

การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

พลอยไพลิน กมลนาวิน^{1*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์แห่งหนึ่ง จำนวน 35 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 2) แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา 3) แบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 และ 4) แบบสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์คะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา วิเคราะห์และแปลผลแบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยมีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถ ในระยะหลังสูงกว่าระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และส่วนใหญ่มีคะแนนจากแบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาอยู่ในระดับดี นอกจากนี้การวิเคราะห์เนื้อหา พบว่า โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาสามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาให้เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: ทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา, การรับรู้ความสามารถ, นักศึกษา

Received: April 2, 2025, Revised: June 19, 2025, Accepted: June 25, 2025

¹ อาจารย์ ภาควิชาศึกษาทั่วไป วิทยาลัยนาฏศิลป์พบุรี สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

*Corresponding Author: Ploypailin.kamon@gmail.com

Development of a Counseling Skills Training Program to Enhance Self-Efficacy in First-Year Undergraduate Students

Ploypailin Kamonnawin ^{1*}

Abstract

This research aimed to develop a counseling skill training program to enhance the self-efficacy of first-year undergraduate students and to examine the effectiveness of this program. The target group for this study consisted of 35 Among First-Year Undergraduate Students from The College of Dramatic Arts who were enrolled in the course Psychology for Teachers during the second semester of the academic year 2024. The sample was selected using purposive sampling. The research instruments included: The counseling skill training program to enhance the self-efficacy of first-year undergraduate students. The self-efficacy assessment form the observation form for evaluating counseling skills among first-year undergraduate students. The interview guide for students who participated in the counseling skill training program. Data analysis methods included relative gain analysis to compare the scores before and after the counseling skills training program, interpretation of counseling skill observation results, and content analysis.

The research findings indicated that students who participated in the program scored higher on the self-efficacy assessment after completing the program compared to their initial scores. Mostly counseling skill observation scores were at a good level. Furthermore, content analysis revealed that the counseling skill training program effectively enhanced the students' self-efficacy.

Key words: Counseling Skills, Self-Efficacy, Undergraduate Students

Received: April 2, 2025, **Revised:** June 19, 2025, **Accepted:** June 25, 2025

¹ Lecturer, Department of General Education, Lopburi College of Dramatic Arts, Bunditpatanasilpa Institute

*Corresponding Author: Ploypailin.kamon@gmail.com

บทนำ

จากสถานการณ์ในปัจจุบัน นักศึกษาจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น การใช้สื่อสังคมทางออนไลน์ การเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ ความคิดเห็นด้านการเมือง สภาพทางเศรษฐกิจ รวมถึงวิถีชีวิต ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเกิดผลกระทบโดยตรงต่อนักศึกษา ในผลกระทบเชิงบวกทำให้นักศึกษาเกิดความกระตือรือร้นและต้องการที่จะเรียนรู้มากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อการเรียน และทำให้นักศึกษาต้องเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ ส่วนผลกระทบเชิงลบ ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียดในการปรับตัว หรือเทคนิคการเรียนที่นักศึกษาเคยประยุกต์ใช้และประสบความสำเร็จ อาจจะไม่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในปัจจุบัน ทำให้นักศึกษาเกิดความกังวล เหนื่อยล้า เบื่อหน่ายกับการเรียน ขาดการตระหนักในคุณค่าของตนเอง และขาดความกระตือรือร้นต่อการเรียน (บุญเลี้ยง ทุมทอง และประทวน วันนิจ, 2565) นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัวเมื่อต้องเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ต้องเผชิญกับความแปลกใหม่ของสถานศึกษา การจัดการเรียนการสอน สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกสับสน ตื่นเต้น อยากเรียนอยากรู้ บางครั้งอาจเกิดความกังวลและส่งผลให้เกิดปัญหาในหลายด้าน เช่น ด้านการปรับตัว ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ ด้านความคิด ด้านสังคม หรือด้านสุขภาพจิต เพราะนักศึกษายังไม่ได้เตรียมความพร้อม หรือมีวิธีการจัดการกับปัญหาและความเครียดได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญรัญญา มีชัยและคณะ (2564) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า ลำดับของปัญหาตามคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ 3 อันดับแรก ได้แก่ ด้านการปรับตัวทางด้านการเรียน ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพ ด้านการศึกษา และด้านสุขภาพ และด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ทั้งนี้ นักศึกษาจะต้องปรับตัวเพื่อเข้าสู่การเรียนในรูปแบบใหม่ด้วย กล่าวคือ นักศึกษาจะต้องศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมากขึ้น มีความรับผิดชอบ มีการนำเสนองานที่ทำทนาย มีกิจกรรมที่นักศึกษาต้องเข้าร่วม ทำให้นักศึกษาไม่สามารถจัดการตัวเองและบริหารเวลาได้อย่างเหมาะสม จึงเกิดปัญหาตามมา เช่น ส่งงานไม่ตรงต่อเวลา ผลงานขาดประสิทธิภาพ การขาดวินัยและความรับผิดชอบต่อการเรียน (เอกฉัตร วิทยอภิบาลกุล และคณะ, 2561) รวมไปถึงการที่นักศึกษาไม่กล้าเล่าเรื่องราว หรือปัญหาของตนเอง ไม่สามารถรับรู้สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น ขาดที่ปรึกษา และขาดความมั่นใจในการตัดสินใจ รวมถึงมองเห็นความสามารถของตนเองอยู่ในระดับน้อยกว่าบุคคลอื่น ๆ ทั้งนี้ การที่นักศึกษาเข้าใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่านักศึกษาสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ดี และมองปัญหาว่าเป็นสิ่งท้าทายความสามารถของตน ส่งผลให้นักศึกษามั่นใจในตนเอง และมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น

การที่นักศึกษาจะสามารถทำสิ่งใดได้ดีได้นั้นเกิดจากการที่นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเอง ยิ่งนักศึกษาค้นคว้ารับรู้ความสามารถของตนได้ดี (วิลาสลักษ์ ชวาลลี, 2543) ยิ่งทำให้นักศึกษาได้ใช้ศักยภาพที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ในการเรียน กิจกรรม การทำงานร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความมั่นใจและส่งผลให้ผลงานมีประสิทธิภาพ ซึ่งควรสนับสนุนให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง เนื่องจากกิจกรรมหรืองานที่ได้รับมอบหมายเหมือนกัน แต่ผลงานที่ผลิตออกมาจะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ก็ขึ้นอยู่กับว่านักศึกษาสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองได้ด้วยความมั่นใจ เชื่อว่าตนสามารถทำสิ่งนั้นให้เกิดผลเชิงบวกได้ จนทำให้

