อความเป็นระเบียบและสะดวกต่อการจัดการข้อมูลทั้งหมด โดยใช้โปรแกรมในการช่วยวิเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพอย่าง NVIVO ในการจัดเก็บไฟล์และโค้ดข้อมูล เพื่อให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย และง่ายต่อการเรียกดูข้อมูลคำพูดสัมภาษณ์มากขึ้น โดยที่ผู้วิจัยได้นำไฟล์ถอดคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คน ลงไปในโปรแกรม NVIVO และโค้ดข้อมูลในโปรแกรมดังกล่าวด้วยวิธีการโค้ดแบบเปิด (open coding) โดยการสร้างรหัสคำตามแนวคิดหรือประเด็นที่ระบุจากคำพูดของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้โค้ดข้อมูลจากคำพูดสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลทีละคน จนครบทั้งหมด โดยผู้วิจัยได้ทำซ้ำในกระบวนการนี้ 2 ครั้ง จนรู้สึกว่าคุณเองมีความคุ้นเคยกับข้อมูล รวมถึงพอใจว่ารหัสคำสามารถสะท้อนคำพูดของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างถูกต้อง ก่อนที่จะไปสู่ขั้นตอนถัดไป

6.3) การเขียนบันทึกขั้นต้น (initial notes) คือการสกัดเอาประเด็นหลักออกมาจากรหัสคำที่ผู้วิจัยได้สร้างไว้อีกหนึ่งขั้นตอนเพื่อให้การวิเคราะห์มีความละเอียดมากขึ้น โดยการนำออกไฟล์ (export) ออกมาเป็นไฟล์ตาราง และใช้โปรแกรม Numbers ในการทำงาน จากนั้นผู้วิจัยได้สร้างตารางโดยให้รหัสคำอยู่ในแถวแรก และแถวถัดไปสำหรับการเขียนบันทึกขั้นต้น ในกระบวนการนี้จะทำพร้อมไปกับการตรวจสอบกับคำพูดสัมภาษณ์ของผู้รับบริการเพื่อความชัดเจนว่าจะได้การสกัดที่ถูกต้อง เมื่อผ่านการทำงานในกระบวนการนี้ในระดับหนึ่ง ผู้วิจัยเห็นว่าจะจะเป็นประโยชน์ต่อการวิเคราะห์ข้อมูลมากขึ้นหากได้มีการเขียนสะท้อนความคิดของผู้วิจัยเองต่อรหัสคำที่มีความยาวและดูจับประเด็นได้ลำบาก จึงได้เพิ่มตารางอีกหนึ่งแถวสำหรับการเขียนสะท้อนความคิดของผู้วิจัยลงไป แต่กรณีของรหัสคำที่สามารถสกัดประเด็นได้ชัดเจนอยู่แล้ว ผู้วิจัยจะเขียนบันทึกขั้นต้นเลย ดังนี้

## ตารางที่ 1

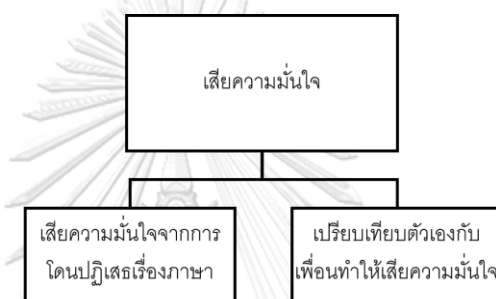
ตัวอย่างตารางบันทึกการเขียนบันทึกขั้นต้นจากรหัสคำ

คำพูดสัมภาษณ์	ความคิดของผู้วิจัย	รหัสคำ	บันทึกขั้นต้น
ภา: พี่หรือ ที่พี่ทำได้เยอะๆเลยคือมี client ผู้หญิงคนดำคนนึง แกเป็นแบบ ้วยยายๆหน่อยเลยอะ แกจะแบบว่าสูงอายุแล้วอะไรจี้ แกเห็นพี่ไปนั่งเป็น co-leader ใน group therapy แล้วแกก็ถาม leader ว่า คนนั้นอะ จะเข้าใจขั้นใหม่ เออ เค้าซี่ มาทางเราแล้วแบบว่า เค้าไม่แน่ใจเลยที่เราอะ จะเข้าใจเค้าได้ไหม ก็แบบอะ ก็คุยกันไปว่า เอ้อ ได้ เราฟังได้ อะไรอย่างจี้ leader ก็ช่วยเราแบบว่า เค้าฟังได้ เค้าฟังคุณออกเอาเลย พูดอะไรก็พูด อะไรจี้ อันนี้คือเท่าที่เกิด	คุณยายใน group คิดว่าอาจจะเข้าใจเค้าไม่ได้ หลังจากที่ได้เห็นหน้า ภา จึงคิดว่าจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความคิดนี้คือ เชื้อชาติของภา	client คิดว่า therapist จะไม่สามารถเข้าใจเขาได้	Client ไม่แน่ใจว่าจะเข้าใจเค้าได้
เมฆ: client คนแรกที่เจอ ดันแบบ accent แบบ thick มาก thick แบบ พูดแล้วแบบพี่ฟังไม่เข้าใจ พี่ฟังไม่รู้เรื่องอะ	Thick accent ของ client ฟังยาก	มีปัญหากับสำเนียง	T h i c k accent ฟังยาก

6.4) การเชื่อมโยงธีม (theme connecting) เมื่อได้บันทึกขั้นต้นมาแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการเชื่อมโยงบันทึกขั้นต้นที่มีความคล้ายกันเพื่อรวมเป็นหัวข้อ (theme) ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้เขียนจะใช้คำทับศัพท์ว่า ‘ธีม’ ในความหมายดังกล่าว วิธีการในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้ post-it ในรูปแบบออนไลน์เพื่อช่วยในการจัดเรียงความคิดจากตัวอักษรให้เห็นเป็นรูปภาพมากขึ้น

ผ่านโปรแกรม Miro จุดประสงค์ของการสร้าง ‘ธีม’ คือเพื่อจับกลุ่ม ‘บันทึกขั้นต้น’ ที่มีความหมายตรงกันแต่อาจต่างบริบทให้เข้ามาอยู่รวมกัน เพื่อนำไปสู่การจับกลุ่มในระดับที่ใหญ่มากขึ้น ในขั้นตอนนี้อาจไม่จำเป็นต้องจับกลุ่มให้ได้เริ่มไปเสียทั้งหมด หากบันทึกขั้นต้นที่ไม่สามารถจับธีมได้จะปรับคำให้กระชับมากขึ้น ตัดคำที่ไม่จำเป็นออก หรืออาจเริ่มใช้คำศัพท์เฉพาะในเชิงจิตวิทยา และนำไปสู่ขั้นตอนถัดไปคือการสร้างกลุ่มของธีม (table of themes) รูปที่ 1 เป็นการแสดงตัวอย่างของการสร้างธีมแบบจับกลุ่มบันทึกขั้นต้น

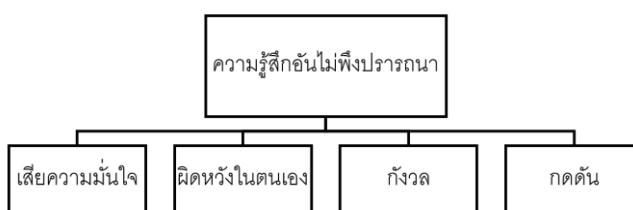
รูปที่ 1: ตัวอย่างการจับกลุ่มบันทึกขั้นต้นเพื่อสร้างธีม



ภาพดังกล่าวเป็นตัวอย่างจาก ‘ตะวัน’ ซึ่งเป็นการนำเสนอธีม ‘เสียความมั่นใจ’ ซึ่งประกอบมาจากบันทึกขั้นต้นสองใจความ คือ ‘เสียความมั่นใจจากการโดนปฏิเสธเรื่องภาษา’ และ ‘เปรียบเทียบตัวเองกับเพื่อนทำให้เสียความมั่นใจ’

6.5) จัดกลุ่มของธีม (table of themes) คือ หลังจากที่ได้ธีมแล้ว ขั้นตอนนี้เป็นการจัดกลุ่มของธีมดังกล่าวให้อยู่ในกลุ่มที่ใหญ่มากขึ้น (superordinate themes) กล่าวคือเป็นการจับธีมที่สะท้อนถึงเนื้อหา บริบท ที่คล้ายคลึงกันเข้ามาไว้ด้วยกัน ผู้วิจัยทำการคัดลอกกลุ่มของธีม และใช้วิธีจัดกลุ่มด้วย post-it ออนไลน์ เช่นเดียวกับการสร้างธีม โดยมีตัวอย่างดังนี้

รูปที่ 2: ตัวอย่างการสร้างกลุ่มของธีม



ภาพนี้เป็นกรนำเสนอตัวอย่างของกลุ่ม ‘ความรู้สึกอันไม่พึงปรารถนา’ ของตะวัน ซึ่งเป็นการรวมกันของ 4 ธีม คือ เสียความมั่นใจ ผิดหวังในตนเอง กังวล และกดดัน

6.6) ทำขั้นตอนที่ 6.3-6.5 ทีละคนจนครบจำนวนผู้ให้ข้อมูล จากนั้นนำกลุ่มของธีม ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทุกคนมาจับเข้าด้วยกัน เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวิเคราะห์ข้อมูล

## 7. การตรวจสอบคุณภาพการวิจัย

เพื่อให้งานวิจัยที่ผลิตออกมามีคุณภาพ ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญกับการควบคุมคุณภาพของงานวิจัยให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์การประเมินคุณภาพ ตั้งแต่การออกแบบการวิจัยจนถึงขั้นสุดท้ายของการเขียนรายงานผลการวิจัย

### 7.1) การมีขอบเขตการวิจัยที่ชัดเจน

ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นที่ศึกษาให้ชัดเจน โดยได้มุ่งศึกษาและรายงานผลเกี่ยวกับแง่มุมของปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยในต่างประเทศในเชิงลึก ซึ่งเป็นการศึกษาในเฉพาะเจาะจงในบริบทของประสบการณ์การให้คำปรึกษาในหอบำบัด และศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกัน คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษาในหอบำบัดในต่างประเทศและมีการใช้ภาษาที่สองในการให้คำปรึกษา

### 7.2) การมีข้อมูลวิจัยที่ได้รับการยืนยันความถูกต้องจากผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยให้ความสำคัญของคุณภาพของข้อมูลตั้งแต่ การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง โดยมีการสัมภาษณ์ซ้ำในกรณีที่ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเห็นตรงกันว่าข้อมูลจากการสัมภาษณ์ในครั้งแรกไม่เพียงพอ และผู้วิจัยได้ส่งเอกสารถอดคำสัมภาษณ์ให้กับผู้ให้ข้อมูลทุกคนสำหรับการตรวจสอบความถูกต้อง ดังนั้นข้อมูลที่ใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับการวิเคราะห์จะได้รับการยืนยันจากผู้ให้ข้อมูลแล้ว จากนั้นผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลเชิงลึกสะท้อนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตรงเป็นสำคัญ

### 7.3) การมีหลักฐานสนับสนุนในการเสนอใจความสำคัญ

เพื่อให้ผลการวิจัยมีความโปร่งใสและน่าเชื่อถือ ผู้วิจัยได้ระบุจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยที่สะท้อนถึงใจความสำคัญในแต่ละประเด็น พร้อมทั้งยกตัวอย่างคำสัมภาษณ์มาประกอบการนำเสนอใจความสำคัญในแต่ละประเด็น

#### 7.4) นำเสนอข้อมูลเชิงลึก

ผู้วิจัยได้ให้พื้นที่ในการนำเสนอแต่ละใจความสำคัญอย่างละเอียด โดยเริ่มจากการบรรยายความหมายของใจความสำคัญ การยกตัวอย่างหลักฐานคำสัมภาษณ์เพื่อประกอบการบรรยาย การนำเสนอการตีความและวิเคราะห์คำสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และมีการสรุปประเด็นความหมายของประสบการณ์ที่ถูกสะท้อนออกมาของใจความนั้นๆ ก่อนเริ่มนำเสนอใจความสำคัญในประเด็นถัดไป

#### 7.5) มีการตีความข้อมูล

ในแต่ละใจความสำคัญ ผู้วิจัยได้นำเสนอการตีความข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้สะท้อนประสบการณ์ออกมา โดยในแต่ละใจความสำคัญ ผู้วิจัยจะนำเสนอตัวอย่างหลักฐานคำสัมภาษณ์และตามด้วยการวิเคราะห์ตีความของผู้วิจัยว่า จากข้อความตัวอย่างดังกล่าว ผู้วิจัยตีความความหมายที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะท้อนออกมาว่าอย่างไร เพราะเหตุใดจึงตีความเช่นนั้น

#### 7.6) แสดงให้เห็นความเหมือนและความต่างของประสบการณ์

ภายในใจความสำคัญนั้น ๆ ผู้วิจัยพยายามนำเสนอความเหมือน และความแตกต่างของประสบการณ์ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยแต่ละคนได้สะท้อนออกมา ซึ่งแม้ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลจะสะท้อนใจความสำคัญเดียวกัน แต่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนก็อาจมีมุมมองต่อประสบการณ์นั้นๆ ต่างกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่ละเลยการที่จะนำเสนอผลการวิจัยให้เห็นการตีความประสบการณ์ของแต่ละคน ทั้งความเหมือนและความต่าง

#### 7.7) เขียนรายงานวิจัยอย่างตรงไปตรงมา

ผู้วิจัยได้นำเสนอรายงานการวิจัยอย่างละเอียด ชัดเจน ไม่ปิดบังข้อมูล ตั้งแต่กระบวนการออกแบบงานวิจัยจนกระทั่งการนำเสนอผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจถึงที่มาของงานวิจัย ขั้นตอนและ ผลการวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาชาวไทยในต่างประเทศ เกิด ความรู้สึกมีส่วนร่วม เข้าใจ และได้เรียนรู้ผ่านการสะท้อนประสบการณ์เหล่านั้น



### บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัย และวิธีดำเนินการวิจัย

ในระหว่างที่ผู้วิจัยได้เรียนอยู่ในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ตัวผู้วิจัยเองทราบเป็นอย่างดีว่าความลำบากที่ต้องเผชิญในฐานะผู้ฝึกหัดเป็นอย่างไร ตั้งแต่เรื่องการจำเรียนในรายวิชาต่าง ๆ ที่ต้องใช้ความพยายามเท่าที่ตนเองจะทำได้เพื่อการเรียนรู้และการทำความเข้าใจ ไปจนถึงการฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด จนบัดนี้ผู้วิจัยยังไม่เคยลืมความรู้สึกในครั้งแรกของการทำงานกับผู้รับบริการในห้องบำบัด ความประหม่า ความกลัว ความกังวล ความไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจในความสามารถของตัวเอง กลัวเสียเงินว่าจะทำงานกับผู้รับบริการไม่ได้ กลัวว่าจะถูกปฏิเสธจากผู้รับบริการ และในหลายครั้ง ผู้วิจัยรู้ตัวดีว่าตนเองไม่สามารถทำงานกับผู้รับบริการได้อย่างเต็มความสามารถ เพราะความสนใจของผู้วิจัยไม่ได้อยู่ที่ผู้รับบริการ แต่กลับมาอยู่ที่ตัวเอง ความสนใจเหล่านั้นคือ การคิดกับตัวเองว่า “ผู้รับบริการจะรู้สึกอย่างไรกับเรา” “จะรู้ไหมว่าเราไม่มั่นใจ” “ผู้รับบริการจะยอมทำงานกับเราต่อไหม” “เขาจะได้ประโยชน์อะไรจากการคุยกับเราหรือไม่” ในสมองเต็มไปด้วยคำถามที่ถูกกลั่นออกมาจากความกังวล ความไม่มั่นใจ การไม่เชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกเหล่านั้นไม่ได้อยู่แค่เพียงครั้งแรก หรือกระทั่ง ‘ครั้งแรก ๆ’ แต่ยังคงอยู่เรื่อยจนกระทั่งเริ่มสังเกตว่ามีผู้รับบริการได้ประโยชน์จากการทำงานด้วยกันในห้องบำบัด จึงเป็นการยืนยันว่า ‘เราน่าจะทำได้’ เมื่อเวลาผ่านไป ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติมีมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่เพิ่มตามมาคือความมั่นใจ ผู้วิจัยรู้สึกมั่นใจมากขึ้นในการทำงาน เริ่มมีความคิดว่าเราทำงานนี้ได้

หลังจากความมั่นใจที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้วิจัยไม่ปฏิเสธโอกาสในการให้คำปรึกษากับชาวต่างชาติ แน่ใจว่าต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารระหว่างกัน กระนั้นเอง ความมั่นใจของผู้วิจัยเริ่มสั่นคลอนมากขึ้นจากที่ก่อนหน้านี้ก็ไม่ได้มั่นคงเท่าไรนัก เนื่องจากว่ามีปัญหาในการทำความเข้าใจระหว่างผู้วิจัยและผู้รับบริการอย่างมาก เช่น การที่ผู้วิจัยฟังผู้รับบริการไม่ทัน หรือหากฟังทันขั้นตอนต่อไปจะเป็นการทำความเข้าใจภาษาอังกฤษจากผู้รับบริการ ไม่เพียงเท่านั้น ผู้วิจัยยังต้องกังวลกับการตีความความหมายในคำพูดของผู้รับบริการ การคิดว่าควรจะใช้คำถามอะไรต่อไป อีกทั้งยังต้องแบกความกังวลที่กลัวว่าผู้รับบริการจะรับรู้เราดูไม่เข้าใจ จนทำให้เขาไม่อยากทำงานกับเราต่อ จากเดิมที่ได้แบกความกังวลเกี่ยวกับเรื่องการประยุกต์ทฤษฎีในการทำงาน การพยายามตีความความหมายในคำพูดของผู้รับบริการแล้ว การใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นภาษาที่สองของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษาทำให้ผู้วิจัยรู้สึกที่ต้องแบกความกังวลหนักมากขึ้นกว่าเดิม

ขณะที่เราให้คำปรึกษาด้วยภาษาอังกฤษแล้วรู้สึกว่าการทำงานของเรายากขึ้นไปอีกหลายเท่า แม้ว่าจะอยู่ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่คุ้นชินในประเทศที่เติบโตมาก็ตาม พลันให้นึกถึงอาจารย์ในหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาที่ส่วนใหญ่ต้องผ่านประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติจากต่างประเทศมาแล้ว ซึ่งแน่นอนว่าจะต้องใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติ แต่ยังมีบริบททางวัฒนธรรมและสังคมพื้นถิ่นเข้ามาเป็นอีกหนึ่งตัวแปร จึงทำให้เกิดความใคร่รู้ในประสบการณ์ของคนไทยที่ได้ฝึกปฏิบัติโดยใช้ภาษาที่สองในบริบทสังคมต่างประเทศ จึงเกิดเป็นงานวิจัยนี้ขึ้นมา

หลายครั้งที่ผู้วิจัยรู้สึกท้อแท้ และอยากยอมแพ้กับการทำวิจัยในหัวข้อนี้ เนื่องจากความยากตั้งแต่การหาผู้เข้าร่วมวิจัยที่เมื่อย้อนกลับไปในช่วงเริ่มต้นที่คิดจะทำงานนี้ ผู้วิจัยไม่รู้เลยว่าหาผู้เข้าร่วมวิจัยได้จากที่ใด ความลังเลยิ่งทวีคูณเมื่ออยู่ในช่วงพัฒนาหัวข้อการวิจัย ผู้วิจัยจำเป็นต้องตัดสินใจให้ชัดเจนว่าจะไปต่อกับงานวิจัยนี้หรือเปลี่ยนไปทำเรื่องอื่นที่ดูจะมีความเป็นไปได้มากกว่า ความท้อหายน้อยกว่าในการหาผู้เข้าร่วมวิจัย จนท้ายที่สุดแล้ว จากความกว้างขวางของอาจารย์ในคณะและผองเพื่อนของผู้วิจัย ได้ช่วยเหลือความกังวลในเรื่องผู้เข้าร่วมวิจัยได้เป็นอย่างดี มีผู้สนใจในงานวิจัยนี้สมัครเข้ามาทั้งหมด 10 คน และมีผู้ที่เข้าเกณฑ์ทั้งหมด 6 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่พอดีกับระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบตีความเป็นอย่างดี (Smith et al., 2009) ช่วยลดความลำบากใจของผู้วิจัยที่ไม่ต้องคัดผู้ใดออกด้วยตัวเองไปได้มากทีเดียว

ผู้วิจัยมองว่าการยึดมั่นในจุดยืนต่อปรัชญาการวิจัยเป็นแก่นหนึ่งในการตัดสินใจทำงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทำงานนี้ตามความเชื่อของตนเอง ความเชื่อที่ว่าก็คือ ความจริงที่แท้นั้นไม่มี กล่าวคือการใช้ความหมายคำว่า ความจริง ขึ้นอยู่กับบุคคลใดจะตีความและให้ความหมายกับความจริงนั้น ๆ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามประสบการณ์ของแต่ละคน ด้วยเหตุนี้เอง จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกที่จะใช้รูปแบบการวิจัยที่เป็นการหาคุณค่า และให้คุณค่ากับประสบการณ์ที่ต่างกันออกไปตามบุคคล ในขณะเดียวกัน การตีความเป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยมองว่าไม่สามารถแยกออกไปจากความคิดของมนุษย์ได้ และการรับรู้ถึงการตีความ และเท่าทันต่อการตีความของตนและถ่ายทอดออกมาเองที่ทำให้ผู้วิจัยมองว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้งานวิจัยมีความโปร่งใสมากขึ้น ด้วยว่าอย่างน้อยก็เป็นการนำเสนอความคิดที่อาจส่งผลกระทบต่องานวิจัยให้ผู้อ่านได้รับทราบอย่างชัดเจน จากเหตุผลนี้เอง จึงไม่ใช่เรื่องยากสำหรับผู้วิจัยในการเลือกใช้เครื่องมือที่ชื่อว่า IPA เข้ามาเป็นแกนหลักในการทำงานวิจัยนี้ เนื่องจากเป็นรูปแบบที่ผู้วิจัยเห็นว่า ‘เหมาะสมมือ’ กับตนเองมากที่สุดเท่าที่ได้ศึกษามา

ก่อนหน้านั้นที่ผู้วิจัยกังวลเรื่องการหาผู้เข้าร่วมวิจัย เคยมีความคิดกระทั่งว่าอาจหาใครไม่ได้ และทำให้ต้องเปลี่ยนหัวข้อการวิจัยในท้ายที่สุด แต่เป็นเรื่องน่าเหลือเชื่อ ตกใจ ปนกับความยินดีของผู้วิจัยว่ายังมีคนไทยที่สนใจที่จะเรียนต่อในศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา โดยพวกเขาได้ทุ่มเทลงแรง เวลา และทุน ไปหาประสบการณ์ในต่างประเทศอยู่จริง และมีมากเพียงพอสำหรับการทำงานวิจัยนี้ ถือเป็นเปิดโลกของผู้วิจัยให้กว้างขวางมากขึ้น โดยส่วนมากแล้วผู้เข้าร่วมวิจัยยังอยู่ในประเทศพื้นถิ่นที่พวกเขาฝึกปฏิบัติ ทำให้ต้องสัมภาษณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ และในบางครั้งด้วยเขตเวลาที่ต่างกัน ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเหนื่อยอย่างชัดเจนให้ตอนสัมภาษณ์ช่วงเวลากลางดึก และผู้วิจัยรู้ตัวดีเช่นกันว่าในบางครั้งส่งผลถึงระบบความคิดของตัวเองในการสัมภาษณ์ นั่นคือการคิดตามข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมวิจัยพูดออกมาไม่ทัน ทำให้รู้สึกว่าพูดคุยกันในหลาย ๆ ครั้งไม่ราบรื่นเท่าที่ควร ซึ่งนอกจากต้องรับมือกับความไม่เสถียรของสัญญาณอินเทอร์เน็ตแล้ว ความไม่เสถียรในร่างกายของผู้วิจัยก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องตระหนักไว้ด้วยเช่นกัน

สิ่งหนึ่งที่ผู้วิจัยได้เรียนรู้จากการพูดคุยกับเหล่าผู้ฝึกหัดคือ การสัมภาษณ์คือการไปเอาข้อมูล “ไม่ใช่ทำ counselling” อาจารย์ที่ปรึกษาได้ย้ำกับผู้วิจัยด้วยเสียงหนักแน่นในตอนที่ได้อ่านเอกสาร คำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนแรก ที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์เหมือนเป็นการให้คำปรึกษา โดยมีการสะท้อนย้อนความ ทำให้คำตอบที่ควรจะออกมาจากปากของผู้เข้าร่วมวิจัย กลายเป็นว่าออกมาจากปากของผู้วิจัยเอง ทำให้ต้องแก้ไขโดยการสัมภาษณ์ซ่อมในประเด็นที่บกพร่องไป

เมื่อได้คุยกับผู้เข้าร่วมวิจัยครบทุกคนแล้ว ในความหนักใจต่อการเผชิญกับกระบวนการถัดไป คือการวิเคราะห์ข้อมูล ก็ยังมีความรู้สึกเชิงบวกเกิดขึ้นอยู่บ้าง นั่นคือความอุ่นใจ ปฏิเสธไม่ได้ว่าความตั้งใจหนึ่งในการทำงานวิจัยของผู้วิจัยคือการทำให้ตนเองได้อ่าน เนื่องจากความฝันหนึ่งของผู้วิจัย ณ ขณะนี้เขียนอยู่นี้เองคือการสานต่อเส้นทางในวิชาชีพในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยการไปเรียนต่อในต่างประเทศ เพราะฉะนั้นข้อมูลทั้งหมดในวิทยานิพนธ์เล่มนี้จึงมีโอกาที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้วิจัยเองด้วยอย่างแน่นอน ความอุ่นใจนี้เกิดขึ้นด้วยความรู้สึกว่า ‘มีเพื่อน’ เรามีคนไทยเหมือนกับเรา เราได้คุยกับเขาที่มีประสบการณ์มาก่อนเรา และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับพวกเขาก็อาจเกิดขึ้นกับเราได้เช่นกัน ดังนั้น จึงไม่มีเหตุผลอันใดเลยที่จะวิเคราะห์ผลการวิจัยออกมาแบบ ‘ลวก ๆ’ พูดกันอย่างเห็นแก่ตนเองก็คือ ประโยชน์จากผลการวิจัยนี้อาจได้ใช้กับตัวผู้วิจัยเองในอนาคตด้วยเช่นกัน

กล่าวคือ ในทุกกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานวิจัย ตั้งแต่ความกลัวว่าจะหาผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ได้ ความอ่อนตึงสาในเรื่องกระบวนการวิจัย และความรู้เชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ที่ทำให้เกิดอุปสรรคขนานใหญ่ในการทำงาน เมื่อทั้งหมดได้ผ่านมา และเดินทางมาถึงจุดที่ได้พูดคุยกับผู้รับบริการทั้งหมดแล้ว กลับทำให้ผู้วิจัยเริ่ม ‘มีไฟ’ มากขึ้นในการทำงาน ทำให้ผู้วิจัยได้มองเห็นว่าอุปสรรคที่เคยสูงใหญ่ในวันนั้นก็ยังผ่านมาได้ วันนั้นก็ถึงคราวที่จะต้องทำต่อไปอย่างเต็มที่เพื่อตอบแทนตนเองที่ผ่านอุปสรรคเหล่านั้นมา และต้องเตรียมตัวมากขึ้นเพื่อจะต้องเจอกับอุปสรรคในขั้นตอนถัดไป

### บทสะท้อนอัตวิสัยของผู้วิจัยต่องานวิจัย

บทสะท้อนนี้ผู้วิจัยต้องการบอกเล่าถึงความคิด เรื่องราว และความรู้สึกในภาพรวมของผู้วิจัยในช่วงการทำงานวิจัยชิ้นนี้ เพื่อสะท้อนและย้ำเตือนให้เห็นถึงอัตวิสัยที่อาจส่งผลกระทบต่องานวิจัย ไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์ข้อมูล หรือการเลือกประเด็นในการอภิปรายก็ตาม

ตั้งแต่ก่อนเริ่มทำงานวิจัยชิ้นนี้ คำว่า ‘ทำไม่ได้’ เป็นดั่งเมฆครึ้มที่คลุมท้องฟ้าเอาไว้ ไม่ว่าผู้วิจัยจะเงยหน้าขึ้นมองบริเวณไหนก็จะพบแต่คำว่าทำไม่ได้อยู่เต็มไปหมด ขั้นตอนตั้งแต่เริ่มพัฒนาหัวข้อการวิจัยจึงเต็มไปด้วยความกลัว ความกังวล และความไม่มั่นใจ เมื่อหันมองกลับไปจึงมีคำถามมากมายว่าผู้วิจัยผ่านมาได้อย่างไร

ผู้วิจัยกลัวเหลือเกินว่าจะไม่สามารถทำมันได้สำเร็จ กังวลเหลือเกินว่าหากตัดสินใจทำเรื่องนี้จริงแล้ว จะไปหาผู้ให้ข้อมูลได้จากที่ไหน กระแสกำลังใจจากคนรอบข้างหลายคนก็บอกให้ ‘คิดให้ดี’ ยิ่งลดทอนความมั่นใจที่มีน้อยเหลือเกินอยู่แล้วให้มันน้อยลงไปอีก เพราะลึก ๆ แล้วผู้วิจัยรู้ว่ามันเป็นเรื่องยากเหลือเกิน ความคิดของผู้วิจัยมีเพียงว่า คนไทยที่ไปเรียนต่างประเทศคงมีเยอะมาก แต่จะมีสักกี่คนที่สนใจเรียนศาสตร์จิตวิทยาการปรึกษา ยิ่งในวันที่ศาสตร์นี้ยังไม่เป็นที่รู้จักโดยกว้างขวางในสังคม ไม่ใช่ศาสตร์ยอดนิยมที่ใครเขาจะเรียนกัน และจากการพูดคุยกับบุคคลในแวดวงจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อสำรวจความเป็นไปได้ของการหาผู้ให้ข้อมูล แล้วพบว่ายังต้อง ‘วัดใจ’ ว่าจะมีถึงขั้นต่ำคือ 3 คนหรือไม่ ยิ่งทำให้การตัดสินใจยากเข้าไปอีก ยิ่งทำให้เบี่ยงลึกของผู้วิจัยเชื่อคำเตือนของใครหลายคน

ขณะนั้นเหมือนอยู่บนแพรงที่ต้องเลือกว่าจะไปทางใด ระหว่างการทำในสิ่งที่อยากทำแต่ต้อง ยืนอยู่บนความไม่รู้มากขึ้นกว่าเดิม กับ ลองเบนเข็มไปทำสิ่งที่เหมือนจะง่ายขึ้น เช่น ศึกษา ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่อยู่ในบริบทประเทศไทย ผู้ซึ่งมีประสบการณ์ในการให้ คำปรึกษาด้วยภาษาที่สอง เป็นต้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น จากประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้วิจัย ผู้วิจัยได้เลือก ไปในทางที่ง่ายขึ้นเพื่อเพิ่มความมั่นใจว่าเราจะสามารถทำสิ่งนั้นให้สำเร็จได้ และได้พบกับความสำเร็จ นั้นจริง แต่สุดท้ายกลับมามาคำถามถึงเรื่องราวที่ตนเองอยากถ่ายทอดออกมา เพราะรู้ดีว่าสิ่งที่ได้เล่า ออกไปนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ตนเองต้องการจะสื่อสารจริง ๆ

จากบทเรียนนี้เองที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกที่จะ ‘วัดใจ’ กับความตั้งใจแรก ความตั้งใจที่ต้องการจะ สื่อสารในสิ่งที่อยากเล่าออกมา แล้วก็วัดใจสมปรารถนา ไม่เพียงแต่วัดใจกับเรื่องผู้ให้ข้อมูลเท่านั้น แต่ยังเป็นการวัดใจตัวเองด้วยเช่นกัน หลังจากที่ตัดสินใจเพื่อ ‘ไปสุด’ ตามความต้องการของตัวเอง แล้ว มันก็สุดไปเสียทุกเรื่อง งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยชิ้นแรกของผู้วิจัย เต็มไปด้วยความไม่รู้และความไม่ มั่นใจ แต่แทนที่จะหาความรู้เพื่อจะรู้และทำงานกับมันได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยได้ประสบกับความกลัวที่ จะรู้ เพราะเมื่อได้รู้แล้วว่าต้องทำอะไรต่อไปในงานวิจัย ผู้วิจัยมองเห็นมันเป็นกำแพงที่สูงใหญ่เกินกว่า จะปีนข้ามไป และมันหนาเหลือเกิน หนาเกินกว่าที่จะหุบเพื่อเดินทะลุมันไป ท้ายสุดแล้วผู้วิจัยกลัวจน เลือกที่จะหนี หนีและไม่มองไปยังกำแพงนั้นอีก ดังนั้นเอง งานวิจัยจึงขาดช่วง ผู้วิจัยจมอยู่กับคำว่าทำ ไม่ได้ ไม่สามารถ ไม่เหมาะสม คำก่นด่าตัวเอง การดูถูกตัวเองพรังพรูเข้ามาอยู่เรื่อย ในบางจังหวะก็มี กำลังใจเข้ามาสูบฉีดให้พอจะมีแรงในการทำงานต่อไปได้บ้าง เช่น การยืนยันกรรมการสอบโครงร่าง วิทยานิพนธ์ว่ามีผู้ให้ข้อมูลครบในจำนวนที่ต้องการอย่างแน่นอน ผู้วิจัยสบายใจไปได้หนึ่งเปราะ แต่ เปราะอื่น ๆ มันดูแข็งและยากเกินกว่าจะกะเทาะมันเหลือเกิน ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนที่ดูเหมือนจะ วุ่นวายของการขอจริยธรรมการวิจัย (IRB) ที่ได้ยินเสียงลือเสียงเล่าอ้างมาว่าต้องผ่านหลาย กระบวนการ และกว่าจะผ่านแต่ละกระบวนการก็ไม่ใช่เรื่องง่าย เพียงได้ยินเสียงเล่าเหล่านี้ ผู้วิจัยกลัว จนหวาด กลัวจนไม่อยากจะถูกขึ้นมาทำงานของตัวเองต่อ การจะก้าวไปแต่ละอย่างจึงได้แต่สงสัยว่า ทำไม่ท้ามันหนักเหลือเกิน ดังที่ผู้วิจัยสังเกตตัวเองได้ว่าการส่งอีเมลล์หนึ่งฉบับ เป็นงานที่ใช้เวลาหนึ่ง วัน โดยการส่งอีเมลล์ใช้เวลาประมาณสามนาทีก่อน และที่เหลืออีกหลายชั่วโมงคือการเตรียมใจ เตรียมใจ รับมือกับความกังวลว่าจะได้รับคำตอบกลับมาหรือไม่ หากได้รับจะได้คำตอบอย่างไร ความคิด วนเวียนอยู่กับความกังวลเต็มไปหมด

นี่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของความรู้สึก ‘ทำไม่ได้’ ที่เกิดขึ้นจำนวนนับครั้งไม่ถ้วน ที่เป็นการสะท้อนว่าความเชื่อมั่นในตัวเองของผู้วิจัยมีน้อยเพียงใด ดังนั้น จึงไม่แปลกที่ผู้วิจัยจะมองอุปสรรคทุกอย่างยิ่งใหญ่ไปเสียทั้งหมด เปรียบเหมือนมองเห็นกิ่งไม้ที่ขวางทางเดินเป็นท่อนซุง มองเห็นมดที่เดินผ่านเป็นช้างเชือกใหญ่ให้วังหนี ผู้วิจัยวังหนีโดยที่ไม่ทันคิดให้คิดว่าปัญหาเหล่านั้นคืออะไร ไม่ได้พินิจพิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนมากพอ และตัดสินใจก่อนแล้วว่าตัวเองทำไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่บางทีปัญหาเหล่านั้นอาจไม่ใช่เรื่องง่ายก็จริง แต่ความไม่ถนัดนั้นก็เป็นปกติของชีวิตมนุษย์ไม่ใช่หรือ ทุกคนล้วนต้องเจอกับความไม่ถนัด ทุกคนล้วนต้องเจอกับอุปสรรคที่ขวางทางที่เลือกเดินไว้นั้นแต่อยู่แล้ว ท้ายสุดแล้วผู้วิจัยถามตัวเองว่า ‘ถ้าแบบนี้ฉันอยากจะเห็นอะไร’ อยากจะเห็นทางโปร่งโล่งสบายให้เดินหรือ อยากเห็นการทำงานวิจัยที่ไม่มีอุปสรรคเลยหรือ และรู้ว่าคำตอบก็คือ เป็นไปไม่ได้ ทุกสิ่งล้วนมีอุปสรรค และชีวิตคือการแก้ปัญหา แล้วกับตัวผู้วิจัยเองที่ทำงานวิจัยชิ้นนี้เป็นชิ้นแรก จะให้ ‘ตรัสรู้’ ไปถึงขั้นไหนกันเสีย ความคาดหวังในตัวเองเริ่มลดลง เริ่มมองเห็นถึงความเป็นจริงมากขึ้นว่าเราคือนักเรียน และเรากำลังเรียนรู้ นี่คือขั้นตอนของการเรียนรู้ของตัวเอง สิ่งที่เราต้องทำคือการเก็บเกี่ยวเรื่องราวที่ได้เรียนรู้ระหว่างทางจากการทำงานชิ้นนี้ เมื่อยอมรับความจริงที่ว่าเรากำลังเรียนรู้ได้แล้ว กระบวนการเหมือนจะเริ่มช้าลง ผู้วิจัยได้พินิจกับปัญหามากขึ้น และค่อย ๆ เรียนรู้การแก้ปัญหาเหล่านั้นไปอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ คิดแก้ปัญหาไปที่ละขั้นตอน และเมื่อเห็นผลว่า ‘เราทำได้’ แม้ว่าจะเล็กน้อยในแต่ละขั้นตอนก็ตาม แต่การทำได้นี่เองที่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น เหมือนบทเรียนเล็ก ๆ ที่ทำได้สำเร็จกลายเป็นการสะสมความมั่นใจเพื่อเตรียมพร้อมต่อการทำการใหญ่ ซึ่งคือวิทยานิพนธ์ทั้งหมด

ดังนั้นเอง ผู้วิจัยได้มองเห็นว่าสิ่งสำคัญที่เกิดขึ้นกับตัวเองคือความรู้สึกไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ความไม่เชื่อว่าตัวเองจะสามารถทำงานชิ้นนี้ให้สำเร็จไปได้ และเมื่อความเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มขึ้น สิ่งที่เปลี่ยนไปคือการทำงานที่มีความกล้าที่จะทำงานชิ้นนี้มากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการยอมรับความจริง การยอมรับตัวเอง การพิเคราะห์ปัญหาอย่างถี่ถ้วน การรู้เท่าทันความกล้าที่เกิดขึ้นภายในเมื่อเจอกับอุปสรรค

เรื่องรู้ทันความกลัวนี่เองที่ผู้วิจัยมองเห็นว่าเป็นอีกอย่างเช่นกันที่ควรค่าแก่การกล่าวถึง ต่อจากการมองเห็นกิ่งไม้เป็นท่อนซุง เห็นมดเป็นช้าง อุปสรรคมักหลอกให้เรากลัวไปก่อน มันจะหลอกให้เรากังวลและครุ่นคิดอยู่กับความกังวลนั้น รวมถึงสร้างจินตนาการและภาพลวงตาขึ้นมาว่าเราทำไม่ได้ แต่ความจริงก็คือเราไม่รู้ว่าเราทำได้หรือไม่จนกว่าจะได้ทำมัน ที่ผ่านมาผู้วิจัยกลัวจนเลือกที่จะหนี

และไม่ทำ แต่เมื่อได้รู้ทันมันแล้ว จากที่เคยหันหลังและหนีทันทีเมื่อเจอปัญหา มันเปลี่ยนวิธีเป็นว่าพยายามเผชิญหน้ากับความกลัว แสงตัวเองให้แข็งเพื่อไม่ให้หันหนีไป และค่อย ๆ ดูว่าปัญหานั้นคืออะไร ทำให้ได้เห็นว่าจริง ๆ แล้วปัญหาไม่ได้ยิ่งใหญ่เท่ากับที่ความกลัวมันเคยหลอกเรา มดก็คือมด หรือต่อให้มันจะใหญ่เท่าช้าง มันก็ยังเป็นช้าง ไม่ใช่ไดโนเสาร์ที่ใหญ่กว่าเดิมเป็นอีกไม่รู้กี่เท่า เพราะฉะนั้นการแก้ไขจึงเป็นไปได้ กล่าวคือ ‘การรู้ทันความกลัว’ คือการที่รับรู้และมองเห็นว่าสิ่งนี้เองที่เป็นตัวการที่ขยายให้ปัญหานั้น ๆ ใหญ่โตกว่าที่มันควรจะเป็น และเมื่อรู้ทัน จะทำให้เรากล้าที่จะหยุด เพื่อพินิจ และบอกกับตัวเองว่า “ใจเย็น ใจนั้นมันตัวหลอก” แล้วก็มาดูว่าปัญหาจริง ๆ ของอุปสรรคที่เกิดขึ้นคืออะไร เพื่อหาวิธีการรับมือและแก้ไขต่อไป

เมื่อกล้าเผชิญกับปัญหามากขึ้น และค่อย ๆ ผ่านไปได้ทีละขั้นตอนนี้ก็ช่วยให้ความเชื่อมั่นในตัวเองเพิ่มมากขึ้น ได้มองเห็นว่า “เราก็ทำได้” จึงค่อย ๆ กลับมาสู่เส้นทางของการทำงานได้มากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นเอง ผู้วิจัยจึงมีความรู้สึกร่วมอย่างเปี่ยมล้นเมื่อได้รับรู้ประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคของเหล่าผู้ฝึกหัด รู้สึกว่าเรา ‘มีเพื่อน’ เพื่อนที่ได้เจออุปสรรคเหมือนกัน ความท้าทายในสิ่งที่เชื่อและต้องการจะทำให้เสร็จเหมือนกัน และที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจเป็นพิเศษนั้นคือความรู้สึกไม่เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง ด้วยผู้วิจัยเองมองว่าปัญหานี้เป็นหัวใจหลักที่ทำให้ผู้ฝึกหัดทำงานได้ยาก และสังเกตได้ว่าการฝึกปฏิบัติของผู้ฝึกหัดราบรื่นมากขึ้นเมื่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองมากขึ้น

ผู้วิจัยได้ให้ความสำคัญเป็นหลักกับเรื่อง ‘พลังใจ’ จากการล้มลงระหว่างการเขียนงานนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า สิ่งที่ทำให้การทำงานเปลี่ยนไปก็คือความมั่นใจ ความเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ ปฏิเสธไม่ได้ว่าอย่างไรก็ตามจะต้องเจอกับอุปสรรคนับไม่ถ้วน แต่เมื่อยังไหว และคุณค่าของสิ่งที่กำลังทำอยู่ยังไม่เสื่อมหายไป ก็ไม่มีเหตุผลใดที่จะยอมแพ้ให้กับมัน ดังนั้น อาจเห็นได้ในหลายส่วน ไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์ข้อมูล หรือการอภิปราย ที่ผู้วิจัยได้เน้นถึง ความเชื่อมั่น ในตัวเองของผู้ให้ข้อมูล เป็นสิ่งที่สะท้อนมาจากเบื้องลึกในจิตใจของผู้วิจัยโดยแท้จริง

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

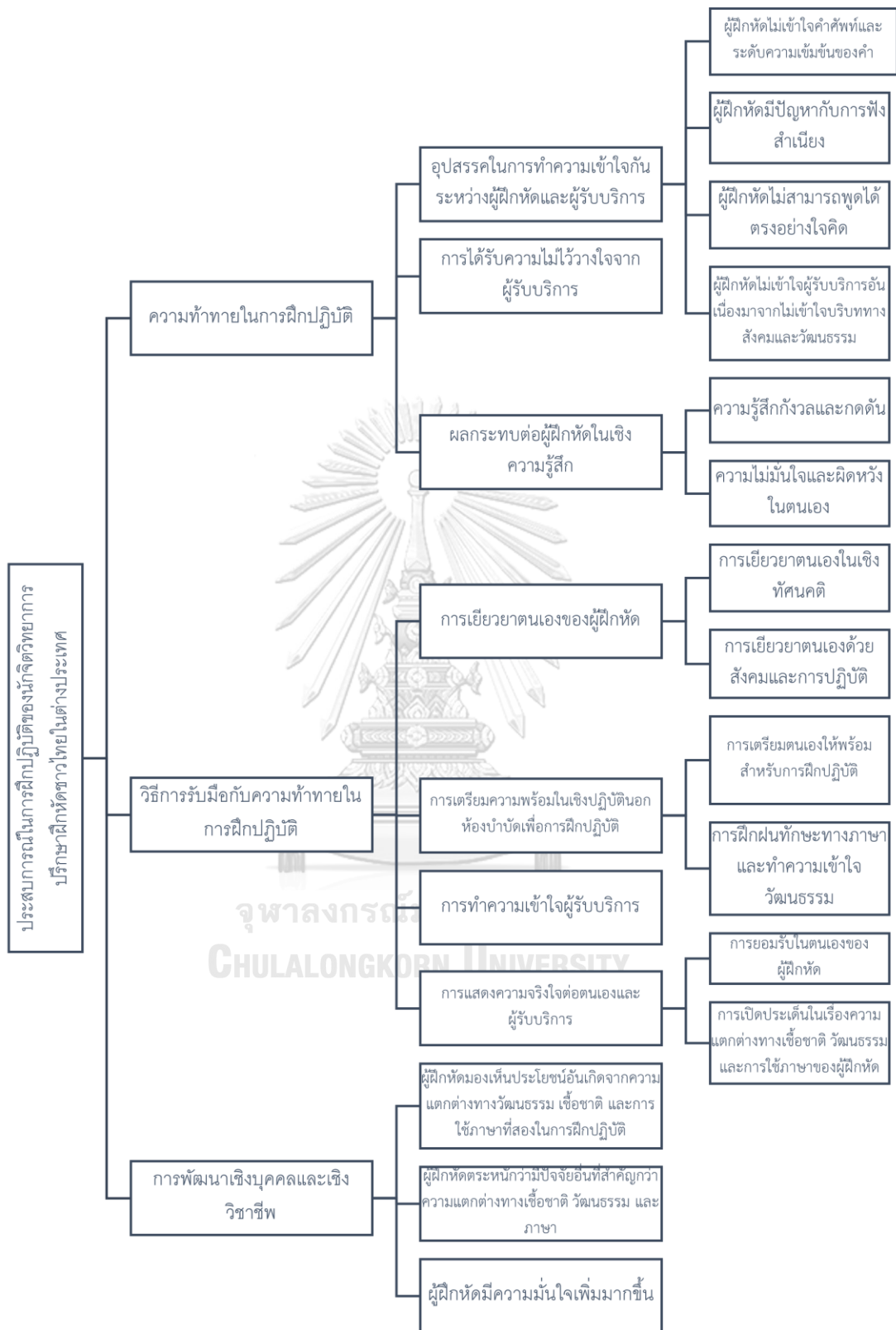
จุดประสงค์ของงานวิจัยนี้คือการศึกษาระบบการณในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ มีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 6 คน ซึ่งทุกคนแนะนำเสนอโดยใช้ชื่อสมมติว่า ดาว ภา น่าน เมฆ ฟ้า และตะวัน

ผลการวิจัยสรุปได้ 3 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) ความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ 2) การรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ และ 3) การพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ โดยมีรายละเอียดของกลุ่มย่อยดังรูปที่ 3 ดังนี้



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY





รูปที่ 3: ผลการวิจัย

## 1. ความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ

ผู้ฝึกหัดต้องเจอกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติตั้งแต่เริ่มฝึกปฏิบัติกับผู้รับบริการในห้องบำบัด หลายคนต้องประสบกับความรู้สึกประหม่าและกังวลตั้งแต่ก่อนเริ่มกระบวนการกับผู้รับบริการ คนแรกอันเนื่องมาจากความแปลกใหม่ของทั้งสภาวะแวดล้อม และการอยู่ในสภาวะจำเป็นที่ต้องใช้ภาษาที่สองในการบำบัด จึงทำให้พวกเขาเกิดความกังวลเรื่องการสื่อสารหรือการทำความเข้าใจ ผู้รับบริการ เป็นต้นว่า กังวลว่าไม่สามารถพูดให้เกิดความเข้าใจตรงกันได้ทั้งสองฝ่าย หรือไม่สามารถทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ หรือความกังวลในเรื่องความเป็นคนเอเชียของตนเองที่อาจส่งผลกระทบต่อความไว้วางใจของผู้รับบริการ และในท้ายที่สุดจะกลายเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการบำบัดและการฝึกปฏิบัติของเหล่าผู้ฝึกหัดชาวไทย ผู้เขียนได้แบ่งรูปแบบของความท้าทายออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ดังนี้ 1) อุปสรรคในการทำความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ 2) การได้รับความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการ 3) ผลกระทบต่อผู้ฝึกหัดในเชิงความรู้สึก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 1.1) อุปสรรคในการทำความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ

เหล่าผู้ฝึกหัดชาวไทยที่ต้องฝึกปฏิบัติในต่างประเทศ ทำให้เกิดข้อจำกัดทางด้านภาษาและความเข้าใจเชิงวัฒนธรรม ซึ่งก่อให้เกิดอุปสรรคทางการสื่อสาร ทั้งทางการพูด และการรับฟัง เพื่อทำความเข้าใจผู้รับบริการ ซึ่งในท้ายที่สุดสามารถส่งผลให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกันระหว่างทั้งสองฝ่ายได้ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ สามารถแบ่งสาเหตุของอุปสรรคในการทำความเข้าใจกันได้เป็น 4 รูปแบบดังนี้ 1) ผู้ฝึกหัดไม่เข้าใจคำศัพท์และระดับความเข้มข้นของคำ 2) ผู้ฝึกหัดมีปัญหาในการฟังสำเนียง 3) ผู้ฝึกหัดไม่สามารถพูดได้ตรงอย่างใจคิด 4) ไม่เข้าใจผู้รับบริการอันเนื่องมาจากไม่เข้าใจบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

#### 1.1.1) ผู้ฝึกหัดไม่เข้าใจคำศัพท์และระดับความเข้มข้นของคำ

ผู้ฝึกหัดพบปัญหาหนึ่งในการรับฟังผู้รับบริการ นั่นคือการไม่เข้าใจคำศัพท์ที่เหล่าผู้รับบริการใช้กันเป็นปกติในชีวิตประจำวัน อาทิ ศัพท์แสลง สำนวน หรือในเชิงรายละเอียดของคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 4 จาก 6 คนระบุถึงปัญหาเรื่องการทำความเข้าใจอันเกิดจากการไม่เข้าใจคำศัพท์ หรือไม่เข้าใจในวิธีการพูดของผู้รับบริการ ยกตัวอย่างเช่นจากกรณีของเมฆ ที่กล่าวถึง