นักศึกษามีกำลังใจ เกิดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่น และมีความพยายามเมื่อต้องทำสิ่งที่ยากขึ้นได้ โดยไม่ย่อท้อต่อปัญหา (ตฤภัทร โลหะพงศธร และณัฐมน สุนทรมีเสถียร, 2564) การรับรู้ความสามารถเป็นสิ่งสำคัญต่อนักศึกษา นอกจากจะทำให้ให้นักศึกษามีความมั่นใจในการกระทำสิ่งต่าง ๆ แล้วนั้น การที่นักศึกษารับรู้ได้ว่าตนมีความสามารถทำสิ่งนั้น ๆ ให้ประสบความสำเร็จ เกิดจากการที่นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับด้านต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต หากนักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองได้จะส่งผลให้การเรียนมีประสิทธิภาพ มีความมั่นใจในการทำงาน ส่งผลให้งานที่อาจารย์มอบหมายให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี อีกทั้งยังเป็นตัวกำหนดประสิทธิผลในการเรียนรู้ เช่น หากนักศึกษามีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถในการเรียนรู้ มีความอดทน พยายามและไม่ย่อท้อต่อการเรียน จะทำให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้ (ลัสนัลลิต กันธิยะ วัลภา สบายยิ่ง และนิรนาท แสนสา, 2561) ซึ่งการรับรู้ความสามารถยังเป็นตัวแปรที่สำคัญต่อนักศึกษาเมื่อต้องเผชิญหน้ากับปัญหา ทำให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจเมื่อสามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง รวมถึงการที่นักศึกษารับฟังเรื่องราว และช่วยเหลือบุคคลอื่นได้อย่างเต็มศักยภาพ จึงสะท้อนถึงมุมมองของการรับรู้ความสามารถของตนเองด้วย

การที่นักศึกษารับฟัง และช่วยเหลือบุคคลอื่นได้นั้นนักศึกษาจะต้องมีความรู้ เข้าใจในทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา และเชื่อว่าตนเองสามารถใช้ทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาเพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งการมีทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น เห็นคุณค่าในความสามารถ เมื่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นไปตามเป้าหมาย สามารถทำกิจกรรมหรือฝึกทักษะต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ รวมถึงเข้าใจว่าตนเอง มีความถนัดหรือมีทักษะใดที่ดี โดยเป็นผลจากการได้ฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาในห้องเรียน ทั้งนี้การฝึกทักษะในห้องเรียนจะทำให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ เกิดความรู้สึกเชิงบวก และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อได้ประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ผ่านพ้นปัญหาไปได้ ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ดี ส่งผลให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ในระหว่างการฝึกทักษะในห้องเรียน และตระหนักว่า ตนเองสามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีได้ และสามารถใช้ศักยภาพของตน เพื่อทำความเข้าใจปัญหา และช่วยเหลือบุคคลอื่นให้สามารถจัดการปัญหาได้อย่างมั่นใจมากขึ้น (พัชรลิตา อภิศาสวัตวงศ์, เฉลิมขวัญ สิงห์วี และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Min (2012) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การรับรู้ความสามารถของตนเองในขณะที่ปฏิบัติการให้การปรึกษาในการส่งเสริมการพัฒนาผู้ฝึกหัดด้านการปรึกษา: มุมมองของมาเลเซีย ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยส่งเสริมให้ผู้ฝึกหัดด้านการปรึกษาพัฒนาตนเองขึ้นในระหว่างการฝึกให้การปรึกษา และผู้ฝึกหัดด้านการปรึกษามีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและบทบาทของตนเองชัดเจนมากขึ้น มีการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ รับรู้เหตุการณ์ตามสถานการณ์จริง ยอมรับตนเองเพิ่มมากขึ้น รวมถึงสามารถให้การปรึกษาต่อบุคคลอื่น ๆ ได้ ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้ได้รู้จักตนเอง และพัฒนาตนเองในฐานะผู้ฝึกหัดด้านการปรึกษาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

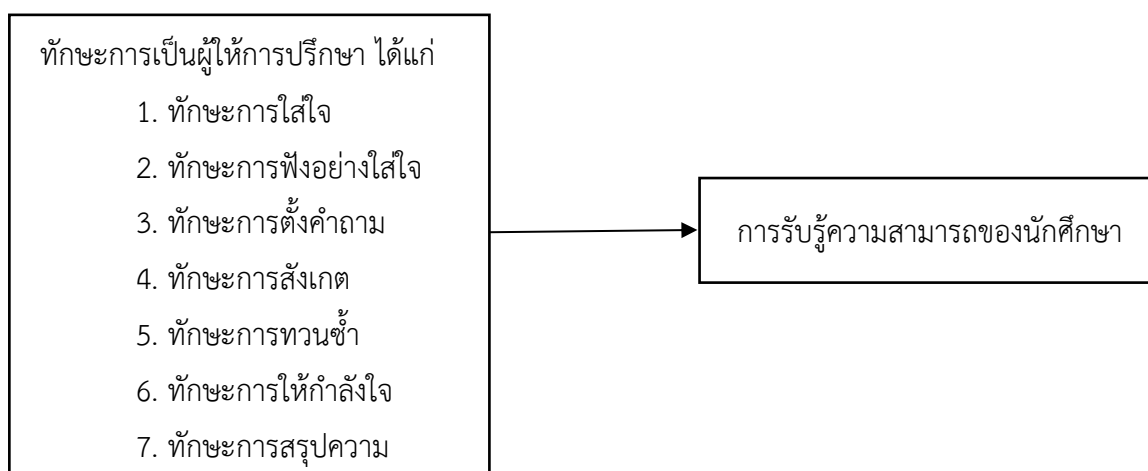
จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าวนี้นี้ ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาด้วยโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา จำนวน 7 ทักษะ ได้แก่ 1) ทักษะการใส่ใจ เป็นทักษะที่แสดงออกด้วยการพูดหรือท่าทาง แสดงถึงความกระตือรือร้นในการที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา 2) ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ เป็นการให้ความสนใจเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา โดยไม่มีการประเมินหรือตัดสิน 3) ทักษะการตั้งคำถาม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกถึงความรู้สึกเรื่องราวของตนเอง 4) ทักษะการสังเกต เป็นการสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นท่าทาง คำพูด หรือภาษาที่ใช้ 5) ทักษะการทวนซ้ำ เป็นการพูดในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากล่าวโดยไม่มีการปรับปรุง ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถดัดแปลงคำพูดได้ แต่ความหมายของเนื้อหานั้นต้องคงเดิม 6) ทักษะการให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด และสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อไป และ 7) ทักษะการสรุปความ เป็นการสรุปความในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งแต่ละทักษะมีความสำคัญต่อการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาทั้งสิ้น เมื่อนักศึกษาฝึกทักษะครบถ้วนแล้ว นักศึกษาจะสามารถนำทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นได้อย่างเข้าใจ เลือกใช้ทักษะได้เหมาะสม จนเกิดเป็นความภาคภูมิใจ มีความมั่นใจในการประยุกต์ใช้ และเกิดความรู้สึกที่ดีเมื่อบุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ด้วยตนเอง รวมถึงสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีในอนาคตได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การศึกษาและพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของครูแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของครูแนะแนว มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ .01 และ 2) การรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของกลุ่มทดลองในระยะก่อนระยะหลัง และระยะหลังการติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลสามารถให้การปรึกษาได้ ทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองได้ดี จนสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น อีกทั้งนักศึกษายังได้ฝึกทักษะกับสถานการณ์จริง โดยให้นักศึกษาสลับบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษากับเพื่อน และประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ ด้วยความเข้าใจและมั่นใจในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา มีแนวทางการแก้ไขปัญหาคือสอดคล้องกับปัญหา ลดปัญหาที่อาจจะตามมาได้ดี และยังเป็นส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าใจปัญหาของบุคคลอื่น สามารถใช้ทักษะต่าง ๆ ให้เกิดผลเชิงบวกกับเพื่อนได้ ซึ่งการสลับบทบาทกับเพื่อนนั้นจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน สื่อสารด้วยความมุ่งหวังที่จะให้เพื่อนสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เพื่อให้เกิดความสบายใจและรู้สึกปลอดภัย เมื่อได้เล่าเรื่องราวของตน เนื่องจากนักศึกษาอยู่กับเพื่อนเป็นวัยที่มีความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมคล้ายคลึงกัน ต้องการเป็นอิสระจากผู้ใหญ่ ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (ชาติชาย พิทักษ์ธนาคม, 2559; กฤตวรรณ คำสม, 2564) รวมทั้งมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน จึงทำให้การฝึกทักษะเกิดความราบรื่น การพูดคุยมิติดังที่ชัดเจน และประสบความสำเร็จได้ โดยตลอดระยะเวลาการฝึกทักษะผู้วิจัยจะส่งเสริมให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเอง เช่น การพยักหน้า การสบตา การแสดงความใส่ใจ ชื่นชม ให้ข้อเสนอแนะ และให้กำลังใจ เพื่อให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง เรียนรู้ปัญหาของบุคคล จนสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองตามไปด้วย รวมถึงทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกที่ดี รู้สึกสบายใจ สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ตรงกับความต้องการ และเกิดการเปลี่ยนแปลง

ทั้งภายในและภายนอกจากการที่ได้พูดคุยกับผู้ให้การศึกษาที่มีความเข้าใจ เชื่อมั่นในความสามารถของตน และสามารถช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาด้วยการประยุกต์ใช้ทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาที่สอดคล้องกับปัญหาได้อย่างถูกต้อง (วัชร ทรัพย์มี, 2547)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาด้านการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้คำปรึกษาด้านการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมในงานวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลป์แห่งหนึ่ง จำนวน 35 คน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาจิตวิทยาสำหรับครู รหัส 300-21003 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลของนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยได้บูรณาการตามแนวคิดของจีน แบร์รี่ (2549) จำนวน 7 ทักษะ โดยให้นักศึกษาเข้าร่วมโปรแกรมฯ จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ซึ่งมีค่า IOC ระหว่าง 0.60 - 1.00

2. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามและพัฒนาแนวคิดการรับรู้ความสามารถจากบงอร์ เสรีรัตน์ (2560) จำนวน 14 ข้อ เป็นมาตรฐานประเมินค่า 5 ระดับ คำนวณและแปลผลรวมทั้งฉบับ ตามแนวคิดของบุญชม ศรีสะอาด (2556) ซึ่งมีค่า IOC ระหว่าง 0.60 - 1.00 จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษา จำนวน 40 คน พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ (Reliability) เท่ากับ .74 และค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination) อยู่ระหว่าง .22 - .58

3. แบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ผู้วิจัยสร้างแบบสังเกตฯ โดยใช้รูปแบบภาพรวม ซึ่งมีค่า IOC ระหว่าง 0.80-1.00

4. แบบสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้วิจัยพัฒนาประเด็นข้อคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อให้ทราบความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ และการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา ซึ่งมีค่า IOC ระหว่าง 0.80 - 1.00 โดยมีตัวอย่างข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ เช่น “นักศึกษาได้รับประสบการณ์ใดบ้าง หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฯ” “จากการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ทำให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างไร”

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษา เอกสาร ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้อง และขออนุญาตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย เพื่อดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัย

1. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีความยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ระยะเวลา ขั้นตอน การรักษาความลับ หรือการเก็บข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาเกิดความสบายใจ และให้ความร่วมมือตลอดระยะเวลาการวิจัย
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาก่อนเข้าร่วมการวิจัย
4. ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทำการวิจัยกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที
5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาก่อนเข้าร่วมการวิจัย
6. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถฯ ฉบับหลังสูงกว่า ฉบับก่อน จำนวน 8 คน โดยเรียงลำดับจากคะแนนมากไปหาคะแนนน้อย

ขั้นสรุปผลการวิจัย

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาทั้งก่อนและหลังจากการเข้าร่วมการวิจัยมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ และวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษา
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และสรุปในเชิงบรรยาย และอภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. วิเคราะห์และแปลผลแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาฉบับก่อนและหลังด้วยการวิเคราะห์คะแนนเพิ่มสัมพัทธ์ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 552) โดยมีระดับการแปลผลดังนี้

คะแนน 76 - 100 หมายถึง ระดับสูงมาก

คะแนน 26 - 50 หมายถึง ระดับกลาง

คะแนน 51 - 75 หมายถึง ระดับสูง

คะแนน 0 - 25 หมายถึง ระดับต่ำ

2. วิเคราะห์และแปลผลแบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ด้วยเกณฑ์รูบริคแบบภาพรวม

3. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถ ฉบับหลังสูงกว่าฉบับก่อน จำนวน 8 คน ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย ระยะเวลา ขั้นตอน การรักษาความลับ รวมถึงแจ้งสิทธิในการให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ และสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย โดยข้อมูลของนักศึกษาจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และถูกจัดเก็บ 1 ปีภายหลังสิ้นสุดการวิจัย รวมถึงมีการทำลายไฟล์บันทึกเสียงที่ใช้ในการสัมภาษณ์เมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น ทั้งนี้งานวิจัยได้รับเลขที่ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์: BIEC-011-2567 จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ประจำสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรม กองส่งเสริมวิชาการและงานวิจัย สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงรายละเอียดของโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา

ครั้งที่	วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	รายละเอียดของโปรแกรม
ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ	เพื่อสร้างความเข้าใจให้แก่ นักศึกษา เกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน ระยะเวลา และข้อมูลต่าง ๆ ของการวิจัย	เป็นการสร้างความเข้าใจให้แก่ นักศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการ ขั้นตอน ระยะเวลา และข้อมูลต่าง ๆ ของการวิจัย และ ให้นักศึกษาทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของ ตนเองก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
ครั้งที่ 2 ความรู้เบื้องต้น ที่ข้องเกี่ยวกับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา	เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา	เป็นการสนับสนุนให้นักศึกษามีความรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น ความหมาย วัตถุประสงค์ ความสำคัญ จรรยาบรรณของผู้ให้การปรึกษา และขั้นตอน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักศึกษาจะต้องนำความรู้