ประเด็นการไม่สามารถทำความเข้าใจสำนวนในภาษาอังกฤษ ที่เขาเองจินตนาการไม่ออกว่า ‘คำศัพท์’ ที่อยู่ในสำนวนนั้นให้ความหมายโดยนัยว่าอย่างไร

“สมมติเค้าพูดว่า เอ็ม *let’s say* เป็นสำนวนภาษาอังกฤษที่เค้าพูดแล้ว พี่ไม่เข้าใจ เช่นเค้าพูดว่า “*I’m feeling like under the bridge.*” คือไรวะ *under the bridge* อะไรจ้ะ เออ ก็จะเป็นสำนวน”

เมฆ

หลังจากที่ถูกถามว่าสิ่งใดที่ทำให้ไม่เข้าใจผู้รับบริการ เมฆได้ยกตัวอย่างสำนวนที่ทำให้เขาไม่เข้าใจ นั่นคือ “*I’m feeling like under the bridge*” สังเกตว่าเมื่อสิ้นประโยคนี้เมฆพูดว่า “คือไรวะ *under the bridge*” ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสงสัยที่มีต่อวลี “*under the bridge*” ซึ่งเป็นไปได้ว่าเกิดจากความไม่เข้าใจคำว่า “*under the bridge*” และได้ข้อสรุปให้กับตัวเองและคำถามจากคำยืนยันว่า “เออ ก็จะเป็นสำนวน”

ขณะที่เมฆพูดถึงเรื่องสำนวนว่าเป็นสิ่งที่ทำให้เขาไม่เข้าใจอย่างชัดเจน น่านได้เพิ่มอีกสองประเด็นเข้ามา นั่นคือการไม่เข้าใจศัพท์แสลง รวมถึงวิธีการพูดของผู้รับบริการที่ค่อนข้างเร็วจนทำให้ฟังยาก

“แต่สิ่งที่ยากสำหรับน่านคือ ด้วยความที่เป็นนักเรียน มันมีศัพท์แสลงเยอะ แล้วเด็กพูดเร็ว แล้วเด็กไม่ค่อยสามารถจับต้นชนปลายเรื่องที่ ตัวเองพูดได้สับสนกว่าผู้ใหญ่ว่าง่าย ๆ ก็เลยทำให้เวลาคุยค่อนข้างยากแต่ไม่ได้รู้สึกถูกกีดกันอะไรขนาดนั้น”

น่าน

ผู้รับบริการของน่านเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ไปจนถึงระดับอุดมศึกษา ซึ่งเขาได้พบกับความยากลำบากในการทำความเข้าใจผู้รับบริการในช่วงวัยดังกล่าว ดังจะเห็นจากประโยคที่ว่า “แต่สิ่งที่ยากสำหรับน่านคือ ด้วยความที่เป็นนักเรียน มันมีศัพท์แสลงเยอะ” ในประโยคนี้ น่านได้พูดถึงสิ่งที่ยากสำหรับตนเอง นั่นคือศัพท์แสลง ซึ่งถูกใช้เยอะเป็นพิเศษจากผู้รับบริการที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ยังเป็นนักเรียน นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่นที่น่านได้พบสำหรับผู้รับบริการในช่วงวัยนี้ด้วย

“แล้วเด็กพูดเร็ว แล้วเด็กไม่ค่อยสามารถจับต้นชนปลายเรื่องที่ ตัวเองพูดได้สับสนกว่าผู้ใหญ่ว่าง่าย ๆ ก็เลยทำให้เวลาคุยค่อนข้างยาก” มีสองประเด็นที่เห็นได้ชัดจากประโยคนี้นี้ หนึ่งคือ ผู้รับบริการที่เป็นวัยรุ่นจะพูดเร็วซึ่งทำให้ยากต่อการเข้าใจ และสองคือผู้รับบริการที่เป็นวัยรุ่นจะเล่าเรื่องของตัวเองได้สับสนมากกว่าเมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งทำให้ยากต่อการทำความเข้าใจสำหรับน่าน อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี น่านไม่ได้รู้สึกว่ามีปัญหาในเชิงสัมพันธภาพระหว่างการคุยกันของเขาและผู้รับบริการในกลุ่มดังกล่าว จะมีก็เพียงอุปสรรคในการทำความเข้าใจ ดังจะเห็นได้จากข้อความว่า “ก็เลยทำให้เวลาคุยค่อนข้างยากแต่ไม่ได้รู้สึกถูกกีดกันอะไรขนาดนั้น” แสดงให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นคือเรื่องการคุย หรือการทำความเข้าใจ แต่ว่าในเชิงความรู้สึกนั้นไม่ได้ถูกผลักออกไป หรือเกิดการไม่ยอมรับจากผู้รับบริการอันเนื่องมาจากความแตกต่างในเชิงการใช้ภาษา

เมฆและน่านได้นำเสนอปัญหาที่เกิดจากการไม่รู้คำศัพท์ทั้งสำนวนและแสลง ขณะที่ภาและดาวได้พูดถึงรายละเอียดของคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก

“แล้วก็อีกอย่างที่เราพูดถึงความแตกต่างคือคำที่มันเป็นความรู้สึกอะ เธอเคยเห็นไอนั้นปะ ไอ้ wheel of emotions/ feelings อะไรนั้นปะ คือของฝรั่งมันละเอียดมากแบบ แค่นิ่งเงี้ยมันก็ต่างกันแล้ว ... ที่ใช้คำว่า ‘anger’ แต่เค้าตอบกลับมาว่า ‘Umm, I’m pissed.’ คือมันไม่ใช่แค่ ‘anger’ เว้ย หรือไม่ใช่แค่แบบ ‘annoy’ อะไร คือแบบใช้คำว่า ‘pissed’”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภา

ภาพูดถึงรายละเอียดเรื่องความแตกต่างในคำที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก โดยอ้างถึง ‘วงล้อของความรู้สึก’ (Wheel of emotions) มาเป็นตัวอยาง “เธอเคยเห็นไอนั้นปะ ไอ้ wheel of emotions/ feeling อะไรนั้นปะ คือของฝรั่งมันละเอียดมาก แบบ แค่นิ่งเงี้ยมันก็ต่างกันแล้ว” ซึ่งในวงล้อดังกล่าวจะเต็มไปด้วยเฉดของความรู้สึกที่แตกต่างกันออกไปแม้เพียงเล็กน้อย เช่นเดียวกับที่ภาได้เล่าถึงประสบการณ์ในการฝึกว่าได้ใช้คำในการสะท้อน (reflect) ผิดไปในการฝึก “ที่ใช้คำว่า ‘anger’ แต่เค้าตอบกลับมาว่า ‘Umm, I’m pissed.’ คือมันไม่ใช่แค่ ‘anger’ เว้ย หรือไม่ใช่แค่แบบ ‘annoy’ อะไร คือแบบใช้คำว่า ‘pissed’” ท่ามกลางการเลือกระหว่าง 3 คำที่บ่งบอกความรู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด คือ ‘anger’ ‘annoy’ และ ‘pissed’ ภาได้เน้นย้ำถึงความสำคัญในการ

เลือกใช้คำว่า ‘pissed’ ด้วยน้ำเสียงที่หนักแน่นในการเน้นในคำกล่าว “มันไม่ใช่แค่ ‘anger’ เวย์” คำว่า ‘เวย์’ ที่ภาได้พูดออกมาทำให้ได้รับรู้ถึงความจริงจังและจำเป็นของการเลือกเฉดของความรู้สึกที่ถูกต้องตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัวผู้รับบริการ ในขณะที่เดียวกันก็ทำให้เห็นช่องว่างทางภาษาที่ภาเองยังไม่ได้เข้าใจรายละเอียดของคำ ซึ่งภาได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมในช่วงท้ายของการสัมภาษณ์ว่าเขายากเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความหลากหลายของคำศัพท์เพื่อเป็นการกลบจุดอ่อนเรื่องความเข้มข้นของคำศัพท์เชิงความรู้สึก

เช่นเดียวกับภา ดาวได้พูดไปในทางเดียวกันว่าความแตกต่างในเชิงรายละเอียดของคำศัพท์ทางความรู้สึกนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติ

“เรื่องของการรีเฟลก [reflect = สะท้อน] ความรู้สึก พวกคำศัพท์ความรู้สึกอีกอันนี่คือคำศัพท์เฉพาะที่ดาวรู้สึกว่ามันต่าง อย่างเช่น ‘upset’ กับ ‘frustrated’ ก็ต่างกันสำหรับเค้า ‘angry’ มันคืออาจจะอยู่ในหมวดเดียวกัน แต่มันต่างกัน”

ดาว

ดาวได้ยกตัวอย่างกลุ่มคำมาทั้งหมด 3 คำ คือ ‘upset’ ‘frustrated’ ‘angry’ ที่ทั้งหมดให้ความหมายในเชิงลบซึ่งหมายถึงความโกรธหรือหงุดหงิด โดยดาวได้จัดกลุ่มทั้งสามคำให้อยู่ให้กลุ่มเดียวกัน แต่ถึงแม้ว่าจะอยู่กลุ่มเดียวกันอย่างไรก็ยังมี ความต่างกันอยู่ อันสังเกตได้จากคำกล่าว “‘upset’ กับ ‘frustrated’ ก็ต่างกันสำหรับเค้า ‘angry’ มันคืออาจจะอยู่ในหมวดเดียวกัน แต่มันต่างกัน”

กล่าวคือสิ่งหนึ่งที่ทำให้ความเข้าใจมีความคลาดเคลื่อนกันคือความไม่รู้ความหมาย คำศัพท์ ความไม่รู้ในบริบท และรายละเอียดความเข้มข้นของคำ ซึ่งความไม่รู้จากทั้ง 4 ตัวอย่างที่ผู้เขียนได้ยกขึ้นมา นั้นมีจุดร่วมกันคือสาเหตุอันมีความเกี่ยวข้องกับความไม่คุ้นชินในบริบทของภาษา ซึ่งผู้ฝึกหัดได้มีวิธีการในการฝึกฝน เช่น การพยายามทำให้การใช้ภาษาอังกฤษเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ รวมถึงวิธีการในการพัฒนาตนเองทางด้านทักษะทางภาษาอื่น ๆ ในหัวข้อ ‘การรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ’

### 1.1.2) ผู้ฝึกหัดมีปัญหากับการฟังสำเนียง

การฟังสำเนียงของผู้รับบริการเป็นหนึ่งในความท้าทายในฐานะของการเป็นผู้ซึ่งใช้ภาษาไทยเป็นภาษาแม่ และไม่คุ้นชินกับการใช้ภาษาอังกฤษอย่างเป็นทางการ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 4 จาก 6 คนได้ระบุถึงความยากลำบากของการฟังสำเนียงซึ่งเป็นสำเนียงท้องถิ่น จากผู้รับบริการที่เป็นคนพื้นถิ่น โดยประสบการณ์ของพวกเขาได้แสดงให้เห็นถึงรูปแบบของสำเนียงที่เป็นปัญหา และผลลัพธ์ของการฟังผู้รับบริการไม่เข้าใจ

น่านได้ฝึกปฏิบัติในพื้นที่ที่สำเนียงพื้นถิ่นมีความเข้มข้นสูง ซึ่งผู้รับบริการที่เป็นคนพื้นถิ่นจะมีสำเนียงภาษาอังกฤษที่แตกต่างจากสำเนียงดั้งเดิมตามที่คุ้นเคย น่านได้พูดถึงความลำบากในการฟังผู้รับบริการอันเนื่องมาจากสำเนียงท้องถิ่น ดังนี้

“ด้วยความที่มันเป็นสำเนียงกลาสโกว [Glasgow] กลาสวีเจียน [Glaswegian = สำเนียงหรือภาษาถิ่นของเมืองกลาสโกว ประเทศสกอตแลนด์] มันจะสตรอง [strong = แข็งแรง] มาก แบบ ไอดิทนอท [I did not] ก็เป็น ไอ้ดินเน คือไรวะ อ้อ ไอดิทนอทหรือ มันก็จะยากมากเพราะ จังหวะนี่เลยเราต่อสู้กับสำเนียง”

น่าน

น่านได้เน้นถึงความเข้มข้นของสำเนียงในท้องถิ่นที่ตนเองได้ฝึกปฏิบัติ และทำให้เห็นว่าความเป็นสำเนียงนี้จะชัดเจนมาก สังเกตได้จาก “ด้วยความที่มันเป็นสำเนียงกลาสโกว [Glasgow] กลาสวีเจียน [Glaswegian = สำเนียงหรือภาษาถิ่นของเมืองกลาสโกว ประเทศสกอตแลนด์] มันจะสตรอง [strong = แข็งแรง] มาก” ซึ่งความชัดเจนในความเข้มข้นของสำเนียงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาในการทำความเข้าใจ เนื่องจากเป็นสำเนียงที่ต่างจากที่เคยได้ยิน และเคยเข้าใจมาก่อน ซึ่งน่านได้ยกตัวอย่างการออกเสียงคำว่า “I did not” ที่ปกติแล้วเป็นวลีที่ออกเสียงว่า “ไอ-ดิท-น็อท” แต่สิ่งที่น่านได้ยินกลับเป็นคนละอย่างจากที่เคยรับรู้ ดังประโยค “แบบ ไอดิทนอท [I did not] ก็เป็น ไอ้ดินเน คือไรวะ อ้อ ไอดิทนอทหรือ” และขยายความได้ชัดเจนว่า ‘สำเนียง’ ที่เข้มข้นเหล่านี้คือความยากที่เขาจะต้องต่อสู้กับมันเพื่อทำความเข้าใจ “มันก็จะยากมากเพราะ จังหวะนี่เลยเราต่อสู้กับสำเนียง”

นอกเหนือจากท้องถิ่นหรือพื้นที่ที่มีสำเนียงเฉพาะที่น่านกล่าวถึงแล้ว ภาได้ระบุถึงกลุ่มคนที่เขาได้พบกับความลำบากในการฟังสำเนียง

“ตอนที่พี่ทำ intern อะ ความยากคือฟัง client ให้ออก แต่คือเค้า เค้าเป็นกลุ่มแบบมีปัญหาเรื่องยาเสพติดอะ มีความ gangster หน่อย หน่อย พูดจาสิ้นพัน หน่อย หน่อย แค่เค้าอธิบาย แค่เค้าบอก อย่างอยู่ในกลุ่มใช้ใหม่ มันจะมีการให้แนะนำตัว ว่าขึ้นชื่ออะไร วันนี้ขึ้นชื่ออะไรยังไงอย่างงี้ แค่ว่าพี่ต้องจดชื่อเค้าก็ยุ่งยากเลย เพราะฟังยาก”

ภา

“ตอนที่พี่ทำ intern อะ ความยากคือฟัง client ให้ออก” เป็นประโยคที่ภาใช้เริ่มต้นเมื่อพูดถึงความยากลำบากในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นการเน้นว่าการฟังผู้รับบริการให้เข้าใจเป็นหนึ่งในความท้าทายในการฝึก จากนั้นภาได้ขยายความถึงกลุ่มคนที่เขารู้สึกยากในการรับฟัง รวมถึงวิธีการที่พวกเขาเหล่านั้นพูด “เค้าเป็นกลุ่มแบบมีปัญหาเรื่องยาเสพติดอะ มีความ gangster หน่อย หน่อย พูดจาสิ้นพัน หน่อย หน่อย” ภาใช้คำว่า “gangster” แปลเป็นไทยได้ว่า “นักเลง” กลุ่มนักเลงเป็นกลุ่มที่ภามองว่าเป็นกลุ่มที่มีอุปสรรคในการฟังเพื่อทำความเข้าใจ เนื่องจากว่าพวกเขาเหล่านั้น “พูดจาสิ้นพัน หน่อย หน่อย” ตามที่ภาได้ทิ้งท้ายในการระบุลักษณะของกลุ่มคนดังกล่าว ซึ่งในประโยคถัดไปภาได้เพิ่มประเด็นเรื่องระดับความยากของการฟังสำเนียงของพวกเขาด้วย ดังนี้ “อย่างอยู่ในกลุ่มใช้ใหม่ มันจะมีการให้แนะนำตัว ว่าขึ้นชื่ออะไร วันนี้ขึ้นชื่ออะไรยังไงอย่างงี้ แค่ว่าพี่ต้องจดชื่อเค้าก็ยุ่งยากเลย เพราะฟังยาก” ภายกตัวอย่างถึงประโยคพื้นฐานอย่างการแนะนำชื่อตนเอง หรือการบอกความรู้สึกตอนแนะนำตัว ซึ่งน่าสนใจว่าภาใช้คำว่า ‘แค่ว่า’ ในประโยค “แค่ว่าพี่ต้องจดชื่อเค้าก็ยุ่งยากเลย เพราะฟังยาก” คล้ายกับภามองว่าการแนะนำตัวนั้นเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุดที่ควรจะต้องฟังออก แต่กับกลุ่มที่มีวิธีการพูดแบบสิ้นพันกันเช่นกลุ่มดังกล่าวกลับเป็นสิ่งที่ยากในการฟังเพื่อทำความเข้าใจสำหรับภา ยากจนกระทั่งไม่สามารถฟังได้ออกแม้กระทั่งชื่อของผู้รับบริการ

ภาและน่านได้อธิบายถึงความลำบากในการฟังสำเนียงของผู้รับบริการ ในขณะที่ตระวันได้พูดถึงผลลัพธ์หนึ่งของการฟังสำเนียงไม่เข้าใจ

“แต่มันก็ยังติดที่ accent สำเนียงบางอย่าง หรือเค้าพูดบางอย่างที่เราไม่เกท [get = เข้าใจ] เราก็พยายามถาม ว่าเรา เหมือนเราไม่เข้าใจยังไงไร๊ แต่สุดท้ายพอคุยสักสามสี่ครั้ง เค้าก็ ไม่มา อ่า มันก็เลยเหมือนกับ มันก็เลยยังมีจุดที่ยังอยู่ที่เรื่องของแบบ บางทีเรายังไม่เข้าใจภาษาเค้าทั้งหมด เรายังไม่เข้าใจ accent ทั้งหมดของเค้า”

ตะวันพูดถึงสำเนียงที่เขาฟังแล้วไม่เข้าใจจึงได้สื่อสารกับผู้รับบริการตรง ๆ ในความรู้สึกดังกล่าว สังเกตได้จากประโยค “แต่มันก็ยังติดที่ accent สำเนียงบางอย่าง หรือเค้าพูดบางอย่างที่เราไม่เกท เราก็พยายามถาม ว่าเรา เหมือนเราไม่เข้าใจยังงไรจ้” คำว่า ‘ไม่เข้าใจยังง’ จากประโยคดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าตะวันได้อธิบายกับผู้รับบริการถึงความไม่เข้าใจสำเนียง หรือสิ่งที่ผู้รับบริการพูดออกมา และจากประโยคถัดไป “แต่สุดท้ายพอคุยสักสามสี่ครั้ง เค้าก็ ไม่มา” การไม่เข้ารับบริการต่อของผู้รับบริการอาจเป็นได้จากหลายสาเหตุ แต่เมื่อเข้ามาอยู่ในบริบทที่ตะวันกำลังพูดถึง เรื่องความไม่เข้าใจสำเนียงแล้วนั้น ทำให้เสี่ยงไม่ได้ที่จะคิดว่ามีความเป็นไปได้เช่นเดียวกันที่ผู้รับบริการเลือกที่จะไม่เข้ารับบริการต่ออันเนื่องมาจากการไม่สามารถทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ อันเนื่องมาจากอุปสรรคเรื่องสำเนียงของผู้รับบริการ ซึ่งในจุดที่ตะวันถูกปฏิเสธนี้เองที่ทำให้ตะวันได้รับรู้ว่าคุณเองมีจุดอ่อนอยู่ “มันก็เลยเหมือนกับ มันก็เลยยังมีจุดที่ยังอยู่ที่เรื่องของแบบ บางทีเรายังไม่เข้าใจภาษาเค้าทั้งหมด เรายังไม่เข้าใจ accent ทั้งหมดของเค้า” จุดอ่อนที่ตะวันรับรู้ แสดงออกมาในประโยคดังกล่าว ‘เรายังไม่เข้าใจ accent ทั้งหมดของเค้า’ คือการยังไม่สามารถเข้าใจสำเนียงของผู้รับบริการได้ อย่งไรก็ดี ตะวันได้พูดถึงวิธีการทำให้คุ้นชินกับสำเนียงด้วยเช่นกัน นั่นคือการฝึกฟังสำเนียงนั้นอยู่บ่อย ๆ เพื่อให้หูของตนเองได้ปรับให้คุ้นเคยกับสำเนียงนั้น ๆ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าปัญหาเรื่องสำเนียงนั้นอาจเป็นสิ่งที่เสี่ยงได้ยากสำหรับผู้ฝึกหัดชาวไทยที่มีความคุ้นชินกับภาษาอังกฤษในรูปแบบเดิมที่เคยศึกษาหรือรับรู้มาก่อนที่จะเริ่มการฝึกปฏิบัติ นั่นเพราะเหล่าผู้ฝึกหัดอาจได้ไปฝึกในพื้นที่ที่มีสำเนียงท้องถิ่นที่ชัดเจนและเข้มข้น เช่นเดียวกับกลุ่มผู้รับบริการที่ผู้ฝึกหัดเลือกที่จะทำงานด้วย อาจเป็นกลุ่มเฉพาะที่มีวิธีการพูดเฉพาะกลุ่ม ซึ่งผู้ฝึกหัดเองอาจไม่คุ้นเคยกับวิธีการพูดดังกล่าวจนกระทั่งทำให้เป็นอุปสรรคในการทำความเข้าใจ และยิ่งไปกว่านั้น หากความไม่เข้าใจระหว่างกันกลายเป็นปัญหา อาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพเชิง บำบัดระหว่างผู้รับบริการและผู้ฝึกหัดเช่นเดียวกับที่ตะวันได้ประสบมาจากการที่ผู้รับบริการเลือกจะไม่เข้ารับบริการกับเขาต่อ

### 1.1.3) ผู้ฝึกหัดไม่สามารถพูดได้ตรงอย่างใจคิด



นอกเหนือจากเรื่องการรับฟังเพื่อทำความเข้าใจแล้ว สิ่งหนึ่งที่เป็นอุปสรรคระหว่าง การสื่อสารให้เข้าใจกันทั้งสองฝ่ายของผู้รับบริการและผู้ฝึกหัดคือการใช้คำที่ผู้ฝึกหัดไม่สามารถพูดออกไปได้ ตรงอย่างใจคิด

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 3 จาก 6 คน ได้ระบุถึงปัญหาที่พวกเขาไม่สามารถสื่อสารออกไป ได้ตรงดังใจ ซึ่งเมฆได้เปรียบเทียบการใช้ภาษาอังกฤษของเขากับภาษาไทยซึ่งเป็นภาษาแม่ ดังนี้

“ภาษาเราเนาะ พอ communicate [สื่อสาร] ได้ แต่เรา แต่เราไม่รู้ว่่าสิ่งที่เรา communicate ไปอะ ... มันจะตรงกับสิ่งที่เราอยากจะ communicate จริงๆมัย เมื่อเปรียบเทียบกับภาษาไทย”

เมฆ

เมฆกล่าวถึงความกังวลของเขาในการพูดด้วยภาษาอังกฤษในการฝึกปฏิบัติ ในขณะที่เดียวกับที่เมฆรู้ว่าตนเองสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ระดับหนึ่ง อันสังเกตได้จาก “ภาษาเราเนาะ พอ communicate [สื่อสาร] ได้” แต่ความกังวลถึงผลของการพูดออกไปนั้นก็ยังมียู่ นั่นคือสิ่งที่พูดไป นั้นจะตรงกับความต้องการของตนทั้งหมดหรือไม่ “แต่เราไม่รู้ว่่าสิ่งที่เรา communicate ไปอะ ... มันจะ ตรงกับสิ่งที่เราอยากจะ communicate จริง ๆ มัย” สังเกตว่าเมฆใช้คำว่า ‘จริง ๆ มัย’ เพื่อเน้น ความไม่มั่นใจว่าสิ่งที่พูดออกไปจะตรงกับสิ่งที่เขาคิดได้ ‘ทั้งหมดจริง ๆ’ หรือไม่ จากนั้นในท้ายสุด “เมื่อเปรียบเทียบกับภาษาไทย” แสดงให้เห็นว่าความเป็นภาษาแม่ของภาษาไทยเชื่อมโยงกับความ มั่นใจในการสื่อสารของเมฆ การที่เมฆได้เปรียบเทียบกับภาษาไทยซึ่งเป็นภาษาแม่ของเขา มีความ เป็นไปได้ว่าเมฆจะมั่นใจมากกว่าว่าสิ่งที่สื่อสารออกไปจะตรงกับสิ่งที่คิดจริง ๆ เมื่อได้พูดออกมาเป็น ภาษาไทย แต่เมื่อเป็นภาษาที่สองแล้วทำให้เกิดช่องว่างระหว่างความคิดและคำพูดขึ้นมา ซึ่งช่องว่างนี้ คือความไม่มั่นใจว่าสิ่งที่คิดจะตรงกับสิ่งที่พูดหรือไม่

เมฆพูดถึงความไม่แน่ใจระหว่างสิ่งที่คิดกับสิ่งที่พูด ขณะที่ฟ้าได้นำเสนอให้เห็นถึง รูปแบบของการ ‘นึกคำไม่ออก’

“บางทีมันจะมีในแง่ที่ว่า เราเข้าใจเค้านะ แต่เรานึกคำไม่ออก (หัวเราะ) เออคือเรื่อง ของ fluency [ความคุ้นเคย/ความคล่อง] ทางภาษาอะ พอด้วยความที่มันไม่ใช่

native [คนพื้นถิ่น] อะ มันไม่ได้นิ่งเท่ากันตลอด คือไม่ได้หมายความว่าภาษาเราแย่นะ แต่บางทีมันก็จะมีวันที่แบบ วันนี้ดูเหมือนนอนไม่พอ (หัวเราะ) วันนี้แบบดูแล้ว dictionary [พจนานุกรม] ในหัว ทำไมมันไม่ทำงานเท่าไร ... มันไปอยู่ใน session แล้วมันก็แบบมีวันอึ้ง ๆ มีวันงง ๆ อะไรประมาณนี้ มันก็จะแบบ เออคุณนี่คำนี้ไม่ออกวะ มัน at the tip of my tongue [ติดอยู่ที่ปลายลิ้น] แล้วก็ต้องพูดอะไรยังไงวะ”

ฟ้า

อุปสรรคหนึ่งของการสื่อสารเพื่อให้เข้าใจกันที่ฟ้าพูดถึงก็คือการนึกคำที่จะพูดไม่ออก จากประโยคที่ว่า “บางทีมันจะมีในแง่ที่ว่า เราเข้าใจคำนะ แต่เรานึกคำไม่ออก” ทำให้เห็นว่าฟ้าสามารถฟังและทำความเข้าใจผู้รับบริการได้ แต่การพูดออกไปยังเป็นปัญหา เนื่องจากฟ้านึกคำที่จะพูดไปไม่ออก ซึ่งฟ้าได้ให้เหตุผลของการนึกคำไม่ออกไว้ในประโยคถัดไป ดังนี้ “เออคือเรื่องของ fluency [ความคุ้นเคย/ความคล่อง] ทางภาษาอะ พอดีความที่มันไม่ใช่ native [คนพื้นถิ่น] อะ มันไม่ได้นิ่งเท่ากันตลอด” ประโยคนี้แสดงให้เห็นว่าความคุ้นเคยทางภาษาเชื่อมโยงกับความเป็นคนพื้นถิ่น ซึ่งความเป็นคนพื้นถิ่นนั้นหมายถึงการต้องใช้ภาษาพื้นถิ่นเป็นกิจวัตร นั่นคือภาษาอังกฤษ และเมื่อได้ใช้ภาษาอังกฤษอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้ความคุ้นเคยทางภาษามีมากกว่า และทำให้สามารถสื่อสารออกมาได้นิ่งกว่าผู้ที่ไม่ใช่คนพื้นถิ่น ซึ่งฟ้าได้พูดถึงอาการของการนึกคำไม่ออก ดังนี้ “คือไม่ได้หมายความว่าภาษาเราแย่นะ แต่บางทีมันก็จะมีวันที่แบบ วันนี้ดูเหมือนนอนไม่พอ (หัวเราะ) วันนี้แบบดูแล้ว dictionary [พจนานุกรม] ในหัวทำไมมันไม่ทำงานเท่าไร” ประเด็นแรกมีความคล้ายกันกับเมฆ นั่นคือฟ้ามองว่าตนเองไม่ได้มีทักษะภาษาอังกฤษที่แย่ ดังจะเห็นได้จาก ‘คือไม่ได้หมายความว่าภาษาเราแย่นะ’ แต่การสื่อสารที่เป็นปัญหานั้นเกิดจากความไม่คุ้นชินกับภาษาอังกฤษอันเพราะเขาไม่ใช่คนพื้นถิ่น ซึ่งเชื่อมโยงกับประเด็นที่สอง ฟ้าได้พูดถึงอาการนึกคำไม่ออกจากความไม่คุ้นชินในการใช้ภาษาอังกฤษ ‘แต่บางทีมันก็จะมีวันที่แบบ วันนี้ดูเหมือนนอนไม่พอ (หัวเราะ) วันนี้แบบดูแล้ว dictionary [พจนานุกรม] ในหัวทำไมมันไม่ทำงานเท่าไร’ อาการนอนไม่พอที่ฟ้าหมายถึงเป็นไปได้ว่าคือความรู้สึกคล้ายกับการทำงานของสมองนั้นช้าลง ซึ่งสังเกตได้จากประโยคที่ฟ้าบอกว่า ‘dictionary ในหัวทำไมมันไม่ทำงานเท่าไร’ จากประโยคนี้สามารถตีความได้ว่าฟ้ามักคลังคำศัพท์อยู่ในตัว และโดยเป็นศัพท์ที่ใช้ได้โดยปกติ แต่ในบางวันที่มีความรู้สึกเหมือนนอนไม่พอ การเอาคำศัพท์

เหล่านั้นออกมาใช้ดูเหมือนจะเป็นเรื่องยาก ซึ่งในบางวันก็จะมีความรู้สึกเช่นนี้ จากคำกล่าวว่า “มันไปอยู่ใน session แล้วมันก็แบบมีวันอึ้ง ๆ มีวันงง ๆ อะไรประมาณนี้” ประโยคนี้แสดงให้เห็นว่าฟ้ามีวันที่รู้สึกว่าการสื่อสารในภาษาที่ต่ำกว่าปกติ และในขณะเดียวกัน การที่ฟ้าพูดว่ามีบางวันที่การสื่อสารอาจไม่ได้ดีนัก ก็สะท้อนให้เห็นโดยปริยายว่าจะมีบางวันที่การพูดไม่ได้มีปัญหา ซึ่งอาการของฟ้าคือเกือบจะพูดออกมาได้ รู้ว่าคำที่จะพูดคืออะไรแต่ไม่สามารถพูดออกมาได้จากประโยคที่ว่า “มันก็จะแบบ เออคุณนี่มันไม่ออกวะ มัน *at the tip of my tongue* [ติดอยู่ที่ปลายลิ้น] แล้วก็ต้องพูดอะไรยังไงวะ”

ฟ้าได้พูดถึงเรื่องความไม่เสถียรในการใช้ภาษาอังกฤษ และเมฆได้พูดถึงเรื่องความไม่มั่นใจว่าสิ่งที่เขาพูดจะตรงดังที่ใจคิดอย่างเต็มที่หรือไม่ มีเพิ่มเติมอีกหนึ่งคนคือ ดาว ดาวใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเพื่อฝึกปฏิบัติเช่นเดียวกับทั้งสองคนแรก ซึ่งเขาได้ยืนยันไปในทางเดียวกันกับทั้งสองคนว่าการไม่สามารถสื่อสารทุกอย่างที่ใจนึกได้นั้นเกิดขึ้นจริง และได้เพิ่มประเด็นถึงผลลัพธ์ต่อตัวเองจากการไม่สามารถสื่อสารออกไปได้อย่างเต็มที่

“ดาวรู้สึกว่ามันเป็นความขัดใจมากกว่า ที่เราอยากจะพูดบางอย่างในแบบ ถ้าเป็นไทยเราคงพูดอย่างสบายแล้ว แต่ว่าพอเป็นภาษาอังกฤษเนี่ยเรารู้สึกว่ามัน มันยังไม่สามารถสื่อทุกอย่างที่เราอยากจะสื่อได้อะคะ ... เรารู้ว่าเราอยากจะพูดอะไรแต่เราก็พูดออกไปไม่เคลียร์หรือไม่ทั้งหมด”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ดาว

ดาวเริ่มต้นด้วยการพูดถึงความรู้สึกขัดใจที่ไม่สามารถสื่อสารได้อย่างเต็มที่ และเปรียบเทียบกับภาษาไทยเช่นเดียวกันกับเมฆ ซึ่งดาวได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ‘ถ้าเป็นไทยเราคงพูดอย่างสบายแล้ว’ สะท้อนให้เห็นว่าการพูดจะง่ายขึ้นมากหากได้พูดในภาษาแม่ ซึ่งในทางกลับกันก็ให้เห็นในอีกมุมหนึ่งว่าการพูดด้วยภาษาที่สองนั้นทำให้เกิดอุปสรรคขึ้นจริงจากประโยค “แต่ว่าพอเป็นภาษาอังกฤษเนี่ยเรารู้สึกว่ามัน มันยังไม่สามารถสื่อทุกอย่างที่เราอยากจะสื่อได้อะคะ” และประโยคต่อไปดาวได้แสดงถึงความชัดเจนของการพูดไม่ตรงอย่างใจคิด ดังนี้ “เรารู้ว่าเราอยากจะพูดอะไรแต่เราก็พูดออกไปไม่เคลียร์หรือไม่ทั้งหมด” คล้ายกับฟ้าที่รู้อยู่แล้วว่าตนเองมีสิ่งที่ต้องการจะพูดและสื่อสารออกมา รู้ว่าสิ่งที่ต้องการสื่อสารคืออะไร แต่ไม่สามารถพูดออกมาได้อย่างเต็มที่ทั้งหมด

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ถึงแม้ว่าผู้ฝึกหัดจะมีทักษะในการใช้ภาษาอังกฤษอยู่ในตัว แต่ความคุ้นชินกับการใช้ภาษาอังกฤษก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน ซึ่งการไม่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ตรงอย่างใจคิดของผู้ฝึกหัดได้ถูกนำมาเปรียบเทียบกับการใช้ภาษาไทยของพวกเขา ทำให้เห็นได้ชัดว่าการใช้ภาษาแม่นั้นสามารถทำให้สื่อสารได้ตรงใจมากกว่า และทำให้รู้สึกมั่นใจว่าสิ่งที่สื่อออกมาจะตรงกับสิ่งที่คิด ซึ่งพอเปลี่ยนมาเป็นการใช้ภาษาที่สองแล้ว ทำให้ผู้ฝึกหัดเริ่มตั้งคำถามกับการพูดของตนเอง เพราะไม่มั่นใจว่าสิ่งที่พูดออกไปจะสะท้อนสิ่งที่พวกเขาคิดอย่างเต็มที่หรือไม่ หรือกระทั่งว่าไม่สามารถนึกคำพูดเป็นภาษาอังกฤษออกมาได้ทั้ง ๆ ที่พวกเขาจำอยู่แล้วในภาษาไทยว่าต้องการจะสื่อสารอะไรออกไป รวมถึงความสม่ำเสมอของการใช้ภาษาที่มีความไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายในแต่ละวัน

#### 1.1.4) ไม่เข้าใจผู้รับบริการอันเนื่องมาจากไม่เข้าใจบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

ความเข้าใจในรายละเอียดของบริบทสังคม และวัฒนธรรมพื้นถิ่น เป็นสิ่งที่เหล่าผู้ฝึกหัดอธิบายว่าเป็นหนึ่งในอุปสรรคที่ทำให้พวกเขาทำความเข้าใจผู้รับบริการได้ลำบากมากขึ้นคือการไม่เข้าใจในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม โดยผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คนเห็นตรงกันในประเด็นดังกล่าว แบ่งออกเป็น 3 คนที่พูดถึงการนิกรภาพในสิ่งที่ผู้รับบริการพูดไม่ออก ซึ่งคือ ภา ฟ้า และตะวัน ส่วนอีก 3 คนที่เหลือได้นำเสนอรายละเอียดของความไม่เข้าใจที่เกิดขึ้น รวมถึงผลจากการไม่เข้าใจบริบทที่ส่งผลในการฝึกปฏิบัติ

ความไม่เข้าใจบริบทที่เกิดขึ้นกับผู้ฝึกหัดอย่างชัดเจนที่สุดคือการนิกรภาพในสิ่งที่ผู้รับบริการพูดไม่ออก หรือไม่สามารถเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่จากประสบการณ์ที่ผู้รับบริการได้เล่าออกมา ดังที่ภาและฟ้าเล่าให้ฟัง

“แล้วมันก็มีเหมือนบางครั้งเหมือนกันที่พี่ต้องถามเค้าเหมือนกันว่า เอออธิบายตรงนี้น้อย พี่จำไม่ได้ว่ามันคืออะไร แต่มันเป็นแบบที่ ไม่ใช่ว่าฟังไม่ออก แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร”

ภาได้ยกตัวอย่างว่าในบางครั้งที่เขาต้องถามเพื่อให้ผู้รับบริการอธิบายเพิ่มเติมในสิ่งที่ตนไม่เข้าใจ และเน้นว่าคำว่าไม่เข้าใจนี้เกิดขึ้นจากความไม่รู้ว่าเป็นเรื่องอะไร ทั้ง ๆ ที่ฟังรู้เรื่อง ดังคำกล่าว “ไม่ใช่ว่าฟังไม่ออก แต่ไม่รู้ว่ามันคือเรื่องอะไร”

ใกล้เคียงกับภา ฟ้าได้นำเสนอในเชิงการกลับมาตักตะกอนกับตัวเองว่าการไม่เข้าใจวัฒนธรรมคือจุดอ่อนในการฝึกปฏิบัติของเขา

“เราไม่สามารถที่จะ...คือจริงๆมันก็สามารถแหละ แต่มันอาจจะไม่ effective [มีประสิทธิภาพ] เท่าไหร่ คือในแง่ที่ว่าจะมาให้คำปรึกษาโดยที่ไม่รวม culture ไม่รวมเรื่องของความ background [พื้นเพ/ เบื้องหลัง] ... ตอนแรกมันเลยเหมือนเป็นการบ้านให้ตัวเอง ว่าแบบ เออพอทำ counselling ไปแล้วก็แบบ เออมันไม่ได้เกท [get = เข้าใจ] เค้านานนั้น มันมีตรงไหนที่มันขาดไป มันยังไม่สามารถที่จะเข้าใจวัฒนธรรมหรือว่าอะไรขนาดนั้นได้”

ฟ้า

ฟ้าพยายามที่จะปรับปรุงตัวเองเพื่อให้สามารถฝึกปฏิบัติ (counselling) ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้กลับมาคิดและได้คำตอบว่า การไม่เข้าใจผู้รับบริการ เกิดจากการไม่สามารถเข้าใจวัฒนธรรมได้เท่าที่ควร สังเกตได้จาก “เออมันไม่ได้เกท [get = เข้าใจ] เค้านานนั้น มันมีตรงไหนที่มันขาดไป มันยังไม่สามารถที่จะเข้าใจวัฒนธรรมหรือว่าอะไรขนาดนั้นได้” อีกนัยหนึ่ง ฟ้าได้มองว่าวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ เหมือนกับเป็นสิ่งที่สามารถอุดรูรั่วแห่งความไม่เข้าใจผู้รับบริการได้ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าใจวัฒนธรรมของเขาได้มากพอ ซึ่งฟ้ารู้ตัวและพยายามที่จะแก้ไขเรื่องนี้ เห็นได้จาก “ตอนแรกมันเลยเหมือนเป็นการบ้านให้ตัวเอง” ฟ้ามอบเรื่องการทำความเข้าใจวัฒนธรรมให้เป็นการบ้านของตัวเอง โดยมองว่าจะการเข้าใจเรื่องดังกล่าวจะทำให้ตนเองสามารถลดอุปสรรคในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ และทำให้การฝึกปฏิบัติมีประสิทธิภาพได้ อันจะเห็นได้จากประโยค “มันอาจจะไม่ effective [มีประสิทธิภาพ] เท่าไหร่ คือในแง่ที่ว่าจะมาให้คำปรึกษาโดยที่ไม่รวม culture ไม่รวมเรื่องของความ background [พื้นเพ/ เบื้องหลัง]”

ฟ้าและภาอาจยังไม่ได้ระบุถึงตัวอย่างที่พวกเขาไม่เข้าใจจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรม แต่ดาวได้ยกตัวอย่างสิ่งที่เขาไม่เข้าใจผู้รับบริการในห้องบำบัดอันเนื่องมาจากความเข้าใจในบริบททางสังคม ดังนี้

“ถ้าเขาเล่าอะไรที่มันเป็นบริบทของสังคมจะเกิดความเข้าใจยากอย่างเช่นระบบการศึกษา ระบบการเลือกตั้งช่วงนี้ หรือว่าอะไรต่างๆที่มันเป็นเรื่องของเชิงโครงสร้างทางสังคมอะไรแบบนี้”

ดาว

ดาวได้พูดถึงสิ่งที่ยากจะเข้าใจสำหรับตนเอง นั่นคือเรื่องที่เป็นบริบททางสังคมอย่างระบบการศึกษา การเมือง หรือสิ่งที่เป็นโครงสร้างในทางสังคมในประโยคดังกล่าว คำตอบนี้ของดาวสามารถร้อยเรียงให้เข้ากับคำตอบของฟ้าและภาได้ ด้วยว่าเป็นการเพิ่มรายละเอียดให้กับคำตอบของสองคนก่อนหน้า อาทิ ฟ้าได้พูดว่า “มันยังไม่สามารถที่จะเข้าใจวัฒนธรรมหรือว่าอะไรขนาดนั้นได้” คำว่า ‘อะไรขนาดนั้น’ ในบริบทนี้มีความเป็นไปได้เช่นกันที่จะหมายถึงบริบททางสังคม หรือโครงสร้างทางสังคมอย่างที่ได้พูดถึง เช่นเดียวกับคำตอบของภาว่า “ไม่ใช่ว่าฟังไม่ออก แต่ไม่รู้ว่ามันคือเรื่องอะไร” รายละเอียดของเรื่องที่ภาไม่รู้ ก็อาจเป็นเรื่องบริบททางสังคมได้เช่นกัน

ผู้ให้ข้อมูลสามคนที่ผ่านมาได้พูดถึงความไม่เข้าใจผู้รับบริการจากการไม่เข้าใจบริบททางสังคม ในขณะที่เมฆ ได้อธิบายความรู้สึกและความคิดของตัวเองจากผลกระทบในเชิงวัฒนธรรมที่ทำให้ไม่กล้าถามเพื่อทำความเข้าใจผู้รับบริการอย่างเต็มที่

“ช่วงแรกๆเวลาที่พี่ต้อง ไป explore [ถามในเชิงลึก] ‘attachment style’ ของ client เนี่ย พี่จะกลัวว่า พี่ touch [แตะในประเด็นนั้น ๆ] ได้มากแค่ไหน ... เพราะว่าพี่เกิดมาในวัฒนธรรมครอบครัวที่ว่าพูดถึงพ่อแม่ในทางที่ไม่ดีไม่ได้เลย เราถูกสอนมาว่าพูดถึงพ่อแม่ทางที่ไม่ดีไม่ได้เลย ... แล้วเราก็จะเรียนรู้มาว่า ชั้นจะพูดถึงครอบครัวในทางที่ไม่ดีไม่ได้ เพราะฉะนั้นมันก็จะ effect [ส่งผลกระทบ] นิดหน่อยเวลาที่พี่ต้องมา explore เรื่องนี้กับ client”

เมฆ

เมฆถูกปลุกฝังจากครอบครัวมาว่าห้ามพูดถึงพ่อและแม่ในทางที่ไม่ดี และเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับตนเองมาตลอด จนกระทั่งเมื่อได้มาฝึกปฏิบัติและจำเป็นที่จะต้องถามผู้รับบริการในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องครอบครัว อันเนื่องมาจากว่าเป็นแนวทางในการทำงานจากหลักสูตรที่กำลังศึกษา ทำให้ตนเองรู้สึกลังเล ไม่กล้าสำรวจเรื่องนี้กับผู้รับบริการเพราะไม่มั่นใจว่าจะพูดถึงได้สักมากน้อยแค่ไหน

ปัญหาของเมฆไม่ใช่ความไม่เข้าใจผู้รับบริการโดยตรงที่เกิดจากความไม่เข้าใจบริบททางสังคมของตนเองอย่างสามคนก่อนหน้านี้ แต่ความไม่เข้าใจบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของเมฆทำให้เขาไม่แน่ใจในการพยายามทำความเข้าใจผู้รับบริการ เพราะประสบการณ์ในการเลี้ยงดู ถูกปลุกฝัง และการเติบโตในครอบครัวที่มีความเป็นอนุรักษ์นิยมของตนเองที่ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลดังกล่าว อันจะเห็นได้จากประโยคที่ว่า “พี่จะกลัวว่า พี่ touch [แตะในประเด็นนั้น ๆ] ได้มากแค่ไหน ... เพราะว่าพี่เกิดมาใน วัฒนธรรมครอบครัวที่ว่าพูดถึงพ่อแม่ในทางที่ไม่ดีไม่ได้เลย เราถูกสอนมาว่าพูดถึงพ่อแม่ทางที่ไม่ดีไม่ได้เลย” จากคำกล่าวที่ว่า ‘เราถูกสอนมาว่าพูดถึงพ่อแม่ในทางที่ไม่ดีไม่ได้เลย’ ได้ส่งผลโดยตรงกับการสำรวจ attachment style ที่เป็นแนวคิดในการทำงานของเมฆ เนื่องจากจำเป็นจะต้องสำรวจเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ของผู้รับบริการที่เกี่ยวข้องกับพ่อ-แม่ ซึ่งสังเกตได้จากคำกล่าวที่ว่า “แล้วเราก็จะเรียนรู้มาว่า ชั้นจะพูดถึงครอบครัวในทางที่ไม่ดีไม่ได้ เพราะชั้นมันก็จะ effect [ส่งผลกระทบ] นิดหน่อยเวลาที่ต้องมา explore เรื่องนี้กับ client” และถึงแม้ว่าการถามเพื่อทำความเข้าใจผู้รับบริการจะเป็นปัญหาในช่วงแรกสำหรับเมฆ แต่ในท้ายที่สุดเขาเองได้เรียนรู้ว่าจริง ๆ แล้วผู้รับบริการที่เปิดกว้างกับการพูดถึงเรื่องครอบครัวของตนเอง โดยที่ไม่เป็นอย่างความกังวลของเมฆเลย

ความเข้าใจในบริบททางสังคมเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยทำให้เข้าใจผู้รับบริการได้มากขึ้น ไม่เพียงแต่จากคำยืนยันที่ชัดเจนจาก พี่ เท่านั้น แต่ผู้ให้ข้อมูลที่เหลือได้แสดงให้เห็นถึงปัญหาเรื่องการทำความเข้าใจผู้รับบริการที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผลว่าพวกเขาไม่สามารถเข้าใจบริบททางสังคม หรือ วัฒนธรรมพื้นถิ่นได้ดีพอ ซึ่งรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำความเข้าใจผู้รับบริการผ่านการทำความเข้าใจบริบททางสังคมจะถูกขยายความมากขึ้นในกลุ่ม ‘การรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ’

## 1.2) ความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการ

อุปสรรคหนึ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกปฏิบัติคือการที่ผู้รับบริการมีความรู้สึกไม่ไว้วางใจผู้ฝึกหัด หรือไม่สามารถวางใจที่จะต้องทำงานกับผู้ฝึกหัดได้ จะด้วยจากรูปลักษณ์ภายนอกที่เห็นได้ชัดเจนว่าเป็นคนเอเชียเองก็ดี หรือจะด้วยทักษะการใช้ภาษาที่กระท่อนกระแท่น ยากต่อการทำความเข้าใจก็ดี ในกลุ่มจะเป็นการรวมข้อความของผู้ฝึกหัดที่มีการพูดถึงการได้รับความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการที่แสดงออกมาอย่างชัดเจนในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งผู้ให้ข้อมูล 3 จาก 6 คนได้ระบุถึงสถานการณ์ที่ทำให้เห็นถึงความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการ

น่าต้องเจอกับประสบการณ์การได้รับความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการตั้งแต่ครั้งแรกของการฝึกปฏิบัติ กับผู้รับบริการคนแรกที่เขาต้องเจอ

*“คนใช้คนแรกของเราเลยคือเข้ามาปั๊บเค้าบอกว่า ‘เธอเป็นคนชาติอะไรหรือ’ แล้วก็แบบ ‘เธอจะช่วยให้ฉันได้จริงๆ ใช่มั้ย’ ... เค้าถามด้วยความที่หน้าเราเอเชียด้วย เค้าก็จะถามว่า ประวัติของเราคืออะไร”*

น่าน

ผู้รับบริการคนแรกของน่านเข้าห้องบำบัดมาพร้อมกับถามน่านว่า ‘เธอเป็นคนชาติอะไรหรือ’ คำถามนี้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกไม่ไว้วางใจในตัวน่านตั้งแต่แรกเห็นหน้าและรับรู้ที่น่านเป็นคนเอเชีย ซึ่งดูมีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นผู้ที่มาจากต่างวัฒนธรรม และไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง ซึ่งความไม่ไว้วางใจของผู้รับบริการถูกตอกย้ำด้วยประโยคถัดไปที่เขาถามน่าน ‘เธอจะช่วยให้ฉันได้จริงๆ ใช่มั้ย’ คำถามนี้จากผู้รับบริการสะท้อนให้เห็นถึงความไม่มั่นใจว่าน่านจะช่วยเขาได้จริงๆ หรือไม่ ซึ่งน่านมีความเห็นต่อคำถามดังกล่าว และเป็นการยืนยันว่าคำถามที่ผู้รับบริการพูดนั้นได้ออกมาจากรูปลักษณ์ความเป็นคนเอเชียของน่าน จากคำถามว่า ‘เค้าถามด้วยความที่หน้าเราเอเชียด้วย’ อย่างไรก็ตาม ผู้รับบริการพยายามสร้างความมั่นใจให้ตนเองในการทำงานกับน่านด้วยการถามถึงประวัติที่ผ่านมาน่า ‘เค้าก็จะถามว่าประวัติของเราคืออะไร’

ภาเป็นอีกคนหนึ่งที่ได้รับคำถามที่แสดงถึงความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการคล้ายกับน่าน แต่ในขณะที่เดียวกันภาก็ได้ข้อสรุปว่าความไม่ไว้วางใจเหล่านี้จะเกิดขึ้นเฉพาะช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติ และเมื่อได้คุยกันไปในระยะหนึ่งแล้วความเคลือบแคลงดังกล่าวจะหายไป



“มี client ผู้หญิงคนดำคนนึง แยกเห็นพี่ไปนั่งเป็น co-leader ใน group therapy แล้วแกก็ถาม leader ว่า คนนั้นอะ จะเข้าใจขั้นใหม่ เออ คำชี้มาทางเราแล้วแบบว่า คำไม่แน่ใจเลยว่าเราอะ จะเข้าใจคำได้ไหม ... มันจะมีแค่ตอนนี้แหละอะ ตอนที่แบบว่า ตอนเริ่มเลย ตอนที่คำเห็นหน้าเรา ตอนที่คำเห็นตัวเราลักษณะแบบตัวแค่นี้จะทำอะไรได้ อะไรี้ จะมีแค่ตอนแรกๆจะแบบ พวกนักโทษชายอะไรี้คำจะแบบแซวๆว่าแบบว่า เอ้ย คนนี้แบบจะไหวหรืออะไรี้ แต่หลังจากที่เราได้ทำงานกับคำมันก็ไปต่อได้”

ภา

สิ่งที่ภาได้เจอนั้นคือการถูกถามจากผู้รับบริการในบริบทของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม “แกก็ถาม leader ว่า ‘คนนั้นอะ จะเข้าใจขั้นใหม่’ เออ คำชี้มาทางเราแล้วแบบว่า คำไม่แน่ใจเลยว่าเราอะจะเข้าใจคำได้ไหม” จากคำกล่าวของภาทำให้เห็นภาพว่าผู้รับบริการคิดว่าภาอาจไม่สามารถทำความเข้าใจเขาได้ และได้แสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาพรั่งพรูไปทางภา และถามกับผู้นำกลุ่ม (leader) ว่า ‘คนนั้นอะ จะเข้าใจขั้นใหม่’ ซึ่งหลังจากเหตุการณ์นั้นผ่านไป ภา ก็เหมือนกับได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่มากขึ้นว่า “มันจะมีแค่ตอนนี้แหละอะ ตอนที่แบบว่า ตอนเริ่มเลย ตอนที่คำเห็นหน้าเรา ตอนที่คำเห็นตัวเราลักษณะแบบตัวแค่นี้จะทำอะไรได้” ลักษณะที่ภาพูดประโยคดังกล่าวออกมาสะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับ และการทำความเข้าใจว่าความไม่มั่นใจที่เกิดขึ้นในตัวผู้รับบริการ จากครั้งแรกที่เห็นเรานั้นเป็นเรื่องธรรมดา สังเกตได้จากการใช้คำว่า ‘แค่ตอนนี้’ ในประโยค ‘มันจะมีแค่ตอนนี้แหละอะ’ นั่นคือเหมือนภาได้รู้ว่าปัญหาความไม่ไว้วางใจจะเกิดขึ้นเฉพาะกับช่วงแรก ๆ ของการเจอกันเท่านั้น ซึ่งคำตอบที่สามารถยืนยันความคิดนี้ได้อยู่ในประโยคถัดไป “แต่หลังจากที่เราได้ทำงานกับคำมันก็ไปต่อได้” ซึ่งหมายถึงความไม่ไว้วางใจ หรือการดูแคลนจากผู้รับบริการในช่วงแรก จะหายไปเมื่อสามารถพิสูจน์ได้ด้วยการทำงาน ระหว่างภาและพวกเขา ซึ่งการทำงานในที่นี้หมายถึงกระบวนการปรึกษาที่สามารถดำเนินไปต่อได้ และผู้รับบริการได้รับรู้ว่าภาสามารถทำความเข้าใจเขาได้

ภาอาจมีโอกาสดำเนินงานกับผู้รับบริการว่าสามารถทำงานกับพวกเขาได้ แต่กับตัววันไม่ได้เป็นเช่นนั้น เมื่อตัววันถูกปฏิเสธการเข้ารับจากผู้รับบริการอันเนื่องมาจากอุปสรรคทางภาษาที่เกิดขึ้นระหว่างกัน

“พอเคลารู้สึกว่าเจอคนไทย เจอคนเอเชียซึ่งก็ดูภาษาอังกฤษกึ่ง ๆ หรือว่าไม่ค่อยเกท พูดอะไรผิด ๆ ถูก ๆ อะไรเงี้ย คำก็ไม่มา คำก็คือ คำก็เทเรา ... คือเคลส่งเมลมาบอกว่า คำรู้สึก ว่า counsellor [ผู้ฝึกหัด] มี barrier [อุปสรรค] ทางภาษาแล้วรู้สึกว่าจะสร้าง ความไว้วางใจหรือเชื่อใจ หรือ รู้สึกไม่ comfortable [สะดวกใจ] ที่จะมาคุยกับ counsellor คน นี้ได้ ประมาณนั้น”

ตะวัน

ตะวันได้พูดถึงมุมมองจากประสบการณ์ของตัวเองว่าการที่ผู้รับบริการได้ทำงานกับ นักจิตวิทยาที่เป็นคนเอเชีย และไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ ทำให้พูดไม่คล่องและไม่สามารถฟัง อย่างเข้าใจได้ในทันที เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้รับบริการเลือกที่จะไม่เข้ารับบริการต่อกับตนเอง จาก ประโยค “พอเคลรู้สึกว่าเจอคนไทย เจอคนเอเชียซึ่งก็ดูภาษาอังกฤษกึ่ง ๆ หรือว่าไม่ค่อยเกท พูด อะไรผิด ๆ ถูก ๆ อะไรเงี้ย คำก็ไม่มา คำก็คือ คำก็เทเรา” ซึ่งมุมมองเรื่องนี้ของตะวันได้ถูกยืนยันจาก คำพูดของผู้รับบริการโดยตรงผ่านทางอีเมลที่ผู้รับบริการส่งให้กับสถานที่ฝึกงานของตะวัน โดย ผู้รับบริการได้พูดถึงมุมมองของตัวเองว่าเพราะอุปสรรคทางการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัดทำให้เขาไม่ สามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้ฝึกหัดได้ และรู้สึกไม่สะดวกใจที่จะเข้ารับบริการ ต่อ จากคำกล่าวของตะวัน นำสนใจว่าตะวันได้ใช้คำว่า ‘การสร้าง ความไว้วางใจหรือเชื่อใจ’ ในบริบทของ การใช้ภาษาที่ไม่ใช่ภาษาแม่ในการฝึกปฏิบัติ ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่าทักษะทางด้านภาษาสามารถ ส่งผลหรือมีความเชื่อมโยงต่อสัมพันธภาพเชิงบำบัดระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการได้

ทักษะการใช้ภาษาหรือความเป็นคนเอเชียที่แสดงออกมาทางรูปลักษณ์ภายนอก กลายเป็น อีกหนึ่งเกณฑ์ในการตัดสินใจของผู้รับบริการต่อตัวผู้ฝึกหัด และเป็นหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพเชิง บำบัดระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการด้วยเช่นกัน สังเกตได้ว่าผู้ฝึกหัดบางคนมีโอกาสที่จะได้ทำงานต่อ กับผู้รับบริการ และในท้ายที่สุดการทำงานระหว่างกัน ความสามารถในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ ของผู้ฝึกหัด และความรู้สึกว่าตนเองถูกเข้าใจของผู้รับบริการก็เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าผู้ฝึกหัดสามารถ ทำงานร่วมกับพวกเขาได้ แต่ผู้ฝึกหัดบางคนก็ไม่ได้มีโอกาสดังกล่าวมากนัก ตะวันไม่มีโอกาสที่จะได้ พิสูจน์ตัวเองกับผู้รับบริการคนดังกล่าวที่ถูกยกตัวอย่างขึ้นมา ในท้ายที่สุด สิ่งที่ยังสามตัวอย่างมี ร่วมกันคือความตรงไปตรงมาของผู้รับบริการที่กล้าแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง

ตั้งแต่ครั้งแรก ๆ ที่ได้เจอกับผู้ฝึกหัด ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถคาดหวังได้จากผู้รับบริการทุกคน ดังนั้นเมื่อประสบการณ์ของผู้ฝึกหัดมากขึ้น หลายคนจึงได้เรียนรู้ที่จะ ‘เปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน’ (broaching) ดังได้กล่าวโดยละเอียดในหัวข้อ (2.4.2) การเปิดประเด็นในเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัด

### 1.3) ผลกระทบในเชิงความรู้สึก

ผลกระทบในเชิงความรู้สึก คือความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ฝึกหัดอันเกี่ยวเนื่องกับการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัด ทั้งความรู้สึกเชิงลบก่อนเข้าห้องบำบัด ระหว่างฝึกหัดในห้องบำบัด และหลังจากจบการฝึกหัดต่อครั้งในห้องบำบัด ผู้เขียนจึงตั้งใจนำเสนอรูปแบบของความรู้สึก รวมไปถึงสาเหตุของความรู้สึกนั้นๆ ในกลุ่มย่อยนี้ เช่น ความกังวลเรื่องการทำความเข้าใจผู้รับบริการ การไม่ได้เป็นคนพื้นถิ่นที่อาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นอีก 2 กลุ่มย่อย ดังนี้ 1) ความรู้สึกกังวลและกดดัน 2) ความไม่มั่นใจและผิดหวังในตนเอง

#### 1.3.1) ความรู้สึกกังวลและกดดัน

การฝึกปฏิบัติของผู้ฝึกหัดท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง ต้องพบกับความรู้สึกกังวลและกดดันอย่างเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลก่อนเริ่มต้นการฝึก ความกดดันที่เกิดขึ้นในระหว่างการฝึก ซึ่งต้นเหตุของความรู้สึกเหล่านี้มีหลากหลาย ทั้งจากทักษะการใช้ภาษาที่ดี หรือความแตกต่างทางบริบทสังคมและวัฒนธรรมที่ดี หรือจะด้วยเหตุผลทางด้านความต้องการพิสูจน์ตนเองก็ดี ทำให้ในท้ายที่สุดแล้วเกิดเป็นความรู้สึกกดดันและกังวลขึ้นมา โดยที่ความรู้สึกเหล่านี้กลายเป็นอีกหนึ่งความท้าทายในการฝึกปฏิบัติที่เหล่าผู้ฝึกหัดต้องเผชิญ

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 6 คน ได้ระบุถึงความรู้สึกกังวลและกดดัน ซึ่งตะวันได้กล่าวถึงความกังวลของตนเองที่แผ่ออกไปในระหว่างการฝึกปฏิบัติที่ในท้ายที่สุดแล้วความกังวลเหล่านั้นสามารถรับรู้ได้โดยผู้รับบริการ

“ถ้าตะวันเป็น counsellor ที่โคตรกังวล ภาษากูได้ไหม จะเข้าใจเคสไหม จะไหวมั๊ยะ จะสอบผ่านมั๊ยะ จบเอกมั๊ยะ คือตะวันแบกอันนี้ไว้เยอะ ... แล้วพอมาเจอเคสอย่างเงี้ย บางทีเคสบอกความกังวลเรามาออกไป มันเห็นอะ มันก็อาจจะทำให้เคสรู้สึก โอโห เจอ counsellor มันหนักเหมือนกัน”

ตะวัน

ตะวันได้ยกตัวอย่างความกังวลของตนเอง ทั้งจากเรื่องการทำความเข้าใจผู้รับบริการ “ภาษาพูดใหม่ จะเข้าใจเคลใหม่” อีกทั้งยังมีประโยคที่สะท้อนถึงความไม่มั่นใจในตนเอง อันสังเกตได้จากวลีที่ตะวันเลือกใช้คำว่า “จะไหวมั้ยวะ” จากนั้นต่อด้วยประเด็นเรื่องความกังวลว่าตนเองจะเรียนไม่จบ “จะสอบผ่านมั้ย จบเอกมั้ย” ซึ่งประเด็นของความกังวลทั้งหมดที่ตะวันพูดมาได้แสดงให้เห็นถึงความไม่มั่นใจในตนเอง ซึ่งตะวันบอกว่าเขาได้แบกสิ่งเหล่านี้เอาไว้ “คือตะวันแบกอันนี้ไว้เยอะ” คำว่า ‘แบก’ ที่ตะวันกล่าวถึง ผู้เขียนตีความได้ว่าเป็นการแบกความไม่มั่นใจในตัวเองเอาไว้ และความเข้มข้นของความไม่มั่นใจในเรื่องทั้งหมดได้รวมกันจนกลายเป็นความกังวลในท้ายที่สุด และผู้ที่สัมผัสความกังวลเหล่านี้ของตะวันได้คือผู้รับบริการ “แล้วพอมานเจอเคลอย่างจี้ บางทีเคลบอกความกังวลเรา มันออกไป มันเห็นอะ” คำว่า ‘มันเห็นอะ’ ได้สะท้อนให้เห็นถึงความกังวลจากผู้ฝึกหัดที่สามารถแผ่ออกมาจนผู้รับบริการรู้สึกได้ ซึ่งประโยคดังกล่าวเป็นความเห็นจากผู้รับบริการ ในขณะที่ตะวันได้เสริมความคิดเห็นตัวเองลงไป จากประโยค “มันก็อาจจะทำให้เคลรู้สึก โอ้โฮ เจอ counsellor มันหนักเหมือนกัน” ตะวันใช้คำว่า ‘มันก็อาจจะทำให้เคลรู้สึก’ เน้นคำว่า ‘อาจจะ’ ซึ่งทำให้เห็นว่าประโยคนี้คือความคิดของตะวันที่อนุมานจากมุมมองของตนเอง และคำว่า ‘โอ้โฮ’ คำอุทานที่แสดงถึงความรู้สึก ‘ไม่ธรรมดา’ นั้นสะท้อนให้เห็นว่าในฐานะของการเป็นผู้รับบริการแล้วต้องมาเจอกับนักจิตวิทยาที่แบกความกังวลเอาไว้จนตนเองสัมผัสได้นั้น เป็นสิ่งที่น่าตกใจ ซึ่งคำว่า ‘โอ้โฮ’ นี้ได้ขยายความคำกล่าวว่า ‘เจอ counsellor มันหนักเหมือนกัน’ คำว่า ‘หนักเหมือนกัน’ หน้าที่ของคำว่า ‘เหมือนกัน’ สามารถตีความได้สองอย่าง หนึ่งคือหมายถึง อาการความกังวลของนักจิตวิทยาก็หนัก ‘เหมือนกันนะ’ และอาจทำให้ส่งผลต่อสัมพันธภาพ หรือความเต็มใจในการเข้ารับบริการกับนักจิตวิทยาที่แบกความกังวลเอาไว้อย่างหนัก หรือการตีความอย่างที่สอง คือ อาการความกังวลของนักจิตวิทยาก็หนัก ‘เหมือนกันกับเรานะ’ อย่างไรก็ตาม การตีความทั้งสองแบบอาจส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพเชิงบำบัดหรือไม่ก็ได้ แต่ท้ายที่สุดแล้วตะวันได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าความกังวลทั้งหมดนั้นส่งผลให้เขารู้สึกกดดันระหว่างการทำงานในห้องบำบัด

ทักษะทางภาษาเป็นสิ่งที่สร้างความกดดันและความกังวลให้กับผู้ฝึกหัดหลายคนอย่างเลี่ยงไม่ได้ เช่นเดียวกับกับน่าน ผู้ซึ่งพูดถึงความกลัวว่าผู้รับบริการจะปฏิเสธการทำงานกับตนเอง เพราะความไม่เข้าใจจากทักษะภาษาอังกฤษ

“เรากลัวเวลาที่เรารู้สึกกับเค้าว่า ‘เราไม่เข้าใจคำนี้’ หรือ ‘เราไม่รู้จริง ๆ’” จี๊ เรากลัวเค้าจะ judge [ตัดสิน] หรือกลัวว่าเค้าจะไม่โอเคแล้วก็ไม่อยากบำบัดกับเราต่อ ... เราพูดเลยว่าการบำบัดที่นั่นอะ กดดันแทบจะทุก session เลย เพราะว่ามันไม่่ง่ายที่เราจะเข้าไปพร้อมกับ skill [ทักษะ] ภาษาแบบเนี้ย ยังไม่ใช่ face-to-face [การบำบัดแบบพบหน้า] นะ ช่วงที่มันเป็นไอโควิดตรงนั้นนะ ต่อให้เป็นลูกค้า (client) ที่เราขึ้นมาแล้วอะ เราก็รู้สึกว่าโคตรยากเลยที่จะสื่อสารกับใครตรงนั้น”

น่าน

สิ่งที่น่ากลัวไม่ใช่การไม่รู้ แต่คือ ‘การยอมรับในความไม่รู้’ ของตัวเองต่อหน้าผู้รับบริการกลายเป็นเรื่องน่ากลัวสำหรับน่าน จากประโยคที่ว่า “เรากลัวเวลาที่เรารู้สึกกับเค้าว่า ‘เราไม่เข้าใจคำนี้’ หรือ ‘เราไม่รู้จริง ๆ’” จี๊ เรากลัวเค้าจะ judge [ตัดสิน] หรือกลัวว่าเค้าจะไม่โอเคแล้วก็ไม่อยากบำบัดกับเราต่อ” จากประโยคนี้สะท้อนให้เห็นว่าน่านกลัวว่าผู้รับบริการจะยอมรับไม่ได้กับการที่นักจิตวิทยาของตนจะ ‘ไม่รู้’ น่านกลัวว่าในท้ายสุดแล้วผู้รับบริการจะเลือกไม่เข้ารับบริการกับน่านต่อ จากประโยค “กลัวว่าเค้าจะไม่โอเคแล้วก็ไม่อยากบำบัดกับเราต่อ” ในขณะที่ประโยคถัดไปน่านพูดถึงเรื่องความกดดันของตนเองที่เชื่อมโยงกับทักษะทางภาษา “การบำบัดที่นั่นอะ กดดันแทบจะทุก session เลย เพราะว่ามันไม่่ง่ายที่เราจะเข้าไปพร้อมกับ skill [ทักษะ] ภาษาแบบเนี้ย” ใจความจากคำกล่าวนี้นี้คือ น่านรู้สึกกดดันในการฝึกปฏิบัติแทบทุกครั้งจากภาษาที่อ่อนด้อยของตนเอง เน้นย้ำจากการใช้คำว่า “skill [ทักษะ] ภาษาแบบเนี้ย” เสียงสูงจากคำว่า ‘แบบเนี้ย’ แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกหัดมองว่าทักษะทางภาษาของตนเองนั้นยังไม่ดีเท่าที่ควร การได้เจอผู้รับบริการจากต่างวัฒนธรรมที่ต้องใช้ภาษาอังกฤษในการพูดจริง ๆ โดยในประโยคถัดไปน่านได้ระบุวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดอุปสรรคทางด้านภาษาลงได้บ้าง “ยังไม่ใช่ face-to-face [การบำบัดแบบพบหน้า] นะ ช่วงที่มันเป็นไอโควิดตรงนั้นนะ ต่อให้เป็นลูกค้า (client) ที่เราขึ้นมาแล้วอะ เราก็รู้สึกว่าโคตรยากเลยที่จะสื่อสารกับใครตรงนั้น” น่านได้พูดถึงบริบทในช่วงที่โลกประสบกับสภาวะการระบาดของ COVID-19 ที่จำเป็นต้องให้บริการผ่านช่องทางออนไลน์ ทำให้โอกาสที่จะได้เจอหน้าผู้รับบริการได้หายไป ซึ่งน่านได้กล่าวว่าการสื่อสารโดยไม่ได้พบหน้ากับผู้รับบริการโดยตรงคืออุปสรรคหนึ่งทางการสื่อสาร ถึงแม้ว่าจะมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน แต่ก็ยังเป็นเรื่องยากอยู่ดี อันสังเกตได้จาก “ต่อให้เป็นลูกค้า (client) ที่เราขึ้นมาแล้วอะ เราก็รู้สึกว่าโคตรยากเลยที่จะสื่อสารกับใครตรงนั้น” ซึ่งอุปสรรคทางด้าน การสื่อสารที่จำเป็นต้อง

ให้บริการผ่านช่องทางออนไลน์ การประเมินว่าทักษะภาษาอังกฤษของตนเองว่ายังไม่ดีพอ ทำให้หน้าเกิดการความกดดันในการฝึกปฏิบัติ และการยอมรับในความไม่รู้ต่อผู้รับบริการเป็นเรื่องยากสำหรับหน้า เพราะกลัวว่าตนเองจะถูกปฏิเสธจากผู้รับบริการ

นอกเหนือจากเรื่องทักษะทางภาษาของตนเองที่หน้าและตะวันได้นำเสนอมาแล้ว ภายังได้เสนอความกดดันที่เกิดจากการอยากพิสูจน์ตัวเองในฐานะที่เป็นการฝึกปฏิบัติครั้งแรก

“เป็น session แรกอะเนาะ ไฟแรงจิตุดมาเลยอะ แบบว่ารีบอะ รู้เร็ว ไล่ solution [การแก้ไข] เร็ว ทำให้แบบ session [การปรึกษาครั้งนั้น] นั้นอะ มันออกมาไม่ดี ... แบบว่าไม่ใช่แค่ช่วยเค้าไม่ได้ แต่มันไปแบบ ทำร้ายเค้าอีกอะ ... แต่ว่ามันไม่ได้เกี่ยวกับภาษา มันเกี่ยวกับความกดดันของพี่เองนี่แหละ ว่าอันนี้อะ เป็นโอกาสครั้งแรก ต้องทำให้ดีนะ อะไรเงี้ย ต้องทำให้ดี”

ภา

ภาได้นำเสนอประเด็นที่แตกต่างไปจากสองคนแรก ความกดดันของภาเกิดจากการอยากทำให้ดีในการฝึกครั้งแรก ซึ่งในท้ายที่สุดแล้วเป็นการทำร้ายผู้รับบริการทางอ้อม “เป็น session แรกอะเนาะ ไฟแรงจิตุดมาเลยอะ แบบว่ารีบอะ รู้เร็ว ไล่ solution [การแก้ไข] เร็ว” ประโยคนี้ของภาทำให้รู้สึกว่าเขาเร่งตัวเองในการฝึกครั้งนี้ พยายามทำทุกอย่างให้เร็ว และสุดท้ายการเร่งนี้กลายเป็นการทำร้ายผู้รับบริการ “ไม่ใช่แค่ช่วยเค้าไม่ได้ แต่มันไปแบบ ทำร้ายเค้าอีกอะ” เห็นได้จากคำกล่าวนี้ว่าภามองว่าความ ‘ไฟแรง’ ของตนเอง ซึ่งหมายถึงการอยากพิสูจน์ตัวเองให้ทำให้ดีในการฝึกปฏิบัติครั้งแรกของเขา ได้ทำให้เกิดผลเสียกับผู้รับบริการ นั่นคือไม่เพียงแต่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้รับบริการ แต่ภามองว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นแย่ไปกว่านั้นเสียอีก นั่นคือเป็นการ ‘ทำร้าย’ ผู้รับบริการ โดยที่ภาได้ยกตัวอย่างสาเหตุของความไฟแรงของตนไว้อย่างชัดเจนไว้ในประโยคถัดไป “แต่ว่ามันไม่ได้เกี่ยวกับภาษา มันเกี่ยวกับความกดดันของพี่เองนี่แหละ ว่าอันนี้อะ เป็นโอกาสครั้งแรก ต้องทำให้ดีนะ อะไรเงี้ย ต้องทำให้ดี” น่าสนใจว่าภาใช้คำว่า ‘ต้องทำให้ดี’ ถึงสองครั้งในประโยคดังกล่าว คล้ายกับเป็นการกล่อมตัวเองว่าจะต้องทำให้ได้ จะต้องทำให้ดีในโอกาสครั้งแรกของเรา จนในท้ายที่สุดแล้วความตั้งใจที่มากเกินไปกลายเป็นความกดดันจนกระทั่งทำให้เกิดผลเสียต่อผู้รับบริการ

เมฆได้พบกับความกังวลในเรื่องการสื่อสารกับผู้รับบริการเช่นกัน จนกระทั่งได้เกิดการเรียนรู้ว่าหากความกังวลที่มีมากเกินไปจะทำให้ตนเองกลายเป็นผู้รับบริการเสียเอง และไม่ยุติธรรมกับผู้รับบริการตัวจริงที่เข้ามาใช้บริการเพราะว่าช่วงเวลาที่ควรจะเป็นของเขา กลับมาเป็นความกังวลของเราแทน

“แทนที่เราจะไปโฟกัสเรื่องที่ว่าสิ่งที่เค้าพูดมามันเกี่ยวกับอะไร กลับมานั่งคิดว่า กูเข้าใจสิ่งที่เค้าพูดปะวะ เค้าจะคิดยังไง เค้าจะเข้าใจเราไหม ... ก็เลยรู้สึกว่าการที่กำลังเป็นอยู่มันไม่ใช่ therapist อะ เหมือนเราเป็น client เองอะ ... แล้วมันไม่แฟร์ [fair = ยุติธรรม] อะ ตรงที่ว่า session นั้นมันไม่ใช่ของ client แต่มันเป็นของเราอะ แล้วพอที่รู้สึกว่าคุณ ตรงนั้นอะ มันเปลี่ยนแบบ flip [พลิก] เลยนะ มันเปลี่ยนแบบ หทัย ไม่ได้แล้วกูจะมานั่งกังวลเรื่องนี้ทำไมวะ มันไม่ใช่แล้ว อะไรจ้ะ”

เมฆ

เมฆเป็นอีกหนึ่งคนที่ถูกความกังวลทั้งเรื่องการสื่อสารและเรื่องเชื้อชาติรุมเร้าในการฝึกปฏิบัติ จากคำกล่าว “กลับมานั่งคิดว่า กูเข้าใจสิ่งที่เค้าพูดปะวะ เค้าจะคิดยังไง เค้าจะเข้าใจเราไหม” มีสองประเด็นจากการตีความประโยคดังกล่าว คือ หนึ่ง เมฆมีความกังวลเรื่องการสื่อสารให้เข้าใจกันทั้งเรื่องการฟังและการพูดจาก ‘กูเข้าใจสิ่งที่เค้าพูดปะวะ’ และ ‘เค้าจะเข้าใจเราไหม’ และประเด็นที่สองคือความกังวลเรื่องมุมมองของผู้รับบริการที่มีต่อตนเอง จากประโยค ‘เค้าจะคิดยังไง’ อนุมานได้ว่าเป็นความกังวลของเมฆว่าผู้รับบริการจะมีความคิดต่อตนเองอย่างไร ซึ่งสามารถคิดต่อได้ว่าเป็นไปได้ทั้งเรื่องเชื้อชาติ จากการเป็นคนที่มาจากต่างวัฒนธรรม หรือเป็นเรื่องการสื่อสารในภาษาอังกฤษของเมฆ ซึ่งเมฆได้พูดถึงจุดที่ตนเองได้รู้ตัว ดังนี้ “รู้สึกว่าการที่กำลังเป็นอยู่มันไม่ใช่ therapist อะ เหมือนเราเป็น client เองอะ” ความกังวลดังกล่าวทำให้เมฆรู้สึกว่าตนเองเปลี่ยนสถานะจากนักจิตวิทยาเป็นผู้รับบริการ ซึ่งเปรียบดังเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยความกังวลที่ไม่พร้อมจะทำงานในฐานะนักจิตวิทยา หลังจากที่ได้รู้สึกตัวดังกล่าว เขาได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เขากำลังเป็นอยู่นั้นไม่ยุติธรรมสำหรับผู้รับบริการ เพราะว่าเป็นเหมือนกับการแย่งเวลาจากผู้รับบริการมา ดังจะเห็นได้จากประโยค “แล้วมันไม่แฟร์ [fair = ยุติธรรม] อะ ตรงที่ว่า session นั้นมันไม่ใช่ของ client แต่มันเป็นของเราอะ” ถือเป็นจุดที่ได้เรียนรู้สำหรับเมฆ เพื่อนำไปสู่จุดต่อไปที่เป็นการพัฒนาตนเอง “แล้ว

พอที่รู้สึกว่าคุณ ตรงนั้นอะ มันเปลี่ยนแบบ flip [พลิก] เลยนะ มันเปลี่ยนแบบ เหย้ ไม่ได้แล้วจะมา นั่งกังวลเรื่องนี้ทำไมวะ มันไม่ใช่แล้ว อะไรจี้” จากประโยคนี้แสดงให้เห็นถึงการพัฒนาตัวเองของเมฆ หลังจากที่ได้เรียนรู้ข้อบกพร่องของตนเอง เมฆพูดถึงการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ ‘flip’ นั่นคือพลิก คำว่าพลิกในที่นี้ผู้เขียนตีความว่าเป็นการพลิกจากหลังมือเป็นหน้ามือ เหมือนเป็นการตบหน้าตัวเองให้รู้ตัวว่าสิ่งที่เขาทำอยู่ เป็นอยู่นั้นเป็นเรื่องที่ไม่สมควร และจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลง และจุดที่เมฆรู้สึกก็ถูกสะท้อนจากประโยคว่า ‘เหย้ ไม่ได้แล้วจะมา นั่งกังวลเรื่องนี้ทำไมวะ มันไม่ใช่แล้ว’ เป็นการบอกว่าสิ่งที่เขากำลังเป็นอยู่นั้นเหมือนกับการเดินมาผิดทาง และเป็นการบอกตัวเองให้กลับไปในทางที่ควร ซึ่งคำว่า ‘flip’ ก็สามารถสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยทันควันได้อย่างชัดเจน

ถึงแม้ว่าความรู้สึกกดดันและกังวลจะทำให้เกิดอุปสรรคต่อผู้ฝึกหัดในการฝึกปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นความกังวลในเรื่องการสื่อสาร การพูด การทำความเข้าใจ บวกเข้ากับอุปสรรคทางด้านช่องทางการบำบัดที่จำเป็นต้องบำบัดผ่านช่องทางออนไลน์ยิ่งเป็นการสร้างความกังวลเพราะสำหรับผู้ฝึกหัดแล้วเหมือนกับเป็นการเพิ่มช่องว่างในอุปสรรคทางการสื่อสารให้กว้างมากขึ้น หรือความกังวลอันเกิดจากปัจจัยนอกห้องบำบัด อย่างเช่น ความกังวลว่าจะเรียนไม่จบ จนในท้ายที่สุดเมื่อความกังวลเหล่านั้นมีความเข้มข้นที่สูงมากขึ้น จนท้ายสุดกลายเป็นการกดดันตัวเองซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อ การฝึกปฏิบัติ และสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ ทั้งความกังวลหรือกดดันที่แผ่ออกมาจนผู้รับบริการรู้สึกได้ การแสดงออกผ่านรูปแบบการทำงานของผู้ฝึกหัด เช่น การเร่งในการฝึกพยายามค้นหาปัญหา พยายามแก้ปัญหาของผู้รับบริการอย่างรวดเร็วโดยไม่ได้ฟัง หรือทำความเข้าใจ ผู้รับบริการอย่างเต็มที่ และจบลงด้วยการเกิดความรู้สึกเชิงลบต่อตัวเอง หรือผู้ฝึกหัดบางคนได้พูดถึงการไม่กลับมาเข้ารับบริการต่อของผู้รับบริการ อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกหัดได้เกิดการเรียนรู้ว่าความกังวลมากเกินไปเกินขอบเขตของตนเองนั้นไม่ส่งผลดีต่อผู้รับบริการ และมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้พร้อมมากขึ้น ซึ่งการเรียนรู้จะเกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ในตนเองว่าความรู้สึกกังวลที่มากเกินไปเหล่านี้เป็นปัญหา และปัญหาเหล่านี้จะทำให้พวกเขากลายเป็นผู้รับบริการ ไม่ใช่ นักจิตวิทยาอย่างที่เข้าใจ หากจบเพียงแค่นี้อาจไม่เกิดการเรียนรู้ จะเป็นแค่การ ‘รู้ตัว’ การเข้าสู่บริบทของการเรียนรู้จะต้องมีการคิดต่อว่า หากพวกเขาเป็นผู้รับบริการเสียเอง คนที่เสียประโยชน์โดยตรงนั้นคือผู้รับบริการตัวจริง เมื่อได้เห็นมุมมองนี้แล้วจึงอาจทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าควรที่จะพัฒนาตัวเองให้เกิด



การเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีได้หมายความว่า เป็นการขจัดความกังวลให้หมดไป แต่เป็นการสร้างขอบเขต ให้ความกังวล ไม่ให้เข้ามารบกวนการฝึกปฏิบัติของพวกเขา ซึ่งในท้ายที่สุดแล้วความกังวลและ ความกดดันไม่ใช่เรื่องผิดแปลกอย่างใดในบริบทของการทำงานท่ามกลางความแตกต่าง แต่ความ ‘รู้ตัว’ ว่าควรจัดการความกังวลเหล่านั้นอย่างไร และรับรู้ว่าการกังวลเข้ามารบกวนตนเองมากน้อย เพียงใดนั้นอาจเป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นที่สุด

### 1.3.2) ความรู้สึกไม่มั่นใจและผิดหวังในตนเอง

ความไม่มั่นใจในตัวเองของผู้ฝึกหัดเกิดขึ้นได้ทั้งก่อนการฝึกปฏิบัติ หรือเป็นผลที่ เกิดขึ้นหลังจากฝึกปฏิบัติ ซึ่งเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นใจนั้นมีทั้งสาเหตุที่เลี่ยงไม่ได้ เช่น การ ไม่ได้เป็นคนพื้นถิ่น ที่พวกเขาใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ แต่กับผู้ฝึกหัดนั้นทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ จะไม่มีความสั่นไหวเท่ากับพวกเขา หรือสาเหตุอันเกิดจากปัจจัยที่เกิดขึ้นในห้องบำบัด เช่นการถูก ปฏิเสธจากผู้รับบริการ ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกผิดหวังในตัวเอง การกล่าวโทษ ก่นด่า และมองว่าอุปสรรค ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความผิดของตัวเอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 3 จาก 6 คนได้กล่าวถึงความรู้สึกไม่มั่นใจ หรือความผิดหวังในตนเอง

ฟ้าระบุถึงความรู้สึกไม่มั่นใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการไม่ได้เป็นคนพื้นถิ่นซึ่งเกิด และโตที่ประเทศฝึกปฏิบัติ ซึ่งทำให้การใช้ภาษาอังกฤษไม่ได้คล่องแคล่วเท่ากับคนที่เกิดและโตในพื้นที่ ดังกล่าว

“ตอนแรก ๆ มันก็จะเป็นความไม่มั่นใจเพราะว่าถึงพวกเค้าจะหลากหลายอะ แต่ว่า ทุกคนก็ยังแทบจะ *raised and born* [เกิดและโต] ที่นี้ เพราะงั้นเนี่ยภาษาอังกฤษก็ จะเป็นภาษาที่เป็น *native* ของเค้า”

ฟ้า

ความรู้สึกไม่มั่นใจของฟ้าเกิดจากการที่เขาไม่ได้เกิดและโตในฐานะคนพื้นถิ่นในที่ที่ เขาฝึกปฏิบัติ โดยที่ฟ้าได้เปรียบเทียบตัวเองกับความหลากหลายทางเชื้อชาติที่มีอยู่ในสถานที่ดังกล่าว “ถึงพวกเค้าจะหลากหลายอะ แต่ว่าทุกคนก็ยังแทบจะ *raised and born* [เกิดและโต] ที่นี้” แสดง ให้เห็นว่าฟ้ารับรู้ที่นั่นมีความหลากหลายทางเชื้อชาติ และรับรู้ว่าการหลากหลายทางเชื้อชาติเป็น

เรื่องปกติ แต่สิ่งที่ต่างไปคือผู้ที่ดูเหมือนจะมีเชื้อชาติที่หลากหลายที่นั่นเป็นผู้ที่ ‘เกิดและโต’ ในสถานที่แห่งนั้น และประโยคถัดไป “เพราะฉะนั้นนี่ภาษาอังกฤษก็จะเป็นภาษาที่เป็น *native* ของเค้า” เห็นได้ว่าฟ้าเชื่อมโยงประเด็นเรื่องการใช้ภาษาอังกฤษกับการเป็นคนพื้นถิ่น ซึ่งทำให้เห็นว่าปัจจัยที่ทำให้ฟ้ารู้สึกไม่มั่นใจจากการเป็นผู้มาจากต่างวัฒนธรรมนั้นคือการไม่สามารถใช้ภาษาอังกฤษได้คล่องแคล่วเท่าคนพื้นถิ่น และเมื่อเปรียบเทียบกันเรื่องความหลากหลายทางเชื้อชาติในสังคมที่อยู่แล้วนั้น ก็ไม่ได้มีความหลากหลายที่เป็นร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะความหลากหลายทางเชื้อชาติในสังคมดังกล่าวก็เป็นความหลากหลายแต่เพียงรูปลักษณ์ แต่การเกิดและโตที่นั่นก็ทำให้พวกเขาใช้ภาษาอังกฤษได้อย่างคล่องแคล่ว เสมือนกับเป็นคนที่นี่อยู่ดี

ความมั่นใจของฟ้าอาจลดลงบ้างด้วยเพราะความถนัดในการใช้ภาษาอังกฤษที่ไม่เท่ากับคนพื้นถิ่น แต่ตะวันเป็นคนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ นั่นคือการถูกผู้รับบริการปฏิเสธการเข้ารับบริการต่อด้วยเหตุผลว่าผู้รับบริการคิดว่าตนเองไม่สะดวกใจที่จะทำงานกับตะวัน รวมถึงรู้สึกว่าไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพได้ ตะวันจึงได้อธิบายความรู้สึกผิดหวังของตัวเองออกมา

“ตอนนั้นตะวันจำได้ว่าตอนที่ออกจากห้องมาคือรู้สึกว่าแบบ ที่จริงก็อยากร้องไห้จะน่าจะร้องไห้แหละ ร้องไห้ไปแล้วก็รู้สึกว่ารู้สึกเฟล [*failed* = ล้มเหลว] ... เราก็เลยช็อก [*shocked* = ตกใจ] แล้วก็เสียเซลฟ์ [*เสียความมั่นใจ*] แล้วก็เหมือน มันดิ่ง ... เหมือนผิดหวังว่าทำไมเราทำไม่ได้ รู้สึกว่าเราจะพัฒนาตัวเองยังไง เราจะทำยังไงให้เราเหมือนสามารถทำเคสต่อได้อะไร”

ตะวัน

ผู้จัดการ (manager) ในศูนย์ให้บริการการปรึกษาที่ตะวันฝึกงาน ได้แจ้งกับตะวันว่าผู้รับบริการของตะวันได้อีเมลมาแจ้งขอยุติการเข้ารับบริการกับตะวัน เนื่องจากความรู้สึกไม่สะดวกใจ และคิดว่าไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับตะวันได้อันเพราะทักษะทางภาษาของตะวัน ประโยคดังกล่าวที่ถูกยกขึ้นมาเป็นความรู้สึกหลังจากที่ตะวันได้คุยกับผู้จัดการ ทั้งหมดจากคำกล่าวที่ตะวันได้พูดมาคือชุดตัวอย่างของความรู้สึกผิดหวังในตัวเองที่เกิดขึ้น ซึ่งตะวันได้อธิบายด้วยคำที่หลากหลาย ทั้ง ‘ช็อก’ ‘เฟล’ ‘เสียเซลฟ์’ และคำว่า ‘ดิ่ง’ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นชุดคำที่มีความหมายเป็นความรู้สึกเชิง

ลบ นำสนใจที่ตะวันเลือกใช้คำที่มีความรู้สึกเชิงลบหลาย ๆ คำในช่วงเวลาใกล้กัน คล้ายกับเป็นการขยายความรู้สึกผิดหวังที่มีต่อการถูกผู้รับบริการปฏิเสธให้เข้มข้นมากขึ้นไปอีกหลายเท่าตัว และในประโยคสุดท้ายของคำกล่าวนี้ “รู้สึกว่าจะพัฒนาตัวเองยังไง เราจะทำไงให้เราเหมือนสามารถทำเคสต่อได้อะไร” ตะวันได้แสดงให้เห็นว่าประสบการณ์ดังกล่าวเป็นเหมือนการกระตุ้นให้เขาต้องการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อที่จะสามารถให้บริการได้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าในเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจ ด้วยรวมกับทัศนคติในเชิงบวกของผู้ฝึกหัดทำให้มองเห็นช่องทางที่จะพัฒนาตัวเองต่อไป

อย่างไรก็ดี ผู้เขียนได้มองเห็นความคล้ายกันระหว่างตะวันและเมฆในการพัฒนาตนเอง นั่นคือทั้งคู่ได้พบกับจุดที่เป็นความรู้สึกผิดหวังต่อตัวเอง ความรู้สึกที่ไม่ชอบในตัวเอง จากนั้นด้วยเหตุนี้จึงนำไปสู่ภาวะที่ทั้งคู่ต้องการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ตะวันต้องหาวิธีในการฟื้นฟูตัวเองขึ้นมาจากความผิดหวัง แต่กับดาว เขาได้บอกชัดเจนว่าความรู้สึกแค้นกับตัวเองนั้นไม่ได้หายไปไหน ถึงแม้ว่าจะผ่านการพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา ผ่านการตกตะกอน ผ่านการทำความเข้าใจ และเห็นช่องทางในการปรับปรุง พัฒนาตนเองแล้วก็ตาม ดาวยังคงรู้สึกแค้นกับตัวเองอยู่

“เรารู้สึกแค้นที่แบบว่าไม่ได้ให้พื้นที่เค้าในตอนนั้น อะไรอะคะ คือมันเป็นความรู้สึกที่แบบว่ายังวนเวียนอยู่กับเราถึงแม้ว่ามันจะจบไปแล้วหรือว่า ผ่านไปแล้ว แต่เรายังรู้สึกแค้นอะ มันเป็นความรู้สึกแค้น คือการเรียนรู้ก็คือเรียนรู้ เจอ คุยกับ supervisor แล้ว เห็นแล้วว่าต้องปรับแก้อย่างไรอะ นี่คือนี่ที่เราเรียนรู้แล้วว่า พอผ่านไปแล้วเราก้ยังรู้สึกแค้นกับตัวเองอยู่”

ดาว

จากคำกล่าวของดาวเป็นการแบ่งแยกระหว่างความรู้สึกแค้นของตัวเองที่เกิดขึ้น และการเรียนรู้จากประสบการณ์นั้น จากประโยค “คือมันเป็นความรู้สึกที่แบบว่ายังวนเวียนอยู่กับเราถึงแม้ว่ามันจะจบไปแล้วหรือว่า ผ่านไปแล้ว แต่เรายังรู้สึกแค้นอะ” ประโยคนี้ดาวพูดถึงความรู้สึกแค้นที่ยังไม่หายไปถึงแม้ว่าจะ ‘ผ่านไปแล้ว’ คำว่าผ่านไปแล้วในที่นี้ผู้เขียนตีความว่าหมายถึงได้ผ่านการตกตะกอน ได้เรียนรู้ และได้ช่องทางในการพัฒนาตนเองแล้ว อันจะสังเกตได้จากประโยคถัดไป “คือ

การเรียนรู้ก็คือเรียนรู้ เจอ คุยกับ supervisor แล้ว เห็นแล้วว่าต้องปรับแก้อย่างไร นี่คือสิ่งที่เราเรียนรู้ แต่ว่า พอผ่านไปแล้วเราก้ยังรู้สึกแยกกับตัวเองอยู่” จากประโยคนี้ เหมือนกับดาวแบ่งออกเป็นสองส่วนที่เป็นผลจากเหตุการณ์ดังกล่าว หนึ่งคือส่วนของความรู้สึกแยกที่เกิดขึ้น ซึ่งวนเวียนอยู่ไม่หายไป และสองคือส่วนของการเรียนรู้และการเข้าใจ นั่นคือถึงแม้ว่าจะมีการเรียนรู้เกิดขึ้นแล้ว แต่ดาวเองก็ยังไม่สามารถพาตัวเองให้หลุดออกจากความรู้สึกแยกกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้

ความรู้สึกไม่มั่นใจและผิดหวังในตนเองสำหรับผู้ฝึกหัดบางคน เป็นสิ่งที่ยังคงอยู่และไม่หายไปไหน เช่น ดาว ที่พูดอย่างชัดเจนว่าความรู้สึกแยกพวกนั้นยังคงไม่หายไป หรือตะวันเองที่ก็ต้องเจอกับความรู้สึกผิดหวังที่เข้มข้น การตั้งคำถามกับความสามารถในทักษะทางภาษาของ ถึงแม้ว่าตะวันจะไม่ได้พูดออกมาโดยตรงว่าความรู้สึกเหล่านั้นไม่ได้หายไปไหน แต่ตะวันได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าความกังวลว่าผู้รับบริการจะขอยุติการเข้ารับบริการยังคงกลับมาทุกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวล เช่น ในตอนที่ผู้รับบริการมาเข้ารับบริการช้ากว่าเวลานัดหมาย ตะวันจะกลัวว่าเขาจะไม่มาเข้ารับบริการอีกต่อไป สิ่งที่เห็นได้เพิ่มเติมจากความรู้สึกไม่มั่นใจเหล่านี้ก็คือ การตั้งคำถามกับตนเอง และการพัฒนาตนเองของผู้ฝึกหัด แต่การพัฒนาจะเกิดขึ้นไม่ได้หากขาดวิธีการที่ต้องการจะพัฒนาตนเอง เห็นได้ชัดจากกรณีของตะวัน ซึ่งถูกปฏิเสธโดยตรงจากผู้รับบริการ แน่ใจว่าเขาจะต้องประสบกับความผิดหวังที่ยากจะรับมือ แต่ตะวันยังมองหาช่องทางที่ตนเองจะไปต่อในที่สุด อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกหัดก็ต้องมีวิธีการเยียวยาตัวเองจากความรู้สึกไม่มั่นใจและผิดหวังต่อตัวเองเพื่อให้กลับมาพร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติต่อไป

## 2. วิธีการรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ

จากความท้าทายหลากหลายรูปแบบที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองของผู้ฝึกหัด ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ส่งผลกระทบต่อทั้งในเชิงการฝึกปฏิบัติ เช่น อุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทำให้การทำความเข้าใจระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการเป็นสิ่งที่ยากลำบากมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็ส่งผลกระทบต่อในเชิงความรู้สึกของผู้ฝึกหัดด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็น ความรู้สึกกดดันและกังวลจากการจำเป็นต้องใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติกับผู้รับบริการที่เป็นคนพื้นถิ่น หรือการกดดันตัวเองเพราะต้องการทำให้ดีที่สุด และกับผู้ฝึกหัดบางคนที่ต้องเจอกับการได้รับความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการ บ้างก็เป็นเพราะรูปลักษณ์ภายนอกที่แสดงให้เห็นชัดเจนว่า

เป็นผู้ที่มาจากต่างวัฒนธรรม และบ้างก็เป็นเพราะทักษะทางภาษาอังกฤษที่ไม่ดีพอสำหรับผู้รับบริการ ทำให้ไม่สะดวกใจที่จะเข้ารับบริการต่อ

ในกลุ่มนี้จึงเป็นการนำเสนอการรับมือกับความท้าทายดังกล่าวที่เกิดขึ้นต่อตัวผู้ฝึกหัดที่พวกเขาเองได้เรียนรู้และนำมาปรับใช้เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติของตนเองและผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็นวิธีการเยียวยาทางจิตใจของผู้ฝึกหัด หรือสิ่งที่จะช่วยให้กระบวนการฝึกปฏิบัติดำเนินไปอย่างราบรื่นมากขึ้น ซึ่งผู้เขียนได้แบ่งออกเป็น 4 กลุ่มย่อย ดังนี้ 1) การเยียวยาตนเองของผู้ฝึกหัด 2) การเตรียมความพร้อมในเชิงปฏิบัตินอกห้องบำบัดเพื่อการฝึกปฏิบัติ 3) การทำความเข้าใจผู้รับบริการ และ 4) การแสดงความจริงใจต่อตัวเองและผู้รับบริการ

## 2.1) การเยียวยาตนเองของผู้ฝึกหัด

การเยียวยาตนเองของผู้ฝึกหัด คือการนำเสนอวิธีการที่ผู้ฝึกหัดทำเพื่อบรรเทาความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นกับตัวเองจากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม คือ 1) การเยียวยาตนเองในเชิงทัศนคติ และ 2) การเยียวยาตนเองด้วยสังคมและการปฏิบัติ

### 2.1.1) การเยียวยาตนเองในเชิงทัศนคติ

เป็นวิธีการที่ผู้ฝึกหัดใช้เพื่อจัดการกับตนเองผ่านการปรับวิธีคิด มุมมองของตัวเองที่มีต่อการฝึกปฏิบัติ โดยที่มีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 3 จาก 6 คน ระบุถึงมุมมองใหม่ที่พวกเขาได้เรียนรู้และนำมาปรับใช้ในการฝึก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ดาวรู้สึกเหนื่อยจากการฟังภาษาอังกฤษของผู้รับบริการมาทั้งวัน จนกระทั่งถึงคราวต้องพบกับผู้รับบริการในช่วงเย็นที่เขารู้สึกแบกรับความเหนื่อยนั้นไม่ไหว จนหลุดพูดกับผู้รับบริการออกไปเป็นภาษาไทย ซึ่งจากนั้นดาวก็เริ่มตั้งคำถามกับความเหนื่อยของตนเองในการฝึกปฏิบัติ

“จริง ๆ ก็คือจากเดสนั้นอะคะ ที่เราพูดไทยกลับไปแล้วเราก็เลยกลับมามองตัวเองว่า ‘ห้ย เราอาจจะเหนื่อยมากเกินไป’ ... ฟังเสียงตัวเองมากขึ้น เยอะขึ้น ตรงนี้ก็จะช่วยเหมือนกัน ว่าเฮ้ย เราไม่ไหวแล้วตอนนี้ เคยกดดันกับตัวเอง แต่ว่าพอมันถึงจุดที่ไม่ไหวแล้วก็ต้องให้เวลาตัวเองได้พักได้ช้าลงบ้างอะไรอย่างเงี้ยอะคะ”