ครั้งที่	วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	รายละเอียดของโปรแกรมฯ
		ทักษะต่าง ๆ นำไปประยุกต์ใช้ในการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้ การปรึกษาในห้องเรียน ทั้งนี้ยังส่งเสริมให้นักศึกษาเห็น ความสำคัญของการเป็นผู้ให้การศึกษา เห็นความสำคัญ ของปัญหา ทำให้นักศึกษาได้ประยุกต์ใช้ขั้นตอนการปรึกษา เชิงจิตวิทยาามาวิเคราะห์ปัญหาของบุคคลด้วยการเข้าใจถึง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และมีความมั่นใจในการ ประยุกต์ใช้ทักษะได้ดี
ครั้งที่ 3 ทักษะการใส่ใจ	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการใส่ใจ 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะการ ใส่ใจไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม	เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการใส่ใจไปประยุกต์ใช้ ภายในห้องเรียนได้อย่างเหมาะสม ด้วยการที่นักศึกษามี ความรู้ มีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการใส่ใจ ซึ่งผู้วิจัยจะ อธิบายความหมาย และให้นักศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อนำทักษะการใส่ใจไปประยุกต์ใช้ให้ถูกต้องและมั่นใจ ในตนเอง เพื่อฝึกการแสดงออกถึงความใส่ใจบุคคลอื่น ไม่ว่าจะ จะเป็น น้ำเสียง ท่าทาง สีหน้า หรือการสบตา เพื่อให้ผู้รับ การปรึกษามีความมั่นใจในการเล่าเรื่องราวของตนเอง และ รับรู้ได้ว่าผู้ให้การศึกษา กำลังให้ความสนใจและตั้งใจที่จะ ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ดีได้
ครั้งที่ 4 ทักษะการฟัง อย่างใส่ใจ	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการฟัง อย่างใส่ใจ 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะการฟัง อย่างใส่ใจไปประยุกต์ใช้ ได้อย่างเหมาะสม	เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำความรู้เกี่ยวกับทักษะการฟัง อย่างใส่ใจไปประยุกต์ใช้ในห้องเรียนให้เหมาะสม ผู้วิจัยจะให้ นักศึกษาสลับบทบาทการเป็นผู้ให้การศึกษา กับเพื่อน และ ประยุกต์ใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อรับฟังปัญหาของ เพื่อนโดยไม่ตัดสินเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อนักศึกษา มีความเข้าใจและสามารถใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ ได้อย่างถูกต้องและมีความมั่นใจที่จะนำไปประยุกต์ใช้ กับสถานการณ์ต่าง ๆ แล้ว ส่งผลให้นักศึกษาได้ฝึกการ จับประเด็นปัญหา ฝึกการทำความเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น รับรู้ ความรู้สึก ความคิดด้วยการฟังอย่างใส่ใจ
ครั้งที่ 5 ทักษะการตั้งคำถาม	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะ การตั้งคำถาม 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะ การตั้งคำถามไปประยุกต์ใช้ ได้อย่างเหมาะสม	เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการตั้งคำถามไป ประยุกต์ใช้ภายในห้องเรียนให้มีความเหมาะสม ทักษะนี้ จะช่วยให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องราว หรือปัญหาของผู้รับการปรึกษามากขึ้น ผู้วิจัยได้กำหนด สถานการณ์และให้นักศึกษาใช้ทักษะการตั้งคำถามจาก สถานการณ์ที่กำหนดให้ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษา ได้ฝึกทักษะการตั้งคำถามที่เหมาะสมกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึก และทราบความคิด ความรู้สึกของ ผู้รับการปรึกษาได้

ครั้งที่	วัตถุประสงค์ของโปรแกรม	รายละเอียดของโปรแกรมฯ
ครั้งที่ 6 ทักษะการสังเกต	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการสังเกต 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะการสังเกตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม	เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการสังเกตไปประยุกต์ใช้ภายในห้องเรียนให้มีความเหมาะสม และยังเป็นการสนับสนุนให้นักศึกษารู้จักสังเกตถึงอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออกว่าสอดคล้องกับปัญหาหรือมีข้อมูลส่วนใดที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องทราบเพิ่มเติม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สนับสนุนให้นักศึกษาฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง
ครั้งที่ 7 ทักษะการทวนซ้ำ	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการทวนซ้ำ 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะการทวนซ้ำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม	ผู้วิจัยสนับสนุนให้นักศึกษานำทักษะการทวนซ้ำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงในห้องเรียน ส่งผลให้นักศึกษาเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษา เปรียบเสมือนการทบทวนคำพูดของผู้รับการปรึกษาในประเด็นที่เข้าใจไม่ตรงกัน อีกทั้งผู้วิจัยจะสนับสนุนให้นักศึกษาใช้ศักยภาพของตนเองในการฝึกทักษะ เพื่อให้รับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการประยุกต์ใช้ทักษะ และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้
ครั้งที่ 8 ทักษะการให้กำลังใจ	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการให้กำลังใจ 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะการให้กำลังใจไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม	เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการให้กำลังใจไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม ผู้วิจัยได้กำหนดสถานการณ์เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกพิจารณาสถานการณ์ที่กำหนด ซึ่งการที่นักศึกษาประยุกต์ใช้ทักษะนี้ได้อย่างถูกต้องและมีความมั่นใจที่จะนำทักษะไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริง จะช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวกที่ได้ช่วยเหลือ สนับสนุน และให้กำลังใจบุคคลอื่น โดยผู้วิจัยจะให้ข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งให้กำลังใจ และสนับสนุนให้นักศึกษาใช้ศักยภาพของตนเองเมื่อนำทักษะไปประยุกต์ใช้
ครั้งที่ 9 ทักษะการสรุปความ	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการสรุปความ 2. เพื่อให้นักศึกษานำทักษะการสรุปความไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสม	เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการสรุปความไปประยุกต์ใช้ภายในห้องเรียนให้มีความเหมาะสม เมื่อนักศึกษามีความเข้าใจ จนสามารถนำทักษะการสรุปความไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมั่นใจว่าตนเองสามารถสรุปความเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเองอีกครั้ง โดยผู้วิจัยจะใช้แบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา ร่วมด้วย เพื่อสังเกตการใช้ทักษะการสรุปความของนักศึกษา
ครั้งที่ 10 สรุปและประเมินผล การฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา	เพื่อสรุปและประเมินผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา	ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญของแต่ละทักษะ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ เพื่อให้นักศึกษามีความมั่นใจที่จะนำทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อวางแผนช่วยเหลือบุคคลที่กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างถูกต้อง

จากตารางที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา จำนวน 10 ครั้ง ซึ่งในแต่ละครั้งจะมีวัตถุประสงค์และรายละเอียดอย่างชัดเจน อีกทั้งผู้วิจัยยังสนับสนุนให้นักศึกษาได้ใช้ความสามารถของตนเองผ่านการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจที่ได้ประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ ในการช่วยเหลือผู้อื่น จนรับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถ และมีความมั่นใจที่ประยุกต์ใช้ทักษะต่าง ๆ กับบุคคลที่เผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ตารางที่ 2 แสดงคะแนนของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา จากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	หลังเข้าร่วมโปรแกรม	คะแนนเพิ่มสัมพัทธ์
อยู่ระหว่าง 1.92-4.42	อยู่ระหว่าง 3.71-5.00	อยู่ระหว่าง 11.11-100.00

จากตารางที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถฉบับหลังสูงกว่าฉบับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เมื่อพิจารณาคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์พบว่า นักศึกษามีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์สูงขึ้น ซึ่งมีนักศึกษา จำนวน 8 คน มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์สูงถึงร้อยละ 100.00 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา สามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาให้เพิ่มมากขึ้นได้

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนจากแบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ครั้งที่	คะแนน	ระดับคุณภาพ	ครั้งที่	คะแนน	ระดับคุณภาพ
ครั้งที่ 1	6-9 คะแนน	ระดับพอใช้-ระดับดี	ครั้งที่ 5	6-9 คะแนน	ระดับพอใช้-ระดับดี
ครั้งที่ 2	6-9 คะแนน	ระดับพอใช้-ระดับดี	ครั้งที่ 6	9 คะแนน	ระดับดี
ครั้งที่ 3	9 คะแนน	ระดับดี	ครั้งที่ 7	9 คะแนน	ระดับดี
ครั้งที่ 4	9 คะแนน	ระดับดี	ครั้งที่ 8	9 คะแนน	ระดับดี