หลังจากที่ดาวได้เปลือยพุดภาษาไทยกับผู้รับบริการจึงทำให้ได้กลับมาตั้งคำถามถึงสาเหตุของการกระทำดังกล่าว ซึ่งได้คำตอบว่า “เราอาจจะเหนื่อยมากเกินไป” ซึ่งนำไปสู่การคิดต่อว่า จะทำอย่างไรเพื่อลดโอกาสในการเกิดเหตุการณ์คล้ายกันขึ้นอีก ซึ่งคำตอบที่ดาวพุดถึงคือ ‘การตระหนักรู้ในตนเอง’ ที่ดาวได้ใช้คำว่า ‘ฟังเสียงตัวเองมากขึ้น’ นั้นหมายถึงการที่เราคอยตรวจสอบตนเองอยู่เรื่อย ๆ และคำว่า ‘ฟัง’ ในที่นี้คือเมื่อตรวจสอบแล้วขอให้ ‘เชื่อ’ ว่าความรู้สึกดังกล่าวที่ร่างกายเตือนมานั้นเป็นเรื่องจริง อย่างเช่น ‘เราไม่ไหวแล้วตอนนี้’ คล้ายกับการเห็นไฟเตือนข้อบกพร่องของรถยนต์บนหน้าปัด เมื่อเห็นแล้วควรตรวจเช็คอย่างละเอียด และเข้ารับการซ่อมแซม เช่นเดียวกับสภาพร่างกายของผู้ฝึกหัดที่เมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ไหว ก็ควรถึงเวลาตนเองต้องพักบ้าง “แต่ที่ว่าพอมันถึงจุดที่ไม่ไหวแล้วก็ต้องให้เวลาตัวเองได้พักได้ชาร์จบ้าง” เพราะฉะนั้นการตระหนักรู้ในตนเองเหมือนเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การเยียวยาตนเอง เปรียบเหมือนเป็นเครื่องมือที่ใช้ตรวจเช็คการสึกหรอของร่างกาย จนกระทั่งนำไปสู่การเยียวยาตัวเองที่เกิดขึ้นในเชิงปฏิบัติในท้ายสุด

กล่าวได้ว่า ‘การฟังเสียงตัวเองมากขึ้น’ จะเป็นการเยียวยาตัวเองที่สมบูรณ์เมื่อสามารถนำไปสู่การเยียวยาตนเองในเชิงปฏิบัติได้ เช่น การรับรู้ที่ตัวเองเหนื่อยจนเกินรับไหว และให้เวลาตัวเองได้พักบ้าง ซึ่งในบางครั้งความยากอาจเป็นการไม่สามารถใจติดกับตัวเองมากพอที่จะให้เวลาได้พัก หรือมีการคาดคั้นกับตัวเองมากเกินไปจนทำให้ ‘การฟังเสียงตัวเอง’ เป็นเรื่องยาก แต่ภาได้เน้นถึงความจำเป็นของการฟังเสียงตัวเอง ซึ่งประสบการณ์ของภาได้เกิดจากการเรียนรู้จากความผิดพลาดจากความกดดันของตนเองที่นอกจากจะไม่ช่วยผู้รับบริการ ภายังมองว่าเป็นการทำร้ายผู้รับบริการเสียอีก

“ประเด็นที่มันสำคัญจริง ๆ คือการให้อภัยตัวเองนั่นแหละ เพราะแบบว่า มันรู้สึกแยอะ เราไปทำไว้ไม่ดี มันแบบไปทำให้เค้ารู้สึกแยกับตัวเองมากไปอีกเรื่อง ประเด็นที่สำคัญเลยก็คือแบบ ต้องให้อภัยกับตัวเอง ไม่ให้มันเลยเถิดไปถึงขั้นว่า ‘มึงมันห่วยแตก’ ... ถ้าให้ลองคิดว่าเพื่อนที่แม่งไปพลาดมาจ้ะ พี่ก็คงปลอบมันอย่างจั้นเหมือนกันว่า ‘เห้ยมึง มันแค่ครั้งนั้นเว้ย ครั้งหน้ายังแก้ได้’ พี่ก็เอาค่านั้นมาพุดกับตัวเองให้มันพินได้”

เมื่อได้ฟังเสียงของตัวเองจนรับรู้การเตือนของร่างกาย แต่การจะนำไปสู่การเยียวยาตัวเองในเชิงรูปธรรม เช่น การพักผ่อน หรือในเชิงทัศนคติอย่างการมองว่า “*ครึ่งหน้ายังแก้ได้*” จำเป็นจะต้องผ่าน ‘การให้อภัยตัวเอง’ เสียก่อน ซึ่งภาได้พูดถึงตั้งแต่ประโยคแรกว่าเป็นสิ่งสำคัญ “*ประเด็นที่มันสำคัญจริง ๆ คือการให้อภัยตัวเองนั่นแหละ ... ไม่ให้มันเลยเถิดไปถึงขั้นว่า ‘มึงมันห่วยแตก’*” จากประโยคนี้ทำให้เห็นว่าภาให้ความสำคัญกับการให้อภัยตัวเอง และคิดว่าเป็นสิ่งจำเป็นต้องทำเพื่อ ‘เบรก’ [brake = หยุด] ไม่ให้ความรู้สึกที่แย่ออยู่แล้วของตนเองจากความผิดพลาดนั้นแกลงไปมากกว่าเดิม จนถึงขั้นก่นด่าตัวเองว่า “*มึงมันห่วยแตก*” คำด่าตัวเองประโยคนี้นี่เองที่ภาแทนถึงสถานการณ์ที่แกลงไปมากกว่าเดิม เหมือนเป็นการเหยียบตัวเองซ้ำจากความรู้สึกที่เกิดจากความผิดพลาดของตนเอง อย่างไรก็ตาม ภาได้พูดถึงวิธีการที่ภาใช้ในการปลอบใจตัวเอง จากประโยค “*ถ้าให้ลองคิดว่าเพื่อนที่แกลงไปพลาดมาจ้ะ พี่ก็คงปลอบมันอย่างจ้ะเหมือนกันว่า ‘เห้ยมึง มันแค่ครั้งนั้นเว้ย ครึ่งหน้ายังแก้ได้’ พี่ก็เอาค่านั้นมาพูดกับตัวเองให้มันพินได้*” นั่นคือการคิดว่าจะปลอบเพื่อนอย่างไรหากเขาได้ทำพลาดมา แล้วนำคำปลอบนั้นมาปลอบใจตัวเอง ซึ่งแนวคิดที่ภาใช้ในการปลอบใจก็คือ ‘มันแค่ครั้งนั้นเว้ย ครึ่งหน้ายังแก้ได้’ สะท้อนให้เห็นว่าความผิดพลาดนั้นไม่ใช่เรื่องใหญ่ และเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ ไม่ใช่สิ่งที่จะคงอยู่ไปตลอดกาล การผิดครั้งนี้ไม่ได้หมายถึงการผิดพลาดตลอดไป

กล่าวคือต่อให้ผู้ฝึกหัดจะมีการตระหนักรู้ในตัวเอง โดยที่รู้จักการฟังเสียงของตัวเองแล้ว แต่หากปราศจากการให้อภัยตัวเองต่อความรู้สึกเชิงลบแล้วนั้น กระบวนการเยียวยาตนเองอาจไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ ทั้งเรื่องการฟังเสียงของตัวเองจากดาว และการให้อภัยตัวเองจากภา ล้วนเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นหลังจากความผิดพลาด หรือความรู้สึกไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น แต่นานได้นำเสนอวิธีคิดที่สามารถนำไปปรับใช้ได้ตั้งแต่ก่อนความผิดพลาดจะเกิดขึ้น

“แล้วอย่าลืมนะว่าบางทีคนไข้เค้ามีปัญหา บางคนเขามีเป็นลิปปี ยี่ลิปปีอะ เกล็นั้นที่เป็นแต่งงานมาตั้งสามลิปสี่ลิปแล้วอะ แต่เค้าพอใจในตัวเราภายในแค่ไม่กี่ session แล้วคาดหวังว่าเค้าจะไม่ reject [ปฏิเสธ] ภูเลย หรือคาดหวังว่าเค้าจะต้องแก้ปัญหาให้เค้าได้หรือ”

เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงการยอมรับความเป็นจริงจากน่านว่าเราอาจไม่ใช่คนที่ช่วยแก้ไขปัญหของผู้รับบริการที่สั่งสมมานาน หรือกระทั่งความคาดหวังว่าจะไม่ถูกปฏิเสธจากผู้รับบริการเลยแม้ว่าผู้รับบริการจะพึงพอใจในตัวผู้ฝึกหัดเองก็ตาม กล่าวคือวิธีหนึ่งในการเยียวยาตัวเองของน่านคือการเข้าใจว่าการถูกผู้รับบริการปฏิเสธเป็นเรื่องปกติ วิธีคิดนี้ช่วยในการลดความคาดหวังของตัวเองที่มีต่อการฝึกปฏิบัติ สังเกตได้จาก “แล้วอย่าลืมนะว่าบางทีคนไข้เค้ามีปัญหา บางคนเขามีเป็นสิบปี ยี่สิบปีอะ ... แล้วคาดหวังว่าเค้าจะไม่ reject [ปฏิเสธ] ภูเลย หรือคาดหวังว่าจะต้องแก้ปัญหาให้เค้าได้หรือ” สะท้อนให้เห็นว่าน่านไม่ได้มองว่าตัวใหญ่เกินไปกว่าปัญหาที่ผู้รับบริการต้องเจอ ซึ่งข้อดีก็คือช่วยลดความคาดหวังของตัวเองลง จากการที่คิดว่าตนเอง ในฐานะนักจิตวิทยาฯ จะต้องเป็นผู้ที่ช่วยผู้รับบริการได้ เป็นเพียงการมองว่าเป็นเรื่องปกติหากเกิดการปฏิเสธขึ้นมา หรือว่าไม่สามารถทำให้เขาหลุดออกจากปัญหาดังกล่าวได้ เป็นการยอมรับความจริงว่าในท้ายสุดแล้วก็อาจไม่ใช่ท่านที่จะเป็นผู้ที่สามารถทำงานร่วมกับผู้รับบริการคนนั้น ๆ ได้

กล่าวได้ว่ากระบวนการในการเยียวยาในเชิงทัศนคติของผู้ฝึกหัดนั้นมีทั้งแนวคิดที่มีประโยชน์ในเรื่องการเตรียมตัวเองก่อนให้บริการ อย่างการลดความคาดหวังในตัวเองของน่าน จากความสำคัญของการฟังเสียงของตัวเองที่เกิดขึ้นกับดาวในระหว่างการฝึกปฏิบัติ และท้ายสุดคือการปลอบใจและให้อภัยตัวเองของภาที่เธอได้ทำเมื่อพบกับความผิดพลาดในการฝึกปฏิบัติ ทั้งนี้ สิ่งที่สำคัญในกระบวนการเยียวยาดังกล่าวที่จำเป็นต่อการเยียวยาตนเองในเชิงทัศนคติคือ การตระหนักรู้ในตนเอง ที่หากสังเกตแล้วในทุกสถานการณ์ที่ได้ยกตัวอย่างขึ้นมาจะมีร่วมกัน เช่น การรับรู้ถึงระดับความคาดหวังในตัวเองจากกรณีของน่าน การรับรู้ระดับความเหนื่อยของตัวเองจากกรณีของดาว และการรับรู้ระดับความผิดหวังในตัวเองจากกรณีของภา เพื่อระวังไม่ให้ความผิดหวังดังกล่าวไปต่อถึงขั้นการก่นด่าตัวเอง ต่อไป เพื่อให้เกิดการเยียวยาในตัวเองเชิงทัศนคติที่สมบูรณ์ผู้ฝึกหัดจะต้องรู้จักการให้อภัยตัวเอง ซึ่งเห็นได้ชัดจากกรณีของภาที่ได้ให้อากาศตัวเองสำหรับการแก้ไขในครั้งถัดไป และกรณีของน่าน ที่ให้อภัยตัวเองจากเหตุผลว่าปัญหาของผู้รับบริการอาจใหญ่เกินกว่าที่เราจะไหว หรือกรณีของดาว ที่อนุญาตตัวเองให้ตัวเองได้พักเมื่อรู้สึกเหนื่อย เมื่อร้อยเรียงแนวคิดทั้งสามแล้วจะเห็นได้ว่ามีความเชื่อมโยงกัน โดยเริ่มจาก 1) การลดความคาดหวังของตัวเอง 2) การฟังเสียงของตัวเอง และ 3) การให้อภัยตัวเอง ซึ่งเป็นกระบวนการเยียวยาตนเองในเชิงทัศนคติในการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองของเหล่าผู้ฝึกหัดชาวไทย



### 2.1.2) การเยียวยาตนเองด้วยสังคมและการปฏิบัติ

หลังจากที่ผู้ฝึกหัดได้พบกับประสบการณ์ที่ท้าทายจากการฝึกปฏิบัติ สิ่งที่เกี่ยวข้องไม่ได้จะเป็นความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น ซึ่งพวกเขาเองจำเป็นต้องหาวิธีการจัดการ ซึ่งก็มีวิธีการที่ต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ก่อนหน้านี้ได้มีการกล่าวถึงวิธีการในเชิงทัศนคติสำหรับการเยียวยาตนเอง ในหัวข้อนี้เป็นการรวบรวมวิธีการที่ผู้ฝึกหัด ‘ทำ’ เพื่อใช้ในการบรรเทาความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุยกับคนที่รัก การทำงานอดิเรก หรือการปรับตัวให้เข้ากับสังคมพื้นฐาน ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 5 จาก 6 คนที่ระบุถึงการเยียวยาตนเองด้วยสังคมและการปฏิบัติ

ภายหลังจากการถูกผู้รับบริการยุติการเข้ารับบริการด้วย ผู้จัดการได้อนุญาตให้ ตะวันหยุดเพื่อตกตะกอนเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ในระหว่างนั้น สิ่งหนึ่งที่เขาทำคือการพูดคุยกับ ครอบครัว และเพื่อนที่อยู่ที่ไทย

“สองอาทิตย์ก็คือ คุยกับแม่ว่าทำไงดี กังวลมากเลยกลัวไม่จบ กลัวไม่ผ่าน ก็คือ ระบายกับเพื่อน ระบายกับใครไป ... ตะวันจำได้ว่าน่าจะคุยกับเพื่อนที่เป็น counselling ที่จบด้วยกันตอนบ.โทแล้วก็เหมือนกับ ทุกคนก็ให้กำลังใจ ใช้คำว่าให้กำลังใจ ... แต่พอต่อไปก็คือเราก็ต้องดึงใจตัวเองขึ้นมา จากเพื่อนจากคนรอบตัวที่ support [สนับสนุน] ว่าเรายังทำได้ ทำได้สิวะอะไรจ้ะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตะวัน

จากคำกล่าวของตะวันแบ่งออกได้เป็นสามประเด็น ดังนี้ หนึ่ง การระบาย สอง การได้รับ สาม การดึงตัวเอง เริ่มต้นที่การระบาย ตะวันให้ข้อมูลว่าเขาได้ระบายเรื่องความรู้สึกกังวลกับแม่และเพื่อนที่เรียนปริญญาโทมาด้วยกัน “ระบายกับเพื่อน ระบายกับใครไป” หลังจากระบายแล้วสิ่งที่ตะวันได้รับกลับมาคือกำลังใจ น่าสนใจว่าตะวันได้เน้นเรื่องการให้กำลังใจสองครั้ง “ทุกคนก็ให้กำลังใจ ใช้คำว่าให้กำลังใจ” และเมื่อเชื่อมโยงกับประโยคถัดไป คือการดึงตัวเองขึ้นมาจากความรู้สึกแยะที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จากกำลังใจที่ได้รับมาจากคนรอบข้างว่าตะวันยังทำได้ “เรายังทำได้ ทำได้สิวะ” ประโยคนี้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวเองที่เพิ่มขึ้น หลังจากได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบตัว

ภาเป็นอีกหนึ่งคนที่พูดถึงเรื่องการสนับสนุนจากบุคคลที่รัก ซึ่งเขาได้รับกำลังใจ และสามารถให้อภัยตัวเองได้จากการคุยกับพ่อและแม่ ที่ทำให้ภาเห็นว่าความผิดพลาดของตัวเองเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย และสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ นอกจากนี้ภาได้เพิ่มเติมประเด็นเรื่องการเยียวยาตนเอง ด้วยการทำงานอดิเรก หลังจากที่เกิดความรู้สึกผิดกับตนเองจากการกดดันตัวเองในครั้งแรกของการฝึกปฏิบัติ จนท้ายสุดเขามองว่าเป็นการทำร้ายผู้รับบริการมากกว่าการจะช่วยเหลือ

“พี่ใช้สรรพสิ่งที่พี่มีอะ แบบสรรพสิ่งจริง ๆ ทุกอย่างที่ตัวเองชอบ ก็คือพี่ ตอนไปอยู่ พี่จะอยู่หอคนเดียวค่ะ พี่ไม่ได้ไปแชร์กับคนอื่นนะ เพราะแบบ ชอบอยู่คนเดียวจริง ๆ อะ ก็ทุกอย่างที่ตัวเองชอบเลยไม่ว่าจะเป็นการปลูกต้นไม้ เดินไปดูต้นไม้ หยิบกีตาร์ขึ้นมาเล่น ทำอาหารให้ตัวเองอะไรเงี้ย เบสิค [basic = พื้นฐาน] พื้นฐานแบบนั้นเลย อาบน้ำนานๆสักชั่วโมงน้อยมัยเพื่อคลายใจตัวเองออก อันนั้นคือวิธีที่พี่อยู่กับตัวเอง คือแบบ กลับมาเคลียร์ตัวเอง”

ภา

ภาพูดถึงการอยู่กับตัวเองหลังจากความรู้สึกผิดหวังจากการฝึกปฏิบัติ และได้ขยายความว่าเป็นการใช้ทุกสิ่งรอบตัวเท่าที่นึกออกในการเยียวยาตนเอง ภาใช้คำว่า ‘สรรพสิ่ง’ ดังคำกล่าว “พี่ใช้สรรพสิ่งที่พี่มีอะ แบบสรรพสิ่งจริง ๆ ทุกอย่างที่ตัวเองชอบ” ซึ่งคำว่าสรรพสิ่งในที่นี้หมายรวมถึงทุกสิ่งที่ตนเองชอบ ตั้งแต่การเป็นอยู่ ภาเลือกตั้งแต่แรกว่าจะพักอยู่คนเดียว เพราะชอบการอยู่คนเดียวมากกว่าการต้องอยู่อาศัยร่วมกับผู้อื่น จากนั้นภาได้กล่าวถึงชุดงานอดิเรกที่ตนเลือกจะทำ เช่น การอยู่กับต้นไม้ เล่นดนตรี การทำอาหาร หรือการผ่อนคลายด้วยการอาบน้ำ ซึ่งภาใช้คำว่า “เคลียร์ตัวเอง” จากคำกล่าว “อันนั้นคือวิธีที่พี่อยู่กับตัวเอง คือแบบกลับมาเคลียร์ตัวเอง” ผู้เขียนตีความคำว่า เคลียร์ตัวเอง ว่าเป็นการกลับมาให้เวลากับตัวเอง ทำสิ่งที่ผ่อนคลายกับตัวเอง เพื่อให้รู้สึกดีขึ้นจากความรู้สึกแยะ

วิธีการเยียวยาของภาคือการผ่อนคลายด้วยการทำสิ่งที่ตนเองชอบ ตั้งแต่การเลือกที่จะอยู่คนเดียว ใช้เวลาอาบน้ำนานขึ้น หรือการทำอาหาร เล่นดนตรี และตะวันเลือกที่จะคุยกับแม่และเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันในอดีต จะเห็นได้ว่าวิธีการของทั้งสองคนเป็นวิธีที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว เช่น กิจกรรมที่ภาทำเป็นสิ่งที่เขาสะดวกใจที่จะทำคนเดียว และตะวันก็คุยกับคนที่ตนเองรู้สึกไว้วางใจจาก

ประเทศไทย แต่สิ่งที่ดาวทำนั้นคือการเปิดตัวเองออกมาสู่บริบทสังคมพื้นถิ่น นั่นคือการพยายามปรับตัวเข้ากับสังคม และทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนต่างชาติคนอื่น ๆ

“มี International Club ที่เราก็มาร่วมความเป็นต่างชาติด้วยกัน เอเชียใครจะอะ อันนี้ก็ช่วย ที่เราจะแบบ มีการไปกินข้าว ทำกับข้าวกินกันนอกคลับด้วย อะใครเจ๊ ก็ช่วยให้เรา ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งอะใครเจ๊ ในสังคม ไม่ว่าจะในสังคมที่นี้หรือสังคมคน เอเชีย อันนี้อะจะช่วยในการปรับตัวมาก ๆ”

ดาว

ดาวกล่าวถึงการเปิดตัวเองเข้ากับสังคมพื้นถิ่นว่าจะช่วยในการปรับตัวของตัวเองเข้ากับ ความต่างทางวัฒนธรรม ซึ่งดาวใช้คำว่า “ก็ช่วยให้เรา ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งอะใครเจ๊ ในสังคม” คือการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมนักเรียนต่างประเทศ ที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเราเป็นส่วนหนึ่งของสังคมพื้นถิ่น ซึ่งความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งนี่เองที่ช่วยผู้ฝึกหัดในการปรับตัวเข้ากับ ความต่างทางวัฒนธรรมได้มากขึ้น สังเกตได้จาก “อันนี้อะจะช่วยในการปรับตัวมาก ๆ” ประโยคนี้เองที่สะท้อนให้เห็นว่าดาวมีเป้าหมายหนึ่งคือการพยายามปรับตัว ซึ่งคำว่าปรับตัวในที่นี้ผู้เขียนตีความว่าหมายถึงการปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมพื้นถิ่นซึ่งเป็นวัฒนธรรมใหม่ที่ดาวไม่คุ้นเคย และท้ายสุดหากปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ได้ดี อาจมีส่วนช่วยในการลดอุปสรรคที่เกิดขึ้นต่อการฝึกปฏิบัติได้

การปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่เป็นความท้าทายหนึ่งของเหล่าผู้ฝึกหัด ผู้ฝึกหัดบางคนจำเป็นต้องหาเพื่อนคุยที่เข้าใจกัน หรือที่มาจากพื้นที่ใกล้เคียงกันในเชิงภูมิประเทศเพื่อความเข้าใจกันมากขึ้น หรือการคุยกับเพื่อนจากประเทศไทย แต่สำหรับเมฆแล้ว มีช่วงเวลาที่เขาไม่ได้ระบายความรู้สึกตัวเองกับเพื่อน ท้ายสุดแล้วความรู้สึกของเขาถูกระบายออกมาระหว่างการฝึกปฏิบัติกับ ผู้รับบริการ

“ช่วงแรก ๆ อะนะ ยังไม่ได้สนิทกับพี่คนไทยคนนั้นเรายังไม่ได้แบบมีเวลามาเจอกัน เรายังไม่ได้ระบาย ไม่ได้อะไร บางทีมันก็เก็บไว้ แล้วก็เอามาใช้ผิด มาใช้ใน session แทน แบบว่า เออเนี่ย ชั้นจะเล่าอะไรให้ ชั้นเคยทำแบบนี้ แล้วก็แบบ พูดทำไมไม่ ควรพูด ตบ ๆ ๆ ปาก ช่วงนั้นก็ช่วงแรกของ การเรียนรู้ เป็นการลองผิดลอง ถูก อะไรควรพูดอะไรไม่ควรพูด”

เมฆอธิบายถึงสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถเก็บเรื่องราวของตนเองเอาไว้ได้ และต้องพูดออกมาในระหว่างที่ฝึกปฏิบัติในห้องบำบัดกับผู้รับบริการ ซึ่งเมฆได้เล่าว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะเกิดในช่วงที่ยังไม่ได้สนิทกับ ‘พี่คนไทย’ “ช่วงแรก ๆ อะนะ ยังไม่ได้สนิทกับพี่คนไทยคนนั้นเรายังไม่ได้แบบมีเวลามาเจอกัน เรายังไม่ได้ระบาย ไม่ได้อะไร บางทีมันก็เก็บไว้ แล้วก็เอามาใช้ผิด มาใช้ใน session แทน” แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่เมฆสบายใจที่จะระบายเรื่องราวของตัวเองให้ฟังนั้นเป็น ‘คนไทย’ แต่ด้วยเหตุว่าในเวลานั้นยังไม่มีคามสนิทกันมากพอ ทำให้เมฆยังต้องเก็บเรื่องราวเอาไว้ในใจ และจากที่เมฆใช้คำว่า “แล้วก็เอามาใช้ผิด มาใช้ใน session แทน” นั้นหมายถึงว่าเมฆรู้ตัวเองดีว่าในตอนนั้นตนเองได้ทำสิ่งที่ไม่ควรทำในการบำบัด นั่นคือการเล่าเรื่องที่ตัวเองเก็บไว้ในใจออกมาให้ผู้รับบริการฟัง “เออเนี่ย ชั้นจะเล่าอะไรให้ ชั้นเคยทำแบบนี้” ด้วยลักษณะการพูด เช่นการใช้คำว่า ‘เออเนี่ย’ หรือ ‘ชั้นจะเล่าอะไรให้’ ที่แสดงให้เห็นถึงความ ‘อวกเล่า’ ของเมฆ ทำให้ช่วงเวลานี้คล้ายกับว่าจะเป็นของเมฆแทนที่จะเป็นของผู้รับบริการ และแทนที่เมฆจะรับหน้าที่เป็นนักจิตวิทยาฯ กลายเป็นว่าเขาต้องกลายเป็นผู้รับบริการเสียเอง ซึ่งเป็นการยืนยันคำพูดของเมฆเองในก่อนหน้านี้ว่าจะมีช่วงเวลาที่อยู่ตัวว่าสิ่งที่ตนเองทำนั้นไม่ควร และหลังจากนั้นวิถีคิดก็เปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ ซึ่งในตัวอย่างคำกล่าวนี้อีกมีประโยคที่แสดงให้เห็นว่าเมฆก็รู้ตัวและ ‘เบรค’ ทัน นั่นคือ “แล้วก็จะแบบพูดทำไม่สมควรพูด ตบ ๆ ๆ ปาก” ประโยคนี้แสดงให้เห็นว่าเมฆรับรู้ว่าการเล่าเรื่องของตัวเองนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ควร เพราะฉะนั้นประโยคว่า “เออเนี่ย ชั้นจะเล่าอะไรให้ ชั้นเคยทำแบบนี้” อาจเป็นการพูดออกไปโดยการพลั้งเผลอ และท้ายที่สุดเมฆได้อธิบายเพิ่มเติมว่าในช่วงแรกที่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นนั้นเป็นช่วงแห่งการเรียนรู้ที่กำลังลองผิดลองถูกอยู่

การเยียวยาตนเองด้วยสังคมและการปฏิบัติของเหล่าผู้ฝึกหัดแสดงให้เห็นว่ามีหลากหลายวิธี บางคนสะดวกใจที่จะพูดคุยกับบุคคลที่รักซึ่งอาศัยอยู่ในประเทศไทย แต่กับบางคนก็เลือกที่จะทำความรู้จักกับคนใหม่ ๆ และปรับตัวเข้ากับบริบทพื้นถิ่น หรือกับบางคนที่ไม่สามารถเก็บเรื่องราวในใจเอาไว้ได้อยู่ และไม่มีบุคคลที่พร้อมจะรับฟัง ทำให้ผลระบายออกมากับผู้รับบริการในระหว่างการบำบัดเอง ซึ่งคำถามอาจไม่ใช่ว่า ควรใช้วิธีใดในการเยียวยาตนเอง แต่อาจเป็น รู้สึกอย่างไรหลังจากได้เยียวยาตนเอง ซึ่งสามจากสี่ตัวอย่างล้วนรู้สึกดีขึ้นหลังจากที่ได้ใช้วิธีของตนเองในการเยียวยา ไม่ว่าจะป็นวันที่ได้รับกำลังใจจากเพื่อนและแม่ ภาที่เพื่อนคลายตัวเองด้วยการให้เวลา

ส่วนตัวกับตัวเอง และดาวที่ทำกิจกรรมกับกลุ่มนักเรียนต่างชาติซึ่งในท้ายสุดแล้วก็ช่วยให้เขารู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมพื้นถิ่น แต่ตัวอย่างเดียวของเมฆที่แสดงให้เห็นถึงความรู้สึกผิดจนต้องตีปากตัวเองที่ทำให้เห็นว่าวิธีการเยียวยาของเขานั้นอาจไม่ใช่วิธีที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งที่จะมายืนยันคำตอบนี้ได้ก็คือความรู้สึกของเมฆ ที่แม้แต่ตัวเขาเองก็ยังไม่เห็นด้วยกับการเยียวยาด้วยวิธีนี้

## 2.2) การเตรียมความพร้อมในเชิงปฏิบัตินอกห้องบำบัดเพื่อการฝึกปฏิบัติ

แนวคิดหรือวิธีการที่เหล่าผู้ฝึกหัดได้ทำ ฝึกฝน เรียนรู้ นอกห้องบำบัด เพื่อส่งเสริมให้พวกเขา มีความพร้อมในการทำงานกับผู้รับบริการมากขึ้นในเชิงการฝึกปฏิบัติ เช่น ความพร้อมในการทำความเข้าใจผู้รับบริการด้วยการทำการบ้านนอกห้องบำบัด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยเอื้อให้การทำความเข้าใจระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการราบรื่นมากขึ้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มย่อย ดังนี้ 1) การเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ 2) การฝึกฝนทักษะทางภาษาและทำความเข้าใจวัฒนธรรม

### 2.2.1) การเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ

การบำบัดคือช่วงเวลาของผู้รับบริการ สิ่งหนึ่งที่ผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้คือการให้เกียรติ ช่วงเวลาดังกล่าว และการเตรียมตนเองให้พร้อมก็คือหนึ่งในวิธีการแสดงการให้เกียรติต่อตัวผู้รับบริการ และช่วงเวลาของผู้รับบริการเช่นกัน ซึ่งในกลุ่มย่อยนี้ผู้เขียนได้นำเสนอการยืนยันถึงคำเตือน รวมถึงเหตุผลที่เป็นประโยชน์ต่อการบำบัดจากการเตรียมตนเองให้พร้อมของผู้ฝึกหัด

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 3 จาก 6 คนได้ระบุถึงการเตรียมตัวให้พร้อมในการฝึกปฏิบัติ ซึ่ง 2 คนได้ยืนยันตรงกันว่า การพักผ่อนให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญต่อการบำบัดในฐานะนักจิตวิทยาฯ ดังที่ภาได้กล่าวว่าเธอเชื่อว่าทักษะนั้นเป็นสิ่งที่มียู่ในตัวอยู่แล้ว ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายเราพร้อมเพียงใดในตอนฝึก

“พี่คงคิดว่าไอทักษะต่างๆที่เรา มี เรา เทรน [train = ฝึกฝน] มาตลอดอยู่แล้วแหละ มันอยู่ที่ว่า ณ เวลานั้น จังหวะนั้นเราเป็นยังไง เป็นยังไงที่ว่า นอนมาพอไหม คิดอะไรในหัวมาเยอะรีเปลา หรืออะไรประมาณนี้”

ภาเชื่อว่าทักษะต่าง ๆ สำหรับการให้คำปรึกษานั้นเป็นที่เขาฝึกมาอยู่ตลอด และเป็นสิ่งที่ติดตัวมาอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น จุดตัดจึงเป็นสภาวะร่างกาย ความพร้อมในการฝึกเสียมากกว่า ภาใช้คำว่า “มันอยู่ที่ว่า ณ เวลานั้น จังหวะนั้นเราเป็นยังไง” ภาใช้คำว่า ‘ณ เวลานั้น’ และ ‘จังหวะนั้น’ โดยผู้เขียนได้ตีความว่าเวลาและจังหวะที่ภาหมายถึงคือช่วงเวลาของการบำบัด ณ ขณะที่อยู่ในห้องบำบัดกับผู้รับบริการ นอกจากนั้นภาได้ขยายความคำว่า ‘เราเป็นยังไง’ ในประโยคถัดไป ดังนี้ “*ยังไงเป็นยังไงที่ว่า นอนมาพอไหม คิดอะไรในหัวมาเยอะรีเปล่า*” มีสองประเด็นจากประโยคดังกล่าว คือ หนึ่ง ‘นอนมาพอไหม’ แสดงถึงความสำคัญของการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อเตรียมพร้อมในการฝึกปฏิบัติ และ สอง ‘คิดอะไรในหัวมาเยอะรีเปล่า’ หมายถึง ในขณะที่กำลังบำบัดนั้นมีความกังวล หรือความคิดที่เข้ามาทวนใจที่ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการทำงานหรือไม่ เพราะฉะนั้น ประเด็นของประโยคทั้งหมดที่ยกมาคือการ ‘เคลียร์’ เรื่องที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอุปสรรคในการฝึก ทั้งเรื่องความเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ให้แก้ไขด้วยการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และให้ระวังเรื่องที่กังวลจะเข้ามาทำให้การฝึกปฏิบัติมีปัญหา

มีการยืนยันจากน่านว่าหากพักผ่อนไม่เพียงพอแล้ว จะทำให้การฝึกปฏิบัติไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น ดังนี้

*“วันไหนนอนไม่พอ อयरืออาจไปบำบัดเลยทีเดียว เพราะถ้าสมมติไปบำบัดทั้งที่นอนไม่พอแล้ว ... เค้เรียกว่าไร receptor [การรับรู้อวัจนภาษา] เหล่านี้มันไม่พร้อมอะ มันทำอะไรไม่ได้เลย”*

น่าน

คำกล่าวของน่านเป็นการยืนยันสิ่งที่ภาได้พูดว่าการนอนให้พอเป็นสิ่งสำคัญต่อการบำบัด และวิธีการที่น่านพูดออกมาเป็นลักษณะของคำเตือน สังเกตได้จาก “วันไหนนอนไม่พอ อयरืออาจไปบำบัดเลยทีเดียว” คำว่า ‘อयरืออาจ’ เป็นการเน้น ในความหมายใกล้เคียงกับคำว่า ‘ห้าม’ ซึ่งในบริบทนี้สะท้อนให้เห็นว่าสำหรับน่านแล้วการพักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อไปทำงานกับผู้รับบริการนั้นเป็นเรื่องที่เขาให้ความสำคัญมาก จนมองว่าเป็นเรื่องต้องห้ามสำหรับตนเอง ซึ่งเหตุผลอยู่ในประโยคถัดไป “*เพราะถ้าสมมติไปบำบัดทั้งที่นอนไม่พอแล้ว ... เค้เรียกว่าไร receptor เหล่านี้มันไม่พร้อมอะ มันทำอะไรไม่ได้เลย*” เหตุผลหลักที่น่านจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอเพราะเขาจะใช้อวัจนภาษา

ในการทำงานกับผู้รับบริการเยอะมาก และค่อนข้างให้ความสำคัญกับการสังเกตอวัจนภาษาของผู้รับบริการ และหากนอนไม่พอแล้ว การรับรู้ทางอวัจนภาษา บรรยากาศในห้องบำบัด (vibe) การเข้าใจทางจิตใจ จะไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ซึ่งนานใช้แทนการรับรู้ดังกล่าวด้วยคำว่า ‘receptor’ เป็นคำที่ใช้ในบริบทเทคโนโลยี ซึ่งแปลเป็นไทยได้ว่า ตัวรับสัญญาณ และการที่นำมาใช้ในบริบทของการทำความเข้าใจผู้รับบริการนั้นจะให้ความหมายว่าเป็นเหมือนตัวรับสัญญาณทางความรู้สึก (sense) หรือความเข้าใจทางด้านจิตใจ จะไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ นั่นหมายถึงเป็นการลดทอนประสิทธิภาพในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ และทำให้เป็นอีกหนึ่งอุปสรรคในการฝึกอย่างชัดเจน

นอกเหนือจากเรื่องการพักผ่อนที่มีความสำคัญดังที่ภาและนานได้กล่าวถึงแล้ว ตะวันได้ขยายภาพสิ่งที่ภาพูดอีกหนึ่งประเด็น คือ การจัดการความคิด ความกังวล และเตรียมตนเองให้พร้อมสำหรับการทำงานกับผู้รับบริการ รวมถึงประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติจากการจัดการสิ่งเหล่านั้นได้

“ความยากอันแรกคือการต้องพยายามบริหารตัวเอง หรือพยายามจัดการตัวเองที่เราสามารถที่จะเป็นอุปกรณ์ เป็นเครื่องมือที่พร้อมเจอเคส ... เรา contain [รับมือกับความรู้สึกเชิงลบ] มันได้มากขึ้น พอเรา contain มันได้มากขึ้นปั๊บ เราว่าเราก็มีแรง พอที่จะ contain เค้ไปโอบเค้ได้มากขึ้น โดยที่เราไม่ได้ต้องมาโอบของเรามากขึ้น ... พอเรารู้สึกว่าเราเริ่มโล่งขึ้นละ ว่าเออ ช่างแม่งละ จบไม่จบช่างแม่งก็ได้วะ ไม่เป็นไร อยู่กับเคสก่อน”

ตะวัน

เมื่อเชื่อมโยงกับสิ่งที่ภาได้กล่าวว่า ‘คิดอะไรในหัวมาเยอะรีเปล่า’ ซึ่งหมายถึงหากมีความกังวล หรือมีสิ่งที่คิดอยู่น้อย ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกมากกว่า และตะวันได้ยืนยันคำกล่าวนี้ อันสังเกตได้จาก “พอเรา contain มันได้มากขึ้นปั๊บ เราว่าเราก็มีแรง พอที่จะ contain เค้ไปโอบเค้ได้มากขึ้น โดยที่เราไม่ได้ต้องมาโอบของเราเพิ่มขึ้น” คำว่า ‘contain’ ที่ตะวันพูดนั้นหมายถึงการรับมือกับความรู้สึกเชิงลบของตัวเอง ความกังวลของตะวันเองซึ่งได้กล่าวถึงในประโยคสุดท้ายของคำกล่าวตัวอย่าง นั่นคือ “ช่างแม่งละ จบไม่จบช่างแม่งก็ได้วะ ไม่เป็นไร อยู่กับเคสก่อน” ตะวันกังวล

เพราะว่ากลัวจะเรียนไม่จบ แต่หันเหที่ปล่อยวางได้ และปรับโฟกัสการให้ความสำคัญที่ผู้รับบริการที่อยู่ตรงหน้า ก็ทำให้เขารู้สึกว่ามีแรงมากขึ้นเพราะไม่ต้องฝืนมาใช้กับความกังวลของตนเอง ดังนี้ “เราว่าเราก็มียังพอที่จะ contain คำ ไปโอเคได้มากขึ้น โดยที่เราไม่ได้ต้องมาโอเคของเรามากขึ้น” คำว่า ‘โอเค’ ในบริบทนี้ตีความหมายถึงการโอเคความกังวล หรือความรู้สึกที่ผู้รับบริการพูดออกมาในห้องบำบัด และเช่นเดียวกับคำว่า ‘โอเคของเรา’ นั่นคือการที่ตีความไม่ต้องใช้แรงมาโอเครับความรู้สึกเชิงลบของตัวเอง ทำให้สามารถทุ่มแรงเท่าที่มีไปใช้กับผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ยากดูเหมือนจะเป็นการจัดการตัวเองเพื่อให้พร้อมสำหรับการทำงานกับผู้รับบริการดังที่ตะวันได้กล่าวตอนต้นประโยค “ความยากอันแรกคือการต้องพยายามบริหารตัวเอง หรือพยายามจัดการตัวเองที่เราสามารถที่จะเป็นอุปกรณ์ เป็นเครื่องมือที่พร้อมเจอเคส” ตะวันมองว่าการจัดการตนเองคือความยาก แต่อย่างไรก็ดี ตะวันได้บอกไปถึงวิธีการที่เขาจัดการความกังวลของตัวเองไว้ในประโยคตัวอย่างที่ยกมา นั่นคือ “ช่างแม่งละ จบไม่จบช่างแม่งก็ได้วะ” นั่นคือการ ‘ช่างแม่ง’ ตะวันใช้วิธีการปล่อยความกังวลเหล่านั้นไปก่อน นั่นหมายถึงความรู้สึกกังวลอาจไม่ได้หายไป แต่เป็นการปล่อยให้มันกังวลไปเรื่อย ๆ แล้วนำตนเองกลับมาอยู่ที่ปัจจุบันขณะ ซึ่งคือผู้รับบริการที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้ามของตน นั่นเป็นวิธีหนึ่งที่ตะวันใช้สำหรับการจัดการตัวเองเพื่อให้พร้อมสำหรับการทำงานกับผู้รับบริการ สิ่งที่ยืนยันคำกล่าวนี้ของตะวันก็คือการระบุถึงปัญหาในการปรับตัวกับชีวิตส่วนตัวของดาว เป็นต้นว่า การปรับตัวกับการเดินทาง ชีวิตการกินอยู่ที่ยังไม่แน่นอน ไม่มั่นคง ส่งผลต่อสภาวะจิตใจของผู้ฝึกหัดเองที่ทำให้เกิดความกังวลต่อชีวิตของตัวเอง และทำให้ไม่สามารถรับมือกับความกังวลหรือความรู้สึกของผู้รับบริการที่ส่งออกมาถึงพวกเขาได้อย่างเต็มที่

ดังที่ตะวันได้กล่าวไว้ เราในฐานะนักจิตวิทยาต้องใช้ตัวเองเป็น ‘เครื่องมือ’ สำหรับการทำงานกับผู้รับบริการ คำถามมีอยู่ว่า หากเครื่องมือที่ไม่พร้อม จะสามารถทำงานให้สำเร็จอย่างไร นี่จึงเป็นสาเหตุที่เหล่าผู้ฝึกหัดจำเป็นต้องจัดการตัวเองให้พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายคือการพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้พร้อมสำหรับการทำความเข้าใจผู้รับบริการ การรับรู้ความรู้สึก บรรยากาศ การสังเกต สิ่งเหล่านี้ล้วนต้องใช้พลังกายในการทำงานทั้งสิ้น และทางด้านจิตใจเองก็เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องจัดการไม่แพ้กัน ความรู้สึกเชิงลบ ความกังวลเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ หากจะเกิดขึ้น ประเด็นอาจไม่ใช่อยู่ที่การทำให้ความรู้สึกเหล่านั้นหายไป แต่คือการรู้วิธีที่จะจัดการมัน



อย่างเหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดการแทรกแซงในความรู้สึก และส่งผลกระทบต่อการศึกษาปฏิบัติของตนเอง ในท้ายที่สุด

## 2.2.2) การฝึกฝนทักษะทางภาษาและทำความเข้าใจวัฒนธรรม

การเตรียมพร้อมอีกหนึ่งอย่างที่จะช่วยรับมือกับอุปสรรคได้นั้นคือการฝึกฝนทักษะทางภาษาและทำความเข้าใจวัฒนธรรมพื้นถิ่น ‘ฟ้า’ หนึ่งในผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่าการพัฒนาทักษะและความเข้าใจทั้งสองอย่างนั้นจำเป็นต้องไปด้วยกัน และถึงแม้เราจะมีทักษะทางภาษาที่ดีอย่างไร แต่เราไม่สามารถจะให้คำปรึกษาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพหากขาดความเข้าใจในบริบทเชิงวัฒนธรรมของผู้รับบริการ เพราะฉะนั้นการพัฒนาทักษะทางภาษาของผู้ฝึกหัดนอกห้องบَابัด และการ ‘ทำการบ้าน’ ในความเข้าใจเชิงวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 5 จาก 6 คนได้กล่าวถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนทักษะทางภาษาและความเข้าใจทางวัฒนธรรม เริ่มจากตะวัน ผู้ให้ข้อมูลที่ถูกปฏิเสธจากผู้รับบริการด้วยเหตุผลเรื่องทักษะภาษาอังกฤษ หลังจากที่เขาได้เผชิญกับความผิดหวัง ในภายหลังเขาได้เปลี่ยนความผิดหวังเหล่านั้นมาเป็นแรงในการพัฒนาตัวเองเพื่อให้พร้อมสำหรับการทำงานกับผู้รับบริการ และเขาได้นำเสนอวิธีการที่ใช้เพื่อฝึกทักษะทางภาษาของตนเอง ดังนี้

“ตะวันรู้สึกว่าจะถ้าจะฝึกภาษาอังกฤษเราต้องพยายามคุยกับฝรั่ง หรือคุยกับคนในคลาสมากขึ้น หรือการไปกินข้าว การนั่งคุยบนโต๊ะอาหาร นั่นคือจังหวะที่ดีที่สุดใน การจะฝึก ... เหมือนกับตะวันมีเพื่อนในคลาสที่อยู่หอเดียวกัน ตะวันก็จะขอให้เค้าช่วยแบบ เป็นเหมือนกับได้คุยภาษาอังกฤษสองคนทุกวัน ก็เหมือนกับมันได้คล่องปากมากขึ้น”

ตะวัน

วิธีการที่ตะวันใช้ก็คือการพยายามทำให้ตัวเองคุ้นเคยกับภาษาอังกฤษมากขึ้นโดยการทำให้การใช้ภาษาอังกฤษเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันให้ได้มากที่สุด เขาได้ยกตัวอย่างถึง

สถานการณ์ที่เหมาะสมกับการฝึกใช้ภาษาอังกฤษ เช่น ในช่วงเรียน ระหว่างอยู่บนโต๊ะอาหารกับเพื่อน และการคุยกับเพื่อนร่วมหอพัก และผลลัพธ์คือเขารู้สึกกดดันมากขึ้นในการใช้ภาษาอังกฤษ

เมื่อถามหาเรื่องการพูดภาษาอังกฤษในการฝึกปฏิบัติ เขาตอบว่า “ตอนนั้นมันออกไปเอง” ซึ่งที่มาของการ ‘ออกไปเอง’ นั้นเขาได้กล่าวว่ามาจากการใช้ชีวิตอยู่กับภาษาอังกฤษ ซึ่งคล้ายกับสิ่งที่ตะวันพยายามทำ นั่นคือการพยายามทำให้ภาษาอังกฤษเข้ามาอยู่ในชีวิตให้มากที่สุด

“แต่ว่าไอ้เรื่องภาษา ที่บอกว่ามันออกมาเองอะ คือมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ มันแบบ มันออกมาจากการที่เราใช้ชีวิตกับมันแบบอยู่ตรงนั้นจริงๆอะ คิดเป็นภาษาอังกฤษ ไป... ตอนแรกพื่ออยู่ใน course work [รายวิชาในหลักสูตร] ซึ่ง course work มันก็ให้โอกาสเราได้ฝึกใช้ภาษาอังกฤษ เขียนเป็นภาษาอังกฤษ อ่านเป็นภาษาอังกฤษ ใช้ชีวิตเป็นภาษาอังกฤษมาแล้วอะ มันก็เลยแบบ ง่ายขึ้นตอนที่เรามาทำ practicum [การฝึกงาน] กับ internship [การฝึกงาน]”

ภา

ความเห็นของภาได้สนับสนุนวิธีการของตะวัน จากประโยค “มันออกมาจากการที่เราใช้ชีวิตกับมันแบบอยู่ตรงนั้นจริงๆอะ” หมายถึงว่าการพูดภาษาอังกฤษนั้นออกมาได้จากการเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ภาษาอังกฤษ คือการได้ใช้ภาษาอังกฤษอยู่เรื่อย ๆ จนทำให้ “คิดเป็นภาษาอังกฤษไป” ซึ่งภาได้ยกตัวอย่างเพิ่มเติมว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เขาได้ฝึกใช้ภาษาอังกฤษนั้นคือการฝึกเขียนอ่านในช่วงที่กำลังเรียนอยู่ในรายวิชา (course work) และช่วงที่ ‘ใช้ชีวิตเป็นภาษาอังกฤษ’ นี่เป็นอีกหนึ่งคำที่สนับสนุนแนวคิดของตะวัน คือการใช้ชีวิตด้วยภาษาอังกฤษให้ได้มากที่สุด และท้ายที่สุดการอยู่กับภาษาอังกฤษจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจึงทำให้เกิดประโยชน์กับการฝึกงานของภาเอง

เห็นได้จากผู้ให้ข้อมูลสองคนที่ให้ความเห็นไปในทางเดียวกันเรื่องการทำให้ภาษาอังกฤษอยู่ในชีวิตให้ได้มากที่สุด ซึ่งสามารถส่งผลเชิงบวกให้กับการฝึกปฏิบัติของพวกเขาได้ แต่ดาวได้นำเสนอในอีกประเด็นที่ใกล้เคียงกันนั่นคือเขาได้เรียนรู้การใช้ภาษาอังกฤษที่มีความเฉพาะทางมากขึ้นเมื่อเทียบกับตะวันและภา และเป็นการเรียนรู้คำเหล่านั้นจากอาจารย์ที่ปรึกษา

“ดาวรู้สึกว่าคุณเรียนรู้จากการฟัง supervisor [อาจารย์ที่ปรึกษา] มาก ๆ ในการใช้ภาษา อย่างเช่นการใช้ภาษา ที่ถาม permission [ขออนุญาต] ก่อนว่า ‘มันจะเป็นยังไงไหมถ้าฉันจะสอนเธอฝึก grounding technique’ อะไรอย่างนี้จะค่ะ คือจริงๆ แล้วไอภาษาพวกนี้ จริง ๆ แล้วแค่เป็นภาษาไทยดาวรู้สึกว่ายังยากเลยที่จะคุยกับคนในเชิงที่มันไม่ใช่ภาษาทั่วไปในชีวิตประจำวันที่จะคุยเหมือนแบบนี้ค่ะ”

ดาว

ดาวอธิบายถึงการเรียนรู้การใช้ภาษาในการบำบัดจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งดาวมองว่าประโยคเหล่านี้เป็นประโยคเฉพาะที่ไม่สามารถพบได้ในชีวิตประจำวัน สังเกตได้จาก “แค่เป็นภาษาไทยดาวรู้สึกว่ายังยากเลยที่จะคุยกับคนในเชิงที่มันไม่ใช่ภาษาทั่วไปในชีวิตประจำวันที่จะคุยเหมือนแบบนี้ค่ะ” สิ่งที่ดาวหมายถึงเหมือนจะเป็นวิธีการพูดกับผู้รับบริการ นั่นคือการขออนุญาตผู้รับบริการและเป็นการกำหนดจุดหมายเพื่อให้เข้าใจตรงกันในการให้คำปรึกษา โดยที่ดาวได้อธิบายต่อว่าวิธีการพูดที่ดาวได้เรียนรู้จากอาจารย์นั้นยังจัดว่าเป็นเรื่องยากต่อให้ใช้ภาษาไทยเองก็ตาม ดังนี้ “คือจริงๆ แล้วไอภาษาพวกนี้ จริง ๆ แล้วแค่เป็นภาษาไทยดาวรู้สึกว่ายังยากเลยที่จะคุยกับคนในเชิงที่มันไม่ใช่ภาษาทั่วไปในชีวิตประจำวันที่จะคุยเหมือนแบบนี้ค่ะ” ดาวมองว่าวิธีการพูดแบบนี้ไม่ใช่วิธีพูดโดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากบริบทนี้ผู้เขียนตีความว่าดาวมองว่าโอกาสการเรียนรู้วิธีการพูดแบบนี้ในภาษาอังกฤษนั้นเกิดขึ้นยาก เพราะว่าไม่ใช่ภาษาที่ใช้กันในชีวิตประจำวัน แม้กระทั่งภาษาไทยเองก็ไม่มีกรพูดในลักษณะนี้โดยทั่วไป เพราะฉะนั้นการได้เรียนรู้จากอาจารย์จึงเป็นโอกาสอันดีเพราะเป็นสิ่งที่อาจเป็นเรื่องยากหากเรียนรู้วิธีการพูดแบบนี้ในบริบทภายนอก

การเรียนรู้ที่ดาวยกตัวอย่างขึ้นมาจะแตกต่างกับภาและตะวันค่อนข้างชัดเจน นั่นคือของดาวเป็นการฝึกวิธีการพูด ส่วนของภาและตะวันเป็นการฝึกความถนัดและความคล่องแคล่วในการใช้ภาษาอังกฤษ เพราะฉะนั้นจุดประสงค์จึงแตกต่างกัน แต่ท้ายสุดแล้วทั้งสองรูปแบบก็สามารถช่วยให้ผู้ฝึกหัดมีความพร้อมในการฝึกปฏิบัติมากขึ้นได้

การใช้ภาษาอังกฤษที่คล่องแคล่วของผู้ฝึกหัดอาจช่วยลดอุปสรรคด้านการสื่อสารกับผู้รับบริการได้ แต่สำหรับฟ้า แค่ว่าทักษะด้านภาษาอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ เพราะฟ้ามองว่าการจะ

เข้าใจผู้รับบริการให้มากขึ้น จำเป็นที่จะต้องเข้าใจวัฒนธรรม หรือภูมิหลัง (background) ของผู้รับบริการและบริบททางสังคมด้วย

“มันก็เลยเหมือนยิ่ง *over the years* [ช่วงหลายปีผ่านไป] เนอะ เห็นว่าพอตัวเองมีความเข้าใจที่มากขึ้น สิ่งที่มีน้เกิด เรื่องของ *discrimination* [การแบ่งแยก] ต่างๆ *racial dynamic* [ภาวะความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสีผิวและเชื้อชาติ] หรืออะไรพวกนี้มากขึ้น มันถึงได้เห็นว่ามีติ หรือว่าความลึกซึ้งในสิ่งที่เราจะเข้าใจ หรือเกทเค้า เกทคนอะไรประมาณนั้น มันถึงค่อย ๆ เพิ่มพูนขึ้นมาตามลำดับ”

ฟ้า

ฟ้าได้เปรียบตนเองช่วงที่ได้รับความเป็นมาเป็นไปเกี่ยวกับรายละเอียดเรื่องเชื้อชาติและสีผิวในบริบทสังคมพื้นถิ่นกับช่วงที่ยังไม่รู้ ดังประโยคที่ว่า “เห็นว่าคุณเองมีความเข้าใจที่มากขึ้น สิ่งที่มีน้เกิด เรื่องของ *discrimination* [การแบ่งแยก] ต่างๆ *racial dynamic* [ภาวะความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับสีผิวและเชื้อชาติ]” และเห็นว่าสามารถเข้าใจผู้รับบริการได้มากขึ้น ฟ้าได้ใช้คำว่าว่าได้เห็น ‘มีติ’ และ ‘ความลึกซึ้ง’ ดังนี้ “มันถึงได้เห็นว่ามีติ หรือว่าความลึกซึ้งในสิ่งที่เราจะเข้าใจ หรือเกทเค้า” ซึ่งจากตัวอย่างดังกล่าวฟ้าใช้คำว่า ‘*over the years*’ ซึ่งหมายถึง ช่วงเวลาที่ผ่านไปหลายปี ซึ่งตรงกับช่วงระยะเวลาที่ฟ้ามีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติคือ 24 เดือนโดยประมาณ ฟ้าได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าในช่วงระยะเวลานี้สิ่งที่ฟ้าทำเพื่อทำความเข้าใจวัฒนธรรมคือการพูดคุยกับคนจากหลากหลายเชื้อชาติ และการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความแตกต่างทางวัฒนธรรม นอกจากนี้ยังชี้ว่าวัฒนธรรมหลักที่นึกภาพออก เช่น วัฒนธรรมของคนขาว อย่างวัฒนธรรมอเมริกันบางอย่างเป็นภาพจำจะช่วยให้นึกบริบทของผู้รับบริการออกได้ง่ายขึ้น

น่านเป็นอีกหนึ่งคนที่พยายามทำความเข้าใจผู้รับบริการผ่านการนึกภาพบริบททางวัฒนธรรม เมื่อเจอกับผู้รับบริการที่เขาไม่รู้จักประเทศที่มา

“เราพยายามจะหาจุดร่วมอย่างเช่น เอออันนี้มันจุดร่วมคล้าย ๆ ชาติไหนวะ มันคือไปในโซนไหนวะ ไปดูในแมพ [map = แผนที่] ว่ามันอยู่ตรงนี้ เออมันก็ได้ไกลจากยุโรปมากนี่หว่า เออมันมีความแบบ มันเหมือนอยู่ระหว่างยุโรปกับเอเชีย อ้อ มันคือมีความตรงกลางประมาณนี้ เราพยายามไปทำความเข้าใจตรงนั้นมากขึ้น”

วิธีการของน่านเมื่อต้องทำงานกับผู้รับบริการที่เขาไม่รู้จักชาติที่มาก็คือการหาจุดร่วมกับชาติที่รู้จัก สังเกตได้จาก “เราพยายามจะหาจุดร่วมอย่างเช่น เอออันนี้มันจุดร่วมคล้าย ๆ ชาติไหนวะ” โดยน่านจะดูจากแผนที่ว่าประเทศดังกล่าวอยู่ตั้งอยู่บริเวณใดตามลักษณะทางภูมิประเทศ “มันคือไปไหนโซนไหนวะ ไปดูในแมพ [map = แผนที่] ว่ามันอยู่ตรงนี้” น่านได้ยกตัวอย่างคำตอบขึ้นมาว่า “เออมันก็ไม่ได้ไกลจากยุโรปมากนี่หว่า เออมันมีความแบบ มันเหมือนอยู่ระหว่างยุโรปกับเอเชีย อ้อ มันคือมีความตรงกลางประมาณนี้” ประโยคนี้สะท้อนวิธีการคิดของน่านที่อ้างอิงจากสิ่งที่ตนเองรู้จัก ในที่นี้คือยกตัวอย่างจากทวีปยุโรปและเอเชีย ซึ่งเมื่อรู้ที่อยู่ของประเทศดังกล่าวแล้วจึงนำไปสู่การทำความเข้าใจต่อไป ดังประโยคสุดท้ายที่น่านกล่าวว่า “เราพยายามไปทำความเข้าใจตรงนี้นี่มากขึ้น”

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการเตรียมความพร้อมในเรื่องการฝึกฝนทักษะทางภาษาและการทำความเข้าใจวัฒนธรรมเป็นส่วนที่ช่วยส่งเสริมให้การฝึกปฏิบัติมีความราบรื่นขึ้นได้ อันว่าทักษะทางภาษาจะช่วยในเรื่องการพูดและการฟังเพื่อความเข้าใจ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ฝึกหัดจะไม่สามารถทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างลึกซึ้งหากปราศจากความเข้าใจในบริบททางสังคม หรือบริบททางวัฒนธรรมพื้นถิ่นของผู้รับบริการ

### 2.3) การทำความเข้าใจผู้รับบริการ

ความท้าทายหนึ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ฝึกหัดคือความลำบากในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ ซึ่งสาเหตุสามารถเกิดได้จากทั้งเรื่องทักษะทางด้านภาษา และความไม่เข้าใจบริบทของสังคมพื้นถิ่นได้ดีพอ ทำให้ไม่สามารถแสดงความเข้าใจ หรือทำความเข้าใจต่อผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ในกลุ่มย่อยนี้ผู้เขียนจึงนำเสนอวิธีการที่เหล่าผู้ฝึกหัดได้ทำในระหว่างการทำคำปรึกษาเพื่อทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ และช่วยส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างพวกเขาและผู้รับบริการมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 จาก 6 คน ได้ระบุถึงวิธีการที่พวกเขาทำเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจตรงกันมากขึ้นระหว่างพวกเขาและผู้รับบริการ ซึ่งน่านแสดงให้เห็นถึงวิธีการที่ตรงไปตรงมาอย่างเช่น การถาม เขาพูดถึงการถามเพื่อให้ผู้รับบริการอธิบายในสิ่งที่เขายังเข้าใจไม่ชัดเจน

“หนึ่งเลยคือเราต้องถาม เราไม่มีทางเข้าใจอัตโนมัติ เกิดจากการที่เราถามก่อนว่า clarify [อธิบาย] คำนี้คืออะไร explain to me [อธิบายกับฉัน] หน่ยว่าคำนี้คืออะไร ... ไม่ใช่ถาม คำศัพท์อย่างเดียว ถาม context [บริบท] เพิ่มเติมว่ามันคืออะไร เราเข้าใจถูกไหม ไอ้ที่เค้าพูดอยู่จริงๆมันแบบนั้นจริงรีเปล่า ถามไปเพิ่ม มันถึงได้ทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้น”

น่าน

สังเกตจากการเลือกการ ‘ถาม’ มาเป็นคำตอบแรกของน่านทำให้เห็นว่าน่านให้ความสำคัญกับการถามเป็นอย่างมากในกรณีที่ตนเองไม่เข้าใจ จากประโยคแรกที่ว่า “หนึ่งเลยคือเราต้องถาม” นอกจากนี้ น่านได้เพิ่มเติมรูปแบบการถามว่าไม่ควรถามเฉพาะ ‘คำศัพท์’ ที่ตนเองไม่รู้อย่างเดียวเท่านั้น แต่ควรถามถึงบริบทที่ผู้รับบริการพูดถึงด้วยเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของตนเอง เป็นการตรวจสอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันทั้งตัวน่านเองและผู้รับบริการ โดยรวมแล้วคำพูดทั้งหมดนี้น่านทำให้ผู้เขียนรู้สึกถึงความหนักแน่นในการเลือกวิธีการดังกล่าว และความหนักแน่นนั่นเองที่ทำให้เห็นว่า การถามเป็นสิ่งจำเป็นหากต้องการทำความเข้าใจ ตั้งแต่ประโยคแรก คือ “หนึ่งเลยคือเราต้องถาม” กระทั่งประโยคสุดท้าย “ถามไปเพิ่ม มันถึงได้ทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้น” ในประโยคสุดท้ายนี้เองที่เป็นเหมือนการตอกย้ำอีกครั้งว่าการถามนั้นสำคัญ โดยที่ ‘ถามไปเพิ่ม’ นั้น น่านหมายถึงการถามบริบทเพิ่มเติม แต่ประโยคที่ทำให้ผู้เขียนรู้สึกถึงความหนักแน่นคือการย้ำถึงความสำคัญของการถามในประโยคสุดท้ายว่า “มันถึงได้ทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้น” แสดงให้เห็นอย่างชัดเจน และตรงไปตรงมาว่า การถามจะช่วยให้เข้าใจผู้รับบริการได้มากขึ้น

น่านพูดถึงการถามเพื่อการทำความเข้าใจ ซึ่งเป็นมุมมองของการเป็นผู้รับสาร นอกจากนี้ อีกวิธีการหนึ่งที่น่านทำในฐานะของการเป็นผู้รับสารคือการสังเกตวัจนภาษาของผู้รับบริการ ตัวอย่างที่น่านยกมาคือการสังเกตว่ามี ‘ออร์’ ความโกรธออกมาจากผู้รับบริการ และถึงแม้ว่าผู้รับบริการยังไม่ได้พูดแม้แต่เพียงคำเดียวตั้งแต่เดินเข้าห้องมา แต่น่านเองก็รับรู้ได้อย่างชัดเจนถึงความรู้สึกโกรธดังกล่าว

ดาวใช้วัจนภาษาเช่นเดียวกันกับน่าน แต่บริบทที่ดาวยกตัวอย่างในกรณีของตนเองคือ มุมมองของผู้ส่งสาร

“เราสังเกตได้จากปฏิกริยาเค้าในตอนนั้นเลย อย่างเช่น บางทีการไม่พูด ดาวใช้ silence [เงียบ] บ่อยมาก เพราะว่าง่าย (หัวเราะ) แต่ว่ามันเป็นจังหวะที่ใช้ด้วยอะ แล้วเค้าก็เหมือนแค่เราฟัง ก็พยักหน้า ก็มองเค้า แล้วก็แบบ ‘อืม’ อะไรอย่างเงี้ย เค้าก็ร้องออกมาเลยแบบเป็นอะไรที่แบบว่า เหมือนเป็นพื้นที่ที่...บางทีภาษามันก็ไปปิดกั้นการแสดงอารมณ์ของเค้าแต่พอบางทีเราไม่ได้พูดแต่ เราส่งความเข้าใจผ่านอวัจนภาษาเงี้ยอะคะ”

ดาว

ดาวพูดถึงการใช้อวัจนภาษาของตนเองในการสื่อสารกับผู้รับบริการ ซึ่งดาวชี้ให้เห็นว่าเขาสามารถสังเกตได้จากปฏิกริยาของผู้รับบริการได้อย่างทันที และรับรู้ว่ามีความรู้สึกเชื่อมโยงกันอันเนื่องมาจากการใช้วิธีการเงียบและฟัง ดังว่า “แค่เราฟัง ก็พยักหน้า ก็มองเค้า แล้วก็แบบ ‘อืม’ อะไรอย่างเงี้ย เค้าก็ร้องออกมาเลย” จากตัวอย่างที่ดาวยกขึ้นมา ทำให้เห็นว่าดาวใช้การสื่อสารผ่านสายตาและท่าทางเป็นหลัก นั่นคือการเงียบฟัง การมองผู้รับบริการ และพยักหน้าตอบรับ คำพูดเดียวที่ดาวพูดคือ ‘อืม’ จากนั้นปฏิกริยาที่ดาวบอกว่าเป็นสัญญาณว่าเขาสามารถเชื่อมโยงกับผู้รับบริการได้ก็คือผู้รับบริการได้ร้องให้ออกมาทันที ซึ่งดาวแสดงความเห็นถึงเหตุผลที่อวัจนภาษาสามารถทำงานได้อย่างดีในสถานการณ์นี้ว่า “เหมือนเป็นพื้นที่ที่...บางทีภาษามันก็ไปปิดกั้นการแสดงอารมณ์ของเค้าแต่พอบางทีเราไม่ได้พูดแต่ เราส่งความเข้าใจผ่านอวัจนภาษาเงี้ยอะคะ” ดาวเปรียบเทียบว่าการเงียบของเขาเป็นเหมือนการให้พื้นที่กับการแสดงอารมณ์ของผู้รับบริการ และกล่าวว่าในบางครั้งภาษาพูดนี่เองที่เป็นอุปสรรคต่อการแสดงอารมณ์ และจังหวะนั่นเองที่อวัจนภาษาจะสามารถทำงานได้ ซึ่งดาวได้พูดในตอนต้นว่าเป็น ‘จังหวะที่ใช้’

วิธีที่ช่วยในการส่งสารอีกรูปแบบหนึ่งคือ การอุปมา (metaphor) ตะวันได้ยกตัวอย่างการอุปมาของตนเอง และพูดถึงประโยชน์ว่าการอุปมาของเขาทำให้ผู้รับบริการรู้สึกว่าคุณเข้าใจมากขึ้น

“ตะวันรู้สึกว่าการใช้ พวก metaphor [คำอุปมา] ใช้พวกการเปรียบเทียบอะ มันช่วยทำให้เคลารู้สึกว่าตะวันเข้าใจเค้ามากขึ้น เอออันนี้คือ key point [จุดที่สำคัญ] นึงที่ตะวันเจอในการฝึกงานของตะวัน คือตะวันใช้พวกแบบว่า animation [ภาพเคลื่อนไหว] ภาษาแบบเหมือนคุณอยู่ในวงเวียนที่แบบอยู่ไปเรื่อย ๆ แล้วก็ออกไปไม่ได้สักที หรือคุณกำลังแบบจมน้ำ หรืออะไรเงี้ย หรือคุณกำลัง แบบ ขับรถแล้วคือคุณกำลังแบบ จะเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวาดี

เหมือนเราใช้ตรงนี้ในการช่วยให้เราเห็นภาพมากขึ้น ว่าเป็นสิ่งที่ตะวันรีเฟลก [reflect = สะท้อน] กลับไปให้เค้า”

ตะวัน

ตะวันใช้การอุปมาในการสะท้อนเรื่องราว ความรู้สึก กลับไปให้กับผู้รับบริการ ซึ่งประโยชน์ที่ตะวันมองเห็นจากการอุปมาคือการแปลงสารจากรูปแบบของคำพูด มาเป็นรูปภาพ ดังจะเห็นได้จาก “ตะวันใช้พวกแบบว่า animation” และ “เหมือนเราใช้ตรงนี้ในการช่วยให้เราเห็นภาพมากขึ้น” ซึ่งส่งผลให้ตะวันเกิดความเข้าใจและสามารถส่งต่อความเข้าใจนี้เป็นการสะท้อนกลับไปให้กับผู้รับบริการ ซึ่งตะวันมองว่า ไม่เพียงแต่เขาเองจะเข้าใจผู้รับบริการเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งผลให้ผู้รับบริการได้รับรู้ด้วยเช่นกันว่าเขาเข้าใจ “พวกการเปรียบเปรยอะ มันช่วยทำให้เคล็ดลับที่ตะวันเข้าใจเค้ามากขึ้น” ตะวันมองว่าการอุปมานี้เป็นการเรียนรู้ของตนเองที่สำคัญ “เอออันนี้คือ key point [จุดที่สำคัญ] เนิงที่ตะวันเจอในการฝึกงาน” ขยายความต่อคือการที่ตะวันได้ค้นพบว่าการใช้ ‘ภาษาภาพ’ เป็นวิธีในการสร้างความเข้าใจมากขึ้นให้กับตัวเอง และสามารถสะท้อนความเข้าใจนั้นกลับไปให้ผู้รับบริการได้ท้ายสุดผลลัพธ์ที่ได้คือผู้รับบริการจะรับรู้ถึงความเข้าใจนี้เช่นกัน

ตะวันได้นำเสนอทั้งมุมมองของผู้รับสารและผู้ส่งสาร นั่นคือการทำความเข้าใจในฐานะผู้รับสาร และส่งความเข้าใจของตนเองกลับไปในฐานะผู้ส่งสาร ซึ่งตะวันได้ค้นพบว่าการแปลงภาษาตัวหนังสือเป็นภาษาภาพนั้นทำให้ตนเองเข้าใจและรับรู้ว่าคุณรับบริการมองว่าตนเองเข้าใจได้มากกว่า คล้ายกันกับเมฆที่พูดถึงการพูดง่าย ๆ ถามด้วยคำถามง่าย ๆ โดยที่ไม่ต้องคิดให้ซับซ้อนจะเป็นประโยชน์กับการทำงานในห้องบำบัดมากกว่า

“มันก็เหมือนถามสิ่งที่เราสงสัยออกมาโดยที่คำถามมันไม่ต้องวิไลมาหรามาก แค่แบบ simple question ใช้ อ่ยากรู้อะไรก็ถาม สำหรับพี่ เทคนิคตอนนี้ก็คือไม่ต้องถามอะไรที่มันยุ่งยากมาก เพราะว่าเหมือนพอเรามีประสบการณ์แล้วเรารู้แล้วว่า คำถามทั้งหมดมันมีอะไรบ้าง เราถามอะไรได้บ้างอะไรจ้ แต่ล่าสุดท้ายมันก็คือเราอยากรู้อะไรมากกว่า”

เมฆ



ใจความของเมฆจากประโยคนี้คือ ‘อยากรู้อะไรก็ถาม’ ซึ่งหากขยายความคำนี้โดยอ้างอิงจากคำพูดของเมฆว่า “แค่แบบ *simple question* ใช้ *อยากรู้อะไรก็ถาม* สำหรับที่ เทคนิคตอนนี้ก็คือไม่ต้องถามอะไรที่มันยุ่งยากมาก” นั่นคือการถามที่ไม่ต้องผ่านกระบวนการทางความคิดที่ซับซ้อน ใช้คำถามง่าย ๆ โดยเมฆใช้คำว่า ‘*simple question*’ และเมื่อนำมาตีความรวมกับประโยคที่ว่า “เทคนิคตอนนี้ก็คือไม่ต้องถามอะไรที่มันยุ่งยากมาก” เป็นการย้ำความคิดของเมฆว่าในตอนนี่วิธีการที่เมฆใช้ในการสื่อสารกับผู้รับบริการอย่างหนึ่งคือการใช้คำถามที่ง่าย ซึ่งคำถามที่ง่ายเหล่านี้จะออกมาจากการตอบตัวเองให้ได้ว่า ‘เราอยากรู้อะไร’ ซึ่งเมฆได้กล่าวถึงการมีประสบการณ์มากขึ้น ดังนี้ “เหมือนพอเรามีประสบการณ์แล้วเรารู้แล้วว่า คำถามทั้งหมดมันมีอะไรบ้าง เราถามอะไรได้บ้างอะไรดี” ประโยคนี้แสดงให้เห็นว่าเมฆได้เรียนรู้จากประสบการณ์ว่าคำถามที่เขาจะถามได้คืออะไร และในประโยคสุดท้ายว่า “แต่ที่สุดท้ายมันก็คือเราอยากรู้อะไรมากกว่า” สะท้อนถึงความขัดแย้งกับประโยคก่อนหน้าว่าถึงแม้จะรู้ว่าคำถามที่จะถามได้มีอะไรบ้าง แต่ก็ไม่ได้สำคัญไปกว่าการตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่าเราอยากรู้อะไรจากผู้รับบริการ และถามออกไปโดยที่ไม่ซับซ้อน อีกทั้งเมฆได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีสังเกตว่าคำถามใดยากเกินไป นั่นคือตัวเขาเองจะเริ่มกังวลหลังจากที่ได้พูดคำถามออกไป แต่หากเป็นคำถามที่ง่าย เขาจะสามารถมุ่งความสำคัญไปที่การรอคำตอบจากผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่

#### 2.4) การแสดงความจริงใจต่อตนเองและผู้รับบริการ

ผู้ฝึกหัดได้กล่าวถึงผลของการบำบัดในเชิงบวกเมื่อมีสัมพันธภาพอันดีระหว่างเขาและผู้รับบริการ รวมถึงความรู้สึกระหว่างการทำงานในห้องบำบัดของเหล่าผู้ฝึกหัดเองที่ส่งผลให้การทำงานกับผู้รับบริการมีความราบรื่นมากขึ้น สิ่งเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้เพราะการแสดงความจริงใจทั้งต่อตัวผู้ฝึกหัดเอง และการแสดงความจริงใจต่อผู้รับบริการ ซึ่งหมายถึง ผู้ฝึกหัดเกิดความรู้สึกยอมรับในตนเองทั้งเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และภาษา ที่อาจส่งผลต่อการทำความเข้าใจตัวผู้รับบริการ และสื่อสารความรู้สึกยอมรับนี้ให้ผู้รับบริการเข้าใจตรงกัน ซึ่งในท้ายที่สุดแล้ว เมื่อผู้ฝึกหัดแสดงความจริงใจให้กับผู้รับบริการเข้าใจ กลายเป็นการเพิ่มความจริงแท้ (*genuineness*) ของตัวเองให้กับตัวผู้ฝึกหัด และผู้รับบริการเองก็สามารถเรียนรู้การส่งความจริงใจกลับมาให้กับผู้ฝึกหัดอีกครั้ง จึงก่อให้เกิดเป็นสัมพันธภาพอันดีระหว่างกันของพวกเขาทั้งคู่ ดังนั้น กลุ่มนี้จึงเป็นการนำเสนอวิธีการที่ผู้ฝึกหัดแสดงความจริงใจต่อตนเองและผู้รับบริการ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มย่อย ดังนี้

1) การยอมรับในตนเองของผู้ฝึกหัด 2) การเปิดประเด็นในเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัด

#### 2.4.1) การยอมรับในตนเองของผู้ฝึกหัด

ในช่วงเวลาของการฝึกปฏิบัติอาจมีบางครั้งที่มีความผิดพลาดเกิดขึ้นระหว่างการทำงานในห้องบำบัดที่อาจส่งผลถึงสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ รวมไปถึงข้อจำกัดทางด้านภาษาและความเข้าใจทางวัฒนธรรมที่ผู้ฝึกหัดรู้สึกเป็นกังวลเมื่อต้องทำงานกับผู้รับบริการท่ามกลางความแตกต่างดังกล่าว อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 4 จาก 6 คน ได้กล่าวถึงการยอมรับในตนเองของพวกเขา ที่ท้ายสุดแล้วเป็นการส่งผลในเชิงบวกต่อกระบวนการบำบัดและสัมพันธภาพระหว่างพวกเขาและผู้รับบริการ ยกตัวอย่าง ดังนี้

ฟ้ารู้สึกว่าคุณเองได้ทำพลาดไปในการบำบัดกับผู้รับบริการคนหนึ่งจากการเร่งของตัวเองเพื่อจะหาทางออกให้กับผู้รับบริการ แต่ผู้รับบริการแสดงความไม่พอใจออกมาในตอนท้ายจากนั้นในการทำงานร่วมกันครั้งถัดไป เขาตัดสินใจขอโทษกับผู้รับบริการ และได้เห็นว่ากระบวนการบำบัดเป็นไปในเชิงบวกหลังจากที่มีการขอโทษและได้พูดคุยกันถึงประเด็นดังกล่าว

“เราก็ไม่ได้รู้สึกว่าเราก็เป็นคนที่ถูกต้องเสมอไป มันก็มีบางอันที่มันก็ทำพลาดได้แล้วเราก็ยอมรับนะ ก็ขอโทษขอโพยเค้า ซึ่งปรากฏว่าหลังจากนั้น session ต่อไปก็คือมันเวิร์ค [work = ไปได้ดี] มันได้กลับมานั่งคุย อะไร ประมาณนี้ว่า ครั้งที่แล้วไอ [I = ฉัน] ทำแบบนี้ [you = คุณ] เห็นว่ายังไงรู้สึกว่าย่างง มันเป็นยังไม่มันได้กลับมาแบบค่อยๆ debunk ไอสิ่งที่เกิดขึ้นของครั้งที่แล้วกันว่ามันเกิดอะไรขึ้น”

ฟ้า

ฟ้าได้แสดงให้เห็นถึงการยอมรับในตัวเองตั้งแต่ประโยคแรกที่เขาพูด ดังนี้ “เราก็ไม่ได้รู้สึกว่าเราก็เป็นคนที่ถูกต้องเสมอไป มันก็มีบางอันที่มันก็ทำพลาดได้ แล้วเราก็ยอมรับนะ ก็ขอโทษขอโพยเค้า” ทั้งประโยคนี้นี้สะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติของการยอมรับความผิดพลาดในตัวเอง ซึ่งมีความเชื่อว่าตนเองก็สามารถผิดพลาดได้ และยอมรับความผิดพลาดนั้นแล้วสื่อสารให้ผู้บริการรับรู้ จากนั้นกลายเป็นว่าการทำงานครั้งถัดไปกับผู้รับบริการมีความราบรื่นมากขึ้น ดังนี้ “ซึ่งปรากฏว่า

หลังจากนั้น session ต่อไปก็คือมันเวิร์ค [work = ไปได้ดี]” ฟาได้อธิบายรายละเอียดที่ว่า การเข้ารับบริการครั้งถัดไปเป็นไปได้ด้วยดีว่ามีการคุยกันในเรื่องความผิดพลาดในครั้งที่แล้วกันอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา คุยกันถึงความรู้สึกของผู้รับบริการหลังจากที่ฟาได้ทำสิ่งที่ตนเองมองว่าผิดพลาดลงไป และพูดคุยกันในรายละเอียดเชิงลึกของเหตุการณ์ดังกล่าว ดังจะเห็นได้จาก “มันได้กลับมา นั่งคุยอะไร ประมาณนี้ว่า ครั้งที่แล้วไอ [I = ฉัน] ทำแบบนี้ [you = คุณ] เห็นว่ายังไง รู้สึกว่ายังไง มันเป็นอย่างไง มันได้กลับมาแบบค่อยๆ debunk ไอสิ่งที่เกิดขึ้นของครั้งที่แล้วกันว่ามันเกิดอะไรขึ้น”

ขณะที่ฟายอมรับในข้อผิดพลาดของตนเอง สิ่งที่ได้คุยกับผู้รับบริการคือการยอมรับในข้อจำกัดทางด้านภาษาของตน และสื่อสารเข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย ซึ่งผลที่เกิดขึ้นคือดาวรู้สึกที่ตัวเองผ่อนคลายมากขึ้นหลังจากที่สามารถยอมรับและสื่อสารข้อจำกัดดังกล่าวของตัวเองออกไปได้

“แล้วก็มีอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยก็คือ เหมือนทุกครั้งที่เราเจอเคสครั้งแรก เราจะบอกเลยว่าเราเป็นคนไทยนะ แล้วก็ถ้าเกิด เราอาจจะถามซ้ำหรือว่าถ้าเธอไม่เข้าใจ เธอถามเราได้เลย แบบ ให้เราพูดซ้ำอะไรจะค่ะ อันนี้ดาวรู้สึกว่ามันลดความหนักอกหนักใจของเราลงด้วยที่ว่า เราได้พูดแล้ว เราไม่ต้องสร้างภาพว่าเราเก่งภาษาอังกฤษ แต่ว่าเราแบบสื่อสารมาตั้งแต่แรกเลยว่ามันอาจจะมึนอะไรผิดพลาดได้นะ แล้วก็บอกกันตรงๆเลยอะไรจะ”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ดาว

ดาวพูดถึงการลดความ ‘หนักอกหนักใจ’ ของตัวเองด้วยการบอกกับผู้รับบริการทุกคนในครั้งแรกด้วยสองประเด็น หนึ่งคือบอกว่าดาวเป็นคนไทย ประเด็นที่สอง เป็นการขยายความจากความเป็นคนไทยของดาวว่า เพราะเป็นคนไทย จึงอาจทำให้มีข้อบกพร่องบ้างในการใช้ภาษาอังกฤษ เนื่องด้วยดาวเป็นผู้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง จึงได้ย้ำเตือนว่าหากมีความผิดพลาดทางด้านภาษาทั้งการพูดจากดาวเองที่ทำให้ผู้รับบริการฟังไม่เข้าใจขอให้ผู้รับบริการถามทวนซ้ำอีกครั้ง และในทางกลับกัน จากคำกล่าว “เราจะบอกเลยว่าเราเป็นคนไทยนะ แล้วก็ถ้าเกิด เราอาจจะถามซ้ำ” อาจทำให้มีข้อผิดพลาดในการรับฟังอยู่บ้าง ดาวจึงได้บอกกับผู้รับบริการอย่างตรงไปตรงมาว่าจะขอถามซ้ำอีกครั้งหนึ่งหากเกิดกรณีดังกล่าวขึ้น ในประโยคถัดไป ดาวได้พูดถึงความรู้สึกของตัวเอง ดังนี้

“อันนี้ดาวรู้สึกว่ามันลดความหนักอึ้งใจของเราลงด้วยที่ว่า เราได้พูดแล้ว เราไม่ต้องสร้างภาพว่าเราเก่งภาษาอังกฤษ” ดาวรู้สึกสบายใจขึ้นหลังจากที่ได้พูดถึงข้อจำกัดทางด้านภาษาของตนเอง และสะท้อนให้เห็นการที่เขาเองสามารถยอมรับในข้อจำกัดดังกล่าวของตัวเองได้ รวมถึงการพูดถึงความผิดพลาดที่มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จากนั้นดาวได้ขยายความต่อ ดังนี้ “แต่ที่เราแบบสื่อสารมาตั้งแต่แรกเลยว่ามันอาจจะมึนอะไรผิดพลาดได้นะ แล้วก็บอกกันตรงๆเลยอะไรก็ค่ะ” ประโยคดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าความหนักอึ้งใจของดาวได้ลดลงไปเพราะการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาถึงความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ กล่าวโดยสรุปคือ การที่ดาวพูดถึงความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้นั้นสะท้อนให้เห็นถึงการยอมรับในตัวเองของดาว การยอมรับว่าทักษะทางด้านภาษาของตนเองอาจไม่คล่องแคล่วเท่ากับคนพื้นถิ่นที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ และเป็นการ ‘กรุยทาง’ เพื่อให้ผู้รับบริการได้เข้าใจถึงความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

เห็นได้ว่าทั้งสองตัวอย่างจากฟ้าและดาวแสดงให้เห็นถึงสองขั้นตอนของการแสดงความจริงใจต่อตัวเองและผู้รับบริการ หนึ่งคือการยอมรับในตัวเอง และสองคือสื่อสารให้ผู้รับบริการเข้าใจและรับรู้ร่วมกัน ขั้นตอนแรกคือการยอมรับในตัวเอง ซึ่งฟ้า ยอมรับในความผิดพลาดที่ตนเองได้ทำในการให้บริการครั้งก่อน และดาว ยอมรับในข้อจำกัดทางด้านภาษาของตัวเอง จากนั้นจึงนำไปสู่ระดับต่อไปของทั้งคู่ นั่นคือการสื่อสารการผลจากการทำความเข้าใจและยอมรับตัวเองออกมาให้ผู้รับบริการรับรู้และอธิบายให้เข้าใจ ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือ ฟ้าและผู้รับบริการได้พูดคุยถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในครั้งก่อนร่วมกัน เป็นการเปิดโอกาสในการสร้างความเข้าใจกันได้มากขึ้น ขณะที่ดาวได้สื่อสารผลจากการยอมรับในตัวเองต่อผู้รับบริการ และการพูดคุยประเด็นนี้ทำให้ ‘การทวนถาม’ เป็นเรื่องธรรมดา อย่างน้อยเป็นการยืนยันให้กับผู้รับบริการรับทราบว่าหากเกิดความไม่เข้าใจ สามารถถามผู้ฝึกหัดได้อย่างเต็มที่ และดาวก็จะทำแบบเดียวกันเช่นกัน ซึ่งท้ายสุดนี้ การยอมรับในตัวเองของผู้ฝึกหัดและการพูดคุยกันโดยตรงไปตรงมากับผู้รับบริการจะส่งผลในเชิงบวกกับสัมพันธภาพของทั้งคู่

#### 2.4.2) การเปิดประเด็นในเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัด

ผู้ฝึกหัดหลายคนได้เรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกว่ามีความเป็นไปได้ที่ผู้รับบริการจะมีความรู้สึกไม่มั่นใจในการทำงานกับตนเอง ด้วยเพราะพวกเขาเป็นผู้ที่มาจากต่างวัฒนธรรม มีเชื้อ

ชาติต่างกัน และภาษาแม่ที่ใช้ก็แตกต่างกันเช่นกัน ซึ่งปัจจัยทั้งสามนี้อาจทำให้เกิดความกังวลแก่ผู้รับบริการว่าอาจมีอุปสรรคเพิ่มขึ้นในการทำความเข้าใจระหว่างกัน และท้ายสุดอาจทำให้เป็นปัญหาในการทำงานร่วมกัน ในบางกรณีอาจไม่ต้องรอไปจนถึงคราวที่เกิดปัญหา เพราะผู้รับบริการได้แสดงความไม่มั่นใจออกมาตั้งแต่เห็นหน้าผู้รับบริการ ซึ่งสามารถนำไปสู่การพูดคุยกันในประเด็นดังกล่าวได้ แต่การพูดถึงประเด็นนี้อาจเป็นเรื่องที่เปราะบาง และลำบากในการพูดขึ้นมาสำหรับผู้รับบริการบางคน ที่รู้สึกกังวล จนในท้ายที่สุดทำให้ไม่มีความเข้าใจกันทั้งสองฝ่าย และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาในกระบวนการบำบัดได้ จึงเป็นหน้าที่หนึ่งของผู้ฝึกหัดในการเปิดพื้นที่เพื่อพูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมา ในประเด็นที่เปราะบางดังกล่าว ในกลุ่มย่อยนี้จึงได้นำเสนอ แนวคิด วิธีการ ผลลัพธ์ และความสำคัญของการเปิดประเด็นเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรมและการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัดเพื่อพูดคุยกับผู้รับบริการอย่างเปิดเผย

ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 จาก 6 คนได้ระบุว่าตนเองเปิดประเด็นพูดคุยในเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาของพวกเขากับผู้รับบริการ และเปิดพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้แสดงความคิดเห็นของตนต่อตัวผู้ฝึกหัดอย่างเต็มที่ เริ่มต้นที่ ฟา ซึ่งเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญกับการเปิดประเด็นดังกล่าวมาก ซึ่งฟาได้ใช้คำภาษาอังกฤษว่า ‘broaching’ แปลเป็นภาษาไทยได้โดยสรุปว่า เป็นการเปิดบทสนทนาเพื่อพูดคุยในเรื่องที่ยากต่อการพูดถึง หรือเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก โดยที่จากนี้ ผู้เขียนขอใช้คำว่า ‘การเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน’ (broaching) ในการให้ความหมายคำว่า ‘การเปิดประเด็นเพื่อพูดคุยถึงเรื่องความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาที่สองของผู้ฝึกหัด’ เพื่อความสะดวก กระชับ และรวบรัดมากขึ้น หนึ่งในสาเหตุที่ฟาให้ความสำคัญกับการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน นั้นเพราะว่าหลักสูตรที่เขาเรียนนั้นได้เน้นว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องที่สำคัญและควรจะทำในการทำงานกับผู้รับบริการ และหลังจากที่ฟาได้ทำแล้ว เขาเองได้เล่าถึงประโยชน์ของการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนไว้หลากหลาย ซึ่งจะอธิบายเพิ่มเติมหลังจากที่ได้นำเสนอวิธีการที่ฟาได้พูดกับผู้รับบริการ ดังนี้

“เค้าใช้คำว่า ‘broaching’ เนอะ มันเหมือนเป็นการพูดถึงความต่าง แล้วก็ address มันขึ้นมาใน session ว่า เออเนี่ยเห็นไหม ไอเป็นคนเอเชีย เป็นคนไทย เออแล้วก็ เป็น non-citizen (ไม่ได้เป็นพลเมืองในสังคมพื้นถิ่น) เออ ยูเป็นคนดำ เป็นผู้หญิง แล้วก็ เป็น US citizen (พลเมืองอเมริกัน) โอ้รับรู้หรือเห็นเหมือนกันว่า

มันอาจจะมีความต่างตรงนี้ แล้วก็มีความต่างเรื่องของ *dynamic, power dynamic* ด้วยว่า ไอ้เป็น *therapist* ยูเป็น *client* ... มันคือพูดใน สิ่งที่เราอาจจะเห็นหรือว่าเป็นไปได้ว่ามันต่างแล้วส่งผลกระทบ แล้วก็เหมือนเป็นการกึ่ง ๆ หย่อน ๆ แบบ ถามเค้ามันคิดบ้างด้วยว่าเห็นใหม่ คิดใหม่ รู้สึกใหม่ แล้วมันก็เหมือนเป็นการกรุยทางด้วยนะว่าในอนาคตถ้าเกิดว่าปัจจัยหรือว่าแง่มุมในความต่างพวกนี้มันจะมีส่วนเกี่ยวข้อง หรือว่าทำให้เป็นอุปสรรคหรือไม่สามารถจะเข้าใจกันได้เต็มที่ ... เรากลับมาดูถึงมันได้ เราทำความเข้าใจกับมันมากขึ้นอะไรประมาณนี้”

ฟ้า

ฟ้าได้ยกตัวอย่างวิธีการและประโยชน์ของการการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน (*broaching*) เริ่มต้นด้วยการนำเสนอความหมายของ ว่าเป็นการพูดถึงความแตกต่างระหว่างผู้ฝึกหัด และผู้รับบริการที่สามารถมองเห็น สังเกต รู้สึก และคิดว่ามีแนวโน้มที่อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการบำบัดหรือสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน ซึ่งฟ้าได้ยกตัวอย่างดังนี้ “เออเนี่ยเห็นใหม่ ไอ้เป็นคนเอเชีย เป็นคนไทย เออแล้วก็เป็น *non-citizen* (ไม่ได้เป็นพลเมืองในสังคมพื้นถิ่น) เออ ยูเป็นคนดำ เป็นผู้หญิง และเป็น *U.S.-citizen* (พลเมืองอเมริกา) ไอ้รับรู้หรือเห็นเหมือนกันว่ามันอาจจะมีความต่างตรงนี้” ฟ้าได้พูดถึงความต่างที่ตัวเองเห็นเป็นประจักษ์นั่นคือเชื้อชาติที่เห็นได้ชัดว่าเป็นคนเอเชีย ขณะที่ผู้รับบริการเป็นคนดำ ซึ่งสามารถสะท้อนให้ถึงความแตกต่างเชิงวัฒนธรรมได้ นอกจากนี้ฟ้าได้เปรียบเทียบเรื่องสถานะของการเป็นพลเมือง ว่าขณะที่เขาไม่ได้เป็นพลเมืองของประเทศสหรัฐอเมริกา แต่ผู้รับบริการเป็น ซึ่งการเปรียบเทียบนี้สามารถสะท้อนให้เห็นถึงการสถานะทางสังคมที่แตกต่างกัน ในขณะเดียวกันก็สะท้อนถึงทักษะการใช้ภาษาอังกฤษได้ เพราะการเป็นพลเมืองอเมริกาของผู้รับบริการนั้นหมายถึงการมีแนวโน้มสูงที่จะใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ ในขณะที่ฟ้าซึ่งมาจากต่างวัฒนธรรม และไม่ได้เป็นพลเมืองอเมริกา ก็มีแนวโน้มสูงเช่นกันที่จะไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่ และเมื่อมีระดับความถนัดทางภาษาต่างกัน อาจทำให้เกิดอุปสรรคในการทำความเข้าใจกันได้ นอกจากนี้ ฟ้าได้อธิบายคำจำกัดความโดยสังเขปของคำว่า ‘การเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน’ ในประโยคถัดไป “มันคือพูดในสิ่งที่เราอาจจะเห็นหรือว่าเป็นไปได้ว่ามันต่างแล้วส่งผลกระทบ แล้วก็เหมือนเป็นการกึ่ง ๆ หย่อน ๆ แบบ ถามเค้ามันคิดบ้างด้วยว่าเห็นใหม่ คิดใหม่ รู้สึกใหม่” ใจความคือการถามผู้รับบริการว่าคิด รู้สึกตรงกันหรือต่างกันอย่างไรกับผู้ฝึกหัดต่อเรื่องที่คิดว่า

อาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการบำบัด และสุดท้ายฟ้าได้สรุปประโยชน์ของการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนไว้ดังนี้ “แล้วมันก็เหมือนเป็นการกรุยทางด้วยนะว่าในอนาคตถ้าเกิดว่าปัจจัยหรือว่าแง่มุมในความต่างพวกนี้มันจะมีส่วนเกี่ยวข้อง หรือว่าทำให้เป็นอุปสรรคหรือว่าไม่สามารถจะเข้าใจกันได้เต็มที่ ... เรากลับมาดูถึงมันได้ เราทำความเข้าใจกับมันมากขึ้นอะไรประมาณนี้” กล่าวคือ เป็นการบอกให้ผู้รับบริการรับทราบว่าจะมีโอกาสเกิดอุปสรรคเกิดขึ้น และหากเกิดขึ้นแล้วสามารถพูดคุยกันเรื่องดังกล่าวได้อย่างเต็มที่ เพิ่มเติมเรื่องประโยชน์ที่นอกเหนือจากคำกล่าวที่ถูกละเลยของฟ้า ฟ้าในกล่าวว่าการเปิดพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้พูดถึงประเด็นที่ละเอียดอ่อนนี้ช่วยให้ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจและทำให้บรรยากาศผ่อนคลายมากขึ้น รวมถึงเป็นการลดช่องว่างในเชิงอำนาจของผู้รับบริการและผู้ฝึกหัดให้มีความเท่าเทียมกันมากขึ้นด้วย

เพิ่มเติมจากกรณีของฟ้า ตะวันเป็นอีกหนึ่งคนที่ได้ใช้การเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนกับผู้รับบริการ และได้พบว่าการกระทำดังกล่าวได้ส่งผลเชิงบวกทั้งกับตัวเองและได้นำเสนอแนวคิดที่สิ่งนี้สามารถเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างเขาและผู้รับบริการได้

“ถ้าสมมติว่าเรามีความต่าง ต่างในแง่ก็คือต่างสีผิว ต่างสีตา ต่างสีผม คือเราไม่รู้เลยว่าเค้าคิดยังไงกับเรา เพราะงั้นสมมติว่าด่านแรกก็คือทำยังไงที่จะให้เค้ารู้สึกว่าคุณ trust [เชื่อใจ] เราได้ หรือว่าอยากเสียงที่จะลองคุยกับเราได้ ถ้าเราเป็น counsellor ฝึกหัด ตะวันมองว่าหนึ่งก็คือเราโอเพ่น [open = เปิด] มากขึ้นว่า คิดยังไงกับการที่มีตะวันเป็น counsellor ของเค้า ... ตะวันโอเพ่นตรงนี้มากขึ้นว่านี่เป็นสิ่งที่ เป็น ตะวันจริง ๆ ที่ตะวันรู้สึกว่าเป็นการที่เป็น authentic [จริงแท้] มากขึ้น genuine [จริงแท้] มากขึ้น ... เราเติบโตขึ้นในแง่ที่ว่า เออ เค้าคิดยังไงกับเราจริง ๆ มากขึ้น แบบเพิ่มความ honest [ซื่อสัตย์] มากขึ้นกับตะวันนะ”

ตะวัน

ตะวันมองว่าการเปิดประเด็นในเรื่องความต่างส่งผลให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกไวใจ ผู้ฝึกหัดมากขึ้น จากสถานะของการเป็น ‘ผู้ฝึกหัด’ “ด่านแรกก็คือทำยังไงที่จะให้เค้ารู้สึกว่าคุณ trust [เชื่อใจ] เราได้ หรือว่าอยากเสียงที่จะลองคุยกับเราได้ ถ้าเราเป็น counsellor ฝึกหัด ตะวันมองว่าหนึ่งก็คือเราโอเพ่น [open = เปิด] มากขึ้นว่า คิดยังไงกับการที่มีตะวันเป็น counsellor ของเค้า” ที่

เป็นเช่นนั้น เพราะเริ่มแรก เมื่อมีความต่างเกิดขึ้นที่เห็นได้ชัดอย่างสีตา สีผม สีผิว อาจทำให้ผู้รับบริการมีความคิดหรือมีความรู้สึกที่เราจะไม่มีทางรู้หากไม่เริ่มถามเสียก่อน ในขณะที่เดียวกัน ตะวันได้แสดงถึงการยอมรับในตัวเอง ยอมรับในความแตกต่างที่เกิดขึ้น จากประโยค “ ตะวันโอเพ่นตรงนี้มากขึ้นว่าเป็นสิ่งที่เป็นตะวันจริง ๆ ที่ตะวันรู้สึกว่าเป็นการที่เป็น authentic [จริงแท้] มากขึ้น genuine [จริงแท้] มากขึ้น” สังเกตว่าตะวันใช้คำว่า ‘โอเพ่นตรงนี้มากขึ้น’ คำว่าตรงนี้ในบริบทนี้จึงหมายถึงความแตกต่าง อันว่าตะวันเป็นคนเอเชีย เป็นคนไทย ที่อาจมีทักษะการใช้ภาษา หรือความเข้าใจในวัฒนธรรมต่าง หรือต่อกว่าผู้รับบริการซึ่งเป็นคนพื้นถิ่น โดยที่ตะวันได้ความรับความแตกต่างดังกล่าวที่เกิดขึ้น สุดท้ายตะวันได้นำเสนอมุมมองของตนเองหลังจากที่ได้รับความเห็นจากผู้รับบริการไว้ ดังนี้ “เราเติบโตขึ้นในแง่ที่ว่า เออ คำคิดยังไงกับเราจริง ๆ มากขึ้น แบบเพิ่มความ honest [ซื่อสัตย์] มากขึ้นกับตะวันนะ” แสดงให้เห็นว่าตะวันรู้สึกว่ามีชีวิตซื่อสัตย์ต่อตัวเองมากขึ้นจากการที่สามารถยอมรับความคิดเห็นจากผู้รับบริการที่มีต่อตัวเองได้ ตนเองเติบโตขึ้นจากการที่สามารถยอมรับความคิดเห็นต่อตัวเองจากผู้รับบริการได้

กล่าวโดยสรุปจากกรณีของตะวันได้ว่า การเปิดประเด็นในเรื่องความละเอียดอ่อนก่อให้เกิดประโยชน์กับมุมมองที่มีต่อตัวเองของผู้ฝึกหัด นั่นคือรู้สึกจริงแท้และซื่อสัตย์กับตัวเองมากขึ้นจากการยอมรับในตัวเองและความแตกต่างที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังอาจส่งผลให้ผู้รับบริการรู้สึกไวใจ ‘ผู้ฝึกหัด’ มากขึ้นด้วย

กรณีของน่านได้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นของการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน นั่นเพราะน่านได้รับความเห็นจากผู้รับบริการว่ารู้สึกอึดอัดกับทักษะของน่าน

“สาม session แรกเราไปด้วยความจริงใจให้มากที่สุดเลย ... มันคือการแบบต้องเป็นตัวเองในห้องด้วย เราก็พยายามที่จะเป็นตัวเราไปเลยว่า ‘เนี่ย เรากำลัง improving myself (พัฒนาตนเอง) ด้วย แล้วก็เรารู้ว่าปัญหาของเราคืออะไร แล้วพอจะรับรู้ได้ว่าคุณรู้สึกไม่พอใจกับ การที่สภิลเรามีเท่านี้ เราอยากจะ discuss (พูดคุย) เรื่องนี้กันก่อนไหม ก่อนที่จะคุย issue (ประเด็นปัญหา) ของคุณ หรือว่าคุณอยากจะเล่าให้เราฟังก่อนแล้วค่อย discuss เรื่องนี้ท้าย session ก็ได้’ คำก็บอกว่าคุยเลยก็ดีเหมือนกัน เพราะว่าก็อึดอัดอยู่เหมือนกัน”