จากตารางที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคะแนนจากแบบสังเกตฯ มากที่สุดถึง 9 คะแนน อยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบสังเกตฯ น้อยที่สุดอยู่ที่ 6 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้ แสดงให้เห็นว่า จากการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาในห้องเรียน ทำให้นักศึกษามีความตั้งใจในการฝึกทักษะ และมั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น รวมถึงนักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ทักษะได้อย่างถูกต้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในห้องเรียน

ตารางที่ 4 แสดงผลความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา จากแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ประเด็นความคิดเห็น	ตัวอย่างการสะท้อนคำพูด
ประเด็นที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา	
1.1 นักศึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา	“ตอนแรกรู้สึกเขินก่อนค่ะ แต่ตอนนี้รู้สึก ถ้าเราให้คำปรึกษาไปแบบผิด ๆ ขึ้นมา แล้วเพื่อนจะเป็นยังไง เริ่มเชื่อว่าตัวเองช่วยเพื่อนได้ และหนูก็รู้สึกดีที่ได้ช่วยเพื่อนค่ะ” (นภา)
1.2 นักศึกษาได้รับประสบการณ์เชิงบวกหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา	“ได้เรียนรู้มุมมองในการกระทำของเพื่อนในอีกแบบ ได้ประสบการณ์การเป็นผู้ฟัง ได้เรียนรู้ว่าเพื่อนทำสิ่งนั้นเพราะอะไร ได้เรียนรู้เหตุผลของปัญหาว่าเป็นเพราะเหตุใด แล้วเราก็สามารถให้คำปรึกษาได้ตรงจุด” (แก้วดา)
ประเด็นที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา	
2.1 นักศึกษาเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง จนสามารถนำทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือบุคคลอื่นได้	“หลังจากที่ได้ฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ก็มีความมั่นใจมากขึ้น เรียบเรียงคำพูดที่จะให้คำปรึกษาเพื่อนได้มากขึ้น สามารถรู้สาเหตุที่มาของปัญหา ได้เข้าใจถึงอารมณ์ของเพื่อน จนสามารถนำทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือบุคคลอื่นได้” (นันทิยา)
2.2 นักศึกษาเห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง	“สำหรับผมนะครับ การที่เรารับรู้ว่ามีความสามารถ เราจะสามารถทำสิ่งนั้นได้อย่างมีความสุขตลอดไป แล้วก็พัฒนาตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง เช่น ผมถนัดด้านดนตรี ผมก็จะพัฒนาตัวเองอยู่เรื่อย ๆ อยู่แล้วครับ แล้วผมก็เล่นดนตรีอย่างมีความสุขตลอด เพราะผมเข้าใจว่าตัวเองมีความรู้ มีความสามารถและมีทักษะด้านนี้ครับ” (สมิทธิ์)
ประเด็นที่ 3 ประโยชน์ที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา	
“หนูสามารถเข้าใจมุมมองของปัญหาของคนที่เราจะมาขอรับการปรึกษาของเราได้ค่ะ สามารถประยุกต์ใช้ทักษะแล้วเลือกทักษะที่เหมาะสมกับปัญหาของบุคคลนั้นให้ตรงกับความต้องการของคนที่เราจะมาปรึกษาเรา อย่างเช่น บางคนแค่อยากให้เราเป็นผู้ฟังที่ดีโดยไม่ต้องให้คำปรึกษาเขามาก หรือบางคนต้องการเพื่อนช่วยคิดหรือใช้คำถามกระตุ้นเพื่อให้เขามีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับปัญหาของเขา” (แก้วดา)	

จากตารางที่ 4 ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลอื่น จึงเป็นประสบการณ์ที่ดีที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาได้เลือกใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสม จนเกิดความมั่นใจในตนเอง ใช้ความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ ส่งผลให้นักศึกษารับรู้ความสามารถ มีความต้องการพัฒนาตนเอง และยังทำให้นักศึกษารับรู้ว่าตนเองสามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีได้ รวมถึงตระหนักถึงการนำความรู้ ทักษะไปประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความมั่นใจว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่จะส่งเสริมให้บุคคลนั้นสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

การอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้แยกประเด็นของการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

เป็นการพัฒนาโปรแกรมฯ ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตน ผ่านการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ในโปรแกรมฯ ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้อย่างชัดเจน และการสร้างความเข้าใจให้แก่ นักศึกษา ทั้งความรู้เบื้องต้น และทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่นักศึกษาจะต้องมีทั้งเชิงวิชาการ และเชิงปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ จนเกิดทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เมื่อต้องเผชิญหน้ากับบุคคลที่กำลังเผชิญหน้ากับปัญหาอยู่ได้ (จิน แบรี, 2549) ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการสร้างความเข้าใจให้แก่ นักศึกษา เกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ของการวิจัย รวมถึงให้นักศึกษาทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองฉบับก่อน เข้าร่วมโปรแกรมฯ ครั้งที่ 2 ความรู้เบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เป็นการสนับสนุนให้นักศึกษา มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้น ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการเป็นผู้ให้การปรึกษา ทำให้นักศึกษาได้ประยุกต์ใช้ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาวិเคราะห์ปัญหาของบุคคลด้วยความเข้าใจ และมีความมั่นใจในการประยุกต์ใช้ทักษะได้ดี จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาประสบความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมาย กล่าวคือ ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้น กล้าคิด และกล้าตัดสินใจเกี่ยวกับแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง (กมล โพธิเย็น, 2564)

ทั้งนี้ครั้งที่ 3 ทักษะการใส่ใจ เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการใส่ใจไปประยุกต์ใช้ภายในห้องเรียน ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายความหมาย และให้นักศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อฝึกการแสดงออกถึงความใส่ใจบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็น น้ำเสียง ท่าทาง สีหน้า หรือการสบตา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจในการเล่าเรื่องราวของตนเอง และรับรู้ได้ว่าผู้ให้การปรึกษากำลังให้ความสนใจและตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้มีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ดี (จิน แบรี, 2549) ครั้งที่ 4 ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำความรู้เกี่ยวกับทักษะการฟังอย่างใส่ใจไปประยุกต์ใช้ ผู้วิจัยจะให้นักศึกษาสลับบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษากับเพื่อน และประยุกต์ใช้ทักษะการฟังอย่างใส่ใจ เพื่อรับฟังปัญหาของเพื่อนโดยไม่ตัดสินเรื่องราวที่เกิดขึ้น และไม่เชื่อมโยงเรื่องราวของบุคคลอื่นกับประสบการณ์เดิมที่ตนเองเคยเผชิญมาก่อนหน้านี้ ส่งผลให้นักศึกษาฝึกการจับประเด็นปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา รับรู้ความรู้สึก ความคิดด้วยการฟังอย่างใส่ใจ (จิน แบรี, 2549; สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยกระทรวงศึกษาธิการ, 2559) ครั้งที่ 5 ทักษะการตั้งคำถาม เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการตั้งคำถามไปประยุกต์ใช้ภายในห้องเรียน ทักษะนี้จะช่วยให้นักศึกษาได้ทราบข้อมูลเพิ่มเติมของผู้รับการปรึกษามากขึ้น เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการคิดเกี่ยวกับลักษณะคำถามที่เหมาะสมในระหว่างการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้เรียนรู้ทักษะการตั้งคำถามอย่างถูกต้อง เพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึก และทราบความคิด ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาได้ (จิน แบรี, 2549) ครั้งที่ 6 ทักษะการสังเกต เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการสังเกตไปประยุกต์ใช้ภายในห้องเรียน และยังเป็นการสนับสนุนให้นักศึกษารู้จักการสังเกตอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สนับสนุนให้นักศึกษาฝึกทักษะการสังเกต

เพื่อให้เข้าใจถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และเป็นการตรวจสอบความพร้อมของผู้รับการปรึกษา ในการเล่าเรื่องราวของตนเองหรือการค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา (จิน แบรี, 2549; วชิร ทรัพย์มี, 2547)

ครั้งที่ 7 ทักษะการทวนซ้ำ ผู้วิจัยจะสนับสนุนให้นักศึกษานำทักษะการทวนซ้ำไปประยุกต์ใช้กับ สถานการณ์จริง ซึ่งจะส่งเสริมให้นักศึกษาได้เข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาอีกครั้ง เปรียบเสมือนการทบทวน คำพูดของผู้รับการปรึกษาในบางประเด็นที่เกิดความเข้าใจไม่ตรงกัน และเพื่อเป็นการย้ำประเด็นสำคัญ ๆ ของสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ครั้งที่ 8 ทักษะการให้กำลังใจ เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการให้ กำลังใจไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่น ผู้วิจัยได้กำหนดสถานการณ์เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกพิจารณา จะช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวกที่ได้ช่วยเหลือ สนับสนุนและให้กำลังใจบุคคลอื่น จนบุคคลนั้น สามารถปรับเปลี่ยนความคิดต่อปัญหา จนสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง (จิน แบรี, 2549; สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการ, 2559) ครั้งที่ 9 ทักษะการสรุปความ เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษานำทักษะการสรุปความไปประยุกต์ใช้ภายใน ห้องเรียน เมื่อนักศึกษามีความเข้าใจ จนสามารถนำทักษะการสรุปความไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมั่นใจว่าตนเอง สามารถสรุปความ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจปัญหาของตนเองอีกครั้ง นอกจากนี้ นักศึกษายังได้ฝึกการ สรุปความจากเรื่องราว เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประเด็นสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในแต่ละครั้ง (จิน แบรี, 2549) และครั้งที่ 10 สรุปและประเมินผลการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้วิจัยสรุปประเด็น สำคัญของแต่ละทักษะ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจอีกครั้ง พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจ เพื่อให้ นักศึกษามีความมั่นใจที่จะนำทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

ทั้งนี้โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ยังสนับสนุนให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น เกิดกระบวนการเรียนรู้ที่ดี และทำให้นักศึกษารับรู้ถึงความสามารถ ในการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีได้ (พัชรสิริตา อภิศาสวตวงศ์, เฉลิมขวัญ สิงห์วี และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2565) เชื่อมั่นว่าตนเองสามารถใช้ทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาช่วยเหลือ รับฟัง ให้กำลังใจ และกระตุ้นให้บุคคลอื่น สามารถผ่านพ้นปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงสามารถตัดสินใจเลือกทักษะต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับปัญหา ซึ่งการที่ นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา และได้ฝึกปฏิบัติการเป็นผู้ให้การปรึกษาใน ห้องเรียน จะทำให้นักศึกษาเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล สามารถนำทักษะและขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเข้าใจ ทำให้ผู้รับการปรึกษาลดความวิตกกังวลได้ และนักศึกษายังเกิดความภาคภูมิใจ ในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของการเป็นผู้ให้การปรึกษามากขึ้น จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ นักศึกษาเกิดการพัฒนาตนเองต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Fürtjes et al (2023) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การรับรู้ความสามารถในตนเองความเครียดและอาการของโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลในวัยรุ่น: การศึกษา ร่วมกันทางระบาดวิทยากับนิเวศวิทยากับการประเมินชั่วขณะ ผลการวิจัยพบว่า การบำบัดของโรคซึมเศร้า เป็นผลเชิงบวกจากการที่วัยรุ่นเกิดความมั่นใจในตนเอง และรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งวัยรุ่นสามารถรักษา ความวิตกกังวลอยู่ในระดับสมดุลงจากการเข้าร่วมการวิจัย และยังช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้น ตลอดจน สามารถเพิ่มความมั่นใจให้ตนเอง รวมถึงสามารถลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้

2. การศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

ผู้วิจัยได้แยกประเด็นสำคัญ ๆ ได้ 3 ประเด็น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ผลจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา

จากผลของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองฉบับหลังสูงกว่าฉบับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และมีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์สูงขึ้น โดยมีนักศึกษาที่มีคะแนนเพิ่มสัมพัทธ์สูงขึ้นถึงร้อยละ 100.00 จำนวน 8 คน แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา สามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของนักศึกษาให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งในโปรแกรมฯ นักศึกษาได้รับความรู้ทั้งเชิงวิชาการและทักษะการปฏิบัติร่วมด้วย ทำให้นักศึกษาสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้ สามารถตัดสินใจใช้ทักษะได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเกิดจากการที่นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพในการเป็นผู้ให้การปรึกษา (Ooi, Jaafar and Baba, 2018) และเชื่อในความสามารถเพื่อช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ผ่านพ้นจากสถานการณ์ที่ยากลำบากด้วยการที่บุคคลอื่นนั้นต้องเข้าใจปัญหาของตนเอง ค้นหาสาเหตุปัญหาได้ มีแนวทางการแก้ไขปัญหที่ดี มีความมั่นใจที่จะนำวิธีการแก้ไขปัญหามาปรับใช้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี นอกจากนี้การฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาในทุกครั้ง จะทำให้นักศึกษามีความชำนาญในการเป็นผู้ให้การปรึกษามากขึ้น เข้าใจสาเหตุที่แท้จริง จนนักศึกษสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้นักศึกษามองเห็นคุณค่าของการแก้ไขปัญห เข้าใจความสามารถของตนเองมากขึ้น ก่อนที่นักศึกษาจะนำทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้องและมีความมั่นใจนั้น ผู้วิจัยได้สนับสนุนให้นักศึกษาเห็นถึงความจำเป็นของการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดการตระหนักรู้ และเกิดความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ทักษะให้เหมาะสม เมื่อนักศึกษาเกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองแล้วนั้น ทำให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้ทักษะได้อย่างถูกต้อง มีความตั้งใจ มุ่งมั่นตลอดระยะเวลาในการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ส่งผลให้นักศึกษามีความเข้าใจทั้งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลอย่างเข้าใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Mand et al (2023) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง การรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ให้การปรึกษา พยาธิวิทยาภาษาพูด ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้มีประสบการณ์การฝึกอบรมการให้การปรึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความมั่นใจในความสามารถเกี่ยวกับการใช้ทักษะการให้การปรึกษาของตนเองเพิ่มมากขึ้น สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ การควบคุมตนเอง และการฝึกอบรมการให้การปรึกษาได้ รวมถึงยังทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับประสบการณ์เชิงบวกต่อการให้การปรึกษาดด้วย

2) ผลจากแบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษา

จากผลของแบบสังเกตการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามีคะแนนจากแบบสังเกตฯ มากที่สุดถึง 9 คะแนน อยู่ในระดับดี ส่วนนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบสังเกตฯ น้อยที่สุดอยู่ที่ 6 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีความตั้งใจช่วยเหลือบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากด้วยความมั่นใจ ทั้งนี้ นักศึกษาจะมีความตั้งใจ มั่นใจในตนเอง รวมถึงสามารถใช้ทักษะได้นั้นเกิดจากการที่นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับความหมาย วัตถุประสงค์ของทักษะ การนำทักษะไปประยุกต์ใช้

ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลให้นักศึกษาได้เผชิญหน้ากับสถานการณ์จริง ในห้องเรียนผู้วิจัยจะให้นักศึกษาจับคู่กับเพื่อนเพื่อสลับบทบาทการเป็นผู้ให้การปรึกษา ซึ่งนักศึกษาจะได้ใช้ทั้งทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาและขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ร่วมด้วย ทำให้นักศึกษาที่มีความมุ่งมั่นจะมีความตั้งใจในการฝึกมากขึ้น และสามารถนำทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลเชิงบวกได้ (Mullen et al, 2015) อีกทั้งเมื่อผู้รับการปรึกษามีแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ดี เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง ส่งผลให้นักศึกษายังเกิดความมั่นใจในการใช้ทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาของตนเอง เกิดความมั่นใจในความสามารถของตน และทำให้นักศึกษาพัฒนาตนเองในทุก ๆ ครั้งของการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ตนเองมีทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี ตลอดจนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเกิดประสิทธิภาพ (Min, 2012)

การฝึกทักษะในห้องเรียน ผู้วิจัยได้กำหนดสถานการณ์ไว้อย่างชัดเจน เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติในห้องเรียน เพื่อเป็นการประเมินว่านักศึกษามีความตั้งใจ มั่นใจที่จะสามารถนำทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องและเกิดผลลัพธ์ที่ดี ทั้งนี้การฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาจำนวนหลาย ๆ ครั้งนั้น จะทำให้นักศึกษาสามารถเป็นผู้ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เกิดความชำนาญ เกิดการเรียนรู้ปัญหาและทักษะ และได้พัฒนาศักยภาพของตนเองในทุก ๆ ครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sharpley and Ridgway (1993) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง การประเมินประสิทธิภาพของตนเองเป็นตัวพยากรณ์ทักษะการให้การปรึกษาของผู้ฝึกงาน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถประเมินประสิทธิภาพของตนเองที่เป็นตัวพยากรณ์การรับรู้ความสามารถในการใช้ทักษะการให้การปรึกษาในชั้นเรียนได้ เนื่องจากผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการสอนมากกว่า 6 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 3 ชั่วโมง ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ เกิดการตระหนักและประเมินประสิทธิภาพในด้านทักษะการให้การปรึกษาของตนเองด้วย

3) ผลจากการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากผลการศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า นักศึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวก ได้รับประสบการณ์เชิงบวก รวมถึงเกิดความมั่นใจ เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้น จนสามารถนำทักษะไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือบุคคลอื่นให้ผ่านพ้นสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ ซึ่งนักศึกษายังเห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง มองเห็นคุณค่าในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพของตนเองได้ดีขึ้น เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างบรรยากาศภายในห้องเรียนอย่างปลอดภัย ผ่อนคลาย และสนับสนุนให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจในการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้วิจัยจะคอยเอื้ออำนวยให้นักศึกษาใช้ความสามารถของตนเองอย่างตั้งใจ มุ่งมั่น รวมถึงผู้วิจัยได้ชื่นชม และให้ข้อเสนอแนะหลังจากที่นักศึกษาได้ฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาในทุก ๆ ครั้ง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกเชิงบวก มีกำลังใจ และรู้สึกมั่นใจในตนเอง จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาตระหนักถึงความสามารถของตนเอง และทำให้นักศึกษามีความตั้งใจที่จะทำสิ่งที่ยากขึ้นได้ กล่าวคือ สามารถฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การปรึกษาได้ดีขึ้น และสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาของผู้รับการปรึกษาที่ท้าทายความสามารถ โดยที่นักศึกษาไม่ย่อท้อกับการฝึกทักษะในห้องเรียน (ตฤณภัทร โลหะพงศธร และณัฐมน สุนทรมีเสถียร, 2564)

การฝึกทักษะจะมีทั้งการสาธิต การยกตัวอย่างสถานการณ์ และการสะท้อนมุมมองของนักศึกษา รวมถึงให้นักศึกษาจับคู่กับเพื่อน เพื่อสลับบทบาทการเป็นผู้ให้การศึกษา โดยนักศึกษาต้องประยุกต์ใช้ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ร่วมกับทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้น เพื่อนำขั้นตอน และทักษะมาวางแผนช่วยเหลือผู้รับการศึกษา จึงทำให้นักศึกษาเข้าใจ และได้เรียนรู้สาเหตุที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เรียนรู้การให้กำลังใจ และการรับฟังปัญหาของบุคคลอื่นอย่างไม่ตัดสิน รวมถึงเข้าใจถึงสาเหตุของความคิด พฤติกรรมที่บุคคลอื่นได้แสดงออกมาอย่างสมเหตุสมผล (กฤตวรรณ คำสม, 2564) โดยตลอดระยะเวลาการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา ผู้วิจัยจะชื่นชมและให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อให้นักศึกษาเกิดความเข้าใจ จนสามารถนำความรู้ ทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการศึกษาได้ ส่งผลให้ผู้รับการศึกษาสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยจะสนับสนุนให้นักศึกษาที่รับบทบาทเป็นผู้รับการศึกษาเล่าเรื่องราวของตนเองอย่างอิสระ เพื่อให้ผู้ให้การศึกษาได้เข้าใจสถานการณ์ จนสามารถเลือกใช้ทักษะได้อย่างมั่นใจด้วยตนเอง นอกจากนี้ความคิดเห็นของนักศึกษายังสะท้อนให้เห็นว่า โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา ทำให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น การเชื่อมั่นศักยภาพของตน การเห็นคุณค่าในตนเอง และความมั่นใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดไว้ ทั้งนี้เกิดจากการที่นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง มองเห็นถึงศักยภาพ เมื่อต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมีการพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ (ลัลลณลิต กันธิยะ วไลยา สบายยิ่ง และนิรนาท แสนสา, 2561) ผู้วิจัยได้สนับสนุนให้นักศึกษาใช้ศักยภาพของตนเอง เพื่อให้นักศึกษาสามารถฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาได้อย่างเชื่อมั่นในความสามารถ จากการที่นักศึกษารับรู้ถึงความสำคัญของความสามารถ ทำให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดี มองสถานการณ์หรือสิ่งที่จะทำในอนาคตด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจว่าตนเองนั้นจะสามารถทำกิจกรรมหรือปฏิบัติงานที่ยากเกินความสามารถของตนเองให้เกิดผลเชิงบวกได้ และมีความพร้อมที่จะพัฒนาทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาให้ดีขึ้นกว่าเดิม (พัชรสิริตา อภิศาสวตวงศ์, เฉลิมขวัญ สิงห์วี และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, 2565) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2561) ที่ได้ทำการศึกษา เรื่อง การศึกษาและพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของครูแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของครูแนะแนว สามารถวัดองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของครูแนะแนวได้อย่างมีนัยสำคัญทางระดับสถิติที่ .01 และ 2) กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองในระหว่างการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป

นักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยมีคะแนนจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถนับหลังสูงกว่าฉบับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ และส่วนใหญ่มีคะแนนจากแบบสังเกตฯ อยู่ในระดับดี นอกจากนี้จากการวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า โปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดี ได้รับประสบการณ์เชิงบวก รวมถึงทำให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการรับรู้ความสามารถ จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงความสามารถของตนเองได้อย่างเข้าใจ มีความต้องการพัฒนาตนเอง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นศักยภาพของตนเอง เมื่อต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ประสบผลสำเร็จได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาฯ ในครั้งนี้อาจไม่เหมาะกับนักศึกษาที่มีปัญหารุนแรง เช่น ปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือปัญหาด้านสุขภาพกาย เนื่องจากนักศึกษาต้องเข้าร่วมการฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาในห้องเรียน จำนวน 10 ครั้ง ตามรูปแบบของโปรแกรมฯ
2. การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของนักศึกษา อาจเหมาะกับนักศึกษาที่ต้องการพัฒนาตนเอง เรื่องการรับรู้ความสามารถ ทั้งนี้ นักศึกษาที่มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองอย่างดีแล้ว จึงไม่เหมาะกับการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มนี้
3. โปรแกรมนี้สามารถช่วยส่งเสริมให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น เห็นถึงความสามารถและความสำคัญของศักยภาพที่ตนมีอยู่ ดังนั้นหน่วยงานหรือบุคลากรที่สนใจ อาจนำโปรแกรมนี้ไปปรับใช้เพื่อสนับสนุนให้บุคคลอื่น หรือนักศึกษาเกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเองได้
4. ในโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา ผู้ที่จะนำไปประยุกต์ใช้อาจต้องดูความพร้อมของนักศึกษาก่อน โดยสามารถสังเกตจากท่าทาง หรือน้ำเสียง เนื่องจากนักศึกษาต้องใช้ขั้นตอนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเบื้องต้นด้วยความมั่นใจในตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. โปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นได้ เช่น กลุ่มคนทำงาน นักเรียน หรือบุคคลที่ขาดการรับรู้ความสามารถ เพื่อเป็นการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ ว่าสามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของกลุ่มเป้าหมายอื่นได้หรือไม่ ได้ผลอย่างไร
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยร่วมด้วย เช่น การแก้ไขปัญหา อิทธิพลของสื่อออนไลน์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง หรือการใช้ Gamification เพื่อศึกษาว่าโปรแกรมฝึกทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษา สามารถประยุกต์ใช้กับตัวแปรอื่น แล้วได้ผลการวิจัยเป็นอย่างไร
3. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง เช่น การพัฒนาความเชื่อและความคิดเชิงบวกต่อตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเอง Growth Mindset หรือความกล้าที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับตน
4. ควรมีการศึกษาว่า แนวคิดหรือทฤษฎีใดบ้างที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นผู้ให้การศึกษาแล้วเกิดผลเชิงบวก

เอกสารอ้างอิง

เอกฉัตร วิทยอภิบาลกุล และคณะ. (2561). การศึกษาวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรคในการเรียนของนักศึกษาปีที่ 1 หลักสูตรนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. ในงานการประชุมวิชาการด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ระดับชาติ ครั้งที่ 1 “มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ : พลังปัญญาเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” (623-631). สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.

- กมล โพธิเย็น. (2564). การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา : เครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาผู้เรียน. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 19(2), 11-27.
- กฤตวรรณ คำสม. (2564). “นักศึกษา” กับการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่เพื่อน. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, 10(2), 197-206.
- จิน แบรี่. (2549). การให้การปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: เจริญวิทย์พิมพ์.
- ชาติชาย พิทักษ์นาคม. (2559). การให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง. สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต ประจำปี 2559. คณะครุศาสตร์ มจร ส่วนกลาง.
- ณัฐญา มีชัย พลากร สืบสำราญ ปวีณา ลิ้มปิทีปการ รัตติกาล วังคะฮาด จิรา โสตากุล กฤติญา จันทร์พันธ์ ตันภูธร โลหะพงศธร และณัฐมน สุนทรมีเสถียร. (2564). (2021 May 4). พลังของ Self-Efficacy หากเชื่อมั่นว่าตัวเองเก่งและมีความสามารถ ย่อมทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ. <https://becommon.co/life/heart-self-efficacy/>.
- บังอร เสรีรัตน์. (2560). การพัฒนากระบวนการจัดการเรียนการสอนแบบร่วมด้วยช่วยอำนวยความสะดวกเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียน. วารสารครุศาสตร์สาร, 11(1), 91-104.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง และประทวน วันนิจ. (2565). ผลกระทบจากสถานการณ์โควิดที่มีต่อการจัดการศึกษาไทย: การศึกษาทางเลือก คือทางหลักและทางรอดในการจัดระบบการศึกษาไทยในอนาคต. วารสารวิชาการธรรมทศน์, 22(4), 375-391.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การวิจัยเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ.
- พัชรสิดา อภิชาติวงศ์, เฉลิมขวัญ สิงห์วี และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2565). การรับรู้ความสามารถของตนเอง แรงจูงใจ และภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ ของวิศวกรในบริษัทผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี. วารสารการวัดผลการศึกษา, 39(105), 150-160.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2561). การศึกษาและพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาของครูแนะแนว. วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์, 19(1), 150-159.
- ลัลลลิต กันธิยะ วไลยา สบายยิ่ง และนิรนาท แสนสา. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามเทคนิคตัวแบบสื่อสังคมเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร. ในงานการประชุมเสนอผลงานวิจัยระดับชาติมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 (1443-1456). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2547). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2552). ทฤษฎีการทดสอบแบบดั้งเดิม. พิมพ์ครั้งที่ 6. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย รัตนทองคำ. (2550). พัฒนาการของผู้เรียนและจิตวิทยาการเรียนรู้. เอกสารประกอบการสอนรายวิชาการสอนทางกายภาพบำบัด [เอกสารที่ไม่มีการตีพิมพ์]. สายวิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย กระทรวงศึกษาธิการ. (2559). การให้คำปรึกษา. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- Fürtjes, S., Voss, C., Rückert, F., K.V. Peschel, S., Kische, H., Ollmann, T., Berwanger, J and Beesdo-Baum, K. (2023). Self-efficacy, stress, and symptoms of depression and anxiety in

- adolescents: An epidemiological cohort study with ecological momentary assessment. *Journal of Mood & Anxiety Disorders*, 4, 1-11.
- Mand, F. J., Plexico, L. W., Erath, S. A. and Hamilton, A. (2023). (2023 January 10) Speech - language pathologists' counselor self-efficacy. *Journal of Communication Disorders*, 101. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0021992422001149>
- Min, R. M. (2012). Self-Efficacy Whilst Performing Counselling Practicum Promotes Counsellor Trainees Development: Malaysian Perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Volume 69, 2014-2021.
- Mullen, R. P., Mary, W., Uwamahoro, O. and Blount, J. G. (2015). Development of Counseling Students' Self-Efficacy During Preparation and Training. *The Professional Counselor*, 5(1), 175-184.
- Ooi, P. B., Jaafar, W. M. B. W. and Baba, M. B. (2018). Relationship between sources of counseling self - efficacy and counseling self - efficacy among Malaysian school counselors. *The Social Science Journal*, 55(3), 369-376.
- Sharpley, C and Ridgway, I. (1993). An Evaluation of the Effectiveness of Self-Efficacy as a Predictor of Trainees' Counselling Skills Performance. *British Journal of Guidance & Counselling*, 21(1), 73-81.