ก่อนหน้านี้ น่านได้พูดถึงเรื่องความสำคัญของสามครั้งแรกในการทำงานกับ ผู้รับบริการในห้องบำบัด ว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการสร้างสัมพันธภาพ ต่อเนื่องมาจากเรื่องดังกล่าว ดังที่เห็นจากคำกล่าวตัวอย่างคือ น่านอธิบายว่าการสร้างสัมพันธภาพในสามครั้งแรกของการเจอกับ ผู้รับบริการนั้นต้องไปด้วยความจริงใจให้ได้มากที่สุด ซึ่งน่านได้อธิบายคำว่า ‘ความจริงใจ’ ไว้ใน ประโยคถัดไป ดังนี้ “ ‘เนี่ย เรากำลัง *improving myself* (พัฒนาตนเอง) ด้วย แล้วก็เรารู้ว่าปัญหา ของเราคืออะไร แล้วพอจะรับรู้ได้ว่าความรู้สึกไม่พอใจกับ การที่สภิลเรามีเท่านี้” น่านได้พูดอย่าง ตรงไปตรงมากับผู้รับบริการว่าเขากำลังอยู่ในขั้นตอนของการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง รวมถึงได้ สะท้อนการรับรู้กับผู้รับบริการไม่พอใจกับการที่ต้องทำงานกับเขาในฐานะ ‘ผู้ฝึกหัด’ จากนั้นน่านได้ ยื่นข้อเสนอให้กับผู้รับบริการถึงการพูดคุยกันในประเด็นดังกล่าว “เราอยากจะ *discuss* (พูดคุย) เรื่อง นี้กันก่อนไหม ก่อนที่จะคุย *issue* (ประเด็นปัญหา) ของคุณ หรือว่าคุณอยากจะเล่าให้เราฟังก่อนแล้ว ค่อย *discuss* เรื่องนี้ท้าย *session* ก็ได้” การยื่นข้อเสนอนี้เป็นเหมือนการให้พื้นที่แก่ผู้รับบริการใน การพูดถึงความกังวล ในขณะที่เดียวกันก็สะท้อนถึงการเปิดใจรับความคิดเห็นของน่านด้วยเช่นกัน จากนั้นน่านได้พูดถึงคำตอบจากผู้รับบริการ “เค้าก็บอกว่าคุยเลยก็ดีเหมือนกัน เพราะว่าก็อึดอัดอยู่ เหมือนกัน” คำตอบของผู้รับบริการแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกของผู้ฝึกหัดที่ว่าผู้รับบริการไม่พอใจนั้น เป็นเรื่องจริง และจากการตอบรับการพูดคุยในเรื่องดังกล่าวของผู้รับบริการแสดงให้เห็นว่า การเปิด ประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนสามารถเป็นพื้นที่ให้เกิดการพูดคุยกันได้เป็นอย่างดีระหว่างผู้ฝึกหัดและ ผู้รับบริการ

กล่าวได้ว่าการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนนั้นเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการ ยอมรับในตัวเองของผู้ฝึกหัด โดยที่การมองเห็นถึงปัญหาและได้ทำความเข้าใจถึงปัญหาเรื่องความ แตกต่างที่เกิดขึ้นได้สะท้อนให้เห็นถึงความซื่อสัตย์และจริงแท้ที่มีต่อตัวเองในขั้นต้น และการพูดคุย เรื่องดังกล่าวกับผู้รับบริการเป็นการแสดงความจริงใจต่อผู้รับบริการด้วยการเปิดพื้นที่ให้ผู้รับบริการได้ แสดงความคิดเห็นอย่างตรงไปตรงมา เป็นการสะท้อนถึงการยอมรับตัวเองของผู้ฝึกหัดในขั้นที่สูงขึ้น และผลลัพธ์ของการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนนั้นอาจส่งผลให้ผู้รับบริการรู้สึกไว้วางใจผู้ฝึกหัด มากขึ้น ซึ่งผลเชิงบวกต่อสัมพันธภาพระหว่างพวกเขา

### 3) การพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ

หลังจากที่ผู้ฝึกหัดได้ผ่านประสบการณ์ทั้งความท้าทายจากการฝึกปฏิบัติ ทั้งอุปสรรคในการทำงานกับผู้รับบริการในห้องบำบัด หรือการต้องเผชิญกับความรู้สึกเชิงลบที่อาจเป็นเรื่องยากสำหรับการก้าวผ่าน นำไปสู่การเรียนรู้วิธีการรับมือของผู้ฝึกหัดแต่ละคนที่มีความแตกต่างกัน รูปแบบการรับมือต่อปัญหาที่ต้องเผชิญก็ต่างกันเช่นกัน ในท้ายสุด เมื่อพวกเขาได้ผ่านช่วงประสบการณ์ของการฝึกทั้งการฝึกปฏิบัติ และในขณะเดียวกันก็เป็นการฝึกฝนตัวเองด้วยเช่นกัน ซึ่งเมื่อผ่านมาถึงจุดหนึ่งแล้วพวกเขาได้ตระหนักถึงสิ่งที่พวกเขาได้เรียนรู้จากช่วงเวลาที่ผ่านมา พวกเขาได้ค้นพบว่าสิ่งใดที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการฝึกปฏิบัติ แสดงให้เห็นถึงมุมมองที่เปลี่ยนไปจากช่วงเริ่มต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้หมายถึงการพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ โดยแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มย่อย ดังนี้ 1) ผู้ฝึกหัดมองเห็นประโยชน์อันเกิดจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติ 2) ผู้ฝึกหัดตระหนักว่ามีปัจจัยอื่นที่สำคัญกว่าความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และภาษา 3) ผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น

#### 3.1) ผู้ฝึกหัดมองเห็นประโยชน์อันเกิดจากความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติ

ท่ามกลางความท้าทายและความยากลำบากของการฝึกปฏิบัติในความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง ในท้ายที่สุดแล้วเหล่าผู้ฝึกหัดยังสามารถมองเห็นมุมมองที่เป็นประโยชน์ซึ่งเกิดจากความแตกต่างเหล่านั้น ซึ่งเป็นผลพลอยได้เชิงบวกจากการเป็นผู้ฝึกหัดที่มาจากต่างวัฒนธรรม และใช้ภาษาที่สอง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 3 จาก 6 คนได้กล่าวถึงผลประโยชน์พลอยได้ที่เกิดขึ้นจากการเป็นผู้ที่มาจากต่างวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษา

ฟ้าพูดถึงประเด็นเรื่องความละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติในบริบทของสังคมพหุวัฒนธรรม โดยกล่าวถึงกลุ่มคนดำ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้รับบริการหลักของฟ้าที่มีความละเอียดอ่อนในเชิงเชื้อชาติ และมีความเปราะบางสูงในเชิงความรู้สึกอันเกี่ยวข้องกับการเหยียดเชื้อชาติพันธุ์ ฟ้าได้พูดถึงประโยชน์จากการเป็นคนไทยในการทำงานกับพวกเขาไว้ว่าจะไม่ใช่คนที่กระทำซ้ำในแบบเดิม ๆ ที่พวกเขาเคยได้รับมา ดังนี้

“ความที่เหมือนเราเป็นคนนอก หรือเราไม่ได้มีกรอบพวกนี้ อีกส่วนหนึ่งที่กลับ มองว่ามันก็เป็นแง่ดี เพราะว่าเราทำให้ คือจริงอยู่ที่เราอาจจะไม่ได้เข้าใจร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่อย่างน้อยใน

หลาย ๆ ครั้งที่พี่ก็รับรู้ได้นะว่าพี่ก็จะไม่ใช่คน ๆ หนึ่งที่เป็คนที่มาทำซ้ำ กระทำซ้ำอะ กับการเหยียด กับอะไรในแบบเดิม ๆ”

ฟ้า

การเป็นคนจากต่างวัฒนธรรมอาจจะมีข้อเสียอยู่บ้าง นั่นคือการที่เราอาจไม่สามารถเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ แต่ข้อดีที่ฟ้าได้พูดถึงคือ จากความไม่รู้นี้เอง ที่ทำให้ฟ้า ในฐานะนักจิตวิทยาฯ ที่มาจากต่างวัฒนธรรม จะไม่ใช่ผู้ที่กระทำซ้ำ หรือเหยียด ผู้รับบริการตามบริบทเดิม ๆ ในสังคม คำว่า ‘กระทำซ้ำ’ ในที่นี้หมายถึงเป็นการเพิ่มบาดแผลทางความรู้สึกให้กับผู้รับบริการ ฟ้ากล่าวว่ที่เป็นแบบนี้เป็นเพราะว่าตัวเองไม่ได้มีกรอบของบริบททางสังคมเข้ามากำหนดไว้ ดังประโยค “ความที่เหมือนเราเป็นคนนอก หรือเราไม่ได้มีกรอบพวกนี้ อีกส่วนหนึ่งที่กลับ มองว่ามันก็เป็นแง่ดี”

ความเป็นคนนอกของผู้ฝึกหัดที่ทำให้ไม่มีกรอบของสังคมเข้ามากำหนดทิศทางความคิดแล้วนั้น ยังส่งผลทำให้เกิดความสงสัยใคร่รู้ และต้องการการอธิบายจากผู้รับบริการเพื่อให้ตนเองเข้าใจในแต่ละประเด็นมากขึ้น คล้ายกับที่ดาวได้ระบุถึงข้อดีของความรู้บริบททางวัฒนธรรมและบริบทสังคม นั่นคือทำให้ดาวเปลี่ยนความไม่รู้เหล่านั้นมาเป็นความมั่นใจในการถามผู้รับบริการมากขึ้นเมื่อได้ฟังในสิ่งที่ตนเองไม่เข้าใจ

“เราใช้มันเป็นความแบบ ความมั่นใจที่จะ explore [ถามในเชิงลึก] คือเรามั่นใจได้ว่าเราไม่มี background [ภูมิหลัง] มากมายที่จะไป ตัดสินว่าสมมุติว่าคนนี้คนขาว ครอบครัวนี้มีพื้นฐานแบบนี้ ถ้าเรามี background [ภูมิหลัง] ตรงนั้นมาเราอาจจะไปมองเขาแบบ ในมุมที่เรามีพื้นฐานบางอย่าง ใช่ว่าตรงนี้ หลายคนจะ feedback [แสดงความคิดเห็น] เพราะว่าทุกครั้งที่ทำเคสเหมือนกับเด็ก college อะคะ เขาต้อง give feedback [แสดงความคิดเห็น] เราเขาจะบอกว่าดาวไม่ค่อยตัดสินเขา เขารู้สึกได้ อะไรแบบนี้ ซึ่งมันก็โอเค มันเหมือนมายืนยันความรู้สึกของเราที่เราแบบรู้สึกตรงนั้นเหมือนกัน”

ดาว

ดาวเปลี่ยนความไม่รู้ในเรื่องบริบททางสังคมของตัวเองมาเป็นความมั่นใจที่จะถามผู้รับบริการในเชิงลึกมากขึ้น สังเกตจากประโยค “เราใช้มันเป็นความแบบ ความมั่นใจที่จะ explore [ถามในเชิง

ลึกลึ]” และในประโยคถัดไป ดาวได้อธิบายว่าเพราะเหตุใดดาวจึงคิดเช่นนั้น “คือเรามั่นใจได้ว่าเราไม่มี background [ภูมิหลัง] มากมายที่จะไป ตัดสินว่าสมมุติว่าคนนั้นคนขาว ครอบครัวนี้มีพื้นฐานแบบนี้ ถ้าเรามี background [ภูมิหลัง] ตรงนั้นมาเราอาจจะไปมองเขาแบบ ในมุมที่เราที่มีพื้นฐานบางอย่าง” นั่นคือ ดาวมองว่าถ้าหากว่าดาวรู้ภูมิหลังมาก่อนจะทำให้มีโอกาสที่ดาวจะตัดสินผู้รับบริการจาก มุมมองของตัวเองที่รับรู้มา ซึ่งอาจจะเป็นความเข้าใจที่ไม่ตรงกันกับผู้รับบริการ หรืออาจส่งผลทำให้ ผู้รับบริการรู้สึกที่ตัวเองถูกตัดสินได้อันสังเกตได้จากการให้ความเห็นของผู้รับบริการในประโยคถัดไป “หลายคนจะ feedback [แสดงความคิดเห็น] ... เขาจะบอกว่าดาวไม่ค่อยตัดสินเขา เขารู้สึกได้” การที่ผู้รับบริการของดาวให้ความเห็นว่ารู้สึกได้ว่าดาวไม่ตัดสิน สามารถอนุมานได้ว่าหากดาวทำตรงกันข้าม คือการพูดออกไปในความเข้าใจ ‘พื้นฐาน’ ตามที่ตัวเองเข้าใจแล้ว จะมีโอกาสเช่นกันที่ ผู้รับบริการจะรู้สึกถูกตัดสิน และสุดท้าย “ซึ่งมันก็โอเค มันเหมือนมายืนยันความรู้สึกของเราที่เรา แบบรู้สึกตรงนั้นเหมือนกัน” การยืนยันจากผู้รับบริการเป็นการยืนยันความรู้สึกของตัวเองเช่นกัน ว่า ดาวไม่ตัดสินผู้รับบริการ

เช่นเดียวกัน ดาวได้รับคำชื่นชมว่าไม่ตัดสินผู้รับบริการ น่านได้เล่าในมุมมองของตัวเองว่าเขา เป็นผู้ฟังที่ดีในมุมมองของผู้รับบริการเช่นกัน

“เราฟังอย่างใจเย็น เอาจริง ๆ มุมหนึ่ง มันก็ดีต่อตัวเขาแหละเพราะเขารู้สึกว่าน่านตั้งใจฟังเขา มากจริง ๆ ไม่ว่าจะมันเป็น process ที่ช้ามาก ๆ กว่าที่เค้าจะพูดออกมาสักคำ เราใช้เวลาเขา เต็มที่เลย แต่จริงๆอีกมุมหนึ่งคือ กุกำลังเรียบเรียงประโยคอยู่ว่าเราจะพูด ตอบกลับไปว่าอะไร นึกออกปะ แล้วเราใช้เวลาานานมาก ... มันก็เลยกลายเป็นความมั่งง่าทำไมตอนนั้นถึงทำได้วะ ก็เลยรู้สึกว่ามัน เป็นเพราะเราใช้เวลาเขาพูดเยอะ เราใช้เวลาเขาคิดเยอะ เพราะมันมันมัดแต่ เรียบเรียงของในหัว มันก็เลย กลายเป็นเราเป็นผู้ฟังที่ดีอะ ในมุมของเค้าเราคือผู้ฟังที่ดี แต่จริงๆคือเราคือแบบ slow learner มาก ๆ”

น่าน

น่านเล่าว่าตนเองตั้งใจฟังและใช้เวลาแก่ผู้รับบริการอย่างเต็มที่ แม้ว่ากว่าที่ผู้รับบริการจะพูด ในบางครั้งจะต้องใช้เวลาานาน เนื่องจากต้องใช้เวลาไปกับการคิด ดังนี้ “เราฟังอย่างใจเย็น เอาจริง ๆ มุมหนึ่ง มันก็ดีต่อตัวเขาแหละเพราะเขารู้สึกว่าน่านตั้งใจฟังเขามากจริง ๆ ไม่ว่าจะมันเป็น process ที่

ช้ามาก ๆ กว่าที่เค้าจะพูดออกมาสักคำ เราให้เวลาเขาเต็มที่เลย” ขณะเดียวกับที่น่านบอกว่าตนเองให้เวลากับผู้รับบริการอย่างเต็มที่น่าน เขาได้เล่าว่าเบื้องหลังคือการทำน่านกำลังคิดและประมวลสำหรับการตอบกลับเช่นเดียวกัน “แต่จริงๆอีกมุมมองคือ ูกำลังเรียบเรียงประโยคอยู่ว่าจะพูด ตอบกลับไปว่าอะไรนี่ก็ออกปะ แล้วเราใช้เวลาเนิ่นนานมาก” ประโยคนี้แสดงให้เห็นที่จริงแล้วน่านก็ใช้เวลาในการคิดเพื่อตอบกลับน่านเช่นกัน แต่ผลพลอยได้จากการคิดนานของน่าน กลายเป็นว่าน่านเป็นผู้ฟังที่ดีจากมุมมองของผู้รับบริการ ประเด็นที่เพิ่มเติมคือ น่านเป็นหนึ่งคนที่มีความสงสัยในทักษะภาษาอังกฤษของตัวเอง และบางครั้งก็ตั้งคำถามว่า ทำไมตอนนั้นถึงทำได้ ดังนี้ “มันก็เลยกลายเป็นความงงว่าทำไมตอนนั้นถึงทำได้วะ” และน่านก็ให้คำตอบกับตัวเองได้ในทันทีว่า “ก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นเพราะเราให้เวลาเขาพูดเยอะ เราให้เวลาเขาคิดเยอะ เพราะมันมันแต่เรียบเรียงของในหัว มันก็เลยกลายเป็นเราเป็นผู้ฟังที่ดีอะ” คำตอบที่น่านให้กับตัวเองถึงเหตุผลที่ตนเองสามารถให้คำปรึกษาเป็นภาษาอังกฤษกับผู้รับบริการได้ก็คือเพราะให้เวลาผู้รับบริการในการคิดเยอะ และในขณะที่ผู้บริการคิดเขาก็เรียบเรียงสิ่งที่เขาจะตอบกลับผู้รับบริการไปด้วย กล่าวคือเป็นการคิดพร้อมกันกับผู้รับบริการนั่นเอง และประโยคสุดท้าย “ในมุมมองเค้าเราคือผู้ฟังที่ดี แต่จริงๆคือเราคือแบบ slow learner มาก ๆ” น่านได้นำเสนอมุมมองว่าเขาคือผู้ฟังที่ดีจากมุมมองของผู้รับบริการ และได้พูดถึงมุมมองของตัวเองที่ไม่ตรงกับผู้รับบริการเท่าใดนัก คือเขามองว่าอันที่จริงแล้วเขาอาจจะเป็นผู้ฟังที่ดีหรือไม่ก็ได้แต่ที่แน่ ๆ คือด้วยทักษะทางภาษาอังกฤษที่ไม่ดีนัก ซึ่งน่านแทนด้วยคำว่า ‘slow learner’ หรือแปลได้ว่าเป็นผู้ที่เรียนรู้ช้า ทำให้เขาต้องเรียบเรียงความคิดนานเช่นกัน เลยกลายเป็นเหมือนเขาให้เวลาผู้รับบริการได้คิดอย่างเต็มที่ และกลายเป็นผู้ฟังที่ดีในมุมมองของผู้รับบริการไปโดยปริยาย นอกจากนี้ น่านยังได้กล่าวถึงความระมัดระวังมากขึ้นในการจะใช้คำ เพราะกังวลว่าหากใช้คำที่มีความหมายผิดไปอาจเป็นการทำร้ายผู้รับบริการได้

โดยสรุปแล้ว ในการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่เต็มไปด้วยอุปสรรคที่ทำให้ทำงานกับผู้รับบริการได้ลำบากมากขึ้น ยังมีข้อดีบางข้อที่บางครั้งผู้ฝึกหัดอาจไม่ได้คิดมาก่อนว่าจะได้พบกับข้อดีเหล่านั้นจนได้ประสบในสถานการณ์จริง ทั้งข้อดีของการเป็นผู้ที่มาจากต่างบริบททางสังคม ที่จะทำให้ไม่มีแนวคิดในกรอบสังคมเดิมมาครอบงำให้เกิดอคติต่อผู้รับบริการ รวมถึงความไม่รู้ในบริบททางสังคมนี้เองที่ผู้ฝึกหัดแปรเปลี่ยนให้เป็นความมั่นใจในการถามผู้รับบริการมากขึ้น ด้วยเพราะว่า ‘ไม่รู้’ และท้ายสุดแล้วการต้องคิดเรียบเรียงเพื่อตอบกลับผู้รับบริการของน่านกลายเป็น

มุมมองที่ทำให้ตนเองถูกมองว่าเป็น ‘ผู้ฟังที่ดี’ แต่ความจริงแล้วในสมองของน่านก็กำลังคิดการตอบกลับผู้รับบริการอยู่นั่นเอง

### 3.2) ผู้ฝึกหัดตระหนักว่ามีปัจจัยอื่นที่สำคัญกว่าความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติ

ความท้าทายทางความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับผู้ฝึกหัด ไม่ว่าจะเป็ความกังวลว่าจะไม่สามารถทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ หรือกลัวว่าไม่สามารถสื่อสารให้เข้าใจตรงกันได้ อันเกิดจากทักษะการใช้ภาษาที่อังกฤษที่ไม่คุ้นชิน และการเป็นผู้ที่มาจากต่างวัฒนธรรม ซึ่งอาจทำให้ผู้ฝึกหัดไม่สามารถเข้าใจบริบทหรือรายละเอียดเชิงลึกทางสังคมและวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดีมากพอที่จะช่วยให้เข้าใจผู้รับบริการได้ แต่เมื่อประสบการณ์ของผู้ฝึกหัดมีมากขึ้น พวกเขาเริ่มมองต่อเรื่องดังกล่าวเปลี่ยนไป

ประสบการณ์จากการฝึกทำให้ผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้ว่าความกังวลที่เป็นเรื่องใหญ่ในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัตินั้นได้แปรเปลี่ยน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 จาก 6 คน ได้ระบุถึงการลดลำดับความสำคัญของความกังวลเรื่องการใช้ภาษาที่สองในการฝึก รวมถึงชี้ให้เห็นว่าท้ายสุดแล้วการทำงานท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรมนั้นมีสิ่งทีพวกเขาให้ความสำคัญมากกว่าการมุ่งความสนใจไปที่ความกังวลของตนเอง ดังที่เมฆได้บอกไว้ในท้ายสุดแล้วความกังวลจากเรื่องภาษาของตนเองกลายเป็นเรื่องท้าย ๆ และกลับมาฟังสมาธิไปที่ผู้รับบริการมากกว่า

“เราเริ่มฝึกงานไปสักประมาณเดือนสองเดือนเริ่มรู้สึกว่ ภาษาไม่ใช่ priority [ความสำคัญหลัก] แรกทีเราเผชิญและ แต่สิ่งที่เราต้อง concern [กังวล/คิด] ก็คือ เหมือน counsellor ทั่วไปอะ ก็คือว่า client มีปัญหาอะไร แล้วเค้ากำลัง struggle [เผชิญความยากลำบาก] กับอะไรอยู่มากกว่า ... คือสำหรับทีคือหลังจากมีประสบการณ์แล้วเรารู้ว่ภาษาไม่ใช่เรื่องแรก และ ภาษาเป็นเรื่องสอง สาม สี่ ห้า ไปเลย”

เมฆ

เมฆเล่าถึงการลดระดับความกังวลในเรื่องภาษาของตนเองว่กลายเป็นเรื่องท้าย ๆ ไปหลังจากทีได้มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติไปด้ระยะหนึ่ง ดังนี้ “เราเริ่มฝึกงานไปสักประมาณเดือนสองเดือนเริ่มรู้สึกว่ ภาษาไม่ใช่ priority [ความสำคัญหลัก] แรกทีเราเผชิญและ” จากนั้นเขาได้

อธิบายว่าสิ่งที่เขาต้องคิดแทนที่ความกังวลเรื่องภาษานั้นคือประเด็นของผู้รับบริการ ดังนี้ “แต่สิ่งที่เราต้อง concern [กังวล/คิด] ก็คือ เหมือน counsellor ทัวไปอะ ก็คือว่า client มีปัญหาอะไร แล้วเค้ากำลัง struggle [เผชิญความยากลำบาก] กับอะไรอยู่มากกว่า” น่าสนใจว่าเมขอธิบายถึงการกลับมาคิดในประเด็นปัญหาของผู้รับบริการว่าเป็น ‘เหมือน counsellor ทัวไปอะ’ สะท้อนให้เห็นว่าเป็นการกลับมาสู่ความเป็น ‘ปกติ’ ที่เป็นการรับผิดชอบต่อบุคคลที่นั่งอยู่ตรงหน้า ซึ่งคือผู้รับบริการ ท้ายที่สุดเมขอได้เน้นถึงความไม่สำคัญของความรู้สึกกังวลเรื่องภาษาของตนเองว่า “คือสำหรับพี่คือหลังจากมีประสบการณ์แล้วเรารู้ว่าภาษาไม่ใช่เรื่องแรกและ ภาษาเป็นเรื่องสอง สาม สี่ ห้า ไปเลย” จากที่เคยจัดให้ความกังวลเรื่องภาษาอยู่ในอันดับแรก แต่หลังจากที่เมขอได้มีประสบการณ์มากขึ้นก็ทำให้อันดับความกังวลนั้นเปลี่ยนไป โดยเมขอใช้คำว่า ‘คือสำหรับพี่คือหลังจากมีประสบการณ์แล้วเรารู้ว่าภาษาไม่ใช่เรื่องแรกและ ภาษาเป็นเรื่องสอง สาม สี่ ห้า ไปเลย’ นั้นหมายถึงความกังวลเรื่องภาษาค่อย ๆ ลดความสำคัญจากอันดับแรก ไปสู่อันดับสอง และไล่ต่ำลงไปจนถึงอันดับที่ห้า ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความกังวลเรื่องภาษาของตนเองนั้นไม่สำคัญอีกต่อไป

ขณะที่ภาก็ได้ขยายภาพของความกังวลเรื่องภาษาที่ถูกลดความสำคัญลงไป ในมุมมองของการสื่อสารว่าสิ่งที่สำคัญของการสื่อสารนั้นคือการทำให้เข้าใจตรงกันอย่างครบถ้วน

“Supervisor คนนั้นอะ ทำให้พี่รู้สึกมันใจอะไรในตัวเองมากเลย แบบเค้าใจเย็นอะ ตอนเค้าคุยกับเราเค้าไม่ แบบ หือ ไรอะ อะไรเงี้ย แต่เค้าจะแบบ พอเราติดขัดอะ สมมติพี่พูดไปใช้ปะ แล้วพี่ติดขัดเงี้ย เค้าก็ยังคงนิ่ง เว้ย แล้วก็โอเค เค้าก็จะหาคำที่เข้ามาช่วยเรา ลักษณะนั้น คือแบบ คนนั้นอะฮิมแพคมากตรงที่ว่า เค้าทำให้พี่เริ่มเข้าใจประเด็นของการสื่อสารว่าแบบ เอาให้อีกฝั่งนึงเค้าเข้าใจเราให้มันครบถ้วนเงี้ย ก็พอ ก็คือแบบ ใจเย็นลงมากเลย”

ภา

ภาเล่าว่าเธอได้เรียนรู้หัวใจของการสื่อสารมาจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเมื่อได้เรียนรู้สิ่งนี้แล้วทำให้ภานิ่งลงมาก ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ภาได้เรียนรู้คือการสังเกตเห็นความใจเย็นของอาจารย์ ดังนี้ “แบบเค้าใจเย็นอะ ตอนเค้าคุยกับเราเค้าไม่แบบ ‘หือ ไรอะ’ อะไรเงี้ย แต่เค้าจะแบบ พอเราติดขัดอะ สมมติพี่พูดไปใช้ปะ แล้วพี่ติดขัดเงี้ย เค้าก็ยังคงนิ่ง เว้ย แล้วก็โอเค เค้าก็จะหาคำที่เข้ามาช่วยเรา ลักษณะนั้น” ความใจเย็นของอาจารย์ที่ภาสังเกตเห็นคือปฏิกริยาในตอนที่ภาพูดติดขัด คำว่า ‘หือ

‘โรอะ’ ที่ภาได้ยกตัวอย่างมาแสดงให้เห็นถึงปฏิภรียาในตอนที่คนเราเกิดความสงสัยซึ่งอาจเป็นการแสดงออกอย่างทันที และอาจทำให้ภาเกิดความรู้สึกเชิงลบขึ้น แต่กับอาจารย์ที่ปรึกษาคนนี้ก็กลับนิ่งและฟังภาอย่างตั้งใจ และยื่นคำศัพท์ออกมาเพื่อช่วยภา จากความใจเย็นดังกล่าวนี้เองที่ทำให้ภาได้เห็นว่หัวใจของการสื่อสารคือการทำให้ผู้รับสารเข้าใจในสิ่งที่เราต้องการสื่อสารอย่างครบถ้วน ดังนี้ “เค้าทำให้พี่เริ่มเข้าใจประเด็นของการสื่อสารว่าแบบ เอาให้อีกฝั่งนึงเค้าเข้าใจเราให้มันครบถ้วนเงี้ย” ประโยคสุดท้ายที่ภาพูดถึงคือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลังจากที่ได้เรียนรู้ว่หัวใจของการสื่อสารคือความเข้าใจกันอย่างครบถ้วน นั่นคือความใจเย็นมากขึ้น

เมฆได้พูดถึงความกังวลด้านภาษาที่ถูกลดระดับความสำคัญลงไป ส่วนภาได้ขยายความเรื่องหัวใจของการสื่อสาร ซึ่งพอเมื่อเขาเข้าใจแล้วก็ทำให้รู้สึกใจเย็นมากขึ้น และแน่นอนว่ก็ส่งผลเชิงบวกต่อการใช้ภาษาอังกฤษในห้องบ้าบัดด้วยเช่นกัน อย่างน้อยอาจช่วยลดความกังวลลงได้ ขณะที่ฟ้าได้ปรับมุมมองจากสองคนก่อนหน้ามาเป็นเรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพต่อผู้รับบริการ และความไว้วางใจในการทำงานร่วมกันเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และภาษาที่ประจักษ์ชัด

“เป้าหมายจริงๆของการทำ counselling มันก็คือการช่วยเหลือ การสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี การที่รู้สึกว่ฝั่งเรา เหมือนเป็น มีความตั้งใจดี มีความตั้งใจอยากจะช่วยเหลือที่ส่งไปถึงเค้า สิ่งเหล่านี้พี่คิดว่ายังคงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ... ความที่ไว้วางใจได้ว่ คนนี้เค้า อ่า ยินดีช่วยเหลือเราจริงๆ ปลอดภัย ไว้วางใจได้ เปิดใจได้ แล้วก็สามารถที่จะช่วยเหลือได้ มีความสามารถพวกนั้นอะ มัน พี่คิดว่าเป็นปัจจัยที่ในท้ายที่สุดมีความสำคัญว่ไอความเหมือนไม่เหมือนตรงนั้นยังงี้บ้าง”

ฟ้า

ฟ้าให้ความหมายและมองไปที่ประเด็นหลักของกระบวนการฝึกปฏิบัติว่คือการสื่อสารความตั้งใจที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับบริการรับรู้ อีกนัยยะหนึ่งคือการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างตนและผู้รับบริการ การทำให้ผู้รับบริการเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจเราในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อการทำงานร่วมกันเป็นสิ่งที่สำคัญเหนือว่ความต่างกัน ฟ้าใช้คำว่า “มีความสำคัญว่ไอความเหมือน ไม่เหมือนตรงนั้นยังงี้บ้าง” คำว่า ‘เหมือน ไม่เหมือนตรงนั้นยังงี้บ้าง’ จากบริบทนี้ตีความได้



ว่ามาจากคำเต็ม ๆ ว่า ‘เหมือนหรือไม่เหมือน’ ซึ่งหมายถึงความเหมือนหรือต่างกันทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือการใช้ภาษา นั้นหมายถึงว่าต่อให้มีเชื้อชาติเดียวกันกับผู้รับบริการ พูดภาษาเดียวกัน หรือเข้าใจบริบททางสังคมเหมือนกัน แต่หากผู้รับบริการรู้สึกไม่ไวใจก็ไม่สามารถทำงานได้อยู่ สรุปลงจากคำกล่าวทั้งหมดของฟ้าทำให้เห็นว่า การสร้างสัมพันธภาพที่มาจากการทำให้ผู้รับบริการไวใจ และเชื่อใจเราในฐานะนักจิตวิทยาว่าสามารถทำงานร่วมกันกับเขาได้ มีความสำคัญมากกว่าความเหมือนหรือต่างกันทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษา

นอกเหนือจากเรื่องการสร้างสัมพันธภาพและความรู้สึกไวใจให้กับผู้รับบริการแล้ว นานได้นำเสนออีกประเด็นหนึ่งคือการแสดงความพยายามออกมาให้ชัดเจน ประเด็นที่นานได้เล่ามาคือการไม่รู้ไม่สำคัญเท่ากับความพยายามที่จะรู้ ดังนี้

“เราเป็นเด็ก Asian อะ แล้วภาษาก็อ่อนอะ ต่อให้ไม่เข้าใจอะ แต่กูโคตรตั้งใจที่จะฟังเลย คำไหนไม่รู้กูจดไว้ก่อนแล้วเดี๋ยวเราถามเค้าอย่างเงี้ย หรือไม่ก็บอกว่าเดี๋ยวคำนี้เราจะไปเปิดดิก [dictionary = พจนานุกรม] ... เดี่ยวเราจะลองศึกษาเรื่องนี้มาให้หะ เดี่ยวเราจะลองไปคุยใน supervision ให้ว่า issue ตรงนี้ที่มันยากๆควรจะแก้ยังไงดี เราว่าตรงนี้มากกว่าที่ทำให้เค้าเห็นว่าต่อให้เราพูดน้อย พูดผิด ๆ ถูก ๆ แต่เราเก็บ details [รายละเอียด] ของเค้าได้ แล้วเราเก็บส่วนสำคัญของเค้าเพื่อที่จะทำให้ดีขึ้นใน session ถัดไป”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นาน

คำกล่าวนี้ของนานมีใจความว่าต่อให้ตนเองมีความไม่รู้อย่างไรก็ไม่สำคัญเท่ากับความพยายามที่จะเข้าใจผู้รับบริการ เริ่มจากประโยคแรก “เราเป็นเด็ก Asian อะ แล้วภาษาก็อ่อนอะ ต่อให้ไม่เข้าใจอะ แต่กูโคตรตั้งใจที่จะฟังเลย คำไหนไม่รู้กูจดไว้ก่อนแล้วเดี๋ยวเราถามเค้าอย่างเงี้ย” นานใช้คำว่า ‘เป็นเด็ก Asian’ ดีความได้ว่านานต้องการจะบอกว่าตนเองมาจากต่างวัฒนธรรม ต่างเชื้อชาติ และบวกรวมกับ ‘แล้วภาษาก็อ่อนอะ’ ซึ่งหมายถึงว่าตนเองมีทักษะภาษาอังกฤษที่ไม่แข็งแรง แต่ถึงแม้จะไม่มีข้อได้เปรียบในเรื่องความเข้าใจทางวัฒนธรรมหรือทักษะการใช้ภาษา แต่นานมั่นใจว่าเรื่องความตั้งใจในการฝึกนั้นไม่ต้องไปกว่าใคร ดังจะเห็นได้จาก “ต่อให้ไม่เข้าใจอะ แต่กูโคตรตั้งใจที่จะฟังเลย คำไหนไม่รู้กูจดไว้ก่อนแล้วเดี๋ยวเราถามเค้าอย่างเงี้ย” นานจริงใจกับการพยายามทำความเข้าใจ และไม่สนใจว่าเราอ่อนด้อยเรื่องภาษาหรือแตกต่างทางวัฒนธรรมอย่างไร ขยายความใน

ประเด็นเดียวกันเรื่องความตั้งใจและพยายามที่จะทำความเข้าใจได้จากประโยคถัดไป “หรือไม่ก็บอก  
ว่าเดี๋ยวคำนี้เราจะไปเปิดดิก [dictionary = พจนานุกรม] ... เดี่ยวเราจะลองศึกษาเรื่องนี้มาให้  
เดี๋ยวเราจะลองไปคุยใน supervision ให้อะไร issue ตรงนี้ที่มันยากๆควรจะแก้ยังไงดี” นานได้  
ยกตัวอย่างสิ่งที่น่าสนใจเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประเด็นของผู้รับบริการมากขึ้น สิ่งนี้คล้ายกับ  
ประโยคก่อนหน้านี้ของฟ้าที่กล่าวถึงเรื่องการสื่อสารให้กับผู้รับบริการได้รับรู้ถึงความยินดีในการ  
ช่วยเหลือ เพื่อสร้างความไว้วางใจและสัมพันธภาพที่ดี นานได้ยกตัวอย่างในเชิงรูปธรรมของวิธีการ  
ดังกล่าวขึ้นมา เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติมทั้งจากพจนานุกรมและจากการนำเป็นประเด็นพูดคุยในการ  
supervision ท้ายสุดนานได้สะท้อนมุมมองของเขาว่า ความพยายามเหล่านี้ต่างหากที่สำคัญกว่าเรื่อง  
ความสมบูรณ์แบบทางภาษา ดังนี้ “เราว่าตรงนี้มากกว่าที่ทำให้เค้าเห็นว่าต่อให้เราพูดน้อย พูดผิด ๆ  
ถูก ๆ แต่เราเก็บ details [รายละเอียด] ของเค้าได้ แล้วเราเก็บส่วนสำคัญของเค้าเพื่อที่จะทำให้ดีขึ้น  
ใน session ถัดไป” นั่นคือต่อให้นานพูดภาษาอังกฤษได้ไม่คล่องอย่างไร ก็ถูกทดแทนด้วยการเก็บ  
รายละเอียดที่ผู้รับบริการสื่อสารออกมา และนำไปหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อ  
ผู้รับบริการจากการคุยกับเขามากขึ้น คล้ายคลึงกับประเด็นที่ฟ้าได้กล่าวไว้ นั่นคือความสมบูรณ์แบบ  
ในการพูดไม่ได้สำคัญเท่ากับการสื่อสารนั้นมีความครบถ้วนกระบวนความ เข้าใจตรงกันทั้งสองฝ่าย  
หรือไม่ นานได้แสดงให้เห็นว่าถึงแม้ในบทบาทของการเป็นผู้ส่งสารอาจไม่คล่องแคล่วในทักษะทาง  
ภาษา นั่นคือ ‘พูดผิด ๆ ถูก ๆ’ แต่เขาสามารถรับสารจากผู้รับบริการและกลั่นกรองประเด็นที่สำคัญ  
และนำไปพัฒนาต่อได้ นี่คือหัวใจของกระบวนการบำบัดที่นานสื่อสารออกมา

ในท้ายที่สุด มุมมองต่อเรื่องความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองของ  
ผู้ฝึกหัดได้เปลี่ยนไป จากที่ทั้งหมดได้เคยกังวล และคิดว่าความแตกต่างระหว่างตนและผู้รับบริการจะ  
เป็นปัญหา ท้ายสุดแล้วพวกเขาเปลี่ยนมุมมองในการให้ความสนใจ จากเดิมที่เคยเป็นความกังวลของ  
ตัวเอง กลายเป็นมองไปที่ประโยชน์ของผู้รับบริการมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการมองว่าการสร้าง  
สัมพันธภาพและความรู้สึกไว้วางใจให้กับผู้รับบริการนั้นสำคัญกว่าความแตกต่าง การแสดงออกถึง  
ความพยายามที่จะเข้าใจผู้รับบริการ หรือมุมมองที่เปลี่ยนไปเกี่ยวกับการสื่อสารที่ผู้ฝึกหัดได้ให้  
ความสำคัญกับความครบถ้วนของประเด็นที่ต้องการจะส่งสาร มากกว่าความคล่องแคล่วของวิธีการ  
พูด ซึ่งมุมมองที่เปลี่ยนไปจากคำกล่าวของผู้ฝึกหัดนั้นได้ส่งผลต่อประโยชน์ของผู้รับบริการทั้งสิ้น

เนื่องจากผู้ฝึกหัดได้ใช้สมาธิของตนในห้องบำบัดไปกับการทำความเข้าใจผู้รับบริการอย่างเต็มที่ ไม่มี ความกังวลที่เคยเป็นอุปสรรคมาทำให้ไขว่เขวจากผู้รับบริการมาเป็นตัวเองได้อีก

### 3.3) ผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น

จากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติที่ต้องพบเจอกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม และการ สนับสนุน การมีส่วนร่วมในการบำบัดจากผู้รับบริการ และการยืนยันจากผู้รับบริการว่าสิ่งที่เหล่าผู้ ฝึกหัดได้ทำนั้นก่อให้เกิดประโยชน์แก่เขา ทำให้เหล่าผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับ ช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติ ในกลุ่มย่อยนี้มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอตัวอย่างที่ทำให้ผู้ฝึกหัดมีความ มั่นใจเพิ่มขึ้น รวมถึงผลลัพธ์หลังจากที่ผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจมากขึ้น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 5 จาก 6 คน ได้กล่าวถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นของตัวเอง

หลังจากที่ฟ้าได้กังวลในช่วงแรกของการบำบัด ทั้งเรื่องการไม่ได้เป็นคนพื้นถิ่น ที่อาจทำให้ เกิดความรู้สึกไม่เชื่อมั่นแก่ผู้รับบริการ หรือทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเองว่าจะไม่สามารถสื่อสารกับ ผู้รับบริการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ หรือไม่สามารถทำความเข้าใจได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไป ประสบการณ์เพิ่มขึ้น ฟ้าได้รับคำยืนยันจากผู้รับบริการว่าการทำงานของเขาทำให้เกิดประโยชน์แก่ ผู้รับบริการ จึงทำให้ความมั่นใจของฟ้าค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

“การที่ได้มีประสบการณ์และได้ยินเสียงตอบรับมากขึ้นว่า ‘เห้ย ฟ้า เอ่อ ยู [you = เธอ] โอเคนะ ยูทำได้ดีนะ การที่มาคุยกับยูมีประโยชน์มากนะ’ หรือไปเรื่อย ๆ ว่าเรื่องของภาษา มัน ไม่ได้เป็นประเด็นที่ทำให้เค้ามานั่งถามหรือ question [ตั้งคำถาม] เรามากขนาดนั้น หรือว่าแม้แต่ที่เค้าก็รู้สึกที่เปิดใจกับเรา การที่เค้าเปิดใจกับเรา การที่เค้าในท้ายที่สุดเค้าเองก็ เหมือนยอมให้เราช่วยแก้ปัญหา รับฟังเรา หรือ อะไรี่ มันเป็นตัวที่คล้าย ๆ ช่วยเคลียร์ ใจ เจ้าความไม่มั่นใจหรือความต่างหรือว่าอะไรพวกนี้ออกไปที่ละนิด ๆ”

ฟ้า

จากข้อความดังกล่าว ผู้เขียนเห็นว่าความมั่นใจของฟ้าเพิ่มขึ้นจากสามประเด็น หนึ่งคือการ ได้รับคำยืนยันจากผู้รับบริการว่าตนเองสามารถทำงานนี้ได้ หมายถึงผู้รับบริการได้รับประโยชน์จาก การเข้ารับบริการกับฟ้า ประเด็นที่สอง ฟ้าสังเกตได้ว่าผู้รับบริการมีส่วนร่วมมากขึ้นในกระบวนการ บำบัด และประเด็นสุดท้ายที่ฟ้าพูดถึงคือการสังเกตว่าเรื่องภาษาไม่ได้เป็นปัญหาที่กระบวนการอย่าง

ที่เคยคิดไว้ เริ่มจากประเด็นแรก เห็นได้ชัดเจนเนื่องจากฟ้าได้ยกตัวอย่างคำพูดของผู้รับบริการที่ชื่อชม การทำงานของเขา ดังนี้ “ได้ยินเสียงตอบรับมากขึ้นว่า ‘เห้ย ฟ้า เอ่อ ยู [you = เธอ] โอเคนะ ยูทำได้ ดีนะ การที่มาคุยกับยูมีประโยชน์มากนะ’” และประเด็นที่สอง คือฟ้าสังเกตเห็นการเปิดใจจากผู้รับบริการ ดังนี้ “หรือว่าแม้แต่ที่เค้าก็รู้สึกว่าจะเปิดใจกับเรา การที่เค้าเปิดใจกับเรา การที่เค้าในท้ายที่สุดเค้าเองก็เหมือนยอมให้เราช่วยแก้ปัญหา รับฟังเรา” ฟ้าสังเกตจากการที่ผู้รับบริการรับฟังเขา หมายถึงการยอมทำงานร่วมกัน ที่ทำให้มองว่าเป็นการเปิดใจจากผู้รับบริการ และในประเด็นสุดท้ายคือ ฟ้าได้รับรู้ถึงความแตกต่างทางเรื่องเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาไม่ได้ส่งผลกับกระบวนการบำบัดเท่ากับที่คิดไว้ ดังนี้ “เรื่องของภาษามัน ไม่ได้เป็นประเด็นที่ทำให้เค้ามานั่งถามหรือ question [ตั้งคำถาม] เรามากขนาดนั้น” คำว่า ‘มากขนาดนั้น’ ที่ฟ้าใช้ในการอธิบายถึงการสังเกตว่าผู้รับบริการไม่ได้ตั้งประเด็นในเรื่องความแตกต่างนั้น ผู้เขียนตีความเปรียบเทียบกับในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติที่ฟ้าจะมีความคิดกังวลไปเอง ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปแล้วเขาได้เห็นว่ามีคำถามเกี่ยวข้องกับเรื่องภาษาที่เขาเคยกังวลไว้ก่อนหน้านี้ ทำให้ความมั่นใจในเรื่องภาษาของฟ้ามากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับสิ่งที่ฟ้าได้เพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความเข้าใจ คือเรื่องการเรียนรู้ผ่านระยะเวลา ด้วยว่ายังมีประสบการณ์ในการฝึกมากขึ้น ยิ่งได้เรียนอยู่ในหลักสูตรนานขึ้น ก็ยิ่งทำให้เข้าบริบทเชิงวัฒนธรรมและสังคมของกลุ่มผู้รับบริการมากขึ้น ซึ่งทำให้เขาสามารถทำความเข้าใจผู้รับบริการได้มากขึ้นนั่นเอง

ในทิศทางเดียวกันกับฟ้า เมฆได้เรียนรู้ว่าต่อให้ภาษาอังกฤษที่ตัวเองพูดออกไปจะเป็นอย่างไร แต่ประเด็นนั้นอยู่ที่เนื้อหาของคำพูดของเขามากกว่า และหากผู้รับบริการได้ประโยชน์จากการพูดคุยกัน นั่นเป็นสิ่งที่แสดงว่าเขากำลังเดินมาถูกทางแล้ว และความไม่สมบูรณ์ทางภาษาจะกลายเป็นเรื่องเล็กไปโดยปริยาย

“เค้าเข้าใจในลักษณะที่ว่า เค้านำคำถามเราไปคิด เค้านำคำถามเราไปใช้ แล้วเค้าก็รีเฟลก [reflect = สะท้อน/การนำกลับไปคิด] สิ่งที่เราพูดอะ ไม่ว่าจะ เป็นสำเนียงถูกไม่ถูก pronunciation [การออกเสียง] ถูกไม่ถูก แต่เค้าก็เอาไปจำ เอาไปคิดแล้วก็เอาไปช่วยเค้า outside the therapy [นอกห้องบำบัด] ด้วย พี่ก็เลยรู้สึกว่โอเค นี่เป็น reassurance ว่าเราก็คงสิ่งที่เราทำอยู่มันก็ถูกแล้ว ไม่ต้องไปกังวล”

ใจความของประโยคนี้คือ ผู้รับบริการได้รับประโยชน์จากการคุยกับเมฆ ซึ่งสะท้อนจากประโยคเหล่านี้ “เค้านำคำถามเราไปคิด เค้านำคำถามเราไปใช้” และ “เอาไปคิดแล้วก็เอาไปช่วยเค้า *outside the therapy* [นอกห้องบำบัด] ด้วย” เมฆเป็นอีกคนหนึ่งที่กังวลเรื่องการสื่อสารและการใช้ภาษาของตัวเอง แต่เมื่อได้รับผลลัพธ์จากการบำบัดของผู้รับบริการแล้ว คำพูดของเมฆสะท้อนถึงความ ‘ช่างมัน’ ของภาษาที่ตนเองมองว่าบกพร่องจากคำกล่าว “แล้วเค้าก็รีเฟลก [*reflect = สะท้อน/การนำกลับไปคิด*] สิ่งที่เราพูดอะ ไม่ว่าจะ เป็นสำเนียงถูกไม่ถูก *pronunciation* [การออกเสียง] ถูกไม่ถูก แต่เค้าก็เอาไปจำ” ประโยคนี้ทำให้เห็นว่าสิ่งที่สำคัญกว่าความสมบูรณ์แบบของภาษาคือการได้รับประโยชน์จากการบำบัดของผู้รับบริการ ซึ่งเมื่อได้รับการยืนยันดังกล่าแล้ว ทำให้สิ่งที่เคยกังวลอย่างเช่นเรื่องภาษา กลายเป็นเรื่องเล็กลงไปได้ และเป็นการยืนยันว่าสิ่งที่เมฆทำนั้นมาถูกทางแล้ว ดังประโยคว่า “นี่เป็น *reassurance* ว่า เรายังคง สิ่งที่เราทำอยู่มันก็ถูกแล้ว ไม่ต้องไปกังวล”

ผู้ให้ข้อมูลสองคนที่ผ่านมาได้พูดถึงการมีส่วนร่วมจากผู้รับบริการ ซึ่งเมฆได้พูดถึงสิ่งที่ทำให้ตัวเองมั่นใจขึ้นว่ามาจากการที่ผู้รับบริการได้นำสิ่งที่คุยกับตนไปไตร่ตรองนอกห้องบำบัด และฟ้าได้พูดถึงการที่ผู้รับบริการเต็มใจที่จะทำงานร่วมกันกับเขา ภาเองก็ได้นำเสนอรูปแบบหนึ่งของการมีส่วนร่วมจากผู้รับบริการเช่นกัน นั่นคือการที่ผู้รับบริการยังคงเข้ารับบริการกับเขาอยู่เรื่อย ๆ

“แล้วการที่เค้ามาหาเราเรื่อย ๆ มันก็อาจจะบอกได้ว่าแสดงว่าเราก็ทำให้มันเกิด *dynamic* [การเคลื่อนไหว] ได้แหละ จนเค้าแบบ อยากรคุยต่อ อยากร *work on* [ทำงาน] กับเราต่อ ประมาณนี้”

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภา

ประโยคดังกล่าวของภาสะท้อนให้เห็นว่าการที่ผู้รับบริการยังเข้ารับบริการกับตนเองเรื่อย ๆ เป็นสัญญาณว่าผู้รับบริการต้องเห็นประโยชน์อะไรบ้างจากการพูดคุยกัน จึงเป็นเหตุให้นัดภาคต่อ ซึ่งประโยคว่า “แสดงว่าเราก็ทำให้มันเกิด *dynamic* ได้” แสดงให้เห็นว่าภารับรู้ถึงความสามารถในตัวเองที่ทำให้เกิด ‘dynamic’ ในกระบวนการบำบัด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความมั่นใจว่าตัวเอง ‘สามารถ’ ทำได้

ประสบการณ์ถัดไปของดาวได้ขยายความในสิ่งที่ฟ้าได้พูดเอาไว้เรื่องการเปิดใจจากผู้รับบริการ เมื่อดาวได้เล่าถึงประสบการณ์ที่ผู้รับบริการตัดสินใจเล่าในเรื่องที่เคยล้มมาก่อน ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนว่ามีสัมพันธภาพเกิดขึ้นระหว่างดาวและผู้รับบริการ

“แล้วก็การที่เค้าเปิดใจมากขึ้น แล้วสุดท้ายพูดในสิ่งที่เค้าลังเลที่จะพูดมานานมากคือการทำร้ายตัวเอง คือมันก็ค่อนข้างจะแบบว่าทำให้เรารู้สึกถึงสัมพันธภาพทางการบำบัดที่มันพาไปสู่จุดที่เป็น therapeutic [การเยียวยาจิตใจ] มาก ๆ ได้”

ดาว

จากประโยคว่า “แล้วสุดท้ายพูดในสิ่งที่เค้าลังเลที่จะพูดมานานมากคือการทำร้ายตัวเอง” ผู้เขียนอนุมานได้ว่าก่อนหน้านี้ผู้รับบริการคนดังกล่าวยังไม่ได้เล่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำร้ายตัวเอง จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม แต่ช่วงก่อนหน้านี้ที่เขาไม่ได้เล่านั้นแสดงให้เห็นว่า ‘การทำร้ายตัวเอง’ นั้นเป็นเรื่องเปราะบางสำหรับเขา และการจะเล่าออกมาให้ใครสักคนฟังได้นั้นจำเป็นจะต้องมีความรู้สึกไว้วางใจ หรือสบายใจที่มากพอ ซึ่งดาวรับรู้ว่าในครั้งที่ผู้รับบริการตัดสินใจเล่าเรื่องดังกล่าวนั้นแสดงให้เห็นว่าเขาเปิดใจกับดาวมากขึ้น และดาวมองว่าสัมพันธภาพระหว่างเขาและผู้รับบริการมีการพัฒนาไปสู่จุดที่ดาวใช้คำว่า ‘therapeutic’ โดยในบริบทนี้ผู้เขียนให้ความหมายว่า ‘การเยียวยาจิตใจ’

การตอบรับและมีส่วนร่วมในเชิงบวกนี้ไม่เพียงแต่เป็นการเพิ่มความมั่นใจ และพิสูจน์ว่าตัวเองสามารถทำงานกับผู้รับบริการได้เพียงอย่างเดียว แต่สำหรับตะวันแล้ว ความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นสามารถนำไปต่อยอดกับการเจอผู้รับบริการที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติมากขึ้นได้

“ตะวันรู้สึกว่าถ้าตะวันกลับไปไทยตอนนี้ ตะวันเจอคนไทยได้ เจอคนฝรั่งได้ แล้วรู้สึกว่าเรามั่นใจมากขึ้น เพราะงั้นมันคือเหมือนเราเปิดกว้าง คือตะวันเจอคนที่หลากหลายอะ ความหลากหลายของเชื้อชาติที่บางทีเราไม่ได้เห็นเช่น คนสกอตแลนด์ คน South Africa หรือคนอังกฤษที่เป็นคนชาติอื่นเช่น คนฮ่องกง คนจีน มันทำให้เราเหมือนเห็นความหลากหลายของคนมากขึ้น เห็นความหลากหลายของเชื้อชาติ แล้วสิ่งเหล่านี้บางที มันมาเป็น element หนึ่ง ใน counselling ในห้องปรึกษาเหมือนกันจริง มันก็คือการเปิดโลก เปิดโลกทัศน์กับตะวันมากขึ้น”

## ตะวัน

ตะวันมีความมั่นใจมากขึ้นและพร้อมที่จะทำงานกับผู้รับบริการที่เป็น ‘ฝรั่ง’ ซึ่งในบริบทนี้ ผู้เขียนให้ความหมายว่าเป็น ‘ชาวต่างชาติที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร’ อันเห็นได้จากคำกล่าวว่า “ตะวันรู้สึกว่ถ้าตะวันกลับไปไทยตอนนี้ ตะวันเจอคนไทยได้ เจอคนฝรั่งได้ แล้วรู้สึกว่เรามั่นใจมากขึ้น” โดยที่ความมั่นใจนี้มาจากการได้เปิดโลกทัศน์ให้กับตัวเอง การเปิดโลกทัศน์นี้ตะวันได้ยกตัวอย่างถึงการได้ทำงานกับผู้รับบริการที่มีความหลากหลายทั้งทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม ที่ทำให้เขาได้เห็นในสิ่งที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ตะวันระบุว่าสิ่งนั้นคือความหลากหลายของคน ความหลากหลายของเชื้อชาติของผู้รับบริการที่เขาได้ทำงานด้วย และยังชี้ให้เห็นว่ความหลากหลายเหล่านี้ที่เขาได้เรียนรู้ เป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเขาในการทำงานในห้องบำบัดได้ จากประโยค “แล้วสิ่งเหล่านี้บางที มันมาเป็น *element* หนึ่ง ใน *counselling* ในห้องปรึกษาเหมือนกัน”

ความกังวลเรื่องความแตกต่างของผู้ฝึกหัดล้วนผูกกับความกลัวว่ผู้รับบริการจะไม่ได้ประโยชน์จากการทำงานกับตน จะด้วยเรื่องทักษะทางภาษาก็ดี การเป็นคนจากต่างวัฒนธรรมก็ดี แต่เมื่อได้รับการยืนยันจากผู้รับบริการแล้วว่สิ่งที่พวกเขาทำนั้นเกิดผลลัพธ์ในเชิงบวก เกิดการมีส่วนร่วมจากผู้รับบริการมากขึ้น ผู้รับบริการต้องการเข้าร่วมการบำบัดต่อ สามารถอนุมานได้ว่ผู้รับบริการเองต้องเห็นประโยชน์บางอย่างที่เกิดขึ้นกับตน จึงเกิดกระแสตอบรับเป็นเชิงบวกและเลือกที่จะเข้ารับบริการต่อกับผู้รับบริการ ดังนั้นเอง เมื่อผู้ฝึกหัดเห็นว่ความกลัวว่ผู้รับบริการจะไม่ได้ประโยชน์นั้นไม่ได้เป็นจริงอย่างว่พวกเขาคิด ความรู้สึกกังวลในใจของพวกเขา ก็ค่อย ๆ คลายลง เปลี่ยนเป็นความมั่นใจในตัวเองที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จากที่เห็นว่พวกเขาเองสามารถทำได้ อีกทั้งประสบการณ์ที่ผู้ฝึกหัดได้พบกับความหลากหลายนั้นเป็นเหมือนการเปิดโลกของตนเองให้กว้างมากขึ้น ได้พบเจอผู้คนทีมากขึ้น และความหลากหลายนี้เองที่จะเป็นส่วนหนึ่ง และจะสามารถช่วยพัฒนาการทำงานในห้องบำบัดของผู้ฝึกหัดได้

## บทที่ 5

### การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย สามารถตอบคำถามการวิจัยที่ว่า ‘ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในห้อง บำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทย (ผู้ฝึกหัด) ในต่างประเทศเป็นอย่างไร’ ได้ด้วย 3 ข้อค้นพบหลัก ดังนี้ 1) ความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ 2) การรับมือกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติ และ 3) ผู้ฝึกหัดมีการพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพเมื่อได้ผ่านประสบการณ์การฝึกปฏิบัติ กล่าวคือ ผู้ฝึกหัดได้ประสบกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในห้องบำบัด และมีการเรียนรู้วิธีการเพื่อรับมือกับความท้าทายดังกล่าว และท้ายสุด ผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้จากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติทำให้เกิดการพัฒนาในเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ โดยมีรายละเอียดของผลการวิจัยโดยสังเขป ดังนี้

ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ ผู้ฝึกหัดได้ประสบกับความท้าทายในการฝึกปฏิบัติในห้องบำบัด หลากหลายรูปแบบ ประการแรกคือ อุปสรรคในการทำความเข้าใจกันระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านการไม่เข้าใจรายละเอียดของคำศัพท์ หรือระดับความเข้มข้นของคำศัพท์ การไม่เข้าใจสำเนียงของผู้รับบริการ และการไม่เข้าใจรายละเอียดของบริบททางสังคมที่ส่งผลให้เป็นอุปสรรคต่อการทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ในขณะที่อุปสรรคด้านการพูดเพื่อสื่อสารให้เข้าใจตรงกันก็เกิดขึ้นจากการที่ผู้ฝึกหัดไม่สามารถพูดได้ตรงใจคิด ซึ่งต่างกับการสื่อสารด้วยภาษาไทยที่เป็นภาษาแม่ ประการที่สองที่เป็นความท้าทายในการฝึกคือพวกเขาได้รับความไม่ไว้วางใจจากผู้บริการอันเนื่องมาจากการเป็นบุคคลผู้มาจากต่างวัฒนธรรม ความไม่ไว้วางใจนี้เกิดจากทั้งเรื่องทักษะทางภาษาและเชื้อชาติ ประการที่สามที่เพิ่มความลำบากให้กับเหล่าผู้ฝึกหัดคือผลกระทบเชิงความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยประกอบด้วย ความกังวลและความกดดัน ความรู้สึกไม่มั่นใจและความผิดหวังในตนเอง

วิธีการรับมือกับความท้าทายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ฝึกหัด จากข้อมูล ผู้ฝึกหัดได้มีวิธีการรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้นจากการฝึกปฏิบัติทั้งหมด 4 รูปแบบด้วยกัน วิธีแรกคือการเยียวยาตนเอง ซึ่งประกอบไปด้วยการเยียวยาตนเองในเชิงทัศนคติ คือการปรับความคิดของตนเองเป็นหลัก และการเยียวยาตนเองด้วยสังคมและการปฏิบัติ นั่นคือการทำงานอดิเรกและการเข้าหาสังคม หมายถึงทั้งสังคมพื้นถิ่นและสังคมส่วนตัวจากคนที่อยู่ประเทศไทย วิธีการรับมือในประเด็นที่สองคือการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการฝึกปฏิบัติ ประกอบด้วยการเตรียมร่างกายตนเองให้พร้อม หมายถึง



การพักผ่อนให้เพียงพอและพยายามจัดการสิ่งที่ตนเองกังวลอยู่ นอกจากนี้วิธีการเตรียมตัวสำหรับการฝึกอีกอย่างหนึ่งคือการฝึกภาษาและการทำความเข้าใจวัฒนธรรมพื้นถิ่น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการทำความเข้าใจผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ ประเด็นที่สามที่ผู้ฝึกหัดใช้เพื่อเป็นการรับมือกับความท้าทาย คือวิธีการที่ผู้ฝึกหัดใช้ในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ ในบริบทนี้คือการรับมือกับการทำความเข้าใจผู้รับบริการ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุว่า เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้พวกเขาเข้าใจผู้รับบริการได้ดีมากขึ้นในห้องบำบัด ไม่ว่าจะเป็นการถามอย่างตรงไปตรงมา การใช้วจนภาษา การใช้คำอุปมาหรือการอธิบายเป็นภาพเพื่อสะท้อนความเข้าใจของตนเอง และท้ายสุดคือการสื่อสารที่ไม่ซับซ้อน ไม่ต้องคิดเยาะเย้ยวิธีการสุดท้ายที่ผู้ฝึกหัดใช้ในการรับมือกับความท้าทายการฝึกปฏิบัติคือการแสดงความจริงใจทั้งต่อตัวผู้รับบริการและต่อตัวเอง เช่น การยอมรับในตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความผิดพลาดหรือข้อจำกัดทางด้านภาษาหรือการทำความเข้าใจผู้รับบริการ หรือจะเป็นเรื่องการเป็นประเด็นในเรื่องที่ละเอียดอ่อน (broaching) ที่เป็นการเปิดพื้นที่ให้ผู้รับบริการพูดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องที่เปราะบางอย่างการต้องทำงานกับผู้ฝึกหัดที่มาจากต่างวัฒนธรรม และเป็นผู้ที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง

ท้ายสุด หลังจากที่ถูกฝึกหัดได้ผ่านประสบการณ์การฝึกปฏิบัติมาในระยะเวลาหนึ่งแล้ว พวกเขาได้เรียนรู้และเปลี่ยนมุมมองต่อบางแง่มุมของการการฝึกปฏิบัติ ผู้เขียนเรียกข้อค้นพบสุดท้ายนี้ว่า ‘การพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพ’ โดยผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้และพัฒนาขึ้นสามแง่มุมดังนี้ ข้อแรกคือพวกเขาได้เห็นว่ามีท่ามกลางความแตกต่างในการฝึกปฏิบัติที่เต็มไปด้วยความท้าทายหลากหลายรูปแบบ ยังมีประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาที่สองอยู่ เช่น การมั่นใจได้ว่าเราจะไม่ไขว่คว้ากับผู้ใช้บริการ หรือเปลี่ยนความไม่รู้อันเป็นความมั่นใจในการถามเชิงลึกกับผู้ใช้บริการ ข้อสองคือมีปัจจัยอื่นที่สำคัญมากไปกว่าความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม และการใช้ภาษาที่สอง จากที่พวกเขาเคยกังวลเรื่องนี้เป็นพิเศษ เมื่อมีประสบการณ์ในการฝึกมากขึ้นทำให้พวกเขาได้เห็นว่ามีสิ่งอื่นที่ควรให้ความสนใจมากกว่าความกังวลดังกล่าว และข้อสุดท้าย พวกเขามีความมั่นใจในการให้คำปรึกษามากขึ้น มีความพร้อมที่จะทำงานกับผู้รับบริการที่มีความเป็นพหุวัฒนธรรม (multicultural) มากขึ้น

กล่าวโดยสรุป ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึง 3 ประเด็นหลักของผู้ฝึกหัดในการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง คือ ความท้าทายในการฝึก

วิธีการที่ผู้ฝึกหัดใช้รับมือกับความท้าทาย และการเรียนรู้และพัฒนาตนเองทั้งในเชิงวิชาชีพและเชิงบุคคล และจากข้อค้นพบทั้งหมด ผู้วิจัยเห็นว่า ประเด็นหลักที่ควรแก่การหยิบยกมาอภิปรายมีดังนี้ 1) การพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพของผู้ฝึกหัด 2) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ 3) การเยียวยาตนเองของผู้ฝึกหัด

### **ประเด็นการอภิปราย การพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพของผู้ฝึกหัด**

มีการอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างทั้งสองคำ คือ ‘การพัฒนาเชิงบุคคล (personal development)’ และ ‘การพัฒนาเชิงวิชาชีพ (professional development)’ ของผู้ฝึกหัด โดย Wilkins (1997) ได้ระบุความแตกต่างของทั้งสองคำโดยสังเขปว่า การพัฒนาเชิงวิชาชีพคือการพัฒนาสิ่งที่เป็นทักษะ (skills) และความรู้ (knowledge) ในขณะที่ การพัฒนาเชิงบุคคลได้ถูกให้ความหมายว่าเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากทักษะและความรู้ทั้งหมด ที่ช่วยสร้างให้บุคคลได้ ‘เป็น’ (being) นักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด ทางด้าน Wilson (1994) ให้ความหมายคล้ายกัน กล่าวคือ การพัฒนาเชิงวิชาชีพคือการพัฒนาสิ่งที่ ‘ทำ’ (doing needs) เช่น เทคนิค (techniques) และทักษะ การอธิบายและทฤษฎี ส่วนการพัฒนาเชิงบุคคลคือการพัฒนาในสิ่งที่ ‘เป็น’ (being needs) เช่น ความจริงแท้ของบุคคล การประเมินตนเอง หรือการมีส่วนร่วมระหว่างบุคคล อย่างไรก็ตาม ความหมายของทั้งสองคำยังมีความคลุมเครือ โดยที่หากแบ่งออกจากกันได้ก็จะไม่สามารถแบ่งกันได้อย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามจะมีความคลุมเครือและมีการซ้อนทับกันในเชิงความหมายหรือการตีความ (Wilkins, 1997) ซึ่งผู้วิจัยได้เห็นด้วยกับความคลุมเครือดังกล่าวเมื่ออ้างอิงจากข้อค้นพบในเชิงการพัฒนาทั้งสองด้าน ดังนั้น ในการอภิปรายของงานนี้ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะรวมทั้งสองประเด็นที่แยกยากไว้เป็นหัวข้อเดียวกัน

จากข้อค้นพบทำให้ได้เห็นว่าพัฒนาการที่เพิ่มขึ้นของผู้ฝึกหัด และมีประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติ นั่นคือ ความสามารถในการให้คำปรึกษาเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรม (multicultural counselling competencies) (Nissilä & Lairio, 2005; Sue, 1996) ซึ่งเป็นสิ่งที่ Kleinman and Benson (2006) กล่าวว่าสำคัญมากต่อการให้บริการทางคลินิก (clinical services) ความสามารถในการให้คำปรึกษาเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีกรอบความคิดอยู่ 3 ข้อด้วยกัน คือ 1) การตระหนักต่อแนวคิด การให้คุณค่า และอคติของตนเอง 2) เข้าใจมุมมองต่อโลกที่หลากหลายด้วยความ

แตกต่างกันทางวัฒนธรรมของผู้รับบริการแต่ละคน 3) ความสามารถในการพัฒนาวิธีการหรือเทคนิคที่จะใช้กับผู้รับบริการ (Nissilä & Lairio, 2005; Sue, 2001) ซึ่งสะท้อนให้เห็นในข้อค้นพบจากการที่ผู้ฝึกหัดพยายามทำความเข้าใจรายละเอียดเชิงวัฒนธรรมพื้นถิ่น เช่น ฟ้า ที่เข้าใจความรู้สึกถูกกดทับของกลุ่มผู้รับบริการที่เป็นชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติหรือชาติพันธุ์ (Arredondo, 1999)

การทำความเข้าใจกลุ่มผู้รับบริการจึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากความหลากหลายของลักษณะกลุ่มผู้ให้บริการ ทำให้ผู้ฝึกหัดต้องปรับวิธีการทำงานให้เหมาะสมกับผู้รับบริการแต่ละคน (Nelson-Jones, 2002) จากงานของ Sue and Zane (1987) ทำให้เห็นว่าความรู้ในเรื่องวัฒนธรรมมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการสำคัญที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์เชิงบำบัดในการทำงานท่ามกลางความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพราะจะต้องใช้ในการวิเคราะห์ปัญหาของผู้รับบริการ ซึ่งหากปราศจากความรู้ดังกล่าวแล้ว จะทำให้การวิเคราะห์และเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการกลายเป็นเรื่องยากทันที Comas-Díaz (2006) ได้เพิ่มเติมว่าจะต้องมี ‘ความเข้าอกเข้าใจในเชิงวัฒนธรรม (cultural empathy)’ เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรมระหว่างผู้รับบริการและนักจิตวิทยาการปรึกษา ความหมายคือการที่นักจิตวิทยาได้เข้าใจไปถึงประสบการณ์ การให้คุณค่า ความเชื่อ วัฒนธรรมของผู้รับบริการที่มีความแตกต่างไปจากตน ในที่นี้หมายถึงรวมเรื่องการสื่อสารด้วยเช่นกัน ดังนั้น การฝึกใช้ภาษาพื้นถิ่นให้คล่องแคล่วเพื่อสื่อสารกับผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเข้าอกเข้าใจในเชิงวัฒนธรรม

เนื่องจากว่ามุมมองที่มีต่อตัวเองของผู้ฝึกหัดสามารถส่งผลต่ออารมณ์ที่สื่อออกมาได้ (Parker & Schwartz, 2002) และการตระหนักรู้ในมุมมองของตัวเองก็ถือเป็นส่วนหนึ่งการความสามารถในการให้คำปรึกษาเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรม ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประเด็นเรื่องการพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพที่เห็นได้ชัดคือความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาที่มากขึ้นของเหล่าผู้ให้ข้อมูล ประสบการณ์ในตอนต้นของผู้ให้ข้อมูลหลายคนได้สะท้อนถึงการ ‘ทำไม่ได้’ ในที่นี้กล่าวคือ ผู้ฝึกหัดเข้าใจผู้รับบริการไม่ได้ ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกไว้วางใจไม่ได้ และท้ายสุดส่งผลให้พวกเขาต้องรู้สึกว่าคุณเองทำไม่ได้ ชัดเจนมากขึ้นด้วยการเปรียบเทียบข้อค้นพบดังกล่าวกับความหมายของ ‘ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง’ (self-efficacy) ที่ Bandura (1982) ได้ให้ไว้ว่าเป็น “การที่บุคคลหนึ่งเชื่อว่าตนเองจะมีความสามารถมากพอที่จะกระทำการที่เกี่ยวข้องกับความสามารถเฉพาะทางนั้น ๆ ได้สำเร็จลุล่วงด้วยตัวของพวกเขาเอง” และเมื่อนำมาใช้ในบริบทของการให้

คำปรึกษาจะได้ความหมายว่า “ความเชื่อมั่นว่าตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดจะมีความสามารถมากพอที่จะให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ”(Larson & Daniels, 1998) หรือใช้คำว่า ‘ความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเอง’ (counselling self-efficacy) (Haktanir et al., 2022) และสิ่งที่ส่งผลต่อความเชื่อมั่นดังกล่าวมากที่สุดคือความกังวลในเรื่องภาษา (Li et al., 2018) ผู้วิจัยจึงเลือกประเด็นดังกล่าวมาเพื่ออภิปรายดังต่อไปนี้

ความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของผู้ฝึกหัดสอดคล้องกับข้อค้นพบในประเด็น ‘อุปสรรคในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ’ (โปรดดูที่ 1.1) และ ‘ผลกระทบในเชิงความรู้สึก’ (โปรดดูที่ 1.3) นั่นคือ ปัญหาที่ทำให้การทำความเข้าใจระหว่างกันยากขึ้นประกอบด้วยสาเหตุทางด้านภาษาถึง 3 จาก 4 ประเด็น ซึ่งทำให้ปัจจัยทางด้านภาษาเป็นอุปสรรคมากที่สุดในการทำความเข้าใจผู้รับบริการ (Xiong et al., 2022) รวมถึงสามารถเป็นต้นเหตุที่นำไปสู่ความเครียดทางด้านอื่น ๆ ได้ (Georgiadou, 2014b; Sovic, 2008) และเมื่อดูประกอบกับ ‘ผลกระทบในเชิงความรู้สึก’ (โปรดดูที่ 1.3) จะเห็นได้ว่าปัจจัยเรื่องภาษาทำให้เกิดความกังวล ความไม่มั่นใจ และความรู้สึกผิดหวังในตนเองจากความคิดว่าตนเองไม่สามารถทำงานกับผู้รับบริการได้ (Georgiadou, 2014b) เพิ่มเติมด้วยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความกังวลในการใช้ภาษาต่างชาติในการให้คำปรึกษา และความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเอง โดย Li et al. (2018) ทำให้เห็นว่ายิ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ฝึกหัดมีความกังวลในการใช้ภาษาต่างชาติมาก ก็ยิ่งส่งผลทำให้ความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเองลดลง นั่นหมายถึงว่ามีโอกาสเช่นเดียวกันที่กระบวนการในห้องบำบัดระหว่างเขาและผู้รับบริการจะแย่งลง (Larson et al., 1992) นั่นเป็นเพราะเมื่อผู้ฝึกหัดเกิดความกังวลแล้ว พวกเขาจะมุ่งความสนใจไปที่ความกังวลของตัวเอง แทนที่จะเป็นผู้รับบริการ ดังตัวอย่างที่ เมฆ ได้กล่าวไว้ (1.3.1) จนทำให้ส่งผลกับประสิทธิภาพในการฝึกปฏิบัติของตนเอง (Skovholt & Rønnestad, 2003) หรือกระทบต่อสัมพันธภาพระหว่างพวกเขาและผู้รับบริการในท้ายที่สุด

กล่าวคือ ปัญหาในเรื่องการใช้ภาษาของผู้ฝึกหัดส่งผลให้การทำความเข้าใจในห้องบำบัดระหว่างพวกเขาและผู้รับบริการไม่มีประสิทธิภาพ ดังเช่นกรณีของ ตะวัน ที่ถูกปฏิเสธจากผู้รับบริการด้วยเหตุผลด้านทักษะทางภาษา ทำให้เสียความมั่นใจ ซึ่งเป็นการลดทอนความเชื่อมั่นต่อ

ความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเอง และเมื่อความเชื่อมั่นในตนเองลดลงแล้ว ก็จะส่งผลเชิงลบต่อการทำงานในห้องบำบัดของพวกเขาด้วยเช่นกัน ซึ่งกรณีของตะวันนั้นคล้ายกับที่ Bandura et al. (1999) ได้กล่าวไว้ว่าการถูกตัดสินเชิงประเมิน (evaluative judgement) จะส่งผลอย่างมากต่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองนี้อาจไม่ส่งผลใดหากสิ่งที่คุณต้องการทำให้บรรลุผลไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถของตน ดังการศึกษาของ Tseng (2013) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการใช้ภาษาอังกฤษและระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของนักเรียนศิลปะในระดับมหาวิทยาลัย และพบว่าทักษะการใช้ภาษาอังกฤษของพวกเขาเหล่านี้ไม่ได้ส่งผลต่อระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ด้วยเพราะว่าพวกเขาสามารถทำงานศิลปะของพวกเขาได้สำเร็จลุล่วงโดยที่ทักษะภาษาอังกฤษไม่ได้ขึ้นอยู่กับความจำเป็นในเส้นทางวิชาชีพของพวกเขา ซึ่งต่างจากเหล่านักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยที่ให้ความสำคัญกับการใช้ภาษาอังกฤษเป็นลำดับต้น ๆ เนื่องจากว่ากระบวนการฝึกหัดนี้ ผู้ฝึกหัดต้องให้บริการคำปรึกษา “ด้วยภาษาอังกฤษเป็นหลัก” นั่นคือ การใช้ภาษาอังกฤษเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการให้คำปรึกษาท่ามกลางความต่างวัฒนธรรม ซึ่งส่งผลโดยตรงกับเส้นทางในเชิงวิชาชีพของพวกเขา เมื่อมีความสำคัญถึงเพียงนั้น แต่เมื่อพวกเขาไม่สามารถทำได้ดังที่ตั้งใจ จึงทำให้ความรู้สึกเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของพวกเขาลดถอยลงเมื่อรู้สึกไม่มั่นใจในทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ เนื่องจากทักษะภาษาอังกฤษเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการจบการศึกษาของพวกเขา (Bandura, 1982)

ความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาจึงเป็นทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้ฝึกหัดสามารถเดินบนเส้นทางของการฝึกปฏิบัติต่อไปได้ ดังที่ Larson et al. (1992) ได้กล่าวไว้ว่าหากมีความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเองมากเท่าไร โอกาสที่กระบวนการบำบัดจะดีขึ้นก็มีมากเท่านั้น ในแวดวงการศึกษาที่พูดถึงเช่นเดียวกัน Talsma et al. (2018) ให้คำตอบคล้ายกันว่าหากเชื่อในความสามารถของตนเองแล้ว จะทำให้สามารถประสบความสำเร็จทางการศึกษาได้เช่นกัน เพราะฉะนั้น จึงเป็นเหตุผลที่เหล่าผู้ฝึกหัดได้พยายามเรียกความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองกลับคืนมา หลังจากที่กร่อนไปจากอุปสรรคและความท้าทายในห้องบำบัด

ในท้ายสุดแล้ว จากข้อค้นพบที่ 3.3 ผู้ให้ข้อมูลได้แสดงถึงความมั่นใจที่เพิ่มขึ้นเช่น ฟ้า ที่กล่าวถึงการมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น และการได้ยินเสียงตอบรับจากผู้รับบริการว่าการพูดคุยกับเขามีประโยชน์ต่อผู้รับบริการ หรือ เมฆ ที่ได้รับรู้ว่าผู้รับบริการได้นำสิ่งที่พูดคุยกันในห้องบำบัดไปทำงานต่อในชีวิตของเขา หรือการที่ผู้รับบริการของภา ยังคงเข้ารับบริการกับภาต่อเรื่อย ๆ ทำให้เห็นว่ามี dynamic เกิดขึ้นในห้องบำบัด ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างการที่ผู้ฝึกหัดรับรู้ว่าการทำงานของพวกเขาที่มีประโยชน์ต่อผู้รับบริการ และจากประสบการณ์การฝึกปฏิบัติที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงคำชื่นชมจากผู้รับบริการและการได้รับรู้ว่าการทำงานของพวกเขาเกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการ เป็นสิ่งที่ช่วยฟื้นฟูความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของพวกเขาได้เป็นอย่างดี (Bandura et al., 1999; Reese et al., 2009)

การรับรู้ถึงความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเองเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตนเองของผู้ฝึกหัด ซึ่งเป็นขั้นตอนแรก ๆ ของการมีความสามารถในการให้คำปรึกษาเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรม และการแสดงให้เห็นว่าผู้รับบริการได้ใช้ประโยชน์จากการทำงานร่วมกันของผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ ก็ได้แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกหัดมีทักษะที่สามารถในการให้คำปรึกษาเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรมจนกระทั่งเห็นผลสัมฤทธิ์ที่น่าพึงพอใจสำหรับผู้รับบริการ (Sue, 2001) และเป็นการเพิ่มความรู้สึกเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเองในท้ายที่สุด

### ประเด็นการอภิปราย การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกหัดและผู้รับบริการ

การสร้างสัมพันธภาพบำบัดเป็นสิ่งที่สำคัญอันดับต้น ๆ ในกระบวนการให้คำปรึกษา ซึ่งหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงความสามารถเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรม (multicultural competencies) ของผู้ฝึกหัด (Tao et al., 2015, p. 338; Vasquez, 2007) ในประเด็นอภิปรายนี้ผู้วิจัยต้องการนำเสนอวิธีการสามารถช่วยให้ผู้ฝึกหัดเอาชนะความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติกับผู้รับบริการ จนสามารถเป็นจุดเริ่มต้นสัมพันธภาพบำบัดและสานต่อความสัมพันธ์นั้นกับผู้รับบริการได้

สิ่งแรกที่ได้เห็นได้จากข้อค้นพบคือ การมีส่วนร่วมจากผู้รับบริการเป็นสิ่งที่ทำให้เหล่าผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจมากขึ้น และเป็นสัญญาณที่สะท้อนให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพวกเขาและ

ผู้รับบริการ (Hill, 2005; Zhang & Burkard, 2008) จากงานของ Hill (2005) ได้เขียนแผนภูมิที่แสดงให้เห็นถึงระดับของการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษาของผู้รับบริการต่อสัมพันธภาพบำบัด โดยเขาได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับด้วยกันคือ 1) ช่วงของการสร้างความประทับใจเริ่มต้น (initial impression) 2) ช่วงของการบำบัดในขั้นต้น (beginning therapy) 3) ช่วงของการบำบัด (tasks of therapy) 4) ช่วงจบการบำบัด (termination) ซึ่งกระบวนการทั้งหมดสี่ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยมองเห็นถึงภาพกว้างของประสบการณ์ทั้งหมดที่ผู้ฝึกหัดได้เจอ เช่น การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการในขั้นตอนแรกคือจะต้องมีความรู้สึกไว้วางใจในตัวนักบำบัด จึงสามารถเริ่มก่อร่างขึ้นเป็นสัมพันธภาพบำบัดได้ แต่ผู้รับบริการของตะวันตกไม่ได้รู้สึกเช่นนั้น ท้ายสุดแล้วจึงเลือกที่จะไม่มาเข้ารับบริการกับตะวันตกอีก ถึงแม้จะมีการพบกันไปแล้วมากกว่าหนึ่งครั้งก็ตาม และในระดับที่สอง การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการคือการเล่าเรื่องราวให้กับนักบำบัดฟัง ที่แสดงถึงสัมพันธภาพที่ลึกลงไปมากขึ้นระหว่างกัน เป็นต้นว่า ในท้ายสุดผู้รับบริการของดาวเลือกที่จะเล่าเรื่องที่เขาเคยลืงเลอะเล่าให้กับดาวฟัง ซึ่งเหตุการณ์นี้ก็เป็นที่ยืนยันสัมพันธภาพระหว่างดาวและผู้รับบริการว่ามีพัฒนาการลงไปในระดับที่ลึกขึ้น หรือการยืนยันอีกอย่างที่เกี่ยวข้องกับข้อที่สาม นั่นคือผู้รับบริการของเมฆที่นำเรื่องที่พูดคุยกันในห้องบำบัดไปครุ่นคิดและปรับใช้ในชีวิตจริง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการมีส่วนร่วมในระดับที่ลึกลงไป นั่นคือ การกระทำที่เป็นรูปธรรม และสุดท้ายข้อที่สี่ ผู้รับบริการของน่านแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของการได้พูดคุยกันในช่วงสุดท้ายของการบำบัด ทั้ง ๆ ที่ ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาเริ่มต้นจากความไม่มั่นใจในตัวน่าน จากนั้นน่านได้แสดงความพยายามและตั้งใจอย่างเต็มที่ที่จะเข้าใจเขา จนกระทั่งสามารถสร้างสัมพันธภาพได้เ็นที่สุด และเมื่อพลวัต (dynamic) ได้เกิดขึ้น ทำให้การทำงานระหว่างกันดำเนินมาจนกระทั่งผู้รับบริการได้เห็นว่า การพูดคุยกับน่านเป็นประโยชน์ต่อตัวเขาเอง จนท้ายที่สุดสัมพันธภาพนี้ถูกยืนยันด้วยการที่เขาอนุญาตให้ใช้กระบวนการทำงานร่วมกันเป็นกรณีศึกษาในการทำวิจัยของน่าน ซึ่งสะท้อนให้เห็น ‘สัมพันธภาพที่แท้จริง’ (real relationship) ที่เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันระหว่างพวกเขาทั้งคู่

จากกรณีของตะวันตก เป็นที่น่าสนใจว่าอะไรที่ทำให้ผู้รับบริการตัดสินใจไม่ทำงานต่อกับเขา ซึ่งจากข้อมูลเพิ่มเติมของตะวันตก ทำให้เห็นว่าเขามีความกังวลสูง และได้รายงานว่าความกังวลเหล่านั้นเป็นความรู้สึกที่แผ่ขยายออกไปจนทำให้ผู้รับบริการรู้สึกได้ ซึ่งเมื่อได้ขยายลึกขึ้นไปยังระดับที่ 1) จากงานของ Hill (2005) ที่แสดงให้เห็นว่า ก่อนที่ผู้รับบริการจะรู้สึกไว้วางใจในตัวนักจิตวิทยาการปรึกษา

และเริ่มก่อร่างสัมพันธ์ภาพบำบัดร่วมกัน เขาจะต้องรับรู้ว่ามีนักจิตวิทยาคนนี้น่ามารลเป็นหลักให้กับเขาได้ กล่าวคือ มีความพร้อมสำหรับการทำงาน ไม่รับรู้ถึงความกังวลจากตัวนักจิตวิทยา ซึ่งจากงานนี้เองที่อาจเป็นการยืนยันได้ว่าสาเหตุที่ผู้รับบริการถูกปฏิเสธ นอกจากเรื่องกำแพงภาษาที่ผู้รับบริการมองว่าทำให้สร้างสัมพันธ์ภาพได้ลำบากแล้ว ยังมีประเด็นเรื่องความกังวลของเขาที่แผ่ออกมา

วิธีการหนึ่งที่ผู้ฝึกหัดทำเพื่อคลายความกังวลของตัวเอง และเป็นประโยชน์กับการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้รับบริการคือการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อน (broaching) (Jones & Welfare, 2017; Knox et al., 2003) สิ่งที่ผู้ฝึกหัดทำก็คือการสอบถามความเห็นอย่างตรงไปตรงมากับผู้รับบริการต่อการทำงานกับเขา ผู้ซึ่งเป็นคนต่างถิ่น ที่อาจไม่เข้าใจบริบททางสังคมอย่างเต็มที่ รวมถึงภาษาหลักที่ใช้ยังต่างกัน ซึ่งอาจเป็นปัญหา การกระทำของผู้ฝึกหัดได้ตรงกับความหมายของคำว่า 'broaching' ที่ Day-Vines et al. (2021) ได้ให้ไว้ คือการที่นักจิตวิทยาได้เปิดประเด็นเรื่องเชื้อชาติ ชาติพันธุ์ และวัฒนธรรม เพื่อคุยกับผู้รับบริการที่อาจมีความกังวลในเรื่อง ซึ่ง Day-Vines et al. (2007) ได้แนะนำให้เปิดประเด็นตั้งแต่ช่วงต้นของกระบวนการบำบัด และ Fuertes et al. (2002) ได้ลงรายละเอียดต่อการเปิดประเด็นตั้งแต่ครั้งแรกหรือครั้งที่สองของกระบวนการบำบัดจะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพบำบัดระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาและผู้รับบริการ คำกล่าวนี้ยืนยันการกระทำของผู้ให้ข้อมูลหลายคน เช่น ดาว ว่าการเปิดประเด็นตั้งแต่ครั้งแรก ๆ ที่เจอกันจะช่วยให้พวกเขาทำงานได้ง่ายขึ้น โดยที่ Zhang and Burkard (2008) ให้เหตุผลว่าการเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนของนักจิตวิทยานั้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในความแตกต่าง (aware of the differences) และตระหนักว่าเรื่องดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อในสัมพันธภาพบำบัด นอกเหนือจากนี้ยังเป็นมาตรวัดความละเอียดอ่อน (sensitivity) ที่มีต่อเรื่องบริบทเชิงสังคม วัฒนธรรม เชื้อชาติของผู้รับบริการด้วย ซึ่งรายละเอียดเหล่านี้เองจะช่วยให้ผู้ฝึกหัดมีความน่าเชื่อถือ (credibility) มากขึ้นในสายตาของผู้รับบริการเมื่อได้เปิดประเด็นพูดคุยกันอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา

กล่าวคือ การเปิดประเด็นในเรื่องละเอียดอ่อนเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้สัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการและผู้ฝึกหัดเป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น เนื่องจากการแสดงให้เห็นถึงการยอมรับ และมุมมองของผู้ฝึกหัด เช่น การยอมรับในความแตกต่าง และมุมมองที่มองเห็นว่าปัจจัยดังกล่าวอาจเป็น



ปัญหาต่อสัมพันธภาพของทั้งคู่ ดังนั้น การริบพุดคุยในประเด็นดังกล่าวตั้งแต่ต้นจึงเป็นสิ่งที่ช่วยก่อร่างสัมพันธภาพระหว่างพวกเขาให้มั่นคงมากขึ้นได้

### ประเด็นการอภิปราย การเยียวยาตนเองของผู้ฝึกหัด

การเยียวยาตนเอง (self-care) เป็นหน้าที่หนึ่งที่ต้องทำในฐานะของการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา (Barnett et al., 2007) ด้วยว่าความรู้สึกเครียด ความรู้สึกผิดหวังอาจเป็นการทำร้ายตัวเองและผู้รับบริการได้ (Barnett et al., 2007) และหากอ้างอิงจาก American Psychological Association (2002) จะแสดงให้เห็นว่าการทำให้เกิดความเสียหายต่อผู้รับบริการในการทำงานร่วมกันจะขัดต่อ Principle A: Beneficence and Nonmaleficence ที่ว่านักจิตวิทยาการศึกษาควร ‘ตระหนัก’ ถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้รับบริการอันเกิดจากความบกพร่องจากสุขภาพกายและใจของนักจิตวิทยาเอง ต่อเนื่องไปถึงเรื่องมาตรฐานจริยธรรม (ethical standard) ในข้อ 2.06) Personal Problems and Conflicts ยิ่งแสดงให้เห็นว่าการตระหนักรู้ในของตัวเองสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการรับรู้ว่าตอนไหนที่ตัวเองกำลังรู้สึกแย่ เพราะนั่นจะเป็นการเตือนให้กลับมาให้ความสนใจกับการแก้ปัญหาของตัวเอง (Haas & Hall, 1991) อ้างถึงใน (Barnett et al., 2007)

คำว่า ‘การตระหนักรู้ในตนเอง’ (self-awareness) หมายถึง การที่บุคคลมีการตระหนักในตนเองภายใต้สภาวะการรู้ตัวจากความคิด (thoughts) รู้สึก (feelings) ความเชื่อ (beliefs) และทัศนคติ (attitudes) รวมถึงการรับรู้ถึงที่มาที่ไปของปัจจัยดังกล่าวซึ่งถูกก่อร่าง (shaped) ผ่านบริบทการเติบโตมาในสังคมและการพัฒนาตนเองของบุคคล (Pieterse et al., 2013; Williams et al., 2008) การตระหนักรู้ในตนเองเกิดจากการรวมกันของ 5 แนวคิดหลักคือ 1) การเข้าใจตนเอง (self-insight) 2) ความรู้เกี่ยวกับตนเอง (self-knowledge) 3) การสังเกตตนเอง (self-monitoring) 4) การควบคุมตนเอง (self-regulation) 5) การประเมินตนเอง (self-assessment) (Klimoski & Hu, 2011) ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นตรงกับข้อมูลที่กล่าวอ้าง ที่ว่าการตระหนักรู้ในตนเองคือจุดเริ่มต้นของการเยียวยาตนเอง (American Psychological Association, 2002; Barnett et al., 2007; Haas & Hall, 1991) ซึ่งปรากฏให้เห็นจากข้อค้นพบที่ได้พูดถึงโดย ดาว ในประเด็นที่เขาได้พูดภาษาไทยกับผู้รับบริการออกไปโดยไม่ได้ตั้งใจด้วยเพราะความเหนื่อยล้าของตัวเองกับการให้คำปรึกษามาทั้งวัน จึง

ทำให้ดาวได้ครุ่นคิดกับ ‘สัญญาณเตือน’ (Barnett et al., 2005) ครั้งนี้ และกลับมาตั้งคำถามถึงการดูแลตัวเอง การพักผ่อน และการไม่หมกมุ่นหนักเกินไป หรือกรณีของตะวัน ที่เขาได้รู้ตัวว่าตัวเองกำลังมีความกังวลอยู่ในขณะที่กำลังให้คำปรึกษากับผู้รับบริการอยู่ เมื่อรับรู้ได้ดังนั้นแล้วเขาจึงแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าโดยการ ‘ช่างแม่ง’ ไปก่อน แล้วให้ความสนใจไปที่ผู้รับบริการที่นั่งอยู่ตรงหน้าจริง ๆ ซึ่งเมื่อได้เปรียบเทียบเหตุการณ์เหล่านี้กับงานที่ได้อ้างไปข้างต้น จะเห็นได้ว่าวิธีการของทั้งตะวันและดาวสะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้ในตัวเอง การรับรู้ถึงปัญหาส่วนตัวที่อาจส่งผลกระทบต่อผู้รับบริการ และได้นำไปสู่การแก้ปัญหาของพวกเขา เช่น ดาวตระหนักถึงความสำคัญของเสียงตัวเองมากขึ้น ฟังเสียงตัวเองในตอนที่เหนื่อยล้ามากขึ้น พร้อมกับใจดีกับตัวเอง ให้ตัวเองได้พักมากขึ้น หรือตะวัน ที่แก้ไขด้วยการพยายามพัฒนาทักษะทางภาษาเพื่อให้สามารถให้คำปรึกษากับผู้รับบริการได้ดีขึ้น เพื่อให้กระบวนการนี้เป็นส่วนหนึ่งในการเรียกคืนความมั่นใจกลับมา

จากข้อค้นพบโดยคำกล่าวจากผู้ให้ข้อมูล ร่วมกับงานวิจัยที่ผ่านมา (American Psychological Association, 2002; Barnett et al., 2007) ยิ่งทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าท้ายสุดแล้วจุดเริ่มต้นในการแก้ไขปัญหาคือการตระหนักรู้ในตนเองของผู้ฝึกหัด Klimoski and Hu (2011) ได้แบ่งวิธีเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเองออกเป็น 2 อย่างหลัก คือ 1) การวิเคราะห์ตนเอง และ 2) การทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งสองข้อนี้มีความเกี่ยวข้องกับวิธีการที่ผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติ เริ่มจากการวิเคราะห์ตนเอง (self-analysis) คือการที่บุคคลได้ครุ่นคิดต่อเรื่องราวของตนเอง เป็นต้นว่า การสังเกตตนเอง (self-monitoring) หรือการทดสอบตนเอง (self-testing) (Klimoski & Hu, 2011, p. 59) แต่ผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้ได้รายงานว่าได้ใช้วิธีการเขียนเพื่อสะท้อนตนเอง (self-reflection)

Drucker (2012) ได้แนะนำว่าให้เขียนบันทึกประจำวัน (diary) จากนั้นให้เขียนสิ่งที่ตนเองคาดหวังจะเกิดขึ้นในบริบทระหว่างบุคคล (interpersonally) ในแต่ละวัน และให้เขียนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง ๆ หลังจากนั้น วิธีการนี้จะช่วยให้เกิดการสะท้อนตนเองอย่างเป็นระบบ การเขียนสะท้อนตนเองยังถูกยืนยันด้วยงานจาก Lew and Schmidt (2011) ที่สรุปได้ว่าการเขียนบันทึกประจำวันของนักเรียนจะช่วยพัฒนาทักษะในการสะท้อนตนเอง จากการไตร่ตรองต่อประสบการณ์ที่ผ่านมาเพื่อให้เห็นจุดอ่อนและจุดแข็งของตัวเอง และ Riley-Douchet and Wilson (1997) ได้เพิ่มเติมประโยชน์ของการเขียนสะท้อนตนเองว่าสามารถช่วยเพิ่มการควบคุมตนเอง (self-directed) ของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการตระหนักรู้ในการพัฒนาเชิงบุคคลและเชิงวิชาชีพของพวกเขาได้ใน

ท้ายที่สุด จากงานตัวอย่างงานที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการเขียนสะท้อนตนเองเป็นหนึ่งในวิธีการวิเคราะห์ตนเองที่ใช้การใคร่ครวญต่อประสบการณ์ของตนเองผ่านการเขียนที่จะช่วยพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองได้

อีกหนึ่งวิธีการในการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองคือการทำงานกับผู้อื่น ความคิดเห็นจากผู้อื่นจะช่วยได้ในการประเมินตนเอง (self-assessment) เนื่องจากการประเมินตนเองอาจมีความผิดพลาดได้อาศัยเพียงความคิดเห็นของตนเองเพียงฝ่ายเดียว เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องสร้างความสมดุลกันระหว่างทั้งสองฝ่าย (Dunning et al., 2004; Eurich, 2018; Klimoski & Hu, 2011) การสร้างการตระหนักรู้ด้วยการทำงานกับผู้อื่น เช่น การพูดคุยกับกลุ่มเพื่อนนักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมกัน (Waltman et al., 2016) การพูดคุยกับบุคคลที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับตัวเองมากพอที่จะเปิดเผยความรู้สึกเปราะบางได้ เช่น ครอบครัว หรือเพื่อนสนิท หรือการพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา (supervision) (Klimoski & Hu, 2011)

การ supervision หรือการปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ เป็นเรื่องสำคัญที่ขาดไม่ได้ในกระบวนการฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะกับการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Hird et al., 2004) แต่เป็นที่น่าสนใจว่าในงานวิจัยนี้ ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้กล่าวถึงความสำคัญของ supervision เป็นหลักใหญ่ โดยมีเพียงหนึ่งคนเท่านั้น คือ น่าน ผู้ซึ่งเน้นย้ำและให้ความสำคัญกับ supervision เป็นอันดับต้น ๆ ในกระบวนการฝึกปฏิบัติ แต่กับดาว ที่ให้ข้อมูลว่าได้เข้าไปคุยกับอาจารย์ตามจำนวนครั้งที่กำหนดของหลักสูตรเท่านั้น หรือ ภา ที่รู้สึกไม่ไว้อาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นคนขาวเนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากบริบททางวัฒนธรรม แต่กลับรู้สึกสบายใจกว่ากับอาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นคนดำ ดังนั้น ประเด็นเรื่องความรู้สึกเชิงลบต่อกระบวนการ supervision จึงเป็นอีกเรื่องที่น่าสนใจต่อการนำมาขยายความให้มากขึ้น

ความรู้สึกไม่ไว้อาจารย์ที่ปรึกษาสอดคล้องกับงานของ Hird et al. (2004) ที่ว่าอาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติหรือชาติพันธุ์ (racial/ethnic minority) เช่น กลุ่มคนดำ ชาวเอเชีย จะมีความสามารถในการกำกับดูแลแบบข้ามวัฒนธรรมมากกว่าอาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นคนขาว เพราะว่าพวกเขาจะมีการพูดคุยในเรื่องปัญหาทางวัฒนธรรมมากกว่าโดยเฉพาะเมื่อได้ทำงานกับผู้ฝึกหัดที่เป็นชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติหรือชาติพันธุ์เหมือนกัน ในขณะที่ฝั่งของอาจารย์ที่เป็นคนขาวนั้น

ผู้เขียนได้ให้ความเป็นไปได้ว่าอาจเพราะพวกเขาได้มองประเด็นปัญหาทางวัฒนธรรมเป็นเรื่องรอง และไม่ได้ให้ความสำคัญมากนัก ซึ่งอาจเป็นเพราะอภิสิทธิ์จากการเป็นคนขาว (white privilege) จึงทำให้การพูดคุยในเรื่องดังกล่าวน้อยกว่า ซึ่งการพูดคุยถึงปัญหาทางวัฒนธรรมนี้เองที่เป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่ใช้ระบุถึงความพึงพอใจต่อการ supervision กล่าวคือ ผู้ฝึกหัดจะรู้สึกพอใจในการ supervision มากขึ้น เมื่อมีการพูดคุยถึงปัญหาทางวัฒนธรรม (Mori et al., 2009; Nilsson & Dodds, 2006) จากชุดข้อมูลนี้เอง ได้สนับสนุนคำกล่าวของน่าน ผู้ซึ่งระบุว่าตนเองก้าวผ่านความแตกต่างทางวัฒนธรรมได้เพราะว่าอาจารย์ที่ปรึกษา โดยให้เหตุผลว่า เพราะอาจารย์ที่ปรึกษาก็คือ คนที่เป็นชนกลุ่มน้อยเช่นเดียวกันกับน่าน ดังนั้นเขาจึงเป็นคนที่ยอมรับให้เราในฐานะผู้ฝึกหัดเข้าใจได้ว่าปัญหาที่เราเจอในเชิงวัฒนธรรมนั้นเกิดขึ้นเพราะเหตุใด เพราะฉะนั้น โดยสรุปจากข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยเห็นว่าการเลือกอาจารย์ที่ปรึกษาที่เป็นชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติและชาติพันธุ์เช่นเดียวกันกับเรา เมื่อไปศึกษาต่อในประเทศพื้นถิ่น อาจทำให้มีความเข้าใจกันในเรื่องความแตกต่าง และปัญหาเชิงวัฒนธรรมมากกว่าอาจารย์ผู้ซึ่งเป็นคนพื้นถิ่นหรือคนขาว

ในข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ทำให้เห็นการตระหนักรู้ในตนเองถือเป็นจุดเริ่มต้นในการเยียวยาของผู้ฝึกหัด กล่าวคือเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ฝึกหัดได้รับรู้สถานะในปัจจุบันของตนเอง เพื่อที่จะหาทางแก้ไข ปัญหาในขั้นต่อไป นอกจากนี้ยังมีเรื่องอาจารย์ที่ปรึกษาและ supervision ที่ไม่ถูกพูดถึงเป็นหลักในข้อค้นพบ แต่ไม่ได้หมายความว่าไม่สำคัญ เนื่องจากยังมีผู้ให้ข้อมูลบางคนที่ยังกล่าวถึงประโยชน์ของการ supervision และการมีอาจารย์ที่ปรึกษาที่เข้าใจในความแตกต่างของตน แต่ขณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลบางคนก็ได้กล่าวถึงความรู้สึกไม่ไว้วางใจต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเช่นกัน ดังนั้น การเลือกอาจารย์ที่ปรึกษาหรือนักจิตวิทยาสำหรับการ supervision เป็นอีกขั้นตอนหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญสำหรับผู้ฝึกหัด

### ข้อสรุป

ท้ายสุดแล้วความแตกต่างต่างที่ชัดเจนระหว่างการฝึกปฏิบัติในวัฒนธรรมเดิมที่คุ้นเคยของผู้ฝึกหัด และการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษา ก็คือการต้องเพิ่มความสามารถในการให้คำปรึกษาเชิงความหลากหลายทางวัฒนธรรม (multicultural competencies) ซึ่งคือการเพิ่มพูนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมพื้นถิ่น เพิ่มละเอียดอ่อนและการตระหนักในวัฒนธรรมวัฒนธรรมดังกล่าว เช่น การฝึกภาษาที่ใช้ในการทำงาน หรือ ศึกษารายละเอียด

เรื่องชาติพันธุ์หลักของผู้คนพื้นถิ่น รวมไปถึงปัญหาความซับซ้อนเชิงชาติพันธุ์ เช่น ความรู้สึกถูกกดทับจากเชื้อชาติ เป็นต้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเปิดใจพูดคุยกับคนจากหลากหลายชาติ การศึกษาเพิ่มเติมจากบทความวิชาการ หรือการพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความหลากหลายในเชิงวัฒนธรรมเช่นเดียวกับผู้ฝึกหัด (Sue, 1996) อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้การทำงานราบรื่นขึ้นคือความเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเอง และทำความเข้าใจว่าในช่วงแรกของการฝึกปฏิบัติจะเต็มไปด้วยอุปสรรคที่อาจทำให้ผู้ฝึกหัดสูญเสียความเชื่อดังกล่าว แต่จะกลับมาได้เมื่อผู้ฝึกหัดได้ลงมือทำ ฝึกฝน และเปิดใจ อย่างหนึ่งก็คือ การเปิดประเด็นในเรื่องความละเอียดอ่อนเพื่อพูดคุยกันอย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา (Jones & Welfare, 2017) เพื่อสร้างสัมพันธภาพตั้งแต่ในการทำงานร่วมกันในครั้งแรก ๆ (Day-Vines et al., 2007) นอกเหนือจากนั้นคือการมองว่าผู้รับบริการก็เป็นคนหนึ่งซึ่งมีความรู้สึกเช่นเดียวกันกับเราในฐานะมนุษย์ ทำให้ไม่มองว่าความแตกต่างทางวัฒนธรรมเป็นกำแพงที่ขวางกั้นการทำงานระหว่างกัน (Spalding et al., 2019)

### ข้อจำกัดของการวิจัย

1) การสัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้เป็นการสัมภาษณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ทั้งสิ้น ซึ่งอาจทำให้ผู้วิจัยอาจพลาดรายละเอียดในเชิงความรู้สึกที่ไม่ได้ส่งออกมาเป็นคำพูดของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงบรรยากาศขณะกำลังสัมภาษณ์ที่อาจไม่ได้บันทึกได้ครบถ้วนเท่าที่จะเป็นไปได้เมื่อเปรียบเทียบกับการสัมภาษณ์แบบพบหน้า ยิ่งไปกว่านั้น หากสัญญาณอินเทอร์เน็ตเกิดปัญหาขึ้นจะยิ่งเป็นการเพิ่มอุปสรรคของการสัมภาษณ์

2) เขตเวลา (time zone) ที่ต่างกันของผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัย ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 4 จาก 6 คนได้ให้สัมภาษณ์ขณะที่ตนเองกำลังศึกษาอยู่ในประเทศพื้นถิ่น ซึ่งอยู่ในเขตเวลาที่ต่างจากประเทศไทย ตั้งแต่ 6-12 ชั่วโมง และเพื่อให้สามารถสัมภาษณ์ในช่วงเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก บางครั้งผู้วิจัยจำเป็นต้องนัดสัมภาษณ์ในช่วงกลางคืน (22.00น./ 23.00น.) ตามเวลาประเทศไทย ซึ่งจะเป็นช่วงกลางวันตามประเทศพื้นถิ่น ซึ่งโดยปกติแล้วในเวลาดังกล่าวเป็นช่วงเวลาที่ผู้วิจัยรู้สึกเหนื่อยล้า และอาจทำให้เสียสมาธิในการสัมภาษณ์ได้ทำให้ผู้วิจัยต้องเตรียมพร้อมในการสัมภาษณ์เป็นพิเศษ เช่น การทำให้ตัวเองกระฉับกระเฉงด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์

3) ประเทศพื้นถิ่นของผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดในงานวิจัยนี้มาจาก 2 พื้นที่สำคัญ คือ 1. ประเทศสหรัฐอเมริกา 2. สหราชอาณาจักร ประกอบด้วย ประเทศอังกฤษและสกอตแลนด์ ซึ่งส่งผล

ให้ข้อมูลในเชิงวัฒนธรรมมีไม่หลากหลาย รวมถึงภาษาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ ล้วนเป็นภาษาอังกฤษทั้งสิ้น หากมีการเพิ่มความหลากหลายของประเทศพื้นถิ่นและภาษาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติ อาจทำให้เห็นการเปรียบเทียบในมุมมองที่เกี่ยวข้องกับภาษาและวัฒนธรรมมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการทำผลการวิจัยไปใช้

#### 1.1) สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้ซึ่งทำงานกับผู้รับบริการท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษา

1) สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดที่กำลังอยู่ระหว่างการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สอง อาจทำให้ตระหนักถึงอุปสรรคที่เกิดขึ้นในกระบวนการฝึกปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งอาจนำไปสู่การใส่ใจ การทำความเข้าใจ เรียนรู้การรับมือ ไม่ว่าจะ เป็นอุปสรรคในเชิงปฏิบัติ เช่น การฝึกทักษะทางภาษา การทำความเข้าใจวัฒนธรรมเพิ่มเติม เป็นต้น เพื่อประโยชน์ต่อการฝึกปฏิบัติ กระบวนการบำบัด และสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้รับบริการ

2) สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานกับผู้รับบริการที่มีความแตกต่างกับตนเองทั้งทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม หรือการใช้ภาษา ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศไทยหรือต่างประเทศ สามารถนำประสบการณ์ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้รับบริการไปปรับใช้เพื่อประโยชน์ต่อกระบวนการบำบัด

#### 1.2) สำหรับหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัย

1) สำหรับหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาหลักสูตรนานาชาติในต่างประเทศ ถึงแม้ว่าการศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองจะมีอยู่หลากหลาย (Georgiadou, 2014b; Ilhan et al., 2012; Xiong et al., 2022) แต่งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาในคนไทยโดยเฉพาะ ทำให้ได้เห็นปัญหาที่ผู้ฝึกหัดชาวไทยได้พบในระหว่างการฝึกปฏิบัติ ไม่ว่าจะเป็นการได้รับความไม่ไว้วางใจจากผู้รับบริการ อุปสรรคทางด้านความรู้สึกที่ตนเองต้องเผชิญ จนกระทั่งไปสู่วิธีการรับมือกับความท้าทายของพวกเขา ทางหลักสูตรสามารถนำผลการวิจัยดังกล่าวไปปรับใช้ให้เกิดความเหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนของที่นี่ได้ เช่น การ

เตรียมระบบการสนับสนุนผู้ฝึกหัดต่างชาติ เช่น การเพิ่มกิจกรรมในชมรมนักศึกษาต่างชาติ (international club) เพื่อทำให้เกิดการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น หรือการให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับรายละเอียดทางเชื้อชาติของประชากรในบริบทของประเทศพื้นถิ่น เพื่อให้ผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้และทำความเข้าใจได้มากขึ้น

2) สำหรับหลักสูตรจิตวิทยาการปรึกษาในประเทศไทย ผู้สอนสามารถนำผลการวิจัยนี้ไปใช้เป็นการอ้างอิงในการสอน เปิดประเด็นพูดคุยในรายวิชาเรียนกับเหล่าผู้ฝึกหัดที่มีความตั้งใจที่จะไปศึกษาต่อในต่างประเทศ เพื่อให้เกิดการชวนให้คิดเรื่องการตระหนักรู้ถึงอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความเข้าใจถึงประเด็นอ่อนไหวที่พวกเขาอาจจำเป็นต้องไปหาข้อมูลถึงรายละเอียดเชิงในบริบทสังคมพื้นถิ่นที่พวกเขาวางแผนในการศึกษาต่อ

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) จากความหลากหลายที่มีจำกัดในเรื่องประเทศพื้นถิ่นและการใช้ภาษาที่สองในการฝึกปฏิบัติของผู้ฝึกหัดชาวไทย ที่มีเพียง 2 พื้นທີ່หลัก และ 1 ภาษา คือ ภาษาอังกฤษเท่านั้น ผู้วิจัยเห็นว่าหากในการศึกษาคั้งถัด ๆ ไปสามารถเพิ่มความหลากหลายดังกล่าวให้มากขึ้นได้ เช่น การศึกษาในผู้ฝึกหัดชาวไทยที่ใช้ภาษาที่สองที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษในการฝึกปฏิบัติ หรือ คัดกรองผู้ให้ข้อมูลที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติในหลากหลายพื้นที่มากขึ้น อาจช่วยทำให้สามารถเปรียบเทียบความเหมือนหรือต่าง รวมถึงหาวิธีในการพัฒนาการฝึกปฏิบัติท่ามกลางความแตกต่างทางวัฒนธรรม เชื้อชาติ และการใช้ภาษาที่สองได้หลากหลายมากขึ้น

2) ศึกษาความแตกต่างของประสบการณ์การฝึกปฏิบัติท่ามกลางความต่างทางวัฒนธรรมระหว่างผู้ฝึกหัดที่มีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาอาชีพมาก่อนและผู้ฝึกหัดที่ยังไม่มีชั่วโมงการทำงานในเชิงอาชีพ ทั้งนี้ เป็นเพราะผลการวิจัยไม่ได้แสดงข้อมูลให้เห็นอย่างชัดเจนที่จะบอกถึงความแตกต่างของทั้งสองกลุ่มดังกล่าว คือ ฟ้า ตะวัน ที่มีประสบการณ์มาก่อนหลายชั่วโมงเมื่อเทียบกับ 4 คนที่เหลือ ความไม่ชัดเจนดังกล่าวเห็นได้จากความกังวลในเรื่องแนวคิดที่ใช้ในการทำงาน (approaches) เช่น เมฆ ผู้ซึ่งไม่มีประสบการณ์ทางด้านจิตวิทยาการปรึกษามาก่อนยังต้องกังวลกับการคิดให้ตรงตามทฤษฎีที่ตนเองเลือกใช้ในการให้คำปรึกษา เช่นเดียวกันกับ ตะวัน ที่มีประสบการณ์ทั้งการทำงานและการสอนเรื่องจิตวิทยาการปรึกษามากหลายปี ก็ยังรู้สึกลำบากเมื่อจำเป็นต้อง

เปลี่ยนไปใช้ทฤษฎีที่ไม่คุ้นเคย เพราะฉะนั้นงานวิจัยถัดไปอาจมุ่งประเด็นเพื่อศึกษาประสบการณ์ ความเหมือนหรือต่างกันของเหล่าผู้ฝึกหัดที่มีชั่วโมงการให้คำปรึกษาในเชิงวิชาชีพมาก่อน กับผู้ที่ไม่ มีประสบการณ์

3) การนำเสนอเบื้องต้นของปัญหาภายนอกห้องบำบัดที่ส่งผลต่อการทำงานในห้องบำบัด จากผลการวิจัย ผู้ให้ข้อมูลได้ระบุถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับพวกเขาในห้องบำบัด อาทิ การปรับตัวกับการใช้ชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของบริบทสังคม ทำให้เขารู้สึกไม่มั่นคงกับตัวเอง ซึ่งเหตุนี้เอง ทำให้การให้คำปรึกษาของพวกเขาไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น กล่าวคือ ความกังวลในใจของเขาแผ่ออกมาจนไม่สามารถรับมือกับความรู้สึกของผู้รับบริการได้อย่างเต็มที่ และงานวิจัยนี้มีความตั้งใจจะนำเสนอประสบการณ์ภายในห้องบำบัดของผู้ฝึกหัด ทำให้รายละเอียดเบื้องต้นของปัญหาที่เกิดขึ้นภายนอกห้องบำบัดของผู้ฝึกหัดไม่ได้ถูกนำเสนอออกมาอย่างถี่ถ้วน ดังนั้น หากในอนาคตมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหานอกห้องบำบัดที่ส่งผลกระทบต่อหรือเป็นอุปสรรคต่อการทำงานในห้องบำบัดของผู้ฝึกหัด จะช่วยเติมเต็มความเข้าใจในประสบการณ์การฝึกของผู้ฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศได้

4) งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงจุดเปลี่ยนที่ทำให้พวกเขามีความรู้สึกเชื่อมั่นต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตัวเองมากขึ้น เช่น การได้รับคำชมจากผู้รับบริการ สัมพันธภาพเชิงบวกระหว่างพวกเขาและผู้รับบริการ อย่างไรก็ตาม การรายงานผลในประเด็นนี้อาจไม่ลึกซึ้งเท่าที่ควร เนื่องจากขอบเขตของงานวิจัยยังต้องให้ความสนใจไปที่ประเด็นประสบการณ์อื่น ๆ ด้วย อาทิ ความท้าทายและการพัฒนาของผู้ฝึกหัด ดังนั้น จะเป็นประโยชน์ต่อแวดวงจิตวิทยาการศึกษาในอนาคต หากมีการศึกษาเพิ่มเติมอย่างลึกซึ้งถึงประเด็นที่เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เหล่าผู้ฝึกหัดมีความเชื่อต่อความสามารถในการให้คำปรึกษาของตนเองได้

5) ประสบการณ์ในการ supervision หรือความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกหัดยังไม่ถูกขยายอย่างชัดเจนในงานวิจัยนี้ เนื่องจากมีผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงทั้งแง่บวกและลบต่ออาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการ supervision เช่น ประโยชน์ที่ได้จากการ supervision หรือ ปัจจัยของการ supervision ที่ส่งผลกับการฝึกปฏิบัติของตนเอง จึงเป็นประเด็นที่น่าศึกษาให้ละเอียดมากขึ้น



## บรรณานุกรม

- American Psychological Association. (2002). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060-1073. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.12.1060>
- Arredondo, P. (1999). Multicultural counseling competencies as tools to address oppression and racism. *Journal of Counseling & Development*, 77(1), 102-108.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control. In: Springer.
- Barber, J., Luborsky, L., Crits-Christoph, P., Thase, M., Weiss, R., Frank, A., Onken, L., & Gallop, R. (1999). Therapeutic alliance as a predictor of outcome in treatment of cocaine dependence. *Psychotherapy Research*, 9(1), 54-73.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 603a.
- Barnett, J. E., Johnston, L. C., & Hillard, D. (2005). Psychotherapist Wellness as an Ethical Imperative.
- Berry, J. W. (2006). Acculturative stress. In *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 287-298). Springer.
- Botella, L., Corbella, S., Belles, L., Pacheco, M., Maria Gomez, A., Herrero, O., Ribas, E., & Pedro, N. (2008). Predictors of therapeutic outcome and process. *Psychotherapy Research*, 18(5), 535-542.
- Burroughs, N. F., Marie, V., & McCroskey, J. C. (2003). Relationships of self-perceived communication competence and communication apprehension with willingness to communicate: A comparison with first and second languages in Micronesia. *Communication Research Reports*, 20(3), 230-239.
- Carter, R. T. (1995). *The influence of race and racial identity in psychotherapy: Toward a racially inclusive model* (Vol. 183). John Wiley & Sons.

- Chen, C. P. (1999). Professional issues: Common stressors among international college students: Research and counseling implications. *Journal of college counseling*, 2(1), 49-65.
- Collier, M. J. (1989). Cultural and intercultural communication competence: Current approaches and directions for future research. *International Journal of intercultural relations*, 13(3), 287-302.
- Comas-Díaz, L. (2006). Cultural Variation in the Therapeutic Relationship.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Costa, B. (2010). Mother tongue or non-native language? Learning from conversations with bilingual/multilingual therapists about working with clients who do not share their native language. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*.
- Day-Vines, N. L., Wood, S. M., Grothaus, T., Craigen, L., Holman, A., Dotson-Blake, K., & Douglass, M. J. (2007). Broaching the Subjects of Race, Ethnicity, and Culture During the Counseling Process. *Journal of Counseling & Development*, 85(4), 401-409. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00608.x>
- Day-Vines, N. L., Cluxton-Keller, F., Agorsor, C., & Gubara, S. (2021). Strategies for broaching the subjects of race, ethnicity, and culture. *Journal of Counseling & Development*, 99(3), 348-357.
- Drucker, P. (2012). *Management challenges for the 21st century*. Routledge.
- Dunning, D., Heath, C., & Suls, J. M. (2004). Flawed self-assessment: Implications for health, education, and the workplace. *Psychological science in the public interest*, 5(3), 69-106.
- Eurich, T. (2018). What self-awareness really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*, 4.
- Freud, S. (1915). *Psychopathology of everyday life*. MacMillan.
- Fuertes, J. N., Mueller, L. N., Chauhan, R. V., Walker, J. A., & Ladany, N. (2002). An investigation of European American therapists' approach to counseling African American clients. *The Counseling Psychologist*, 30(5), 763-788.
- Georgiadou, L. (2014a). Foreign counselling trainees' experiences of practising in a

second language and culture.

- Georgiadou, L. (2014b). 'My language thing... is like a big shadow always behind me': International counselling trainees' challenges in beginning clinical practice. *Counselling and Psychotherapy Research*, 14(1), 10-18.
- Gerstein, L. H., Heppner, P. P., Aegisdóttir, S., Leung, S.-M. A., & Norsworthy, K. L. (2009). Cross-cultural counseling: History, challenges, and rationale.
- Haas, L., & Hall, J. (1991). Impaired, unethical, or incompetent. *Ethical issues for colleagues and ethics committees. Register Report*, 16(4), 6-8.
- Haktanir, A., Watson, J. C., & Oliver, M. (2022). Counselling self-Efficacy beliefs among international counselling students [Article]. *British Journal of Guidance and Counselling*, 50(2), 173-183. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2037123>
- Heppner, P. P. (2006). The benefits and challenges of becoming cross-culturally competent counseling psychologists: Presidential address. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 147-172.
- Heppner, P. P., Leong, F. T., & Chiao, H. (2008). A growing internationalization of counseling psychology. *Handbook of counseling psychology*, 4, 68-85.
- Hill, C. E. (2005). Therapist techniques, client involvement, and the therapeutic relationship: Inextricably intertwined in the therapy process. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 42(4), 431.
- Hinsie, L. E., & Campbell, R. J. (1970). *Psychiatric dictionary*.
- Hird, J. S., Tao, K. W., & Gloria, A. M. (2004). Examining supervisors' multicultural competence in racially similar and different supervision dyads. *The Clinical Supervisor*, 23(2), 107-122.
- Hofstede, G. (1984). The cultural relativity of the quality of life concept. *Academy of Management review*, 9(3), 389-398.
- Hohenshil, T. H., Amundson, N. E., & Niles, S. G. (2015). *Counseling around the world: An international handbook*. John Wiley & Sons. [https://books.google.co.uk/books?id=tRUqBgAAOBAJ&pg=PA158&lpg=PA158&dq=Thai+counselling+trainee+in+abroad+culture&source=bl&ots=-qgS1YGwFB&sig=ACfU3U1hXapOylS2Estab4\\_gn8Nr8Ocpbg&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEw\\_i18K\\_smOTzAhXi5eAKHbS9A-](https://books.google.co.uk/books?id=tRUqBgAAOBAJ&pg=PA158&lpg=PA158&dq=Thai+counselling+trainee+in+abroad+culture&source=bl&ots=-qgS1YGwFB&sig=ACfU3U1hXapOylS2Estab4_gn8Nr8Ocpbg&hl=th&sa=X&ved=2ahUKEw_i18K_smOTzAhXi5eAKHbS9A-)

[sO6AF6BAgYEAM#v=onepage&q=Thai%20counselling%20trainee%20in%20abroad%20culture&f=false](https://www.researchgate.net/publication/3506AF6BAgYEAM#v=onepage&q=Thai%20counselling%20trainee%20in%20abroad%20culture&f=false)

- Horvath, A. O. (2001). The alliance. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training*, 38(4), 365.
- Ibrahim, F. A. (1985). Effective cross-cultural counseling and psychotherapy: A framework. *The Counseling Psychologist*, 13(4), 625-638.
- Ilhan, T., Korkut-Owen, F., Furr, S., & Parikh, S. (2012). International counseling students in Turkey and their training experiences. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(1), 55-71.
- Jiang, N., Yan-Li, S., Pamanee, K., & Sriyanto, J. (2021). Depression, Anxiety, and Stress During the COVID-19 Pandemic: Comparison Among Higher Education Students in Four Countries in the Asia-Pacific Region. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 29, 370-383.
- Jones, C. T., & Welfare, L. E. (2017). Broaching behaviors of licensed professional counselors: A qualitative inquiry. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 38(1), 48-64.
- Kleinman, A., & Benson, P. (2006). Anthropology in the clinic: the problem of cultural competency and how to fix it. *PLoS medicine*, 3(10), e294.
- Klimoski, R., & Hu, X. (2011). Improving self-awareness and self-insight. *The Oxford handbook of lifelong learning*, 52-69.
- Knox, S., Burkard, A. W., Johnson, A. J., Suzuki, L. A., & Ponterotto, J. G. (2003). African American and European American therapists' experiences of addressing race in cross-racial psychotherapy dyads. *Journal of counseling psychology*, 50(4), 466.
- Kwiatkowski, R. (1998). Counselling and psychotherapy: are they different and should we care? *Counselling Psychology Quarterly*, 11(1), 5-14.
- Lago, C. (2005). *Race, culture and counselling*. McGraw-Hill Education (UK).
- Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179-218.
- Larson, L. M., Suzuki, L. A., Gillespie, K. N., Potenza, M. T., Bechtel, M. A., & Toulouse, A. L. (1992). Development and validation of the counseling self-estimate inventory. *Journal of counseling psychology*, 39(1), 105.

- Lew, D. N. M., & Schmidt, H. G. (2011). Writing to learn: can reflection journals be used to promote self-reflection and learning? *Higher Education Research & Development, 30*(4), 519-532.
- Li, C., Lu, J., Bernstein, B., & Bang, N. M. (2018). Counseling self-efficacy of international counseling students in the US: The impact of foreign language anxiety and acculturation. *International Journal for the Advancement of Counselling, 40*, 267-278.
- Lueck, K., & Wilson, M. (2010). Acculturative stress in Asian immigrants: The impact of social and linguistic factors. *International Journal of intercultural relations, 34*(1), 47-57.
- McCroskey, J. C., Fayer, J. M., & Richmond, V. P. (1985). Don't speak to me in English: Communication apprehension in Puerto Rico. *Communication Quarterly, 33*(3), 185-192.
- McLeod, J. (2013). *An introduction to counselling*. McGraw-hill education (UK).
- Mori, Y., Inman, A. G., & Caskie, G. I. (2009). Supervising international students: Relationship between acculturation, supervisor multicultural competence, cultural discussions, and supervision satisfaction. *Training and Education in Professional Psychology, 3*(1), 10.
- Nelson-Jones, R. (1982). *The theory and practice of counselling psychology*. Holt, Rinehart and Winston.
- Nelson-Jones, R. (2002). Diverse goals for multicultural counselling and therapy. *Counselling Psychology Quarterly, 15*(2), 133-143. <https://doi.org/10.1080/09515070110100965>
- Nelson-Jones, R. (2014). *Nelson-Jones' Theory and Practice of Counselling and Psychotherapy*. Sage.
- Ng, K.-M. (2012). Internationalization of the counseling profession and international counseling students. *International Journal for the Advancement of Counselling, 34*(1), 1-4.
- Ng, K.-M., & Smith, S. D. (2009). Perceptions and experiences of international trainees in counseling and related programs. *International Journal for the Advancement of Counselling, 31*(1), 57-70.

- Nilsson, J. E., & Dodds, A. K. (2006). A pilot phase in the development of the international student supervision scale. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 34*(1), 50-62.
- Nissilä, P., & Lairio, M. (2005). Multicultural counselling competencies–Training implications for diversity-sensitive counselling. *Multicultural, 203*.
- O’Driscoll, P. (2016). What Are Counselling and Psychotherapy? BACP Information Sheet C2. In: British Association for Counselling and Psychotherapy.
- Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2005). *How psychotherapists develop: A study of therapeutic work and professional growth*.
- Parker, W. M., & Schwartz, R. C. (2002). On the experience of shame in multicultural counselling: implications for white counsellors-in-training. *British Journal of Guidance and Counselling, 30*(3), 311-318.
- Perez Rojas, A. E. (2015). *DOES THE ACCULTURATION OF INTERNATONAL STUDENT THERAPISTS PREDICT THE PROCESS OF PSYCHOTHERAPY WITH US CLIENTS? AN EXPLORATORY STUDY*
- Pieterse, A. L., Lee, M., Ritmeester, A., & Collins, N. M. (2013). Towards a model of self-awareness development for counselling and psychotherapy training. *Counselling Psychology Quarterly, 26*(2), 190-207. <https://doi.org/10.1080/09515070.2013.793451>
- Ralph, S. (2000). Family and child counsellors working with Aboriginal families. *Working with Indigenous Australians: A handbook for psychologists, 209-216*.
- Reese, R. J., Usher, E. L., Bowman, D. C., Norsworthy, L. A., Halstead, J. L., Rowlands, S. R., & Chisholm, R. R. (2009). Using client feedback in psychotherapy training: An analysis of its influence on supervision and counselor self-efficacy. *Training and Education in Professional Psychology, 3*(3), 157.
- Riley-Douchet, C., & Wilson, S. (1997). A three-step method of self-reflection using reflective journal writing. *Journal of Advanced Nursing, 25*(5), 964-968.
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of Career Development, 30*(1), 5-44.

- Skovholt, T. M., & Ronnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development, 70*(4), 505-515.
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the novice counselor and therapist. *Journal of Career Development, 30*(1), 45-58.
- Smith, J. A. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology and health, 11*(2), 261-271.
- Smith, J. A., & Fieldsend, M. (2021). *Interpretative phenomenological analysis*. American Psychological Association.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis Theory, Method and Research*. SAGE Publications Ltd.
- Smith, J. A., & Shinebourne, P. (2012). *Interpretative phenomenological analysis*. American Psychological Association.
- Sovic, S. (2008). Coping with stress: The perspective of international students. *Art, Design & Communication in Higher Education, 6*(3), 145-158.
- Spalding, B., Grove, J., & Rolfe, A. (2019). An exploration of Black, Asian and Minority Ethnic counsellors' experiences of working with White clients. *Counselling and Psychotherapy Research, 19*(1), 75-82.
- Sue, D. W. (1996). Multicultural counseling: Models, methods, and actions. *The Counseling Psychologist, 24*(2), 279-284.
- Sue, D. W. (2001). Multidimensional facets of cultural competence. *The Counseling Psychologist, 29*(6), 790-821.
- Sue, S., & Zane, N. (1987). The role of culture and cultural techniques in psychotherapy: A critique and reformulation. *American Psychologist, 42*(1), 37.
- Talsma, K., Schüz, B., Schwarzer, R., & Norris, K. (2018). I believe, therefore I achieve (and vice versa): A meta-analytic cross-lagged panel analysis of self-efficacy and academic performance. *Learning and Individual Differences, 61*, 136-150.
- Tao, K. W., Owen, J., Pace, B. T., & Imel, Z. E. (2015). A meta-analysis of multicultural competencies and psychotherapy process and outcome. *Journal of counseling psychology, 62*(3), 337.
- Thériault, A., Gazzola, N., & Richardson, B. (2009). Feelings of incompetence in novice



- therapists: Consequences, coping, and correctives. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 43(2).
- Triandis, H. C. (2000). Culture and conflict. *International journal of psychology*, 35(2), 145-152.
- Tseng, M. (2013). Is self-efficacy correlated with English proficiency levels? A case study of Taiwanese arts students. *Studies in English Language Teaching*, 1(2), 258-263.
- Tuicomepee, A., Romano, J. L., & Pokaeo, S. (2012). Counseling in Thailand: Development from a Buddhist perspective. *Journal of Counseling & Development*, 90(3), 357-361.
- Vasquez, M. J. (2007). Cultural difference and the therapeutic alliance: an evidence-based analysis. *American Psychologist*, 62(8), 878.
- Waltman, S. H., Frankel, S. A., & Williston, M. A. (2016). Improving clinician self-awareness and increasing accurate representation of clinical competencies. *Practice Innovations*, 1(3), 178-188. <https://doi.org/10.1037/pri0000026>
- Wilkins, P. (1997). *Personal and professional development for counsellors* (Vol. 4). Sage.
- Williams, E. N., Hayes, J. A., Fauth, J., Brown, S., & Lent, R. (2008). Therapist self-awareness: Interdisciplinary connections and future directions. *Handbook of counseling psychology*, 303-319.
- Wilson, J. E. (1994). Is there a difference between professional and personal development for a practising psychologist? *Educational and child psychology*.
- Xiong, Y., Bonner, M. W., Travis, S. P., Xing, F., & Zhang, Q. (2022). International Counseling Students' Practicum Experience in a Counseling Program in the United States: A Phenomenological Study [Article]. *Journal of International Students*, 12(3), 633-653. <https://doi.org/10.32674/jis.v12i3.3444>
- Zhang, N., & Burkard, A. W. (2008). Client and counselor discussions of racial and ethnic differences in counseling: An exploratory investigation. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 36(2), 77-87.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2019). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. *วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28(3), 1-13.





จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ภาคผนวก ก  
ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสถาบันชุดที่ 1  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY




คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 02-218-3202, 02-218-3049 Email: eccu@chula.ac.th

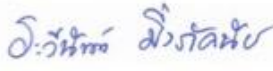
COA No. 204/65

## ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 650137 : ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ  
ผู้วิจัยหลัก : นาย พิศาลสินท์ กอนสนาน  
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณาโดยใช้หลักของ Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) 2016, มาตรฐานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน (ค.) 2560, นโยบายแห่งชาติ และแนวทางปฏิบัติการวิจัยในมนุษย์ 2558 อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ ปรีดา หัตถ์ประดิษฐ์)  
ประธาน

ลงนาม   
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ระวีรัตน์ มิ่งกัญจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 26 ตุลาคม 2565

วันหมดอายุ : 25 ตุลาคม 2566

## เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

1. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. ผู้วิจัย
4. เครื่องมือวิจัย
5. ใบประชาสัมพันธ์

## เงื่อนไข

1. จัดทำรับทราบร่วมในการพิจารณา หากดำเนินการกับโครงการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อผลการตามต่อของอนุมัติใหม่แล้วเท่านั้น (ถ้าว่า) 1 เดือน หลังทราบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ไม่สามารถโอนถ่ายสิทธิ์จากผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย ไปยังบุคคลอื่นหรือผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และเอกสารข้อมูลเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประสงค์จากคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกินเหตุการณ์ที่ประสงค์ไว้หรือเปลี่ยนแปลงที่เกินข้อมูลซึ่งอนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาใบรับรองดำเนินการ
7. หากยุติโครงการวิจัยก่อนหมดอายุคณะกรรมการ ภายใน 2 สัปดาห์ก่อนสิ้นสุด
8. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี สละงบประมาณในชุดโครงการวิจัย (AF 01-25) และบทตั้งโครงการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้แนบพิมพ์ผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น
9. โครงการวิจัยที่ผิดพลาด หรือใบรับรองโครงการวิจัยเมื่อดำเนินการวิจัยไม่ตรงตามที่แจ้งไว้ ให้ดำเนินการส่งรายงานความก้าวหน้า พร้อมโครงการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องในระยะเวลาต่อไป
10. คณะกรรมการฯ สวมสิทธิ์ในการตรวจและตัดสินผลการดำเนินการวิจัย
11. สำหรับโครงการวิจัยรายงานผล ผู้วิจัยต้องแนบ ส่วนที่ดำเนินการวิจัย



Digital Certificate

เลขที่โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566



### เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ (THAI COUNSELLING TRAINEES' EXPERIENCES OF PRACTICING COUNSELLING IN FOREIGN COUNTRIES)

ชื่อผู้วิจัย นายพิศาลสินท์ กอสนาน ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย (ที่ทำงาน) คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรช ชั้น 7 ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

(ที่บ้าน) 98/179 หมู่บ้านเฟื่องสุข 4 ถนนลำโพ ตำบลลำโพ อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110

โทรศัพท์มือถือ 085-371-5678 E-mail: 6270021638@student.chula.ac.th

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัย ก่อนท่านตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ โปรดทำความเข้าใจเกี่ยวกับงานวิจัยนี้อย่างละเอียดรอบคอบและครบถ้วนสมบูรณ์ก่อนตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัย หากมีข้อสงสัยที่อ่านแล้วไม่เข้าใจหรือไม่ชัดเจน ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตลอดเวลา ตามช่องทางที่ระบุไว้

#### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

โครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์การทำงานในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัด

ชาวไทยในต่างประเทศ

2. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของความแตกต่างทางวัฒนธรรมและการใช้ภาษาที่สองในการทำงานในห้องบำบัดของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ

3. เพื่อศึกษาวิธีการรับมือกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่มีต่อการทำงานในห้องบำบัด

ของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ

ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย สิทธิของผู้ให้ข้อมูล และบทบาทของ ผู้วิจัยโดยสังเขปอีกครั้ง รวมถึงขอผู้ให้ข้อมูลลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร และขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ เพื่อเป็นการขอความยินยอมการเข้าร่วมวิจัย

#### รายละเอียดของผู้เข้าร่วมการวิจัยและคุณสมบัติ

ผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการให้ข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์นี้ เป็นผู้ผ่านการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งมีจำนวนทั้งสิ้น 3-6 คน โดยจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัยอาจเพิ่มขึ้นมากถึง 6 คน หากผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนมีการฝึกปฏิบัติในประเทศที่ต่างกัน ทั้งเพศชายและหญิง โดยที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือกดังต่อไปนี้



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566

**เกณฑ์การคัดเข้า**

1. เป็นผู้ที่กำลังศึกษาต่อหรือจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาแล้วไม่เกิน 5 ปี ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา (Counselling psychology) จากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ
2. มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศเป็นเวลามากน้อย 6 เดือนขึ้นไป โดยใช้ภาษาที่สอง
3. เป็นคนไทยที่เกิดในประเทศไทย
4. จบการศึกษาในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และปริญญาบัณฑิตจากหลักสูตรในประเทศไทยที่ใช้ภาษาไทยเป็นหลักทั้งสามระดับ

**เกณฑ์การคัดออก**

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้สองภาษาในระดับเดียวกัน (bilingual) โดยหนึ่งในนั้นเป็นภาษาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในต่างประเทศ
2. เป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนหรือใช้ชีวิตในประเทศเดียวกันกับประเทศที่ฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่ยินดีจะให้บันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์

**การคัดกรองผู้มีส่วนร่วมฯ ตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก**

1. ผู้วิจัยเข้าถึงผู้สนใจเข้าร่วมวิจัยผ่านการประชาสัมพันธ์ทางช่องทางต่าง ๆ เช่น ศูนย์บริการทางจิตวิทยา เครือข่ายสังคมออนไลน์ส่วนตัวของผู้วิจัย หรือผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลและนำผู้ที่รู้จักซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้า โดยทั้งหมดนี้ต้องได้รับการอนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลหลักก่อน ผู้วิจัยจึงจะสามารถติดต่อเพื่อดำเนินการขั้นตอนต่อไป
2. เมื่อได้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยทำการติดต่อและส่งลิงค์ลงทะเบียนออนไลน์ในรูปแบบกูเกิ้ลฟอร์ม (Google form) พร้อมรายการคัดเข้านี้เป็นคำถามจำนวน 6 ข้อ ใช้เพื่อคัดกรองและให้ได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตรงตามขอบเขตการศึกษานี้ทุกประการ
3. หากผู้สนใจเข้าร่วมขาดคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งตามเกณฑ์คัดเข้า จะไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะแจ้งให้ผู้ที่สนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัยทุกรายทราบผลการคัดกรองนี้ตามช่องทางการติดต่อที่ระบุเอาไว้ภายใน 1 สัปดาห์ ซึ่งกระบวนการคัดกรองนี้ไม่มีความเสี่ยง

**ในการเข้าร่วมงานวิจัย มีการดำเนินการกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ดังต่อไปนี้**

1. เมื่อผู้วิจัยตรวจสอบว่าท่านมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์คัดเข้าทุกประการแล้ว ผู้วิจัยจะ



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566

ติดต่อท่านเพื่อชี้แจงข้อมูลและรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย วัตถุประสงค์ แนวทางการวิจัย สิทธิของผู้ให้ข้อมูล รวมถึงบทบาทสถานะของผู้วิจัยให้ผู้สมัครเข้าร่วมวิจัยได้ทราบ

2. ผู้วิจัยและท่านจะตกลงนัดหมายวัน เวลา และสถานที่สำหรับการสัมภาษณ์ โดยคำนึงถึงความปลอดภัย ความเป็นส่วนตัว และความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก โดยการสัมภาษณ์แบบพบหน้าจะคำนึงถึงมาตรการป้องกันโควิด-19 เป็นหลัก ถึงแม้ว่าจะมีมาตรการผ่อนปรนจากรัฐบาลเองก็ตาม โดยผู้วิจัยจะสวมหน้ากากอนามัยตลอดช่วงระยะเวลาการสัมภาษณ์ และกำหนดระยะห่างจากผู้ให้ข้อมูลไม่ต่ำกว่า 1.5 เมตร และมีเจลแอลกอฮอล์สำหรับผู้ให้ข้อมูลโดยเฉพาะ หรือหากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกเดินทางข้ามจังหวัด หรือผู้ให้ข้อมูลพำนักอยู่ต่างประเทศ อาจปรับเปลี่ยนการนัดหมายสัมภาษณ์เป็นรูปแบบออนไลน์ผ่านวิดีโอคอล ด้วยโปรแกรมซูมโปร (Zoom Pro) โดยจะมีการบันทึกเสียงผ่านเครื่องบันทึกเสียงโดยใช้หน่วยความจำภายนอก (memory card) และไม่มีการบันทึกภาพ (video recording) ในทุกกรณี ในวันสัมภาษณ์ก่อนเริ่มเก็บข้อมูล ท่านสามารถเตรียมตัวก่อนสัมภาษณ์โดยการพักผ่อนให้เพียงพอ

3. ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยโดยสังเขปอีกครั้ง และท่านสามารถสอบถามข้อสงสัยเพิ่มเติมได้ อีกทั้งผู้วิจัยจะขอผู้ให้ข้อมูลลงนามความยินยอมการเข้าร่วมวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษร และเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแนวทางการสัมภาษณ์ ซึ่งการสัมภาษณ์จะดำเนินการ 1 ครั้ง ใช้เวลาประมาณ 60-90 นาที ต่อครั้ง และหากมีการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจะมีการนัดหมายเพิ่มอีกเพียงหนึ่งครั้ง และใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที โดยในระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะบันทึกเสียงของท่านด้วยเครื่องบันทึกเสียง และจดบันทึกไปพร้อมกัน อย่างไรก็ตาม ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทราบเกี่ยวกับความปลอดภัยและการรักษาความลับของข้อมูลและผู้เข้าร่วมวิจัยอีกครั้ง โดยงานวิจัยชิ้นนี้จะไม่มีการบันทึกภาพและเสียงที่ใช้พื้นที่เก็บข้อมูลแบบ cloud รวมถึงจะไม่มีการบันทึกภาพสำหรับเก็บข้อมูลเช่นกัน แต่จะใช้การบันทึกเสียงจากเครื่องบันทึกเสียงที่ใช้การ์ดหน่วยความจำภายนอก (memory card)

4. ขณะที่ให้สัมภาษณ์หรือระหว่างกระบวนการเก็บข้อมูล หากท่านรู้สึกสะเทือนใจจากการพูดถึงหรือนึกถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลใดๆ ท่านสามารถขอยุติการสัมภาษณ์ได้ทันที

5. เมื่อผู้วิจัยถอดความจากไฟล์เสียงแล้ว จะนำบทสัมภาษณ์มาให้ท่านตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และเมื่อเสร็จสิ้นการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะติดต่อท่านอีกครั้งเพื่อช่วยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลท่าน โดยรวมท่านจะอยู่ในโครงการประมาณ 3 เดือน

#### ความเสี่ยง/อันตราย และความไม่สะดวกต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยนี้ปลอดภัยต่อชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย อย่างไรก็ตามในกรณีที่พบว่าผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อม เกิดความไม่สะดวกใจหรือความรู้สึกสะเทือนใจเกินไปที่จะให้ข้อมูลต่อ ผู้วิจัยจะหยุดสัมภาษณ์ชั่วคราวเพื่อดำเนินการสอบถามและช่วยเหลือผู้ให้ข้อมูลเบื้องต้น หรือท่านสามารถยุติการสัมภาษณ์ได้ในกรณีที่ผู้วิจัยเห็นว่าผู้ให้ข้อมูลควรได้รับการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ เช่น สายด่วนสุขภาพจิต 1323 และศูนย์บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ไม่คิดค่าปรึกษาและปรึกษาฟรี



ศูนย์โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566



### ประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัย

การเก็บข้อมูลนี้จะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาและการปรับตัวของผู้ที่สนใจศึกษาต่อในศาสตร์ จิตวิทยาการปรึกษาทั้งระดับปริญญาโทและเอกในต่างประเทศ โดยเฉพาะกับผู้ที่ต้องห่างจากวัฒนธรรมบ้านเกิดที่คุ้นเคยอย่างประเทศไทย ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้ให้ข้อมูลโดยตรง แต่ข้อมูลที่ผู้ให้กับการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์และสามารถช่วยพัฒนาทางการจิตวิทยาการปรึกษาของไทยได้ในอนาคต

### การจัดเก็บข้อมูลและการรักษาความลับของผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจะเก็บเป็นความลับตั้งแต่การถอดความบทสัมภาษณ์ ตลอดจนขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะเก็บบันทึกไฟล์เสียงอย่างดีด้วยการตั้งรหัสรักษาความปลอดภัยในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว และนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวตนในการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน โดยผู้วิจัยจะใช้นามสมมติแทนชื่อของท่าน บุคคล และสถานที่ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในการถอดเทป ในกรณีที่ต้องทำการสัมภาษณ์ผ่านช่องทางออนไลน์ (Video Conference) ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญการคุ้มครองสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยเช่นเดียวกับการสัมภาษณ์แบบพบหน้า ร่วมกับการใช้ฮาร์ดแวร์และซอฟต์แวร์ที่เสถียรค่าสมาชิก และมีความปลอดภัยสูงสำหรับการสัมภาษณ์ เช่น Skype, Google Meet, และ Zoom pro อีกทั้งจะไม่ทำการบันทึกบทสนทนาลงในระบบคลาวด์ (Cloud Storage) เพื่อรักษาความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลอย่างรอบด้าน เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการทำลายข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ และไฟล์เสียงของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยถอนตัวออกจากการวิจัยข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจะถูกทำลายทิ้งและไม่นำมาใช้ในการวิจัยเช่นกัน

### ค่าตอบแทนในการเข้าร่วมงานวิจัย

การเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ ท่านจะได้รับค่าเดินทางในกรณีที่จำเป็นต้องเดินทางมาพบผู้วิจัยในการนัดสัมภาษณ์ เป็นเงินจำนวน 300 บาทต่อครั้ง เมื่อการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น

### การปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัย

การเข้าร่วมการวิจัยเป็นโดยสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผล ไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ และไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้เข้าร่วมวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566

**การติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม**

หากมีข้อสงสัย โปรดสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็ว

หากได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: [eccu@chula.ac.th](mailto:eccu@chula.ac.th)

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ ๑ ชุดแล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....  
 (.....) (.....)  
 ผู้วิจัยหลัก ผู้เข้าร่วมวิจัย  
 วันที่...../...../..... วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....  
 (.....)  
 พยาน  
 วันที่...../...../.....



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
 วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
 วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566



## ขอเชิญท่านเข้าร่วมงานวิจัย

เรื่อง

### ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ

**นักทำนมีคุณสมบัติเหล่านี้**

1. เป็นผู้ที่กำลังศึกษาต่อหรือจบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาแล้วไม่เกิน 5 ปี ในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling psychology) จากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศ
2. มีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดในต่างประเทศเป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป โดยใช้ภาษาที่สอง
3. เป็นคนไทยที่เกิดในประเทศไทย
4. จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และปริญญาบัณฑิตจากหลักสูตรในประเทศไทยที่ใช้ภาษาไทยเป็นหลักทั้งสามระดับ
5. ไม่เป็นผู้ที่มีความสามารถในการใช้สองภาษาในระดับเดียวกัน (bilingual) โดยหนึ่งในนั้นเป็นภาษาที่ใช้ในการฝึกปฏิบัติในต่างประเทศ
6. ไม่เป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนหรือใช้ชีวิตในประเทศเดียวกันกับประเทศที่ฝึกปฏิบัติเป็นเวลา 6 เดือนขึ้นไป

**รายละเอียดการเข้าร่วมงานวิจัย**

- สัมภาษณ์ผ่านทางวิดีโอคอลหรือพบหน้า จำนวน 1 ครั้ง
- ระยะเวลา 60-90 นาที

\* ข้อมูลทั้งหมดในการสัมภาษณ์จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่สามารถนำไปสู่การระบุตัวตนของท่าน

\* หากมีการนัดหมายเพิ่มเติมนัดเพิ่มเพียง 1 ครั้ง ใช้เวลาไม่เกิน 30 นาที

**สมัครเข้าร่วมวิจัยได้ที่**



สำหรับผู้ที่ผ่านเกณฑ์แล้วเข้าร่วมวิจัย จะมีค่าเดินทาง (ต่อครั้งในกรณีที่ต้องเดินทาง)

**สอบถามเพิ่มเติม**

นายพิศาลสินท์ กอสนาน (น.น.ท.)  
 นิสิต.โท แผนกวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและจิตวิทยา  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 ✉ [Disarnsin@gmail.com](mailto:Disarnsin@gmail.com)



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
 วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
 วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566



### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แนวทางการสัมภาษณ์หัวข้อวิจัย “ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทย” (THAI COUNSELLING TRAINEES' EXPERIENCES OF PRACTICING COUNSELLING IN FOREIGN COUNTRIES) โดย นายพิศาลสินท์ กอสนาน รหัสนิสิต 6270021638 นิสิตมหาบัณฑิต แขนงวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผ่านการพิจารณาและได้รับการตรวจสอบปรับแก้ไขและอนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิ 1 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษาและการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

#### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบแนวทางการสัมภาษณ์

1. อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี  
อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำแขนงจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

#### แนวทางการสัมภาษณ์

แนวทางการสัมภาษณ์แบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่หนึ่ง เป็นคำถามเกริ่นนำ เพื่อเก็บข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล และสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นในการสัมภาษณ์ และส่วนที่สอง เป็นแนวคำถามหลัก เพื่อให้เข้าถึงข้อมูลเชิงลึกและประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาฝึกหัดชาวไทยในต่างประเทศ โดยมีแนวคำถามในการสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

##### 1. คำถามเกริ่นนำ

- 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล เช่น อายุ อาชีพในปัจจุบัน สถานที่อยู่ในปัจจุบัน หลักสูตรที่จบการศึกษามาจากประเทศไทย ประสบการณ์เกี่ยวกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมในเคยผ่านมา รายละเอียดของหลักสูตรที่ศึกษาและฝึกปฏิบัติในต่างประเทศโดยสังเขป อาทิ หลักสูตรที่ศึกษาและสถานที่ฝึกปฏิบัติ และกลุ่มผู้รับบริการเคยได้ฝึกปฏิบัติ เป็นต้น เพื่อเก็บข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และสร้างความคุ้นเคยให้เกิดขึ้นในการสัมภาษณ์

##### 2. คำถามหลัก จะครอบคลุมทั้งหมด 3 ประเด็น ดังนี้



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566

### 2.1 ความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Cultural Difference)

- a. คุณสัมผัสถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติ และบรรทัดฐานจากการทำงานกับผู้ให้บริการการปรึกษาอย่างไรบ้าง
- i. คุณพอจะยกตัวอย่างเหตุการณ์ในห้องบำบัดที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมเหล่านั้นได้หรือไม่
  - ii. คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องเหล่านั้น
  - iii. ประสบการณ์เหล่านั้นมีความสำคัญอย่างไรกับคุณ
- b. ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติ และบรรทัดฐานในห้องบำบัด มีผลกระทบต่อการทำงานกับผู้ให้บริการการปรึกษา หรือต่อความสัมพันธ์เชิงบำบัดอย่างไรบ้าง
- c. การที่ย้ายไปอยู่ในที่มีวัฒนธรรมต่างจากเดิมส่งผลอย่างไรกับการทำงานกับผู้ให้บริการการปรึกษานັง

### 2.2 การใช้ภาษาที่สอง (Second Language)

- a. ประสบการณ์ในการใช้ภาษาที่สองหรือภาษาที่ไม่ใช่ภาษาแม่ของคุณในการทำงานกับผู้ให้บริการการปรึกษาสำหรับคุณเป็นอย่างไร
- i. คุณรู้สึกอย่างไรกับประสบการณ์ดังกล่าว
  - ii. ประสบการณ์นั้นมีความสำคัญอย่างไรกับคุณ
- b. การใช้ภาษาที่สองมีผลกระทบต่อการทำงานกับผู้ให้บริการการปรึกษา หรือต่อความสัมพันธ์เชิงบำบัดอย่างไรบ้าง

### 2.3. การจัดการและการรับมือกับประสบการณ์ความแตกต่างทางวัฒนธรรม (Responding and coping)

- a. คุณมีวิธีการรับมือหรือจัดการกับประสบการณ์ดังกล่าวอย่างไร
- b. คุณได้ปรึกษาหรือแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับประสบการณ์ดังกล่าวกับใครหรือไม่อย่างไร



เลขที่โครงการวิจัย 650137  
วันที่รับรอง 26 ต.ค. 2565  
วันที่หมดอายุ 25 ต.ค. 2566

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	พิศาลสินท์ กอสนาน
วัน เดือน ปี เกิด	11 May 1994
สถานที่เกิด	สงขลา
ที่อยู่ปัจจุบัน	98/179 ซอย 22 หมู่บ้านเฟื่องสุข 4 ถนนลำโพ ตำบลลำโพ อำเภอบางบัวทอง นนทบุรี 11110



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY