



ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ

EFFECTS OF SELF-EFFICACY GROUP COUNSELING ON PSYCHOLOGICAL  
EMPOWERMENT AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH  
PHYSICALLY CHALLENGED

วิรุทธิ์ อภัยวงศ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรณะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2564  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

EFFECTS OF SELF-EFFICACY GROUP COUNSELING ON PSYCHOLOGICAL  
EMPOWERMENT AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH  
PHYSICALLY CHALLENGED



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF ARTS  
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ

ของ

วิรุทธิ์ อภัยวงศ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

(รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิศาสตร์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์)

|                  |   |
|------------------|---|
| ชื่อเรื่อง       | ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา<br>ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ |
| ผู้วิจัย         | วิรุศม์ อภัยวงศ์  |
| ปริญญา           | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  |
| ปีการศึกษา       | 2564  |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | รองศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงษ์ วัฒนนานนท์สกุล   |

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้รูปแบบการวัดก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพที่สมัครใจเข้าร่วมและต้องการพัฒนาศักยภาพของตนเอง จำนวน 38 คน แบ่งกลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เข้ากลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมกลุ่มละ 19 คน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ระยะเวลาดำเนินการ จำนวน 8 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยการปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ t-test ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและมีพลังอำนาจทางจิตวิทยา หลังได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคลากรโดยเฉพาะบุคลากรด้านการศึกษา นำแนวคิดและวิธีการ ของการปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ไปประยุกต์ใช้ในการให้การปรึกษา การแนะแนว และสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการใช้ทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่ดีให้แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพเพื่อสามารถดำรงชีวิตระหว่างศึกษาอย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การปรึกษาเชิงสมรรถนะแห่งตน, การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา, นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ

|                |  |
|----------------|--|
| Title          | EFFECTS OF SELF-EFFICACY GROUP COUNSELING ON<br>PSYCHOLOGICAL<br>EMPOWERMENT AMONG UNIVERSITY STUDENTS WITH<br>PHYSICALLY CHALLENGED |
| Author         | WIRUT APAIWONG   |
| Degree         | MASTER OF ARTS   |
| Academic Year  | 2021   |
| Thesis Advisor | Sittipong Wattananonsakul  |

The purpose of this quasi-experimental research is to examine the effects of self-efficacy group counseling on the psychological empowerment of physically challenged university students. The voluntary participants consisted of 16 university students with physical disabilities and divided by simple random sampling method into an experimental group and a control group with 19 participants each. The experimental group participated in eight sessions of self-efficacy group counselling, which was conducted once a week. Each session lasted 60 to 90 minutes, with a total program duration of eight hours, with the researcher as the group leader. The research instruments consisted of a self-efficacy counseling program on psychological empowerment, a social adjustment questionnaire, a self-efficacy measurement scale and an empowerment measurement scale. The data were analyzed by using t-test statistics. The research results revealed that the mean scores on perceived self-efficacy and psychological empowerment in the experimental group, after joining a self-efficacy counseling program was higher at a statistically significant level than pre-counseling ( $p < 0.05$ ) and was significantly higher than those of the control group ( $p < 0.05$ ). The results of the research results suggested that the concepts and methods of self-efficacy counseling on psychological empowerment can be used as a guideline for personnel, especially educational staff, to apply counseling and guidance for physically challenged students and used as a guideline for organizing activities, an alternative to more effective group psychology counseling theory to develop good social behavior for physically challenged university students to be able to live happily during their studies.

Keyword : Self-efficacy counseling, Psychological empowerment, Physically challenged university students

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาให้คำปรึกษาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยครั้งนี้มาโดยตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร ประธานกรรมการสอบปริญญาานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ อาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัวกรรม การสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และ อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ กลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลองเป็นอย่างดีและเสียสละเวลาในการตอบแบบวัดต่างๆ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน บุคลากรทุกท่าน พี่ๆ และเพื่อนๆ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้คอยช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มอบทุนการศึกษาโครงการ 70 ปี 70 ทุน มศว คีนส์ซัมคอม สำหรับนิสิตในการเรียนและการทำวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพิศิษฐ์ ปรีชาวัฒน์ คุณป้าชลลดา กิมน้อย และญาติพี่น้องทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนคอยสนับสนุนผู้วิจัย และผลักดันให้ประสบความสำเร็จ

วิรุตม์ อภัยวงศ์

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....                                       | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....                                    | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....  | ฉ    |
| สารบัญ .....  | ช    |
| สารบัญตาราง.....  | ญ    |
| สารบัญรูปภาพ .....  | ต    |
| บทที่ 1 บทนำ.....   | 1    |
| ภูมิหลัง .....  | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                               | 4    |
| ความสำคัญของการวิจัย .....                                  | 4    |
| สมมติฐานการวิจัย.....                                       | 4    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                                     | 5    |
| ตัวแปรที่ศึกษา.....   | 5    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....  | 5    |
| นิยามปฏิบัติการ .....                                       | 6    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                 | 8    |
| 1. แนวคิดทฤษฎีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา .....            | 8    |
| 2. แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะในตนเอง (Self-Efficacy) ..... | 13   |
| 3. แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                     | 19   |
| 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                              | 29   |
| 5. กรอบแนวคิดของการวิจัย .....                              | 32   |



|   |     |
|---|-----|
| บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....  | 33  |
| 1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง .....   | 33  |
| 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....  | 35  |
| 3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....  | 40  |
| 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล .....  | 42  |
| 5. การวิเคราะห์ข้อมูล.....  | 42  |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....  | 43  |
| 1. การศึกษาจำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง .....  | 43  |
| 2. การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการ<br>สร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา.....   | 45  |
| 3. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความ<br>ความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้<br>คำปรึกษา.....        | 67  |
| 4. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความ<br>ความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้<br>คำปรึกษา.....       | 80  |
| 5. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความ<br>ความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรม<br>ให้คำปรึกษา..... | 94  |
| 6. การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม .....  | 107 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....  | 111 |
| สรุปผลการวิจัย.....   | 111 |
| อภิปรายผลผลการวิจัย .....   | 114 |
| ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย .....   | 117 |
| บรรณานุกรม .....  | 118 |

|  |     |
|--|-----|
| ภาคผนวก.....   | 123 |
| ภาคผนวก ก จดหมายขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในงานวิจัย.....    | 124 |
| ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัย ..... | 133 |
| ภาคผนวก ค จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ .....                     | 135 |
| ภาคผนวก ง เครื่องมือการวิจัย.....                            | 140 |
| ประวัติผู้เขียน.....   | 167 |



## สารบัญตาราง

|   | หน้า |
|---|------|
| ตาราง 1 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน .....  | 38   |
| ตาราง 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ .....  | 43   |
| ตาราง 3 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ .....   | 44   |
| ตาราง 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทความพิการ .....  | 44   |
| ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง .....   | 45   |
| ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง<br>ปัจจัยส่วนบุคคล .....                                      | 46   |
| ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง<br>ปัจจัยเชิงพฤติกรรม .....                                   | 47   |
| ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง<br>ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม .....                                | 48   |
| ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มทดลอง .....   | 49   |
| ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มทดลอง ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ..... | 50   |
| ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง .....          | 51   |
| ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มทดลอง ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง .....                     | 53   |
| ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มทดลอง ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง .....          | 55   |

|   |    |
|---|----|
| ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่ม<br>ควบคุม.....  | 56 |
| ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่ม<br>ควบคุม ปัจจัยส่วนบุคคล.....  | 57 |
| ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่ม<br>ควบคุม ปัจจัยเชิงพฤติกรรม.....   | 58 |
| ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่ม<br>ควบคุม ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม .....   | 59 |
| ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มควบคุม.....  | 60 |
| ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มควบคุม ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้.....                           | 61 |
| ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มควบคุม ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง .....                                   | 62 |
| ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาใน<br>กลุ่มควบคุม ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง.....   | 64 |
| ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ใน<br>กลุ่มควบคุม ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง.....                                   | 66 |
| ตาราง 23 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน.....        | 67 |
| ตาราง 24 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยส่วนบุคคล .... | 69 |
| ตาราง 25 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรม   | 71 |

|   |    |
|---|----|
| ตาราง 26 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิง<br>สภาพแวดล้อม.....                   | 72 |
| ตาราง 27 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน.....                                      | 73 |
| ตาราง 28 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการควบคุมหรือรับมือ<br>กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ..... | 74 |
| ตาราง 29 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านความพึงพอใจในความ<br>สมรรถนะของตนเอง.....          | 75 |
| ตาราง 30 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มศักยภาพ<br>ตนเอง .....                     | 77 |
| ตาราง 31 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มเป้าหมายใน<br>ชีวิตของตนเอง.....           | 79 |
| ตาราง 32 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน .....                                  | 80 |
| ตาราง 33 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยส่วนบุคคล ....                            | 82 |
| ตาราง 34 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรม .                             | 84 |
| ตาราง 35 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิง<br>สภาพแวดล้อม.....                   | 85 |

|   |     |
|---|-----|
| ตาราง 36 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน .....                                     | 86  |
| ตาราง 37 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการควบคุมหรือรับมือ<br>กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ..... | 87  |
| ตาราง 38 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านความพึงพอใจในความ<br>สมรรถนะของตนเอง .....        | 89  |
| ตาราง 39 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มศักยภาพ<br>ตนเอง .....                    | 91  |
| ตาราง 40 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มเป้าหมายใน<br>ชีวิตของตนเอง .....         | 93  |
| ตาราง 41 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา .....   | 94  |
| ตาราง 42 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยส่วนบุคคล.....                      | 96  |
| ตาราง 43 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิง<br>พฤติกรรม .....              | 98  |
| ตาราง 44 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ปัจจัยเชิง<br>สภาพแวดล้อม.....                | 99  |
| ตาราง 45 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน .....                                     | 100 |

|   |     |
|---|-----|
| ตาราง 46 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการควบคุมหรือรับมือ<br>กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ..... | 101 |
| ตาราง 47 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านความพึงพอใจในความ<br>สมรรถนะของตนเอง.....          | 102 |
| ตาราง 48 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มศักยภาพ<br>ตนเอง .....                     | 104 |
| ตาราง 49 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ<br>ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มเป้าหมายใน<br>ชีวิตของตนเอง.....           | 106 |

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

|   |    |
|---|----|
| ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย ..... | 32 |
|---|----|





## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการพัฒนาประเทศคือ การมีพลเมืองที่มีคุณภาพ และมีศักยภาพสูง และการศึกษาคือรากฐานของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เปรียบเสมือนสิ่งที่จะช่วยบ่มเพาะมนุษย์ให้มีคุณภาพ และยังเป็นต้นทุนสำคัญขององค์กรหรือการประกอบอาชีพ (ธาดา รัตชาภิต, 2562) เพื่อเตรียมรองรับการเปลี่ยนแปลงผ่านประเทศสู่สังคมแห่งความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน การศึกษาถือได้ว่าเป็นมีความสำคัญต่อทุกคน แม้กระทั่งในกลุ่มผู้ที่มีความท้าทายทางกายภาพและจิตใจ การจัดการศึกษาให้คนกลุ่มนี้ถือเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ต้องได้รับเหมือนกับบุคคลทั่วไป เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีภายใต้พื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ปัจจุบันกลุ่มผู้มีความท้าทายทางกายภาพและจิตใจมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี จากสถิติปี 2563 มีจำนวนรวมทั้งสิ้น 2,058,082 คน แบ่งออกเป็นผู้ที่อยู่ในระดับการศึกษาทั้งสิ้น 1,572,343 คน คิดเป็นร้อยละ 75.73 และคนกลุ่มนี้จะได้รับทุนสนับสนุนค่าธรรมเนียมการศึกษาจากกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (อว.) ตั้งแต่พบกับความพิการนั้นจนจบระดับปริญญาตรี ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ, 2550) การได้เรียนในระดับอุดมศึกษาก็จะยิ่งทำให้บุคคลได้รับการพัฒนาศักยภาพ ความรู้ ความคิด สติปัญญา และขัดเกลาให้บุคคลนั้นเติบโตอย่างมีคุณภาพ และมีศักยภาพในการทำงาน ในสายอาชีพ มีโอกาสหางานที่ตรงกับความถนัด และต้องการของตนเอง นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีได้มากยิ่งขึ้น และที่สำคัญประเทศไทยยังมีพระราชบัญญัติส่งเสริมการจ้างงานเพื่อรองรับบุคคลที่มีความท้าทายเหล่านี้ เป็นการช่วยเหลือประโยชน์ เพิ่มช่องทางประกอบอาชีพที่ตนตั้งใจไว้ และยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีสภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นและเท่าเทียมกับบุคคลอื่นโดยทั่วไปในสังคม จากข้อมูลสถิติของระดับการศึกษาที่ผู้ที่มีความท้าทายเหล่านี้ได้รับมากที่สุด คือ ระดับประถมศึกษาร้อยละ 81.43 รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 11.24 ระดับอนุปริญญา ร้อยละ 2.33 และระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 1.46 ตามลำดับ (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ, 2550) จากตัวเลขดังกล่าวทำให้ทราบอย่างชัดเจนว่าผู้ที่มีความท้าทายทางกายภาพและจิตใจ สามารถเรียนจบในระดับอุดมศึกษาได้เพียงร้อยละ 1.46

ปัจจุบันมีผู้ที่มีความท้าทายทางกายภาพและจิตใจที่อยู่ในระดับอุดมศึกษาจำนวน 2,961 คน (กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2562) และมีจำนวนไม่น้อยที่ตัดสินใจยุติการศึกษา เนื่องด้วยเหตุผลการเรียนไม่ทันเพื่อน ท้อถอยหมดกำลังใจต่อการดำเนิน

ชีวิตระหว่างเรียน พบเจอความยากลำบากต่อการใช้ชีวิต ถูกล้อเลียนต่อสภาพความท้าทายทางกายภาพจนไม่สามารถเรียนได้ ขาดแคลนทุนทรัพย์ มีปัญหาด้านการเดินทาง ขาดอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวกในการศึกษา (ภรณ์ี ภูประเสริฐ, 2564) ผลการศึกษาพบว่า ทั้งความท้าทายทางกายภาพและภาวะสุขภาพจิตล้วนมีผลต่อความสามารถทางการเรียนรู้ได้ทั้งสิ้น (ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2561) ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นบุคลากรที่ทำงานด้านการบริการและสนับสนุนนิสิตพิการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพส่วนมากรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถควบคุมและจัดการกับพฤติกรรมหรืออารมณ์ของตนเองได้ มักเกิดความเหนื่อยหน่ายในการเรียน รู้สึกท้อแท้ และขาดพลังอำนาจ หหมดแรงจูงใจในการเรียน ขาดความกระตือรือร้นในการเรียน ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนลดลง มีผลการเรียนที่ต่ำลง และส่งผลถึงการเลือกยุติการศึกษาตามมา สะท้อนให้เห็นความสำคัญของประเด็นตามหลักจิตวิทยาที่มีความสำคัญในการใช้ชีวิตของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพอยู่ไม่น้อย

ผลการศึกษาวิจัยในอดีตต่างพบว่าตัวแปรที่ได้มีการกล่าวถึงทั้งในและต่างประเทศที่สามารถเพิ่มพลังใจให้แก่นักศึกษากลุ่มนี้ได้คือ พลังอำนาจทางจิตวิทยา (Psychological Empowerment) นักทฤษฎีให้ความหมายนิยามของพลังอำนาจทางจิตวิทยาว่าเป็นการเสริมแรงทางด้านจิตใจเพื่อให้เรามีความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองที่จะทำให้งานประสบความสำเร็จ รับรู้ความสามารถตนเองสามารถตัดสินใจเองได้และรู้ว่าตนเองมีส่วนทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ได้ ทำให้เรารู้จักคุณค่าของตนเอง เพิ่มสมรรถนะของตนเองและเกิดความพึงพอใจในงานที่ตนทำ และเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Spreitzer, 2007) โดยเน้นกระบวนการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะในตนเองระหว่างสมาชิก ตลอดจนการแสดงถึงภาวะหมดอำนาจและการทำให้หลุดพ้นจากภาวะหมดอำนาจ นอกจากนี้กิบสัน (Gibson, 1991) ยังได้กล่าวว่าการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาว่า เป็นแนวคิดที่อธิบายกระบวนการของสังคม การแสดงถึงการยอมรับและชื่นชมการพัฒนาและเสริมสร้างความสามารถของบุคคล เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงการใช้ทรัพยากรที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ สามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือวิถีชีวิตของตนเองได้ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถเพิ่มพูนศักยภาพในการดำรงชีวิตให้กับนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ เป็นการพัฒนาศักยภาพของตนในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีความสามารถในการควบคุมตนเองเพื่อการใช้ชีวิต หรือเพื่อการทำหน้าที่ของตนได้อย่างสมบูรณ์แบบ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมองเห็นถึงความสำคัญต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตใจในนักศึกษาผู้มีความท้าทายทาง

กายภาพ เพื่อให้ผู้ที่มีความท้าทายทางกายภาพเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถศึกษาเล่าเรียนและประสบความสำเร็จได้

ในการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผู้วิจัยได้เลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนมาใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัย ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997) ได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อความสำเร็จ เป็นกลไกทางปัญญาแบบหนึ่งที่น่าไปสู่การตัดสินใจสมรรถนะในตนเอง การที่บุคคลจะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมบุคคลนั้น ๆ จะมีการประเมินว่าตนสามารถนำทรัพยากรที่มีอยู่ในตัวมาใช้ได้หรือไม่ ในระดับใด ดังนั้นจะเห็นว่าการรับรู้สมรรถนะของตนมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่มีความท้าทายในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความยากลำบากในการใช้ชีวิต อันเนื่องมาจากการทำงานของสภาพร่างกายที่แตกต่างจากบุคคลโดยทั่วไป การศึกษาด้านจิตวิทยายืนยันว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) นั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการประสบความสำเร็จของผู้เรียน จะทำให้นักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพเหล่านั้นได้เห็นถึงความสามารถของตนเอง ซึ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสำคัญโดยตรงกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่จะทำให้นักศึกษาสามารถก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จนนำไปสู่การสำเร็จการศึกษาได้ (วิซพร เทียบจัตุรัส, 2551) ประกอบกับผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) โดยมีการกำหนดกรอบร่วมกับทฤษฎีและเทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้องค์ความรู้ทั้งเชิงศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เพื่อศึกษาถึงสภาพความเป็นอยู่และพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมุ่งเน้นเรื่องการค้นหาแนวทางการเสริมสร้างจุดแข็งของบุคคลเพื่อให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น โดยมีเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มาปรับใช้ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม ที่กล่าวว่าบุคคลทุกคนล้วนมีจุดแข็งอยู่ในตัว ขึ้นอยู่กับว่าจะมองเห็นมันหรือไม่ และมุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในการพึ่งพาตนเอง กล้าตัดสินใจ และรับผิดชอบชีวิตตามทางเลือกของตนเอง (คมเพชร ฉัตรสุภากุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2544)

ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในตนเองของเยาวชนได้ (สินีนางู บุญเจริญ, 2559) (เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, 2561) (มัทวัน ทันเที่ยง, 2563) ประกอบกับแนวคิดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ที่สามารถสร้างพลังใจให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ นำเอาความรู้ ทักษะต่าง ๆ และความสามารถของตนเองที่มีอยู่มาใช้งานได้ ส่งผลให้เกิด ความสำเร็จ บรรลุเป้าหมาย (จิตฤทัย เมธาไธสง, 2559) เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ผู้วิจัยต้องการนำรูปแบบการ

ให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มนักศึกษาที่มีความทำ  
ทหายทางกายภาพ

ผลการศึกษาในครั้งนี้จะมีประโยชน์ต่อการดูแลนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพ  
และเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาที่ดูแลนิสิตกลุ่มนี้สามารถนำโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นไป  
ประยุกต์ใช้กับนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพเพื่อให้นักศึกษากลุ่มนี้ก้าวข้ามอุปสรรค  
ต่าง ๆ และสามารถศึกษาเล่าเรียน จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลัง  
อำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความทำทหายทางกายภาพ

### **ความสำคัญของกรวิจัย**

1. ได้รูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีผลต่อการสร้างพลัง  
อำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพ
2. ได้แนวทางปฏิบัติการส่งเสริมประเด็นดังกล่าวให้กับนักจิตวิทยาที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับ  
การดูแลนักศึกษา

### **สมมติฐานการวิจัย**

1. นักศึกษาผู้มีความทำทหายทางกายภาพกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้  
คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงกว่า  
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. นักศึกษาผู้มีความทำทหายทางกายภาพกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้  
คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงกว่า  
กลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน ที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ สังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐที่มีที่ตั้งหลักอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และมีศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการรองรับในมหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยศิลปากรมหาวิทยาลัยมหิดล และมหาวิทยาลัยสวนดุสิต จำนวน 249 คน

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ สังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐที่มีที่ตั้งหลักอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และมีศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการรองรับในมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างต้องมีความสมัครใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 38 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 19 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน
2. ตัวแปรตาม คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) และพลังอำนาจทางจิตวิทยา (Psychological Empowerment)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษามหาวิทยาลัย หมายถึง นิสิต/นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ สังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐที่มีที่ตั้งหลักอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และมีศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการรองรับในมหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 249 คน

2. ผู้มีความทำทนายทางกายภาพ หมายถึง ผู้ที่มีความทำทนายที่สังเกตเห็นได้ชัด 3 ประเภท ได้แก่

2.1 บุคคลที่มีความทำทนายทางการเห็น หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการมองเห็น แบ่งได้ 2 ประเภท คือ คนตาบอด และคนสายตาดูเลือนราง

2.2 บุคคลที่มีความทำทนายทางการได้ยิน หมายถึง คนที่ไม่สามารถได้ยินตั้งแต่ระดับน้อยจนถึงระดับรุนแรงแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ คนหูหนวก คนหูตึง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มคนหูตึงเท่านั้น เนื่องจากคนหูหนวกไม่สามารถรับ-ส่งข้อมูลผ่านทางทางการได้ยินได้ไม่ว่าจะใส่เครื่องช่วยฟังแล้วก็ตาม

2.3 บุคคลที่มีความทำทนายทางการเคลื่อนไหวร่างกาย หมายถึง บุคคลที่มีอวัยวะไม่สมบูรณ์ มีอวัยวะบางส่วนหรือหลายส่วนขาดหายไป ไม่สามารถใช้งานได้ ระบบประสาทไม่ทำงาน การไม่สมประกอบมาแต่กำเนิด การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปได้ยาก เป็นอุปสรรคต่อการศึกษา (กายภาพบำบัดเฟิร์ส ฟิสิโอ, 2558)

## นิยามปฏิบัติการ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อส่งเสริมการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา โดยนำแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) มาประยุกต์ใช้ โดยดำเนินกิจกรรมภายใต้ทฤษฎีจิตวิทยากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้กล้าเปิดเผยตนเอง รับฟังและเคารพสิทธิของผู้อื่น ยอมรับในความแตกต่างซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการเรียนรู้ใหม่อีกทั้งยังเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความไว้วางใจ และการช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการให้คำปรึกษา ดังนี้

1.1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นการชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ระยะเวลา และประโยชน์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสถานที่ในการให้คำปรึกษา

1.2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยนำเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนมาประยุกต์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพื่อก่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและ



เสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจะมีทั้งหมด 8 ครั้ง รวมการประชุมพิเศษและการยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยดำเนินการสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เป็นเวลา 2 เดือน โดยดำเนินการในช่วงเวลาหลังเลิกเรียนหรือช่วงวันเสาร์ และวันอาทิตย์

1.3 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นขั้นที่ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มสรุปผลการให้คำปรึกษาที่ได้จากการให้คำปรึกษา สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ พร้อมทั้งแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

2. การเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา (Psychological Empowerment) หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึกความนึกคิดของนักศึกษา ต่อการมีสมรรถนะในการควบคุมจัดการปัจจัยต่างๆ พร้อมทั้งรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพ อันนำไปสู่หนทางการแก้ปัญหา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ วัดการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาด้วยแบบวัดที่อ้างอิงมาจากแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ การควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง การเพิ่มศักยภาพตนเอง และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จากนั้นสร้างข้อคำถามและนำมาพัฒนาให้สอดคล้องกับนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามลำดับความสำคัญดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา (Psychological Empowerment)
2. แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy)
3. แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 1. แนวคิดทฤษฎีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

##### 1.1 ความหมายการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา เป็นตัวแปรสำคัญที่นักจิตวิทยานำมาใช้ในการพัฒนามนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีผู้ให้ความหมายและอธิบายหลักแนวคิดต่าง ๆ มากมาย โดยผู้วิจัยได้รวบรวมผู้ที่ได้ให้ความหมายของพลังอำนาจทางจิตวิทยาไว้ ดังนี้

คอนเจอร์ และคานูโก (Conger & Kanungo, 1988) ได้ให้ความหมายว่าการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ การเพิ่มขึ้นของความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการค้นหว่าอะไรหรือสิ่งใดคือปัจจัยที่นำไปสู่ความรู้สึกที่ทำให้มนุษย์เรารู้สึกว่ามีอำนาจ และกำหนดวิธีในการจัดการเงื่อนไขเหล่านั้น โดยใช้ระเบียบปฏิบัติและเทคนิควิธีทางองค์กรต่าง ๆ เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถในตนเองของบุคคลให้มีระดับเพิ่มสูงขึ้น

เอกเคิลส์ และคณะ (Eccles et al., 1993) ได้ให้ความหมายว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีอำนาจที่จะตัดสินใจเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เพื่อที่บุคคลจะสามารถนำประสบการณ์ที่ตนได้รับมาปรับใช้ได้

คินลอว์ (Kinlaw, 1995) ได้ให้ความหมายว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ กลยุทธ์หนึ่งเพื่อการพัฒนาสมรรถนะในการทำงานต่าง ๆ ของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ผ่านการเสริมสร้างและพัฒนาปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อความสามารถในการทำงาน

สไปรทเซอร์ (Spreitzer, 1995) ได้ให้ความหมายว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ สภาวะทางจิตวิทยาที่จำเป็นต่อบุคคล เพื่อใช้ในการควบคุมอารมณ์ หรือ



ความสัมพันธ์ในการทำสิ่งต่าง ๆ การเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาเป็นแรงจูงใจภายในตน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านความหมาย ด้านความสามารถ ด้านการกำหนดตนเอง และด้านผลกระทบ การเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยา ในทางจิตวิทยาทั้ง 4 ด้านนี้ส่งผลกระทบบนเชิงรุก (Active) ต่อบทบาทของบุคคลมากกว่าเชิงรับ (Passive)

อีลันโก นาบิลลา และคณะ (Elango & Nabila et al., 2008) ได้ให้ความหมายว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาคือ กระบวนการแรงจูงใจในงานภายในตนที่เพิ่มขึ้น แสดงออกมาในรูปแบบของการรู้คิด อันสะท้อนแนวโน้มของแต่ละบุคคลที่มีต่อบทบาทในการกระทำต่าง ๆ

เอ็อทิพย์ คงกระพันธ์ (2561) ได้ให้ความหมายว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ กระบวนการภายในที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองรับรู้ว่าตนเองมีศักยภาพและสมรรถนะในการควบคุมจัดการปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตจนเกิดแรงผลักดันในตนเอง พร้อมที่จะรับรู้ถึงปัญหาที่แท้จริง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนและแก้ปัญหาในชีวิตของตนต่อไป

สรุปได้ว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา หมายถึง กระบวนการภายในที่เพิ่มแรงจูงใจภายในตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีสมรรถนะ ควบคุมการทำงานของตนเองได้ เห็นคุณค่า ประโยชน์ของงานที่ตนกำลังทำ และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง

## 1.2 องค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

แมนเด (Manthey, 1989) กล่าวว่า บุคคลที่ได้รับการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความรับผิดชอบ (Responsibility) ซึ่งควรกำหนดไว้อย่างชัดเจน และบุคคลนั้นต้องยอมรับในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย รวมทั้งทุกคนในองค์การรับรู้บทบาทของแต่ละบุคคล ว่าแต่ละบุคคลต้องทำอะไร อย่างไร

2. การมีอำนาจหน้าที่ (Authority) ซึ่งรวมไปถึงสิทธิในการกระทำ ภายในกรอบขอบเขตที่ตนเองรับผิดชอบ

3. การตระหนักถึงภาระหน้าที่ (Accountability) ซึ่งครอบคลุมถึงการทบทวน การตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรมในอดีตว่ามีความถูกต้อง สมควร หรือเหมาะสมหรือไม่

กิบสัน (Gibson, 1993) กล่าวว่า กระบวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. การควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (Sense of Mastery) หมายถึง การที่บุคคลสามารถรับรู้ถึงศักยภาพและความสามารถของตนเองได้ สามารถแก้ไขปัญหาในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และสามารถควบคุมตัวเองให้บรรลุตามเป้าหมายของตนเองได้สำเร็จ โดยอาศัยปัญญา ทักษะต่าง ๆ และประสบการณ์ที่ตนเคยได้รับมาเพื่อนำไปสู่การพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

2. ความพึงพอใจในความสมรรถนะของตนเอง (Sense of Satisfaction) หมายถึง การที่บุคคลมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง รู้สึกยินดีในผลงานที่ตนเองสร้างขึ้น มีความมุ่งมั่น มั่นใจ และมีกำลังใจในการใช้ชีวิต ส่งผลให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งความหวังไว้

3. การเพิ่มศักยภาพตนเอง (Self-Development) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ถึงสิ่งที่ต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อไปสู่สิ่งที่ดี เหมาะสมและถูกต้องมากขึ้น

4. การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Purpose and Meaning in Life) หมายถึง การที่บุคคลเกิดการยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง เชื่อมมั่นในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความภาคภูมิใจในตนเอง และมองเห็นความสำคัญของตนเอง

สรุปได้ว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่น มั่นใจ รู้สึกว่าตนเองมีศักยภาพ เห็นคุณค่าและความสามารถในตนเอง เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ตนตั้งไว้ด้วยความมุ่งมั่น และจากองค์ประกอบของพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผู้วิจัยได้อ้างอิงองค์ประกอบในการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาเป็นไปตามแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993) ประกอบด้วย การควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ความพึงพอใจในความสมรรถนะของตนเอง การเพิ่มศักยภาพตนเอง และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

### 1.3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของบุคคลตามหลักแนวคิดของกิบสัน ประกอบด้วย (Gibson, 1995) ความทุ่มเท (Commitment) ความผูกพัน (Bond) และความรัก (Love) ของบุคคลต่อเรื่องนั้น ๆ โดยสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

#### 1. ปัจจัยภายในบุคคล (Interpersonal Factors) ได้แก่

1.1 ค่านิยม ค่านิยมของตนเอง การมีความรักในตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการดูแล และรับผิดชอบตนเอง

1.2 ความเชื่อ ความเชื่อเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลทำให้บุคคลสามารถรับมือกับอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ได้ การที่บุคคลมีความเชื่อที่ดีจะส่งผลให้บุคคลเกิดความหวัง ความเชื่อในความสามารถของตนเองได้ และเกิดเป็นแรงผลักดันในการดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี

1.3 เป้าหมายในชีวิตของตน เกิดจากการที่บุคคลมีพลังความเข้มแข็ง และแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อไปสู่เป้าหมาย โดยจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตนเองได้รับสิ่งที่ดีที่สุดถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคมาขวางกั้น

1.4 ประสบการณ์ส่วนตัว ประสบการณ์ในอดีตที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา รวมถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการศึกษา จากการทำงาน ตำรา เอกสาร วิจัย และบทความทางวิชาการ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีหนทางสำหรับการจัดการควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

2. ปัจจัยภายนอกบุคคล (Intrapersonal Factors) ได้แก่ แรงสนับสนุนจากสังคมแวดล้อม ความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยด้านบุคคล ปัจจัยด้านเวลา ปัจจัยด้านปรัชญาและความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจ

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสร้างพลังอำนาจของแต่ละบุคคลนั้น ประกอบด้วยปัจจัยภายในบุคคล อันได้แก่ ค่านิยม ความเชื่อ เป้าหมายในชีวิต และประสบการณ์ส่วนบุคคลและปัจจัยภายนอกบุคคล อันได้แก่ ปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

#### 1.4 กระบวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

กิบสัน (Gibson, 1993) ได้อธิบายกระบวนการการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาไว้ดังนี้

1. กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อให้ได้มาซึ่งความสามารถในการควบคุมกำกับการใช้ชีวิตประจำวันของตนเอง

2. กระบวนการเกี่ยวกับความมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ต้องมีความพยายามในการสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความคิด ความรู้สึก ร่วมกันทั้งสองฝ่าย

3. กระบวนการเพิ่มพูนความสำนึกในคุณค่าของตนเอง และการสร้างประสิทธิภาพของตนในการทำงานหรือการเสริมสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล ตลอดจนการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

4. กระบวนการเรียนรู้ การใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงทรัพยากรที่มีอยู่รอบตัว และที่มีอยู่ในสังคมหรือชุมชน

5. กระบวนการที่มีลักษณะสำคัญที่มีการปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างประโยชน์ร่วมกันโดยมุ่งเพิ่มความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้น

6. กระบวนการในการหาทางออก หรือการแก้ปัญหามากกว่าการมุ่งให้ได้คำตอบออกมาเน้นความแข็งแกร่ง สิทธิความสามารถของบุคคลมากกว่าข้อจำกัดหรือจุดด้อยของบุคคล

7. กระบวนการที่มีกลไกที่เกี่ยวข้องกับอำนาจส่วนบุคคล มีการให้และการรับอำนาจหรือการใช้อำนาจร่วมกัน ไม่ใช่เพียงแต่ผู้ใช้อำนาจพยายามสร้างอำนาจ แต่ต้องมีการยอมรับการถ่ายโอนอำนาจด้วย

8. กระบวนการที่มีการแลกเปลี่ยนความนึกคิด ความรู้สึก หรือการกระทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดความเจริญเติบโต และการพัฒนาของตัวบุคคล ครอบครัว ชุมชน หรือสังคม

9. กระบวนการของความช่วยเหลือบุคคลให้ประสบความสำเร็จในการควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือกำหนดทิศทางชีวิตของตนได้

10. กระบวนการทางสังคมในการแสดงการยอมรับ ชื่นชม ส่งเสริมการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถนะของบุคคลในการแสดงพฤติกรรมต่อความต้องการตนเอง และแก้ปัญหาด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือชีวิตของตนเองได้

สรุปได้ว่า กระบวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา จะมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการในมิติต่าง ๆ อันได้แก่ ความสามารถในการควบคุมตนเอง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ความรู้สึกสำนึกในคุณค่าของตนเอง อำนาจส่วนบุคคล การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การแสดงการยอมรับกันในสังคม เป็นต้น

#### 1.5 เครื่องมือวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยา

เครื่องมือในการวัดและประเมินของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยามีอยู่หลายหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ โดยการสร้างเครื่องมือวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยาในงานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดและทฤษฎีของกิบสัน (Gibson, 1993) มาประยุกต์ใช้ในงานวิจัย ข้อคำถามประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ข้อคำถามด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จำนวน 10 ข้อ ด้านความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง จำนวน 10 ข้อ ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง จำนวน 12 ข้อ และด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จำนวน 12 ข้อ รวม 44 ข้อ โดยมีข้อวัดเชิงบวก จำนวน 40 ข้อ และข้อวัดเชิงลบ จำนวน 4 ข้อ

## 2. แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะในตนเอง (Self-Efficacy)

### 2.1 ความหมายการรับรู้สมรรถนะในตนเอง (Self-Efficacy)

แบนดูรา (Bandura, 1997) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ย่อมต้องมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่ามีสมรรถนะเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างประสบความสำเร็จได้ การแสดงพฤติกรรมดังกล่าวจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่ตั้งใจไว้ หากบุคคลมีความคาดหวังในผลลัพธ์อย่างเดียว แต่ไม่มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถร่วมด้วย ก็จะไม่สามารถกระทำพฤติกรรมนั้นให้ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองจึงมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

เพนเดอร์ เมอร์ดอว์ และพาร์สัน (Pender, Murdaugh, & Parsons, 2002) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง การเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเองว่าจะสามารถกระทำพฤติกรรมได้ในระดับใด และสามารถทำอะไรได้บ้าง โดยมีทักษะหรือไม่มีทักษะก็ได้

คริปปีน และ เอลล์ (Crippen & Earl, 2007) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง ความเชื่อของแรงจูงใจที่สำคัญในการปฏิบัติงานบางอย่าง ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความสนใจในข้อมูลที่เกี่ยวข้องมากขึ้น เพื่อที่จะเพิ่มพูนทักษะและความรู้ของตนในงานนั้นๆ

แบดดารีน เกท และอะครัว (Baddareen, Ghaith, & Akour, 2015) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่ถูกชี้นำด้วยความเชื่อมั่นของตัวบุคคลในความสำเร็จ โดยต้องมีทักษะและความรู้ในการทำงาน และมีความคาดหวังในความสำเร็จ ซึ่งในการตัดสินใจสมรรถนะของบุคคลมีผลต่อสิ่งที่บุคคล ๆ นั้นกระทำ โดยมีอิทธิพลต่อการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่จะทำ และความเพียรพยายามแก้ไขปัญหหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น บุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถทำงานให้สำเร็จได้ หรือมีความสามารถในตนเองสูงจะมีแนวโน้มที่จะทำงานได้ดีกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

อดิกัน (Adigun, 2020) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ในความสามารถของตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดความมั่นใจและสามารถแสดงความสามารถหรือความสำเร็จตามเป้าหมายเฉพาะอย่างเหล่านั้นได้ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นระบบทางความคิดที่บุคคลเลือกที่จะรับรู้ข้อมูลผ่านประสาทสัมผัสส่วนต่างๆ และแสดงออกมา

เป็นการตัดสินใจของตนเอง โดยขึ้นอยู่กับความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่เคยได้รับของแต่ละบุคคล ทำให้แต่ละบุคคลเกิดการรับรู้ที่ต่างกันไป และเกิดการแสดงพฤติกรรมที่ต่างกันออกมา

ทีนาส ชูล และคณะ (Tinaz & Sule et al., 2020) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง การรับรู้สมรรถนะของตนเองเพื่อการสร้างแรงจูงใจ และรวบรวมสติปัญญาทั้งหมดเพื่อควบคุมเหตุการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ในขณะนั้นได้ บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะในตนเองสูงมักจะสามารถกำหนดเป้าหมายและเกิดแรงบันดาลใจในตนเองและมีความพยายามหาวิธีเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

ทอมสัน แอนคลิฟ และวอบี (Thompson, Antcliff, & Woby, 2021) ได้ให้ความหมายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง ความเชื่อของบุคคลต่อความสามารถของตนเอง ในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสำเร็จ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่คาดหวังไว้ สามารถกล่าวได้ว่าการรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่บุคคลนั้นสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

สรุปได้ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง ความเชื่อมั่นและทัศนคติเชิงบวกที่บุคคลประเมินความสมรรถนะของตนเองว่ามีศักยภาพและทักษะในการที่จะทำสิ่งต่างๆ มากน้อยเพียงใด จะเป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลในเหตุการณ์หรือกิจกรรมหรือเป้าหมายนั้น ๆ ให้นำไปสู่ความสำเร็จได้ อีกทั้ง การรับรู้ความสามารถของตนเองยังมีผลต่อความเพียรพยายามและทำให้พฤติกรรมมุ่งความสำเร็จยังคงอยู่จนกระทั่งบุคคลนั้นสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้อีกด้วย การรับรู้สมรรถนะของตนเองยังเกิดจากเหตุการณ์หรือความรู้สึกที่แต่ละบุคคลประสบพบเจอผ่านมาแต่ละบุคคลจึงมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองได้แตกต่างกัน การแสดงออกหรือการกระทำก็ย่อมต่างกันไปตามเหตุการณ์และระดับการรับรู้ของแต่ละบุคคลเช่นกัน ดังนั้น การที่บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองจึงอยู่ที่ระดับความเข้าใจถึงความสามารถของตนเองว่าอยู่ในระดับใด บุคคลก็จะแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับระดับความสามารถที่ตนรับรู้ออกมาเช่นนั้น

## 2.2 การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมก็ต่อเมื่อมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำพฤติกรรมนั้นประสบความสำเร็จ และได้รับผลลัพธ์ตามที่ตั้งใจไว้ จะเป็นแรงเสริมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้ลดความวิตกกังวล ดังนั้น การรับรู้สมรรถนะของบุคคลในการประสบผลสำเร็จจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมที่กำหนดเอาไว้ได้ ซึ่งปัจจัยที่จะส่งผลต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเอง ได้แก่



2.2.1 เหตุการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experience) เป็นวิธีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจาก การที่บุคคลกระทำและประสบความสำเร็จด้วยตนเองจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ในความสามารถ หรือความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น จนทำให้เกิดความพยายามในการแสดงออกถึง พฤติกรรมต่าง ๆ แม้จะต้องพบเจอกับปัญหา อุปสรรค หรือเหตุการณ์ที่ไม่คาดหวังไว้ก็ไม่ส่งผล กระทบมากนัก เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้มักจะไม่นับว่าความล้มเหลวที่นั้นเกิดจากการที่ตนขาด ประสิทธิภาพ แต่เป็นเหตุมาจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความพยายามที่ไม่มากพอ เหตุการณ์แวดล้อม ไม่เอื้ออำนวย แต่บุคคลกลุ่มนี้มักจะสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ด้วยความพยายาม และ ฝึกฝนให้มากขึ้นเพื่อให้ตนบรรลุตามเป้าหมายที่ตนคาดหวังไว้

2.2.2 การได้เห็นแบบอย่างจากบุคคลอื่น (Vicarious experience หรือ Modeling) การได้เห็นแบบอย่างจากบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนกระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้ผู้สังเกตรับรู้ว่าตนเองนั้นก็สามารถที่จะกระทำหรือประสบความสำเร็จได้เช่นกันหากมีความพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ตัวแบบ (Model) นั้นมี 2 รูปแบบ ได้แก่

1) ตัวแบบบุคคลจริง (Self-modeling หรือ Live model) เป็นตัวแบบที่ บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันโดยตรง ลักษณะของตัวแบบควรเป็นบุคคลที่มี ลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต หรือมีทัศนคติและความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต จะทำให้เกิด ความมั่นใจว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นตนเองก็สามารถที่จะปฏิบัติได้เช่นกัน

2) ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic model) เป็นตัวแบบที่ได้รับผ่านสื่อ ต่างๆ เช่น วิดีโอ โทรทัศน์หนังสือ สื่อภาพ หรือ สื่อโซเชียลมีเดียที่นิยมต่าง ๆ ในยุคสมัยนี้ การเสนอ ตัวแบบด้วยวิธีนี้จะสามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแบบได้ สามารถเน้นจุดสำคัญของพฤติกรรมที่ ต้องการนำไปใช้กับบุคคลจำนวนมากได้

นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura, 1989) กล่าวว่าในการใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ ประกอบไปด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Process) คือการที่บุคคลมีความ สนใจในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว หากบุคคลไม่มีความตั้งใจก็ จะไม่สามารถเรียนรู้จากการ สังเกตได้ และไม่สามารถรับรู้ถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงหรือสื่อออกมา โดยองค์ประกอบที่มีผล ต่อกระบวนการตั้งใจมี 2 ชนิด คือ องค์ประกอบของตัวแบบเอง จะต้องมีความเด่นชัด ทำให้ผู้ สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกมาไม่ซับซ้อน และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

โดยองค์ประกอบของผู้สังเกต คือ การได้ยิน การเห็น การรับรส การสัมผัส ความสามารถทางปัญญา ระดับความตื่นตัว และความชอบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้ว

2) กระบวนการจดจำ (Retention Process) คือการที่บุคคลสามารถจดจำลักษณะของตัวแบบแล้วแปลงข้อมูลจากตัวแบบให้อยู่ในรูปของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จดจำได้ง่ายขึ้น การที่บุคคลมีความจำจึงสามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบตามทันที หรือแสดงพฤติกรรมเลียนแบบหลังจากที่ได้สังเกตพฤติกรรมของตัวแบบเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว ช่วงหนึ่ง

3) กระบวนการกระทำ (Production Process) คือสิ่งที่สืบเนื่องมาจากการจดจำ โดยผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่ตนเก็บจำไว้ออกมาสู่การกระทำ การได้ข้อมูลย้อนกลับจากพฤติกรรมของตนเอง และการเปรียบเทียบกับภาพที่ตนเองเคยจดจำไว้ จะช่วยให้ผู้สังเกตได้ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการเลียนแบบของตนเองจนเป็นที่น่าพึงพอใจได้

4) กระบวนการจูงใจ (Motivational Process) คือการที่ผู้สังเกตได้เรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบอาจถูกแสดงออกมาหรือไม่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจจากภายนอก ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลลัพธ์ที่ดีก็จะมีแนวโน้มการเลียนแบบที่สูงขึ้น เพราะบุคคลจะมีความคาดหวังในผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบ

2.2.3 การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการพูดโน้มน้าวให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ คำพูดที่ใช้จะเป็นลักษณะที่ชักจูงแนะนำ อธิบาย ชื่นชม ทำให้เกิดกำลังใจและความมั่นใจ แต่ในขณะเดียวกัน แบนดูรา (Bandura, 1989) กล่าวไว้ว่า บางครั้งการใช้คำพูดชักจูงอาจไม่ได้ให้ผลที่ดีมากนัก เนื่องจากมีข้อจำกัดคือ สร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพียงในระยะเวลาอันสั้น ถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการให้บุคคลนั้นได้รับประสบการณ์จากการบรรลุเป้าหมายโดยตรง อาจต้องค่อย ๆ สร้างอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นควบคู่ไปกับการใช้คำพูดชักจูง ก็ย่อมส่งผลที่ดีในการพัฒนาความสามารถของบุคคล

2.2.4 สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก (Physiological and Affective States) เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเชื่อในความสามารถของตนเอง การที่บุคคลมีสภาวะร่างกายที่แข็งแรง มีภาวะสุขภาพที่ดีจะทำให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีสภาวะร่างกายอ่อนแอ หรือมีอาการเจ็บป่วย ย่อมจะส่งผลให้ความเชื่อในความสามารถแห่งตนลดลง ส่วนสภาวะด้านอารมณ์ ถ้าอารมณ์บวก เช่น รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความพอใจ รู้สึกมีความสุข จะส่งผลให้มีความเชื่อในสมรรถนะแห่งตนมากขึ้น แต่หากสภาวะด้าน



อารมณ์เป็นลบ เช่น รู้สึกเครียด รู้สึกวิตกกังวล จะส่งผลให้ความเชื่อในความสามารถแห่งตนของบุคคลลดลง และอาจหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมาจาก 4 แหล่ง ได้แก่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบจากบุคคลอื่น การใช้คำพูดชักจูง และภาวะทางร่างกายและอารมณ์ ความรู้สึก มีส่วนส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะในตนเองได้ทั้งสิ้น

### 2.3 อิทธิพลของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

แบนดูรา (Bandura, 1986) กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะเป็นตัวกำหนดตัวหนึ่งว่าบุคคลจะมีพฤติกรรม แบบแผนทางความคิด และมีการตอบสนองอย่างไร เมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่ต้องแสดงความสามารถ ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงส่งผลต่อการแสดงออกในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.3.1 การเลือกกระทำพฤติกรรม (Choice Behavior) การที่บุคคลตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมในเหตุการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการรับรู้สมรรถนะของตน บุคคลจะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่เกินความสามารถของเขา แต่บุคคลจะเลือกทำงานนั้น หากบุคคลรู้สึกว่ามีความสามารถเพียงพอที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองในระดับที่สูงกว่ามักจะเลือกทำงานที่มีความท้าทายมากกว่า มีแรงจูงใจในการพัฒนาความสามารถของตนเองอยู่เสมอ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำ มักจะเลี่ยงงานที่ยากหรือท้าทาย ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนสูงเกินไป ก็มักจะประสบความล้มเหลวในการทำงาน ส่งผลให้เกิดความผิดหวัง รู้สึกว่าความล้มเหลวเป็นสิ่งเลวร้ายไม่สามารถแก้ไขได้ ส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง มักจะทำให้ขาดความพยายามในการทำงาน ทำให้จำกัดกรอบความสามารถของตนเอง ดังนั้นถ้าประเมินความสามารถของตนได้ถูกต้อง ก็จะส่งผลต่อการเลือกกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้การกระทำนั้นมีโอกาสประสบความสำเร็จสูง

2.3.2 การมีความมุ่งมั่นและความยืนหยัด (Effort Expenditure and Persistence) การรับรู้สมรรถนะของตนคือตัวกำหนดว่าบุคคลจะใช้ความพยายามมากเพียงใด และจะยังยืนหยัดอยู่ได้นานเท่าใด เมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรคหรือเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ คนที่รับรู้ความสามารถของตนสูง มักจะมีความพยายามและยืนหยัดในการทำงานนั้นสูงกว่าคนที่มีการรับรู้ว่ามีความสามารถต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคก็จะล้มเลิกความพยายามนั้น การที่บุคคลใช้ความพยายามและยืนหยัดในการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มที่ บุคคลนั้นมีแนวโน้มประสบความสำเร็จ

สูง มีความแตกต่างระหว่างผลของการรับรู้ความสามารถของตนในความพยายามระหว่างการเรียนรู้และการนำทักษะไปใช้ ในช่วงของการเรียนรู้คนที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถสูงอาจจะรู้สึกว่าไม่ค่อยจำเป็นที่จะต้องใช้ความพยายามมากนัก และเวลานำทักษะไปใช้คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถสูงจะใช้ความพยายามอย่างมาก แต่คนที่สงสัยในความสามารถของตนเองมักจะใช้ความพยายามอย่างสูงในการเรียนรู้สิ่งใหม่ แต่ในช่วงการนำทักษะที่เรียนรู้มาจะใช้ความพยายามน้อยกว่า

2.3.3 แบบแผนทางความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก (Thought Patterns and Emotional Reactions) การตัดสินใจเกี่ยวกับสมรรถนะของตัวคุณมีอิทธิพลต่อแบบแผนการคิดและปฏิกิริยาการแสดงออกทางอารมณ์ของคุณ ในระหว่างการแสดงพฤติกรรมและตอนที่คาดว่าจะจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวคนที่ตัดสินใจว่าคุณไม่มีสมรรถนะในการจัดการกับความต้องการจะรับรู้ว่าคุณขาดความสามารถและเกิดความกลัวเกินความเป็นจริง เกิดความเครียด ส่วนคนที่สามารถรับรู้ในสมรรถนะของตนสูงจะให้ความใส่ใจและใช้ความพยายามในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ และสิ่งที่เป็นอุปสรรคก็จะกระตุ้นให้มีความมุ่งมั่นมากขึ้น การรับรู้สมรรถนะของตัวคุณยังมีอิทธิพลต่อการคิดในการแก้ไขปัญหา คนที่รับรู้ว่าคุณมีสมรรถนะสูงมีแนวโน้มที่จะคาดการณ์ได้ว่าความล้มเหลวเกิดจากความพยายามที่ยังไม่มากพอ ส่วนคนที่มีความท้อแท้ ๆ กันแต่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำจะเห็นว่าความล้มเหลวเกิดจากการที่ตนไร้ความสามารถ

2.3.4 การเป็นผู้กำหนดผลการกระทำมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม (Humans as Producers Rather than Simply Foretellers of Behavior) บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนสูง มักจะเป็นบุคคลที่ทำการต่าง ๆ ด้วยความพยายามสูงและมักจะยอมรับในผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตน บุคคลมักจะเลือกทำสิ่งที่ท้าทายและใช้ความมุ่งมั่นพยายามอย่างมาก เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย แม้ว่าจะประสบความล้มเหลวในบางครั้งก็อาจจะไม่ท้อแท้และไม่กล่าวอ้างว่าเป็นเรื่องของโชคชะตา แต่จะใช้หลักเหตุและผลว่าความล้มเหลวที่เกิดขึ้นจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จต่อไป แตกต่างจากบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำ จะไม่กระทำพฤติกรรม ไม่ลงมือทำ จะรอให้ความสำเร็จหรือความล้มเหลวให้เป็นไปตามคำทำนายหรือความเชื่อของตนเองเท่านั้น และมักจะเลี่ยงการกระทำที่มีความยากลำบาก

สรุปได้ว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนส่งผลต่อบทบาททางจิตวิทยา ได้แก่ การเลือกกระทำพฤติกรรม การมีความมุ่งมั่นและความยืนหยัด การมีแบบแผนทางความคิดและการแสดงออกทางอารมณ์ และการเป็นผู้กำหนดผลการกระทำ ผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง มักจะเลือกทำงานที่ยาก มีความมุ่งมั่นและยืนหยัด ความใส่ใจและใช้ความพยายามในการจัดการกับ

สถานการณ์ และยอมรับในผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับต่ำก็จะมีพฤติกรรม แบบแผนทางความคิด และการแสดงออกในด้านตรงข้ามกัน

#### 2.4 เครื่องมือวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

เครื่องมือวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีอยู่หลายรูปแบบ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ ชมพูษุ เตชะนัดตา (2550) ดัดแปลงมาจากแบบวัด Self-efficacy Scale ของ เซอร์โรธ และคณะ (Sherer, et al, 1982) จากนั้นสร้างข้อคำถามและนำมาพัฒนาให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ 3 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ ปัจจัยเชิงพฤติกรรม จำนวน 7 ข้อ ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม จำนวน 3 ข้อ โดยมีข้อวัดเชิงบวก จำนวน 17 ข้อ และมีข้อวัดเชิงลบ จำนวน 4 ข้อ

### 3. แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยใช้หลักการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นฐานหลักในการพัฒนาและศึกษาผลของโปรแกรม โดยเลือกใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า ทฤษฎีดังกล่าวได้ถูกนำมาใช้ในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม และเกิดประสิทธิภาพต่อการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

#### 3.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2551) ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง การจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน และช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง เพราะปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเน้นความจริงใจ ไว้วางใจ เคารพกันและกัน ทำให้สมาชิกในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่นยอมรับในความแตกต่าง อยู่ร่วมกันแบบช่วยเหลือร่วมมือกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเกิดการเรียนรู้ใหม่ การให้คำปรึกษากลุ่มมีวัตถุประสงค์ทั่วไปคือ ทำให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น รู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน และรับรู้ความต้องการและปัญหาของบุคคลอื่น ซึ่งในบางปัญหาล้ายคลึงกับตนเอง ช่วยเพิ่มการยอมรับตนเอง เคารพตนเอง และมั่นใจในตนเอง อันนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเองเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางการแก้ไขปัญหา และมองเห็นวิธีลดความขัดแย้งภายในตนเอง เพิ่มสมรรถนะในการพึ่งพาตนเอง มีแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมตามศักยภาพของตนเอง มีการกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงและรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผน

ที่วางไว้ก่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางการเข้าสังคม ช่วยเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และยังสร้างการเรียนรู้วิธีการโต้แย้งหรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นด้วยความห่วงใย จริงใจ ตรงไปตรงมา เรียนรู้การใช้ชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนไม่ขึ้นอยู่กับการคาดหวังของผู้อื่น อีกทั้ง ช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้นและเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

คอเรย์ (Corey, 2012) ได้ให้ความหมายว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) หมายถึง การให้คำปรึกษาที่มีจุดมุ่งหมายที่เฉพาะเจาะจง เช่น การศึกษา อาชีพ สังคมหรือเรื่องส่วนตัว โดยลักษณะของปัญหาจะมีความคล้ายคลึงกัน ผ่านกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่เน้นการสื่อสารแลกเปลี่ยนความคิด แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความกังวล ปัญหาชีวิต มีการสนับสนุน และให้ข้อมูลย้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่มในลักษณะของความเห็นอกเห็นใจ เกิดความไว้วางใจและนำไปสู่การแบ่งปันและสำรวจปัญหาเหล่านั้น โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเกิดการเข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะของตนเองที่มีอยู่ และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้ คอเรย์ (Corey, 2016) ยังกล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มควรมี 6 - 8 คน จะเอื้อต่อประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษากลุ่มมากที่สุด สอดคล้องกับ วัชรวิ ทรัพย์มี (2550) ที่กล่าวถึงขนาดของสมาชิกกลุ่มว่าควรมีประมาณ 6 - 8 คน การมีสมาชิกในกลุ่มมากเกินไปจะทำให้สมาชิกแต่ละคนไม่มีโอกาสได้สำรวจปัญหาของตนเองได้อย่างเพียงพอและผู้ให้บริการปรึกษาไม่สามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง ช่วงเวลาของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา เช่น ช่วงวัยรุ่นอาจใช้เวลา 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจใช้เวลามากกว่านั้นได้ ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาของการให้คำปรึกษาน้อย อาจจะทำให้มีการปรึกษากลุ่ม สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง สำหรับการจัดสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วนและมีขนาดพอเหมาะสำหรับจำนวนสมาชิก มีการจัดเก้าอี้ในลักษณะเป็นวงกลม สมาชิกสามารถมองเห็นได้ทั่วถึงกัน พื้นห้องสะอาดพร้อมสำหรับการเปลี่ยนอิริยาบถ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547) มีความมิดชิด เพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย สามารถพูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย (Corey, 2012)

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการจำลองสภาพการอยู่ร่วมกัน และช่วยให้คนเรียนรู้ต่อการปรับตัวทางสังคมได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริง มุ่งเน้นการใช้สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สำหรับผู้ที่มีความต้องการที่คล้ายคลึงกัน เพื่อให้สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันภายในกลุ่ม ขนาดของสมาชิกกลุ่มควรมีประมาณ 6 - 8 คน

เพื่อให้ผู้ให้บริการปรึกษาสามารถสังเกตพฤติกรรมและให้ความช่วยเหลือสมาชิกได้อย่างทั่วถึง โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สร้างโอกาสให้สมาชิกเกิดการเข้าใจตนเอง พัฒนาทักษะของตนเองที่มีอยู่ และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้

### 3.2 ขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่ม

คอร์เร่ (Corey, 2016) แบ่งระยะของการให้คำปรึกษากลุ่มออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรก และระยะหลัง กล่าวคือ ในระยะแรก (Early stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นระยะที่ผู้นำกลุ่มเริ่มปฏิบัติภารกิจ ได้แก่ การเตรียมความพร้อม การประกาศรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม และการเตรียมความพร้อมแก่สมาชิกกลุ่ม โดยในระยะแรกมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือขั้นการจัดตั้งกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือขั้นเริ่มต้นกลุ่ม และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนแปลง ส่วนระยะหลัง (Later stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอนเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือขั้นดำเนินการกลุ่มขั้นที่ 5 คือขั้นยุติการให้คำปรึกษา และขั้นที่ 6 คือประเด็นปัญหาสำคัญหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### 3.2.1 ระยะแรก (Early stages) มี 3 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นการจัดตั้งกลุ่ม (Formation stage) การให้คำปรึกษากลุ่มจะประสบความสำเร็จมากน้อยขึ้นอยู่กับการวางแผน การวางแผนควรจะไปด้วยจุดประสงค์ของกลุ่ม หลักการและเหตุผลที่ชัดเจนสำหรับกลุ่ม ได้แก่ การประกาศรับสมัคร การจัดหาสมาชิกกลุ่ม กระบวนการในการคัดเลือกสมาชิกกลุ่ม ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลา ระยะเวลา ความถี่ในการเข้าร่วมกลุ่ม โครงสร้างและรูปแบบของกลุ่ม การเตรียมความพร้อมให้แก่สมาชิกกลุ่ม และการประเมิน

2) ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม (Initial stage) เป็นการปฐมนิเทศ (orientation) และการสำรวจ (Exploration) เป็นขั้นในการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม การสร้างความคุ้นเคย และการสำรวจความคาดหวังของสมาชิกกลุ่ม

3) ขั้นเปลี่ยนแปลง (Transition stage) เป็นขั้นตอนของการรับมือกับการต่อต้าน (Resistance) เพื่อให้สมาชิกจัดการกับความกังวล ซึ่งเป็นกลไกในการป้องกันความขัดแย้งของกลุ่ม

#### 3.2.2 ระยะหลัง (Later stages) ประกอบด้วยขั้นตอนย่อย 3 ขั้นตอน คือ

1) ขั้นดำเนินการกลุ่ม (Working stage) เป็นขั้นของความกลมเกลียว (Cohesion) และการสร้างสรรค์ผลผลิตในกลุ่ม (Productivity)



2) ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (Final stage) เป็นขั้นที่สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่มั่นคง และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ (Consolidation) และเป็นขั้นตอนสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Termination)

3) ประเด็นปัญหาสำคัญหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม (Evaluation and follow-up) ผู้นำกลุ่มต้องรับผิดชอบในการดำเนินการหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง ดังนี้

3.1) การประเมินกระบวนการและผลลัพธ์ของกลุ่ม (Evaluating the process and outcomes of a group) การประเมินการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกกลุ่ม โดยเป็นการประเมินตลอดช่วงของการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นการติดตามความก้าวหน้าของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน และกลุ่มโดยรวม โดยที่ผู้นำกลุ่มนำเครื่องมือวัดตามเกณฑ์มาตรฐานมาใช้ เพื่อวัดการเปลี่ยนแปลงของสมาชิกรายบุคคลทั้งทางด้านเจตคติ และค่านิยม นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มยังมีส่วนร่วมในการประเมินด้วยการเขียนรายงานส่วนบุคคล เกี่ยวกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มคาดหวังกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่มอาจจะตอบแบบประเมินหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเกี่ยวกับตัวผู้นำกลุ่ม เทคนิคที่ผู้นำกลุ่มนำมาใช้ ผลกระทบของกลุ่มที่มีต่อตนเอง และระดับของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

3.2) ช่วงการติดตามผลของกลุ่ม (The follow-up group session) ในช่วงสุดท้ายของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจนัดหมายสมาชิกกลุ่มมาพบปะกันอีก นอกจากจะทำให้ผู้นำกลุ่มสามารถประเมินผลลัพธ์ของกลุ่มแล้ว สมาชิกกลุ่มยังมีโอกาสในการมองเห็นภาพที่เป็นรูปธรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มอีกด้วย โดยในช่วงของการติดตามผลทั้งกลุ่ม สมาชิกสามารถอภิปรายถึงความพยายามในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการปฏิบัติในชีวิตจริงอุปสรรคที่ตนเองประสบ แลกเปลี่ยนความสนุกสนานและความสำเร็จร่วมกัน และรำลึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในกลุ่มอีกด้วย การให้ข้อมูลย้อนกลับเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างมากในช่วงติดตามผล และยังเป็นการเสนอแนะแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมเพื่อความอกงามเพิ่มขึ้นอีกด้วย

3.3) ช่วงการติดตามผลเป็นรายบุคคล (Individual follow-up sessions) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มพบปะสมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล เพื่อการเปรียบเทียบผลการวัดก่อนและหลังการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล เกี่ยวกับความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และระดับของการปรับตัวของสมาชิกกลุ่ม และยังเป็นการทบทวนการบรรลุความสำเร็จของเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการอภิปรายเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย สมาชิกยังมีโอกาสแสดงปฏิกิริยาของตนเองที่ไม่มีโอกาสแสดงออก และยังเป็นการแสดงถึง

ความสนใจและการเอาใจใส่ของผู้นำกลุ่มอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสในการแนะนำแหล่งให้คำปรึกษาเพิ่มเติมสำหรับสมาชิกแต่ละคนอีกด้วย

จากการศึกษาขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรก (Early stages) มี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 คือขั้นการจัดตั้งกลุ่ม ขั้นที่ 2 คือขั้นเริ่มต้นกลุ่ม และขั้นที่ 3 คือขั้นเปลี่ยนแปลง และระยะหลัง (Later stages) ของการให้คำปรึกษากลุ่ม มี 3 ขั้นตอนเช่นกัน ได้แก่ ขั้นที่ 4 คือขั้นดำเนินการกลุ่ม ขั้นที่ 5 คือขั้นยุติการให้คำปรึกษา และขั้นที่ 6 คือประเด็นปัญหาสำคัญหลังการให้คำปรึกษากลุ่ม

### 3.3 บทบาทของผู้นำการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ ผู้ที่มีความเข้าใจในกระบวนการและเทคนิคของการปรึกษาเป็นอย่างดี เกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ (Relationship) การสังเกต (Observation) การกระตุ้นความสนใจ (Stimulation) การให้กำลังใจ และการส่งเสริม (Encouragement) โดยมีบทบาทสำคัญในการให้การปรึกษาจูงใจให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงปัญหาตนเองที่ต้องแก้ไข ซึ่งสมาชิกกลุ่มมีปัญหาในเริ่มแรก และไม่สามารถแก้ไขปัญหาตนเองได้ จนกว่าผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคของกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตระหนักถึงปัญหาในพฤติกรรมเก่าที่เกิดขึ้น และมีความพร้อมในการเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ดีกว่า และไม่ย้อนกลับสู่พฤติกรรมเดิม (Corey, 2009)

ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทสำคัญในการดำเนินการให้สมาชิกกลุ่ม มีส่วนร่วมในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม คอเรีย (Corey, 2009) ได้เสนอแนะและสรุปบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่พึงปฏิบัติไว้ ดังนี้

1) สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ให้เกิดการรับฟัง การแสดงความคิดเห็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน และการเปิดเผยความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่ม

2) ปฐมนิเทศให้สมาชิกทราบถึงวัตถุประสงค์ แนวทางปฏิบัติในการมีส่วนร่วมในการรับคำปรึกษา การรักษาความลับ และการแสดงความจริงใจเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน

3) สร้างพลังกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่มีความจริงใจ เป็นกันเอง มีความเชื่อมั่นไว้วางใจและเป็นที่ยอมรับของสมาชิกกลุ่ม

4) ผู้ให้การปรึกษาควรมีทักษะในการฟังที่ดี มีความสนใจ และใส่ใจในความรู้สึกของสมาชิกที่แสดงออก

5) ผู้ให้การปรึกษาแจ้งขั้นตอนในการให้คำปรึกษาให้สมาชิกทราบใน  
ขั้นตอนแต่ละขั้น

สรุปได้ว่า บทบาทของผู้นำการให้คำปรึกษากลุ่มที่สำคัญคือ การให้คำปรึกษาจูงใจให้สมาชิกกลุ่ม ได้เห็นถึงปัญหาของตนเองที่ต้องแก้ไข สร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำการให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการการให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี ทั้งด้านการสังเกต การกระตุ้นความสนใจ การสร้างความสัมพันธ์ และการให้กำลังใจ และการส่งเสริม

#### 3.4 ทักษะของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะทางวิชาชีพ เพื่อเป็นผู้นำกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ คอเรีย (Corey, 2016) ได้เสนอทักษะที่สำคัญ และจำเป็นต่อผู้นำกลุ่ม ดังนี้

1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เป็นการแสดงความใส่ใจทั้งคำพูดและความรู้สึกของผู้พูดที่แสดงออกมาด้วยคำพูด ท่าทาง น้ำเสียง และการแสดงพฤติกรรมต่างๆ การให้ออกมาความสนใจเอาใจใส่ผู้พูดการตั้งใจฟังอย่างกระตือรือร้น การหันหน้าเข้าหาผู้พูด การโน้มตัวเข้าหาเล็กน้อย การแสดงท่าทีที่อบอุ่นเป็นกันเอง ผ่อนคลาย การประสานสายตาส่งการฟังอย่างตั้งใจนี้ทำให้สามารถติดตามเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ความรู้สึก และอารมณ์ของผู้พูดได้อย่างชัดเจนตลอดจนรับรู้ถึงสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ โดยที่ผู้พูดไม่ได้สื่อออกมา

2) การทวนซ้ำ (Restating) เป็นการพูดทวนซ้ำในคำพูดของสมาชิกโดยไม่มีเพิ่มเติมข้อความใหม่เข้าไป วัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้สมาชิกได้ฟังและสามารถเข้าใจความหมายที่ชัดเจนขึ้นในปัญหาที่ยุ่งยาก เกี่ยวข้องกับความรู้สึก และความคิดของเขา ขณะเดียวกันก็เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่าผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจในสิ่งที่สมาชิกพูด

3) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarifying) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มพยายามดึงเอาปัญหาที่ซ่อนเร้นอยู่ รวมทั้งความคิด ความรู้สึก ความขัดแย้งต่างๆออกมาเปิดเผย เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในสิ่งที่สมาชิกยังสับสนอยู่ อันเป็นการช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจปัญหาได้มากยิ่งขึ้น

4) การสรุปความ (Summarizing) เป็นการช่วยให้เกิดการรวบรวมความคิดและประเด็นสำคัญให้มีการเชื่อมโยงกัน โดยใช้คำพูดที่กระชับและได้ใจความ ผู้นำกลุ่มอาจจะเป็นผู้สรุปเองหรือสมาชิกแต่ละคนเป็นผู้สรุปถึงสิ่งที่ได้อภิปรายกันในกลุ่มได้ การสรุปจะนำมาใช้เมื่อต้องการยุติการสนทนาหรือต้องการเปลี่ยนความคิด ความสนใจจากสมาชิกคนหนึ่ง ไปสู่สมาชิกอีกคนหนึ่ง



5) การถาม (Questioning) เป็นการช่วยให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิดที่เป็นประโยชน์ซึ่งกันและกัน เปิดช่วงให้สมาชิกได้อภิปรายถึงความต้องการ อารมณ์ และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้เกิดความกระจ่าง และนำไปสู่การสำรวจตนเอง คำถามที่เหมาะสมควรเป็นคำถามปลายเปิดมากกว่าคำถามปลายปิด และควรหลีกเลี่ยงการใช้คำถามมากจนเกินไป เพราะจะทำให้สมาชิกรู้สึกอึดอัด โดยเฉพาะคำถามที่สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคาม และอาจมีผลต่อบรรยากาศความปลอดภัยภายในกลุ่ม

6) การตีความ (Interpreting) เป็นทักษะที่ใช้ในการอธิบายถึงสาเหตุของพฤติกรรมโดยการตีความในเชิงวิจักษ์ การคาดคะเนถึงสาเหตุของปัญหานั้นๆ เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนตนเองในแง่มุมแตกต่างไปจากเดิม และพิจารณาทางเลือกใหม่ให้แก่ตนเอง ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้หลังจากที่ได้ทำความรู้จักกับสมาชิกในระดับหนึ่ง

7) การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่ชี้ให้เห็นการกระทำของสมาชิกอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา และมีความจริงใจ ผู้นำกลุ่มควรต้องใช้ทักษะนี้เพื่อให้สมาชิกสามารถมองเห็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในตัวเอง หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึกและการกระทำของเขา จะทำให้สมาชิกมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ และมีทักษะการเผชิญหน้ากับปัญหา ควรจะใช้เมื่อกลุ่มมีความไว้วางใจและยอมรับซึ่งกันและกันแล้ว และจะควรระมัดระวังในการใช้ทักษะนี้ต่อการกระทำของสมาชิก รวมทั้งเป้าหมายเพื่อทำให้ความช่วยเหลือ หรือสร้างสรรค์ มากกว่าการทำลาย

8) การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feelings) เป็นการสื่อให้สมาชิกทราบว่า ผู้นำกลุ่มรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากการฟังสิ่งที่สมาชิกพูด และสะท้อนออกมาเป็นคำพูดที่ชัดเจนให้สมาชิกได้ทราบถึงอารมณ์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มเปรียบเหมือนกระจกเงาสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นตัวเขาเอง มองเห็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน และการสะท้อนความรู้สึกยังเป็นการแสดงถึงความเอาใจใส่ ความสนใจ ความเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างที่สมาชิกพูดหรือทำทางที่สมาชิกแสดงออก

9) การสนับสนุน (Supporting) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มให้การเสริมแรงแก่สมาชิกที่พยายามเข้ามามีส่วนร่วมในกลุ่ม เช่น การเปิดเผยถึงอารมณ์ของตนเอง เรื่องราวส่วนตัว การแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่มีการอภิปรายในกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มควรตอบสนองด้วยการฟังอย่างตั้งใจ แสดงท่าทีเอาใจใส่ มีการประสานสายตา และแสดงการยอมรับ ทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกที่ไม่มั่นใจในตนเอง สามารถแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาได้

10) การเห็นอกเห็นใจ (Empathizing) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้นำกลุ่มมีสัมผัสที่ไวต่อความรู้สึกในโลกภายใน (Subjective World) ของสมาชิกการเห็นอกเห็นใจอย่างมีประสิทธิภาพของผู้นำกลุ่มต้องมีความใส่ใจ และให้ความนับถือสมาชิกกลุ่ม

11) การเอื้ออำนวย (Facilitating) เป็นทักษะที่ช่วยให้เกิดปฏิสัมพันธ์ขึ้นภายในกลุ่มโดยการสร้างบรรยากาศของความปลอดภัย ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่มเพื่อเป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีการเปิดเผยตนเอง มีการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ ๆ สนับสนุนให้สมาชิกได้แสดงออกในสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกตัวเอง ในสิ่งที่ยังมีความขัดแย้งกันอยู่ ช่วยให้สมาชิกเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งช่วยให้สมาชิกผสมผสานสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มลงมือไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน

12) การเริ่มต้น (Initiating) เป็นทักษะที่ผู้นำกลุ่มมีบทบาทชัดเจนในการนำกลุ่ม เช่นกำหนดว่ากลุ่มจะดำเนินไปในทิศทางใด หรือจะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร กรณีนี้จะช่วยลดความวิตกกังวลของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ในระยะแรกๆ ผู้นำกลุ่มควรใช้ทักษะนี้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ของกลุ่ม โดยเปิดให้สมาชิกได้กำหนดแนวทางด้วยตัวของเขาเองบ้าง เพื่อสนับสนุนให้สมาชิกได้ค้นหาความต้องการของตนเอง และมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของกลุ่ม

13) การกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) การกำหนดเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้เป็นผู้กำหนด แต่สมาชิกกลุ่มจะร่วมกันทำความเข้าใจชัดเจนในเป้าหมายที่เฉพาะของพวกเขาเอง แม้ว่ากำหนดเป้าหมายจะเป็นสิ่งสำคัญในช่วงเริ่มต้นของกลุ่ม ตลอดจนการดำเนินกลุ่ม ผู้นำกลุ่มต้องให้กำลังใจสมาชิกในการค้นหาเป้าหมายอื่นๆ ของสมาชิกเอง อาจมีการปรับเปลี่ยนถ้ามีความจำเป็น ถ้าผู้นำกลุ่มไม่มีทักษะในการท้าทายสมาชิกให้กำหนดเป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ก็จะทำให้การดำเนินกลุ่มไม่มีจุดหมายปลายทาง

สรุปได้ว่า ทักษะของผู้นำกลุ่มของการให้คำปรึกษากลุ่ม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนซ้ำ การทำให้เกิดความกระจ่าง การสรุปความ การถาม การตีความ การเผชิญหน้า การสะท้อนความรู้สึก การสนับสนุน การเห็นอกเห็นใจ การเอื้ออำนวย การเริ่มต้น และการกำหนดเป้าหมาย

3.5 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory)

โรเจอร์ นักจิตวิทยาคลินิก อดีตผู้อำนวยการศูนย์แนะแนว มหาวิทยาลัยชิคาโก ที่ต่อมาได้ย้ายมาอยู่ที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน เป็นผู้ก่อตั้ง Self-Theory และ Person-Centered Theory

ท่านเกิดในครอบครัวที่อบอุ่น แต่ค่อนข้างหัวโบราณ ไม่ค่อยให้ลูกแสดงความคิดเห็นบ่อยนัก จึงไม่ค่อยได้สื่อสารกับพ่อและแม่ของท่านบ่อยเพราะกลัวไม่ได้รับการยอมรับ จึงมีอิทธิพลให้ทฤษฎีของท่านเน้นความสำคัญของการรับฟังที่ไม่ตัดสิน และยอมรับผู้รับบริการ เกิดการเปลี่ยนแปลง พัฒนาจากแนวคิด การให้การปรึกษาแบบไม่นำทาง โดยแนวคิดนี้เชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะเลือกตัดสินใจกระทำอย่างมีสติ มีวิจารณญาณ ว่าคนเราสามารถเข้าใจตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาต้องไม่แสดงความคิดเห็นของตัวเอง เพราะผู้รับบริการเข้าใจเองได้ เข้าใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เพียงแต่ผู้ให้การปรึกษาต้องมีวิธีสื่อสารที่แสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ใส่ใจ เข้าใจ ไม่เป็นผู้ตัดสิน เน้นว่าการที่จะเข้าใจคนนั้นต้องเข้าใจโลกทัศน์ภายใน จำเป็นต้องเข้าใจความรู้สึกของเขาด้วยจึงจะสามารถแยกแยะการรับรู้ของเขาได้ การที่จะช่วยเขาแก้ปัญหาได้ต้องสร้างความสอดคล้องระหว่างตนตามการรับรู้ตนเองกับประสบการณ์จริงมีการมองมนุษย์ในด้านบวกไว้วางใจว่าผู้รับการปรึกษาว่าสามารถเข้าใจตนเองและนำตนเองได้ ว่ามีศักยภาพที่จะตระหนักถึงปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา เป็นความสอดคล้องระหว่างการรับรู้ตัวตนของตนเอง และตัวตนตามสภาพจริง การปรับตัวไม่ขัดแย้งระหว่างสิ่งที่ต้องการกับสิ่งที่มีอยู่จริง (Rogers & Russell, 2002)

คอเรย์ (Corey, 2016) ได้สรุปความคิดเห็นของโรเจอร์เอาไว้ว่า วิธีการในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความเชื่อพื้นฐานในเรื่องศักยภาพของมนุษย์ที่เต็มเปี่ยม มีความเชื่อในความสามารถของกลุ่มที่จะพัฒนาประสิทธิภาพของตนเองไปสู่จุดหมายด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์สำหรับกลุ่มที่มุ่งไปยังเป้าหมายต้องพัฒนาการยอมรับ และบรรยากาศของความเชื่อใจ สมาชิกสามารถแสดงทิศทางของตนเอง และเก็บซ่อนไว้ให้สามารถเปลี่ยนไปสู่การปรับตัวที่ใหม่ใจความสำคัญของทฤษฎีนี้คือ การที่พฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) และปัญหาของบุคคลเกิดจากความไม่สอดคล้องระหว่างตัวตนที่คิดว่าเป็น (Perceive self) ตัวตนที่อยากเป็น (Ideal Self) และ ตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) ถ้าสิ่งเหล่านี้มีความขัดแย้งกัน ไม่สอดคล้องก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความไม่ลงรอย และขัดแย้งภายในตนเอง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาโดยทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) นั้น เพื่อการให้บุคคลเกิดการสำรวจตัวเอง มีความนึกคิดต่อตนเองตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น สามารถค้นพบตัวเอง เข้าใจ ยอมรับ และเป็นตัวของตัวเองสามารถแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้ รวมทั้งปรับตัวได้ดี

แนวคิดดังกล่าวเน้นการให้ความสำคัญกับการติดตามเรื่องราวและอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ เทคนิคสำคัญที่ใช้ในการให้คำปรึกษานั้น แพทเทอร์สัน

(Patterson, 1986) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเน้นปรัชญาและเทคนิคของผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เทคนิคเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารับทราบว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจในความคิดของเขา เปิดโอกาสให้ได้ทำความเข้าใจความรู้สึกของตนเองและยอมรับตนเองได้ มีเทคนิคดังนี้

1) การสร้างสายสัมพันธ์ (Rapport) กล่าวคือ เทคนิคนี้ใช้เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความยืดหยุ่นในการเล่าเรื่องราวต่าง ๆ จะสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษากล้าแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง ในช่วงเริ่มต้นอาจจะเกิดภาวะตื่นเต้น การทำให้เกิดความสบายใจ เกิดความผ่อนคลายเป็นกันเอง เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของเขาได้

2) การยอมรับสภาพของผู้รับคำปรึกษา (Acceptance) กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟังโดยไม่แสดงความคิดเห็น ความสนใจหรือแสดงปฏิกิริยาใด ๆ ของตนออกไป การแสดงการยอมรับด้วยการพยักหน้าและใช้คำพูดแสดงถึงการยอมรับ เช่น “ฉันเข้าใจ” “ไม่เป็นไร” เป็นต้น

3) การฟังด้วยความใส่ใจ (Listening) กล่าวคือ เทคนิคนี้จะส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พูดและแสดงความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรี เพราะหากผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจทำให้เกิดความรู้สึกไม่อยากเล่า ผู้ให้การปรึกษาที่ดีต้องให้ความสนใจ เข้าใจอารมณ์ความรู้สึก จนสามารถตอบคำถามได้ว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา หรือต่อชีวิตของเขา

4) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of feeling) กล่าวคือ เทคนิคนี้เป็นการเรียบเรียงคำพูดใหม่โดยนำเอาคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมาย อาจถอดข้อความและจัดคำพูดใหม่โดยเน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเนื้อคำพูด

5) การตั้งคำถาม (Questioning) กล่าวคือ เป็นการช่วยให้เข้าใจผู้รับการปรึกษามากขึ้น และผู้รับบริการเข้าใจตนเองมากขึ้น และกระตุ้นผู้รับการปรึกษาให้ระบายความในใจออกมามากที่สุด หรือจูงใจผู้รับการปรึกษาให้ปัญหาของเขาให้กระจ่างยิ่งขึ้น แบ่งออกเป็นคำถามปลายเปิดและคำถามปลายปิด

6) การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting of content) เป็นการทำให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจโลกภายในของเขา โดยพยายามค้นคว้าสิ่งที่มีความหมายและมีความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาแล้วสะท้อนกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษามีความเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

7) การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) กล่าวคือ เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษา จะพุดให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของเขาให้ชัดเจนขึ้น โดยปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาจะสับสนไม่ เข้าใจตนเองการมองโลกและการรับรู้บิดเบือนไปจากความจริง เทคนิคนี้จะช่วยให้กระจ่างใน ตนเอง

8) การสังเกต (Observation) กล่าวคือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของ ผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เขาเล่าปัญหาของเขา จะสามารถทำให้เราเห็นได้ว่าผู้รับคำปรึกษา มี ปัญหาทางอารมณ์ หรือไม่

9) เทคนิคการสรุป ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเน้นความคิดต่างๆที่กระจัด กระจายในระหว่างการให้การปรึกษาให้มีความชัดเจนมากขึ้นจะช่วยให้เขาตรวจสอบความถูกต้อง ของการรับรู้ที่ผู้ให้การปรึกษาควรกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสรุปได้เองถ้าเป็นไปได้

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง นั้นทำให้บุคคลเกิดการ สำรวจตัวเอง มีความนึกคิด ความเข้าใจต่อตนเองตรงกับความเป็นจริง ค้นพบตัวเอง และเป็นตัว ของตัวเอง สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และปรับตัวได้ดี เป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับบุคคลที่ สามารถรับรู้ความสามารถของตนเองได้ จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคที่ เกิดขึ้นได้

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุภาพร แนวบุตร (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ ต่อความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ดูแลผู้ป่วยในครอบครัว พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถใน การดูแลตนเองรายด้านและโดยรวม หลังการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยามากกว่าก่อน เข้าโปรแกรม การเสริมสร้างพลังอำนาจ ทำให้ผู้ดูแลผู้ป่วยในครอบครัวสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น ทั้งในด้านการออกกำลังกาย โภชนาการ การเข้าสังคม รวมถึงความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ทั้งนี้จึง ควรนำรูปแบบโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ มาพัฒนาแนวทางการดูแลตนเองของผู้ดูแล ผู้ป่วยในครอบครัวกลุ่มอื่น ๆ เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการดูแลตนเองโดยพิจารณาการค้นพบ เหตุการณ์ตามจริง การรับรู้คุณค่าและความสามารถในตัวเองเพื่อให้เกิดวิถีปฏิบัติที่เหมาะสม และ มีความยั่งยืนที่จะปฏิบัติในการดูแลให้มีประสิทธิภาพต่อไป

สินีนาง นุญเจริญ (2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์ต่อการ เสริมสร้างพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็กออทิสติก พบว่า ผู้ดูแลเด็กออทิสติกที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม เกสตัลต์ที่มีคะแนนพลังอำนาจของผู้ดูแลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการ



ทดลอง และระยะติดตามผล และผู้ดูแลเด็กออกทัศนคติที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสต์ลท์ที่มีคะแนนพลังอำนาจของผู้ดูแลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สิริพัชรีญา ตะวังทัน (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหว พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และค่าเฉลี่ยผลต่างความคาดหวังในผลลัพธ์การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวสูงกว่ากลุ่มควบคุม ( $t = 14.84, p < 0.001$  และ  $t = 12.38, p < 0.001$ ) ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนมีประสิทธิผลในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ ดังนั้นเจ้าหน้าที่และบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการเพิ่มบทบาทการปฏิบัติงานฟื้นฟูสมรรถภาพของอาสาสมัครเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนพิการทางการเคลื่อนไหวต่อไป

เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า เยาวชนคาทอลิก มีพลังอำนาจในตนเองอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง รองลงมาคือด้านการพัฒนาศักยภาพตนเอง ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต ด้านความสามารถที่จะจัดการสถานการณ์ได้ตามลำดับ และเยาวชนคาทอลิกกลุ่มทดลองมีพลังอำนาจในตนเองโดยรวม และรายด้านทุกด้าน หลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มสูงขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเพิ่มพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกสูงขึ้น

มัทวัน ทันเที่ยง (2563) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาพลังอำนาจในตนเอง เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 480 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย และ กลุ่มตัวอย่างที่ 2 ใช้ในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง ได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง พบว่า พลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอยู่ในระดับมากที่สุด และหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนพลังอำนาจในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นูริโพร์ และคณะ (Nooripour et al., 2021) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการบำบัดแบบกลุ่มด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อทักษะการแก้ไขปัญหา และการรับรู้

ความสามารถทางเพศในสตรีที่ติดยาเสพติด มีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า การการบำบัดแบบกลุ่มด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถทางเพศ และทักษะการแก้ปัญหาในสตรีที่ติดยาเสพติดของเมือง Qazvin อย่างมีนัยสำคัญ คะแนนระหว่างทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การบำบัดแบบกลุ่มด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ช่วยให้ผู้คนได้รับรู้ความจริงของความรู้ ทัศนคติ และค่านิยมของตนเอง และสร้างแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมที่ดี จะส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ และทักษะในการแก้ปัญหา

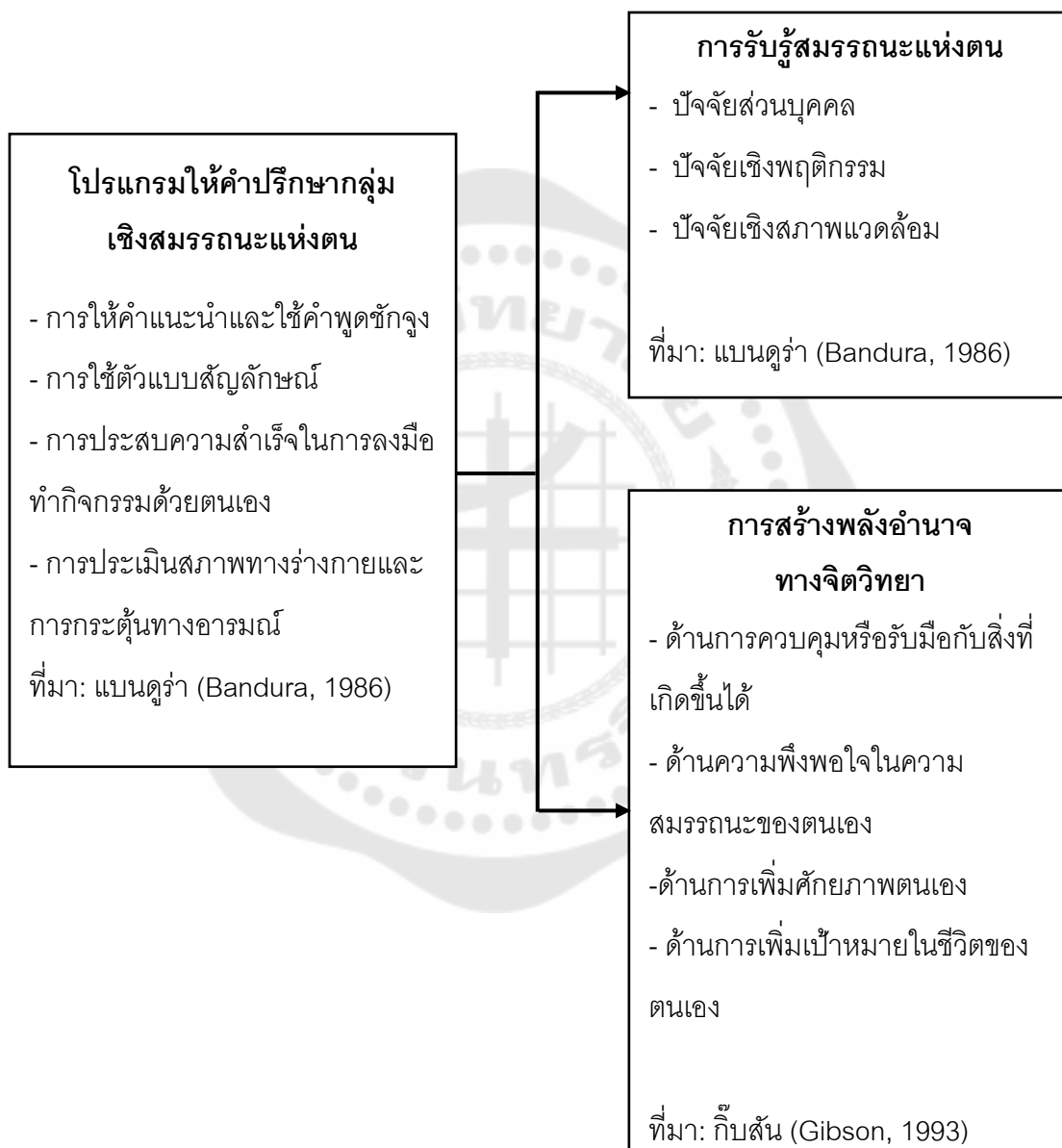
ฮวัง (Huang, 2017) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของพนักงานกับพฤติกรรมเชิงรุก : การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา และการรับรู้ความสามารถของตนเองนำไปสู่พฤติกรรมเชิงรุก นอกจากนี้ การรับรู้สมรรถนะของตนเองยังเป็นสื่อกลางบางส่วน (Partially Mediated) ในความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาและพฤติกรรมเชิงรุก การค้นพบนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการส่งเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาของพนักงานและการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของพนักงานในเชิงรุก

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า แนวคิดและทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ช่วยส่งเสริมการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาได้ ในกระบวนการทำให้คำปรึกษาในกลุ่มผู้วิจัยจึงได้นำหลักการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน อันประกอบด้วย การให้คำแนะนำและใช้คำพูดชักจูง การใช้ตัวแบบในรูปแบบต่าง ๆ การจัดการเรียนรู้การประสบความสำเร็จในการลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง และการประเมินสภาพทางร่างกายและการกระตุ้นทางอารมณ์ มาเป็นวิธีการหลักในกระบวนการให้คำปรึกษา โดยโปรแกรมกลุ่มนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม จะขึ้นทั้งหมด 8 ครั้ง ในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้นำกระบวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาทั้ง 4 ด้าน ประกอบด้วย ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ ความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง การพัฒนาตนเอง และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง มาเป็นเนื้อหาหลักในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา



## 5. กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” ได้กำหนดกรอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

### บทที่ 3

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” เป็นวิธีการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือ นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ สังกัดมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐที่มีที่ตั้งหลักอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และมีศูนย์บริการและสนับสนุนนักศึกษาพิการรองรับในมหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มหาวิทยาลัยศิลปากร รวมทั้งสิ้น 249 คน

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กำหนดระดับนัยสำคัญ ( $\alpha$ ) เท่ากับ 0.05 อำนาจการทดสอบ ( $1-\beta$ ) เท่ากับ 0.95 และใช้ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) ที่คำนวณโดยใช้วิธีของโคเฮน (Cohen, 1988) ดังนี้

$$d = \frac{X_e - X_c}{SD}$$

d คือ ค่าขนาดอิทธิพล (Effect size)

$X_e$  คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง

$X_c$  คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มเปรียบเทียบ

SD คือ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวม

ค่าขนาดอิทธิพลที่ใช้ในการคำนวณ อ้างอิงจากผลการศึกษามีลักษณะใกล้เคียงกัน ของเอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ (2561) ที่ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิก ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยพลังอำนาจในตนเองก่อนการทดลอง เท่ากับ 2.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.26 ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 3.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16 แทนค่าในสูตร  $d = (3.13-2.57)/0.21 = 2.67$  ค่าที่ได้มากกว่า 0.80 หมายถึงมีขนาดอิทธิพลสูง เมื่อนำค่าขนาดอิทธิพลที่ได้ ไปกำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางของโคเฮน (Cohen, 1988) โดยเลือกค่าขนาดอิทธิพลที่ 1.20 และอำนาจการทดสอบที่ 0.95 ได้ขนาดตัวอย่างในแต่ละกลุ่มเท่ากับ 19 คน รวมเป็น 38 คน ประกอบกับการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรดังนี้

$$n_t = 2 \left( \frac{Z\sigma}{Es} \right)^2$$

$$n_t = 2 \left( \frac{1.96 (\text{Standard Deviation})}{\text{Effect size}} \right)^2$$

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selective) จำนวน 38 คน และใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 19 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบทั่วไป โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

#### 1) เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (inclusion criteria)

1.1) เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความท้าทายทางกายภาพที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยภายใต้กำกับของรัฐที่มีที่ตั้งหลักอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.2) มีความพร้อมและสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษา

1.3) มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

#### 2) เกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria)

2.1) มีประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวชหรือโรคทางสมอง

2.2) เป็นผู้มีความท้าทายในการสื่อสารอันทำให้ไม่สามารถสื่อสารได้อย่างเข้าใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา

2.3) ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัว โดยไม่มาเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อกัน 2 ครั้ง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา โดยแบบวัดประกอบด้วย 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำถามเป็นแบบมีหลายคำตอบให้เลือก (Multiple Choice) ประกอบด้วย

- 1) เพศ
- 2) อายุ
- 3) ประเภทความพิการ

ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ ชมพูนุช เตชะนัตตา (2550) ดัดแปลงมาจากแบบวัด Self-efficacy Scale ของ เซอร์เรอร์ และคณะ (Sherer, et al, 1982) จากนั้นสร้างข้อคำถามและนำมาพัฒนาให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 11 ข้อ
- 2) ปัจจัยเชิงพฤติกรรม จำนวน 7 ข้อ
- 3) ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม จำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังอำนาจ โดยแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาผู้วิจัยอ้างอิงมาจากแนวคิดของกิบสัน (Gibson, 1993) จากนั้นสร้างข้อคำถามและนำมาพัฒนาให้สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) การควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จำนวน 10 ข้อ
- 2) ความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง จำนวน 10 ข้อ
- 3) การเพิ่มศักยภาพตนเอง จำนวน 12 ข้อ

#### 4) การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง จำนวน 12 ข้อ

โดยแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ในแต่ละข้อคำถามผู้ตอบต้องเลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบมากที่สุด ลักษณะเป็นมาตราส่วนแบบประเมินค่า 5 ระดับและมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

|                        |         |  |
|------------------------|---------|--|
| ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | หมายถึง | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความดังกล่าว<br>ไม่ตรงกับความรู้สึกเลย              |
| ตรงกับตัวฉันน้อย       | หมายถึง | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความดังกล่าว<br>ไม่ตรงกับความรู้สึกเป็น<br>ส่วนใหญ่ |
| ตรงกับตัวฉันปานกลาง    | หมายถึง | เมื่อผู้ตอบไม่แน่ใจว่าข้อความ<br>ดังกล่าวตรงกับความรู้สึกหรือไม่         |
| ตรงกับตัวฉันมาก        | หมายถึง | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความดังกล่าว<br>ตรงกับความรู้สึกเป็น<br>ส่วนใหญ่    |
| ตรงกับตัวฉันมากที่สุด  | หมายถึง | เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความดังกล่าว<br>ตรงกับความรู้สึกทุกประการ           |

การให้คะแนนแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา เป็นแบบวัดที่มีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ จึงแบ่งเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้คือ

|                        |       | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
|------------------------|-------|---------------|--------------|
| ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | คะแนน | 1             | 5            |
| ตรงกับตัวฉันน้อย       | คะแนน | 2             | 4            |
| ตรงกับตัวฉันปานกลาง    | คะแนน | 3             | 3            |
| ตรงกับตัวฉันมาก        | คะแนน | 4             | 2            |
| ตรงกับตัวฉันมากที่สุด  | คะแนน | 5             | 1            |

จากการแบ่งระดับการประเมินเป็น 5 ระดับ สามารถนำมาวิเคราะห์เกณฑ์เทียบระดับความคิดเห็น ดังนี้

|                           |         |   |
|---------------------------|---------|---|
| คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.00-1.49 | หมายถึง | มีค่าพลังอำนาจทางจิตวิทยา<br>อยู่ในระดับต่ำ         |
| คะแนนเฉลี่ยช่วง 1.50-2.49 | หมายถึง | มีค่าพลังอำนาจทางจิตวิทยา<br>อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ |
| คะแนนเฉลี่ยช่วง 2.50-3.49 | หมายถึง | มีค่าพลังอำนาจทางจิตวิทยา<br>อยู่ในระดับปานกลาง     |
| คะแนนเฉลี่ยช่วง 3.50-4.49 | หมายถึง | มีค่าพลังอำนาจทางจิตวิทยา<br>อยู่ในระดับค่อนข้างสูง |
| คะแนนเฉลี่ยช่วง 4.50-5.00 | หมายถึง | มีค่าพลังอำนาจทางจิตวิทยา<br>อยู่ในระดับสูง         |

## 2.2 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน

ผู้วิจัยได้นำแนวความคิดการให้คำปรึกษากลุ่มของคอรีเว่ (Corey, 2016) มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาจะใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) เป็นหลักในการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา มีรายละเอียดของโปรแกรมในแต่ละครั้งดังนี้

ตาราง 1 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง   | วัตถุประสงค์  | ทฤษฎีและเทคนิค<br>การให้คำปรึกษา   |
|----------|--|---|--|
| 1        | การประชุมนิเทศและ<br>สร้างสัมพันธ์ภาพ  | 1. เพื่อให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพ<br>และความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิก<br>กลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม<br>2. เพื่อชี้แจงความสำคัญ วัตถุประสงค์ของ<br>การให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม<br>เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา<br>สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการปรึกษา<br>สมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ<br>ตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา<br>รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษา<br>กลุ่ม<br>3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะ<br>ได้รับในการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างพลัง<br>อำนาจทางจิตวิทยา | 1. การตั้งคำถาม<br>ปลายเปิด / การริเริ่ม<br>2. การเชื้ออำนาจ<br>3. การสร้างสายสัมพันธ์<br>4. การฟังอย่างตั้งใจ   |
| 2        | ความสามารถใน<br>การควบคุมและ<br>จัดการกับ<br>สถานการณ์ได้<br>(Sense of<br>mastery) | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญ<br>อุปสรรคและค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาได้<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนการ<br>ดำเนินงาน ทำให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วย<br>ตัวเอง   | 1. การยอมรับสภาพของ<br>ผู้รับคำปรึกษา<br>2. การเข้าใจและยอมรับ<br>ผู้รับบริการอย่างไม่มี<br>เงื่อนไข<br>3. การฟังด้วยความใส่ใจ<br>4. การสะท้อนความรู้สึก |
| 3        | ความพึงพอใจใน<br>ความสามารถของ<br>ตนเอง<br>(Sense of<br>satisfaction)              | 1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการ<br>เรียนรู้ ยอมรับตนเอง รู้จักถึงจุดแข็ง จุด<br>พัฒนาของตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อ<br>ตนเองเพิ่มขึ้น<br>2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่น<br>ตั้งใจและมีกำลังใจในการทำหน้าที่ให้<br>ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้  | 1. การฟังด้วยความใส่ใจ<br>2. การยอมรับสภาพของ<br>ผู้รับบริการ<br>3. การสะท้อนความรู้สึก<br>4. การเข้าใจและยอมรับ<br>ผู้รับบริการอย่างไม่มี<br>เงื่อนไข   |



ตาราง 1 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน (ต่อ)

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง  | วัตถุประสงค์  | ทฤษฎีและเทคนิค<br>การให้คำปรึกษา   |
|----------|---|---|--|
| 4        | ความพึงพอใจใน<br>ความสามารถของ<br>ตนเอง<br>(Sense of<br>satisfaction) | 1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงคุณค่า<br>และความสามารถของตนเอง<br>2. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตัวเองด้าน<br>การเรียนรู้ การทำงานและการวางแผน<br>ดำเนินงานได้ตรงตามเป้าหมาย  | 1. การใช้ตัวแบบในการวาง<br>เงื่อนไข<br>2. การเสริมแรงทางบวก<br>3. การฝึกการผ่อนคลาย  |
| 5        | การพัฒนาสมรรถนะ<br>แห่งตน<br>(Self-development)                       | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายใน<br>การพัฒนาสมรรถนะตนเองในด้านต่าง ๆ<br>เช่น ด้านอารมณ์ สังคม<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาแนวทางอื่น ๆ<br>หรือวิธีการที่ทำท่ายอื่น ๆ เพื่อให้สามารถ<br>บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อต้องเผชิญกับ<br>ปัญหาหรืออุปสรรค         | 1. การตั้งคำถาม<br>2. การทำให้เกิดความ<br>กระจำจ<br>3. การสะท้อนเนื้อหา<br>4. การสรุปความ<br>5. การให้กำลังใจ<br>6. การให้ตัวแบบ       |
| 6        | การพัฒนาสมรรถนะ<br>แห่งตน<br>(Self-development)                       | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น เกิด<br>แรงจูงใจภายในตนเอง กระตือรือร้นในการ<br>พัฒนาตนเอง<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาแนวทางใน<br>การเปลี่ยนแปลงตนเอง  | 1. การตั้งคำถาม<br>2. การเอื้ออำนวยให้เกิด<br>การเติบโต เรียนรู้<br>3. การสะท้อนเนื้อหา<br>4. การให้แรงเสริมทางบวก<br>5. การให้กำลังใจ |
| 7        | การเพิ่มเป้าหมายชีวิต<br>(Sense of Purpose<br>in life)                | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความ<br>คิดเห็นซึ่งกันและกันต่อการกำหนด<br>เป้าหมายในชีวิตตนเองในด้านการศึกษาเล่า<br>เรียน<br>2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหา<br>หนทางการแก้ไขปัญหา และเผชิญกับ<br>อุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุ<br>เป้าหมายที่วางไว้ได้ | 1. การตั้งคำถาม<br>2. การทำให้เกิดความ<br>กระจำจ<br>3. การสรุปความ<br>4. การให้ตัวแบบ<br>5. การให้กำลังใจ                              |

ตาราง 1 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน (ต่อ)

| ครั้งที่ | ชื่อเรื่อง                | วัตถุประสงค์  | ทฤษฎีและเทคนิค<br>การให้คำปรึกษา  |
|----------|---------------------------|---|---|
| 8        | การยุติการให้<br>คำปรึกษา | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้<br>จากการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งได้<br>แนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน<br>2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดง<br>ความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรม และเพื่อ<br>ประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริม<br>พลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มี<br>ความท้าทายทางกายภาพ | 1. การฟังอย่างตั้งใจ<br>2. การตั้งคำถาม<br>3. การสะท้อน<br>4. การสรุปความ<br>5. การให้กำลังใจ |

### 3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยมีการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

#### 3.1 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

3.1.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา โดยผู้วิจัยนำมาพัฒนาและนำมาปรับปรุงสำนวนภาษา ให้สอดคล้องกับบริบทสังคมปัจจุบัน และเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และนำร่างแบบวัดไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อสร้างเครื่องมือให้มีความตรงตามเนื้อหามากที่สุด

3.1.2 นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน พิจารณาค่าความตรงของเครื่องมือด้วยวิธีตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีหาความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ โดยกำหนดเกณฑ์ในการตรวจพิจารณา ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่ารายการนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่ารายการนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่ารายการนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) ตามสูตร  $IOC = \text{ผลรวมคะแนนของข้อนี้/จำนวนและนำค่าดัชนีที่คำนวณได้มาเทียบเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป}$  เพราะถือว่าค่าที่ได้เพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ (Rovinelli & Hambleton,

1977) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แบบวัดทั้ง 2 ได้ค่าความตรงเท่ากับ 0.87 หลังจากนั้นดำเนินการปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปทดลองใช้

3.1.3 นำแบบวัดไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง (Try Out) จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบวัด ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป เพราะถือว่าค่าที่ได้เพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ (Nunnally & Bernstein, 1994) หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงด้านสำนวนภาษาให้ชัดเจน ตลอดจนรูปแบบการจัดพิมพ์แบบวัดเพื่อให้เหมาะสม ก่อนนำแบบวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป แบบวัดทั้ง 2 ได้ค่าความตรงเท่ากับ 0.951 หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงด้านสำนวนภาษาให้ชัดเจน ตลอดจนรูปแบบการจัดพิมพ์แบบวัดเพื่อให้เหมาะสม ก่อนนำแบบสอบถามนี้ไปใช้ในการวิจัยต่อไป

### 3.2 โปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน

3.2.1 ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้กับโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน และนำโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มให้มีความเหมาะสม โดยให้เนื้อหาครอบคลุมถึงการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพมากที่สุด

3.2.2 นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน พิจารณาค่าความตรงของเครื่องมือด้วยวิธีตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ด้วยวิธีหาความสัมพันธ์ระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ โดยกำหนดเกณฑ์ในการตรวจพิจารณา ดังนี้

ให้คะแนน +1 ถ้าแน่ใจว่ารายการนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนน 0 ถ้าไม่แน่ใจว่ารายการนั้นมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ให้คะแนน -1 ถ้าแน่ใจว่ารายการนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

แล้วนำผลคะแนนที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการกับวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) ตามสูตร  $IOC = \text{ผลรวมคะแนนของข้อนี้} / \text{จำนวนและนำค่าดัชนีที่คำนวณได้มาเทียบเกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้}$  ตั้งแต่ 0.6 ขึ้นไป เพราะถือว่าค่าที่ได้เพียงพอและเป็นที่ยอมรับทางสถิติ (Rovinelli & Hambleton, 1977) และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แบบวัดทั้ง 2 ได้ค่าความตรงเท่ากับ 0.77 หลังจากนั้นดำเนินการปรับปรุงให้มีความสมบูรณ์ก่อนนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาทบทวนจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ SWUEC/E/G-085/2565 เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ มีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

4.1 ผู้วิจัยดำเนินการพิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 คน ได้มาจากนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ ที่มีความสนใจและมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตลอดระยะเวลาดำเนินการ

4.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้งจำนวน 38 คน เพื่อเก็บเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง และดำเนินการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 19 คน ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง โดยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 9-10 คน เพื่อให้การให้คำปรึกษาที่ทั่วถึง

4.4 หลังจากยุติการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยให้ทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาอีกครั้ง เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลหลังการทดลอง

4.3 นำข้อมูลระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง และระหว่างทั้ง 2 กลุ่ม มาวิเคราะห์พร้อมทั้งสรุปการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 หาค่าสถิติพื้นฐานข้อมูลส่วนตัว วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงจำนวนและหาค่าร้อยละ

5.2 หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และหาค่าร้อยละของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

5.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยค่าที (t - test) โดยในการทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยกำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. การศึกษาจำนวน และร้อยละของข้อมูลทั่วไป
2. การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา
3. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา
4. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา
5. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา
6. การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### 1. การศึกษาจำนวน ร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพจำนวน 38 คน ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาแจกแจงจำนวน และหาค่าร้อยละ เป็นรายข้อปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 2-4

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

| เพศ  | จำนวน | ร้อยละ |
|------|-------|--------|
| ชาย  | 15    | 39.5   |
| หญิง | 23    | 60.5   |
| รวม  | 38    | 100.0  |

จากตาราง 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 23 คน คิดเป็น ร้อยละ 60.5 และเป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

| อายุ       | จำนวน     | ร้อยละ       |
|------------|-----------|--------------|
| 19         | 1         | 2.6          |
| 20         | 3         | 7.9          |
| 21         | 12        | 31.6         |
| 22         | 8         | 21.0         |
| 23         | 6         | 15.8         |
| 24         | 5         | 13.2         |
| 25         | 2         | 5.3          |
| 26         | 1         | 2.6          |
| <b>รวม</b> | <b>38</b> | <b>100.0</b> |

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 21 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.6 รองลงมามีอายุ 22 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.0

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามประเภทความพิการ

| ประเภทความพิการ      | จำนวน     | ร้อยละ       |
|----------------------|-----------|--------------|
| การเห็น              | 15        | 39.5         |
| การได้ยิน            | 12        | 31.6         |
| การเคลื่อนไหวร่างกาย | 11        | 28.9         |
| <b>รวม</b>           | <b>38</b> | <b>100.0</b> |

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้มีความท้าทายทางการเห็น จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5 การได้ยิน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และการเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 ตามลำดับ

## 2. การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ปราบกฎผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 5-22

2.1 การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง

| การรับรู้สมรรถนะแห่งตน  | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|-------------------------|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|                         | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|                         | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1.ปัจจัยส่วนบุคคล       | 3.06                | 0.36        | ปานกลาง        | 4.44                | 0.24        | ค่อนข้างสูง        |
| 2.ปัจจัยเชิงพฤติกรรม    | 3.26                | 0.28        | ปานกลาง        | 4.36                | 0.29        | ค่อนข้างสูง        |
| 3.ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม | 2.98                | 0.40        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.36        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>              | <b>3.10</b>         | <b>0.22</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.41</b>         | <b>0.21</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 5 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้านพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.22 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.21 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง  
ปัจจัยส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล  | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1.เมื่อฉันวางแผนอะไร ฉันมั่นใจว่าสามารถทำ<br>ได้ตามแผนนั้น                 | 3.00                | 0.66        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 2.ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่ยาก<br>ได้เสมอหากฉันมีความพยายาม    | 3.05                | 0.62        | ปานกลาง        | 4.53                | 0.51        | สูง                |
| 3.ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและฉันสามารถทำ<br>ให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย | 2.95                | 0.70        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.51        | ค่อนข้างสูง        |
| 4.ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่จะทำสิ่ง<br>เหล่านั้นเสมอ                | 2.89                | 0.56        | ปานกลาง        | 4.53                | 0.51        | สูง                |
| 5.เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธี<br>แก้ปัญหาได้หลายวิธี          | 3.05                | 0.70        | ปานกลาง        | 4.26                | 0.56        | ค่อนข้างสูง        |
| 6.ฉันเป็นคนที่ยังพาดตนเองก่อนเสมอ  | 3.26                | 0.08        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 7.ความล้มเหลวทำให้ฉันพยายามมากขึ้น   | 3.11                | 0.99        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 8.ฉันยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย  | 2.84                | 0.76        | ปานกลาง        | 4.63                | 0.49        | สูง                |
| 9.เมื่อพบความยากลำบากฉันหาทางออกได้<br>เสมอ                                | 3.47                | 0.69        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.59        | ค่อนข้างสูง        |
| 10.ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของฉันที่<br>จะทำการสิ่งต่าง ๆ            | 3.11                | 0.80        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.68        | ค่อนข้างสูง        |
| 11.ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่<br>พบเจอในชีวิตได้                | 2.95                | 0.78        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.61        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.06</b>         | <b>0.36</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.44</b>         | <b>0.24</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 6 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทาง  
กายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ก่อน  
การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่ม  
ทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.06 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.36  
ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัย

ส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.24 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยส่วนบุคคล สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง ปัจจัยเชิงพฤติกรรม

| ปัจจัยเชิงพฤติกรรม   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ      | 3.16                | 0.76        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.59        | ค่อนข้างสูง        |
| 2.ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้                                   | 2.95                | 0.70        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.59        | ค่อนข้างสูง        |
| 3.เมื่อฉันวางแผนการว่าจะทำสิ่งใด ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ | 3.47                | 0.77        | ปานกลาง        | 4.32                | 0.58        | ค่อนข้างสูง        |
| 4.ถ้าฉันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำงานกว่าจะสำเร็จ           | 3.42                | 0.76        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 5.ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ                                 | 3.16                | 0.76        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.51        | ค่อนข้างสูง        |
| 6.เมื่อฉันจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ฉันก็จะทำงานกว่าจะสำเร็จ               | 3.26                | 0.80        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.68        | ค่อนข้างสูง        |
| 7.เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้ว ฉันก็จะลงมือทำทันที                            | 3.42                | 0.69        | ปานกลาง        | 4.26                | 0.45        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.26</b>         | <b>0.28</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.36</b>         | <b>0.29</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 7 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.28 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36 ค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐาน เท่ากับ 0.29 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรม สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม

| ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |      |         |                     |      |             |
|---|---------------------|------|---------|---------------------|------|-------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |      |         | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |      |             |
|   | $\bar{x}$           | S.D. | แปลผล   | $\bar{x}$           | S.D. | แปลผล       |
| 1.การมีเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน   | 2.79                | 0.63 | ปานกลาง | 4.42                | 0.50 | ค่อนข้างสูง |
| 2.ฉันไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสม<br>เมื่อฉันอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก                             | 2.89                | 0.65 | ปานกลาง | 4.42                | 0.50 | ค่อนข้างสูง |
| 3.หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถ<br>หาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่<br>ฉันต้องการ | 3.26                | 0.65 | ปานกลาง | 4.42                | 0.50 | ค่อนข้างสูง |
| <b>รวม</b>  | 2.98                | 0.40 | ปานกลาง | 4.42                | 0.36 | ค่อนข้างสูง |

จากตาราง 8 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมพบว่าการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.98 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.40 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.42 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.36 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

## 2.2 การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง

| การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา                    | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|---|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1. ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ | 3.32                | 0.37        | ปานกลาง        | 4.44                | 0.25        | ค่อนข้างสูง        |
| 2. ด้านความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง             | 3.35                | 0.28        | ปานกลาง        | 4.40                | 0.21        | ค่อนข้างสูง        |
| 3. ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง                     | 3.34                | 0.37        | ปานกลาง        | 4.33                | 0.17        | ค่อนข้างสูง        |
| 4. ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง          | 3.21                | 0.55        | ปานกลาง        | 4.00                | 0.18        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>                                      | <b>3.30</b>         | <b>0.27</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.29</b>         | <b>0.13</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 9 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้าน พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.30 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.27 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.13 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

| ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1.ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง   | 3.47                | 0.77        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.51        | ค่อนข้างสูง        |
| 2.ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง   | 3.47                | 0.84        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.51        | ค่อนข้างสูง        |
| 3.ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ   | 3.21                | 0.78        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 4.แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้  | 3.42                | 0.76        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 5.ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้  | 3.42                | 0.76        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.61        | ค่อนข้างสูง        |
| 6.ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ   | 3.37                | 0.49        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.76        | ค่อนข้างสูง        |
| 7.เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ | 3.32                | 0.67        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 8.ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี   | 3.53                | 0.77        | ค่อนข้างสูง    | 4.32                | 0.47        | ค่อนข้างสูง        |
| 9.ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น   | 3.26                | 0.99        | ปานกลาง        | 4.53                | 0.61        | สูง                |
| 10.เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  | 2.74                | 0.80        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.51        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.32</b>         | <b>0.37</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.44</b>         | <b>0.25</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 10 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ส่วนหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.25 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

| ด้านความพึงพอใจในความสามารถ<br>ของตนเอง   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|---|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1.ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสียของ<br>ตนเอง  | 3.53                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    | 4.53                | 0.61        | สูง                |
| 2.ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน  | 3.47                | 0.77        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 3.ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงานที่<br>ทำนั้นยากเกินไป                                    | 3.00                | 0.66        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.49        | ค่อนข้างสูง        |
| 4.ฉันไม่ท้อแท้ แม้จะเจอกับอุปสรรค   | 3.21                | 0.53        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 5.ความสามารถที่ฉันมีจะนำพาให้ฉัน<br>ประสบความสำเร็จ   | 3.42                | 0.60        | ปานกลาง        | 4.47                | 0.51        | ค่อนข้างสูง        |
| 6.ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง   | 3.47                | 0.61        | ปานกลาง        | 4.53                | 0.61        | สูง                |
| 7.ถึงแม้งานจะยาก แต่ฉันเชื่อว่าตนเองมี<br>ความสามารถเพียงพอในการทำงานให้<br>สำเร็จลุล่วงได้ | 3.63                | 0.83        | ค่อนข้างสูง    | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 8.แม้จะต้องเจองานที่ยุ่งยาก ฉันไม่กังวลใจ<br>และมั่นใจว่าจะจัดการได้                        | 3.21                | 0.71        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.49        | ค่อนข้างสูง        |
| 9.ฉันเชื่อว่าฉันปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของ<br>ตนเองอย่างดีที่สุด                             | 3.37                | 0.95        | ปานกลาง        | 4.21                | 0.63        | ค่อนข้างสูง        |
| 10.ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออก<br>เสมอ   | 3.21                | 0.85        | ปานกลาง        | 4.32                | 0.58        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.35</b>         | <b>0.28</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.40</b>         | <b>0.21</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 11 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำ  
ทหายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านความพึงพอใจในความ  
สมรรถนะของตนเอง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทาง  
จิตวิทยา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเองของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง  
โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.28 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ  
ให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านความพึงพอใจในสมรรถนะ  
ของตนเอง ของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ค่าเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน เท่ากับ 0.21 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา  
ด้านความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง สูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม





ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง

| ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |      |             |                     |      |             |
|--|---------------------|------|-------------|---------------------|------|-------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |      |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |      |             |
|  | $\bar{x}$           | S.D. | แปลผล       | $\bar{x}$           | S.D. | แปลผล       |
| 1.ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ                          | 3.32                | 0.74 | ปานกลาง     | 4.21                | 0.63 | ค่อนข้างสูง |
| 2.ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย                            | 3.58                | 0.76 | ค่อนข้างสูง | 4.37                | 0.49 | ค่อนข้างสูง |
| 3.เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น             | 3.21                | 0.97 | ปานกลาง     | 4.32                | 0.47 | ค่อนข้างสูง |
| 4.ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ                       | 3.26                | 0.87 | ปานกลาง     | 4.37                | 0.49 | ค่อนข้างสูง |
| 5.ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ                    | 3.47                | 0.69 | ปานกลาง     | 4.26                | 0.45 | ค่อนข้างสูง |
| 6.ฉันไม่รู้ว่าวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น                   | 3.16                | 0.95 | ปานกลาง     | 4.42                | 0.60 | ค่อนข้างสูง |
| 7.ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย                           | 3.11                | 0.73 | ปานกลาง     | 4.21                | 0.41 | ค่อนข้างสูง |
| 8.ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ          | 3.37                | 0.89 | ปานกลาง     | 4.42                | 0.50 | ค่อนข้างสูง |
| 9.ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็นพลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง  | 3.68                | 0.74 | ค่อนข้างสูง | 4.47                | 0.51 | ค่อนข้างสูง |
| 10.ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น                  | 3.42                | 0.90 | ปานกลาง     | 4.32                | 0.47 | ค่อนข้างสูง |
| 11.ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 3.37                | 0.89 | ปานกลาง     | 4.26                | 0.56 | ค่อนข้างสูง |
| 12.ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ                      | 3.21                | 0.63 | ปานกลาง     | 4.37                | 0.59 | ค่อนข้างสูง |
| <b>รวม</b>   | 3.34                | 0.37 | ปานกลาง     | 4.33                | 0.17 | ค่อนข้างสูง |

จากตาราง 12 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำ  
ทหายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มศักยภาพ  
ตนเอง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้าน  
การเพิ่มศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 ค่า  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการ  
สร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเองของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้าง  
สูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.17 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมี  
ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้  
คำปรึกษากลุ่ม



ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มทดลอง ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

| ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต<br>ของตนเอง                                      | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                |                     |             |                    |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|--------------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                    |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล              |
| 1.ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง  | 3.37                | 0.83        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.59        | ค่อนข้างสูง        |
| 2.ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต   | 3.21                | 0.53        | ค่อนข้างสูง    | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 3.ฉันมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวันอย่างชัดเจน                                | 3.26                | 0.65        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.49        | ค่อนข้างสูง        |
| 4.ฉันมีการวางแผนการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมาย                                   | 3.00                | 0.88        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.59        | ค่อนข้างสูง        |
| 5.ฉันมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จตามเป้าหมาย                            | 3.26                | 1.04        | ปานกลาง        | 4.26                | 0.65        | ค่อนข้างสูง        |
| 6.ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเมื่อมีเป้าหมายชีวิต                                  | 3.00                | 1.15        | ปานกลาง        | 4.26                | 0.45        | ค่อนข้างสูง        |
| 7.ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมาย                                   | 3.32                | 0.88        | ปานกลาง        | 4.42                | 0.50        | ค่อนข้างสูง        |
| 8.ฉันทบทวนเป้าหมายชีวิตของฉันสม่ำเสมอ  | 3.16                | 0.89        | ปานกลาง        | 4.26                | 0.45        | ค่อนข้างสูง        |
| 9.การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทายและภาคภูมิใจในชีวิตของฉัน    | 3.26                | 1.04        | ปานกลาง        | 4.37                | 0.49        | ค่อนข้างสูง        |
| 10.ฉันคิดว่า การวางแผนพัฒนาตนเองและทำตามแผนนั้นเป็นสิ่งที่ฉันสามารถทำได้     | 3.21                | 0.71        | ปานกลาง        | 4.58                | 0.50        | สูง                |
| 11.ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคือสิ่งใด                                | 3.00                | 0.74        | ปานกลาง        | 4.58                | 0.50        | สูง                |
| 12.ฉันเชื่อตนเองจะประสบความสำเร็จได้ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหามากมายแค่ไหนก็ตาม | 3.47                | 1.02        | ปานกลาง        | 4.26                | 0.45        | ค่อนข้างสูง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.21</b>         | <b>0.55</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>4.00</b>         | <b>0.18</b> | <b>ค่อนข้างสูง</b> |

จากตาราง 13 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำ ทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มเป้าหมายใน ชีวิตของตนเองพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจ ทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเองของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมี ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ของกลุ่มทดลอง อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.18 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มเป้าหมาย ในชีวิตของตนเองสูงขึ้นหลังจากเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนใน กลุ่มควบคุม

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่ม ควบคุม

| การรับรู้สมรรถนะแห่งตน  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|-------------------------|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|                         | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|                         | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.ปัจจัยส่วนบุคคล       | 3.11                | 0.27        | ปานกลาง        | 3.19                | 0.26        | ปานกลาง        |
| 2.ปัจจัยเชิงพฤติกรรม    | 3.07                | 0.46        | ปานกลาง        | 3.15                | 0.27        | ปานกลาง        |
| 3.ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม | 3.03                | 0.45        | ปานกลาง        | 3.10                | 0.47        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>              | <b>3.07</b>         | <b>0.21</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.15</b>         | <b>0.15</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 14 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำ ทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้านพบว่า ก่อน การเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและ รายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.21 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของกลุ่ม

ควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.15

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มควบคุม ปัจจัยส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.เมื่อฉันวางแผนอะไร ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้ตามแผนนั้น                 | 3.05                | 0.40        | ปานกลาง        | 3.11                | 0.45        | ปานกลาง        |
| 2.ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความพยายาม    | 3.05                | 0.62        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.53        | ปานกลาง        |
| 3.ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและฉันสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย | 3.11                | 0.93        | ปานกลาง        | 3.16                | 0.60        | ปานกลาง        |
| 4.ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่จะทำอะไรก็ตาม                        | 3.05                | 0.62        | ปานกลาง        | 3.11                | 0.73        | ปานกลาง        |
| 5.เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี          | 3.16                | 0.76        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.63        | ปานกลาง        |
| 6.ฉันเป็นคนที่ยังพาดตนเองก่อนเสมอ                                      | 3.11                | 0.73        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.78        | ปานกลาง        |
| 7.ความล้มเหลวทำให้ฉันพยายามมากขึ้น                                     | 3.16                | 0.89        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.73        | ปานกลาง        |
| 8.ฉันยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย                                      | 3.21                | 1.35        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.56        | ปานกลาง        |
| 9.เมื่อพบความยากลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ                                | 3.16                | 0.76        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.56        | ปานกลาง        |
| 10.ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของ أننيจะทำสิ่งต่าง ๆ                | 3.11                | 1.19        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.78        | ปานกลาง        |
| 11.ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่พบเจอในชีวิตได้                | 3.11                | 0.93        | ปานกลาง        | 3.16                | 0.76        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.11</b>         | <b>0.27</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.19</b>         | <b>0.26</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 15 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า

ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.11 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.27 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.26

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มควบคุม ปัจจัยเชิงพฤติกรรม

| ปัจจัยเชิงพฤติกรรม   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ    | 3.16                | 0.89        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.56        | ปานกลาง        |
| 2.ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้                                 | 2.95                | 0.97        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.65        | ปานกลาง        |
| 3.เมื่อฉันวางแผนการว่าจะทำอะไร ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ | 3.26                | 0.87        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.63        | ปานกลาง        |
| 4.ถ้าฉันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำจนกว่าจะสำเร็จ          | 2.84                | 1.11        | ปานกลาง        | 2.89                | 0.65        | ปานกลาง        |
| 5.ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ                               | 2.95                | 1.07        | ปานกลาง        | 3.11                | 0.87        | ปานกลาง        |
| 6.เมื่อฉันจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ฉันก็จะทำจนกว่าจะสำเร็จ              | 3.26                | 0.87        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.73        | ปานกลาง        |
| 7.เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้ว ฉันก็จะลงมือทำทันที                          | 3.11                | 1.10        | ปานกลาง        | 3.11                | 0.65        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.07</b>         | <b>0.46</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.15</b>         | <b>0.27</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 16 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.46

ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.15 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.27

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มควบคุม ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม

| ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|---|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.การมีเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน   | 3.00                | 0.66        | ปานกลาง        | 3.00                | 0.81        | ปานกลาง        |
| 2.ฉันไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสมเมื่อฉันอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก                         | 3.05                | 0.62        | ปานกลาง        | 3.11                | 0.65        | ปานกลาง        |
| 3.หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ | 3.05                | 0.78        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.53        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.03</b>         | <b>0.45</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.10</b>         | <b>0.47</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 17 พบว่า คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.45 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.47



## 2.4 การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม

| การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา                    | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|---|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1. ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ | 3.32                | 0.33        | ปานกลาง        | 3.31                | 0.24        | ปานกลาง        |
| 2. ด้านความพึงพอใจในสมรรถนะของตนเอง             | 3.41                | 0.37        | ปานกลาง        | 3.45                | 0.45        | ปานกลาง        |
| 3. ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง                     | 3.31                | 0.36        | ปานกลาง        | 3.50                | 0.34        | ปานกลาง        |
| 4. ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง          | 3.35                | 0.49        | ปานกลาง        | 3.51                | 0.43        | ค่อนข้างสูง    |
| <b>รวม</b>                                      | <b>3.35</b>         | <b>0.22</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.45</b>         | <b>0.26</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 18 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้าน พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.22 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของกลุ่มควบคุมทั้งโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.26

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

| ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง   | 3.47                | 0.69        | ปานกลาง        | 3.37                | 0.76        | ปานกลาง        |
| 2.ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง   | 3.47                | 0.77        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.56        | ปานกลาง        |
| 3.ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ   | 3.21                | 0.85        | ปานกลาง        | 3.42                | 0.69        | ปานกลาง        |
| 4.แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้  | 3.37                | 0.49        | ปานกลาง        | 3.32                | 0.47        | ปานกลาง        |
| 5.ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้  | 3.26                | 0.65        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.71        | ปานกลาง        |
| 6.ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ   | 3.42                | 0.60        | ปานกลาง        | 3.47                | 0.69        | ปานกลาง        |
| 7.เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ | 3.21                | 0.71        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.80        | ปานกลาง        |
| 8.ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี   | 3.21                | 0.97        | ปานกลาง        | 3.26                | 0.73        | ปานกลาง        |
| 9.ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น   | 3.42                | 0.76        | ปานกลาง        | 3.37                | 0.76        | ปานกลาง        |
| 10.เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  | 3.21                | 1.12        | ปานกลาง        | 3.21                | 0.78        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.32</b>         | <b>0.33</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.31</b>         | <b>0.24</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 19 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.32 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.33 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการ

ให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.24

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

| ด้านความพึงพอใจในความสามารถ<br>ของตนเอง   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|---|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสียของตนเอง  | 3.47                | 0.96        | ปานกลาง        | 3.37                | 0.83        | ปานกลาง        |
| 2.ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน  | 3.37                | 0.89        | ปานกลาง        | 3.32                | 0.94        | ปานกลาง        |
| 3.ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงานที่ทำนั้นยากเกินไป                                | 3.26                | 1.04        | ปานกลาง        | 3.47                | 0.96        | ปานกลาง        |
| 4.ฉันไม่ท้อแท้ แม้จะเจอกับอุปสรรค   | 3.42                | 0.96        | ปานกลาง        | 3.47                | 0.69        | ปานกลาง        |
| 5.ความสามารถที่ฉันมีจะนำไปให้ฉันประสบความสำเร็จ                                     | 3.58                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    | 3.47                | 0.84        | ปานกลาง        |
| 6.ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง   | 3.47                | 0.61        | ปานกลาง        | 3.47                | 0.77        | ปานกลาง        |
| 7.ถึงแม้งานจะยาก แต่ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้ | 3.26                | 0.56        | ค่อนข้างสูง    | 3.53                | 0.77        | ค่อนข้างสูง    |
| 8.แม้จะต้องเจองานที่ย่างยาก ฉันไม่กังวลใจ และมั่นใจว่าจะจัดการได้                   | 3.26                | 0.80        | ปานกลาง        | 3.42                | 0.76        | ปานกลาง        |
| 9.ฉันเชื่อว่าฉันปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด                         | 3.47                | 0.84        | ปานกลาง        | 3.53                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    |
| 10.ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออกเสมอ                                       | 3.53                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    | 3.53                | 0.84        | ค่อนข้างสูง    |
| <b>รวม</b>  | <b>3.41</b>         | <b>0.37</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.45</b>         | <b>0.45</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 20 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านความพึงพอใจใน

ความสามารถของตนเองพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเองของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.37 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเองของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.45



ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง

| ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |      |         |                     |      |             |
|--|---------------------|------|---------|---------------------|------|-------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |      |         | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |      |             |
|  | $\bar{x}$           | S.D. | แปลผล   | $\bar{x}$           | S.D. | แปลผล       |
| 1.ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ                          | 3.32                | 0.58 | ปานกลาง | 3.68                | 0.67 | ค่อนข้างสูง |
| 2.ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย                            | 3.47                | 0.51 | ปานกลาง | 3.53                | 0.69 | ค่อนข้างสูง |
| 3.เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น             | 3.37                | 0.59 | ปานกลาง | 3.53                | 0.77 | ค่อนข้างสูง |
| 4.ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ                       | 3.32                | 0.82 | ปานกลาง | 3.47                | 0.69 | ปานกลาง     |
| 5.ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ                    | 3.42                | 1.01 | ปานกลาง | 3.58                | 0.83 | ค่อนข้างสูง |
| 6.ฉันไม่รู้ว่าวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น                   | 2.84                | 1.11 | ปานกลาง | 3.26                | 0.80 | ปานกลาง     |
| 7.ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย                           | 3.26                | 0.93 | ปานกลาง | 3.37                | 0.83 | ปานกลาง     |
| 8.ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ          | 3.26                | 0.80 | ปานกลาง | 3.63                | 0.68 | ค่อนข้างสูง |
| 9.ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็นพลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง  | 3.47                | 0.84 | ปานกลาง | 3.63                | 0.95 | ค่อนข้างสูง |
| 10.ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น                  | 3.37                | 0.83 | ปานกลาง | 3.47                | 0.61 | ปานกลาง     |
| 11.ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 3.42                | 0.76 | ปานกลาง | 3.42                | 0.69 | ปานกลาง     |
| 12.ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ                      | 3.26                | 0.80 | ปานกลาง | 3.53                | 0.77 | ค่อนข้างสูง |
| <b>รวม</b>   | 3.31                | 0.36 | ปานกลาง | 3.50                | 0.34 | ค่อนข้างสูง |

จากตาราง 21 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความ  
ทำท่ายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มศักยภาพ  
ตนเอง พบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้าน  
การเพิ่มศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.31 ค่า  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.36 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการ  
สร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาด้านการเพิ่มศักยภาพตนเองของกลุ่มควบคุม อยู่ในค่อนข้างสูง โดย  
มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.34



ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในกลุ่มควบคุม ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

| การเพิ่มเป้าหมายในชีวิต<br>ของตนเอง  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                |                     |             |                |
|--|---------------------|-------------|----------------|---------------------|-------------|----------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             |                | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |                |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          | $\bar{x}$           | S.D.        | แปลผล          |
| 1.ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง  | 3.26                | 0.87        | ปานกลาง        | 3.63                | 0.76        | ค่อนข้างสูง    |
| 2.ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต   | 3.37                | 0.59        | ปานกลาง        | 3.58                | 0.69        | ค่อนข้างสูง    |
| 3.ฉันมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวันอย่างชัดเจน                                | 3.42                | 0.90        | ปานกลาง        | 3.37                | 0.83        | ปานกลาง        |
| 4.ฉันมีการวางแผนการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมาย                                   | 3.47                | 0.90        | ปานกลาง        | 3.53                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    |
| 5.ฉันมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย                          | 3.37                | 1.06        | ปานกลาง        | 3.63                | 0.76        | ค่อนข้างสูง    |
| 6.ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเมื่อมีเป้าหมายชีวิต                                  | 3.32                | 0.88        | ปานกลาง        | 3.47                | 0.90        | ปานกลาง        |
| 7.ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมาย                                   | 3.26                | 0.99        | ปานกลาง        | 3.53                | 0.69        | ค่อนข้างสูง    |
| 8.ฉันทบทวนเป้าหมายชีวิตของฉันสม่ำเสมอ  | 3.32                | 0.74        | ปานกลาง        | 3.58                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    |
| 9.การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทายและภาคภูมิใจในชีวิตของฉัน    | 3.32                | 0.88        | ปานกลาง        | 3.47                | 0.96        | ปานกลาง        |
| 10.ฉันคิดว่า การวางแผนพัฒนาตนเองและทำตามแผนนั้นเป็นสิ่งที่ฉันสามารถทำได้     | 3.37                | 0.76        | ปานกลาง        | 3.58                | 0.90        | ค่อนข้างสูง    |
| 11.ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร                                  | 3.21                | 0.85        | ปานกลาง        | 3.42                | 0.60        | ปานกลาง        |
| 12.ฉันเชื่อตนเองจะประสบความสำเร็จได้ แม้จะต้องเผชิญกับปัญหามากมายแค่ไหนก็ตาม | 3.53                | 0.77        | ค่อนข้างสูง    | 3.42                | 0.50        | ปานกลาง        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.35</b>         | <b>0.49</b> | <b>ปานกลาง</b> | <b>3.45</b>         | <b>0.26</b> | <b>ปานกลาง</b> |

จากตาราง 22 พบว่า คะแนนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มเป้าหมาย



ในชีวิตของตนเองพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเองของกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.49 ส่วนหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ระดับการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง อยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.26

### 3. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ผลการเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-Test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 23-31

3.1 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

ตาราง 23 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

| การรับรู้สมรรถนะแห่งตน  | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                     |             | t             | p-value          |
|-------------------------|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|------------------|
|                         | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |               |                  |
|                         | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |               |                  |
| 1.ปัจจัยส่วนบุคคล       | 3.06                | 0.36        | 4.44                | 0.24        | -14.91        | <0.01*           |
| 2.ปัจจัยเชิงพฤติกรรม    | 3.26                | 0.28        | 4.36                | 0.29        | -11.71        | <0.01*           |
| 3.ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม | 2.98                | 0.40        | 4.42                | 0.36        | -11.45        | <0.01*           |
| <b>รวม</b>              | <b>3.10</b>         | <b>0.22</b> | <b>4.41</b>         | <b>0.21</b> | <b>-18.11</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 23 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.10$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.41$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 18.11$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 24 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                     |             | t             | p-value          |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |               |                  |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |               |                  |
| 1. เมื่อฉันวางแผนอะไร ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้ตามแผนนั้น                 | 3.00                | 0.66        | 4.42                | 0.50        | -7.39         | <0.01*           |
| 2. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความพยายาม    | 3.05                | 0.62        | 4.53                | 0.51        | -7.97         | <0.01*           |
| 3. ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและฉันสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย | 2.95                | 0.70        | 4.47                | 0.51        | -7.63         | <0.01*           |
| 4. ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่จะทำสิ่งเหล่านั้นเสมอ                | 4.47                | 0.51        | 4.53                | 0.51        | -9.30         | <0.01*           |
| 5. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี          | 2.89                | 0.56        | 4.26                | 0.56        | -5.85         | <0.01*           |
| 6. ฉันเป็นคนที่ยืดหยุ่นก่อนเสมอ   | 4.53                | 0.51        | 4.42                | 0.50        | -4.17         | <0.01*           |
| 7. ความล้มเหลวทำให้ฉันพยายามมากขึ้น                                     | 3.05                | 0.70        | 4.42                | 0.50        | -5.13         | <0.01*           |
| 8. ฉันยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย                                      | 4.26                | 0.56        | 4.63                | 0.49        | -8.56         | <0.01*           |
| 9. เมื่อพบความยากลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ                                | 3.26                | 1.09        | 4.37                | 0.59        | -4.25         | <0.01*           |
| 10. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของฉันที่จะทำสิ่งต่าง ๆ               | 4.42                | 0.50        | 4.37                | 0.68        | -5.19         | <0.01*           |
| 11. ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่พบเจอในชีวิตได้                | 3.11                | 0.99        | 4.47                | 0.61        | -6.71         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>  | <b>3.06</b>         | <b>0.36</b> | <b>4.44</b>         | <b>0.24</b> | <b>-14.91</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 24 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยส่วนบุคคล สูงวก่อก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.06$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.44$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 14.91$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 25 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรม

| ปัจจัยเชิงพฤติกรรม  | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                     |             | t             | p-value          |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |               |                  |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |               |                  |
| 1.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ     | 3.16                | 0.76        | 4.37                | 0.59        | -5.43         | <0.01*           |
| 2.ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้                                  | 2.95                | 0.70        | 4.37                | 0.59        | -6.70         | <0.01*           |
| 3.เมื่อฉันวางแผนการว่าจะทำสิ่งใดฉันมั่นใจว่าฉันสามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ | 3.47                | 0.77        | 4.32                | 0.58        | -3.79         | <0.01*           |
| 4.ถ้าฉันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำงานกว่าจะสำเร็จ          | 3.42                | 0.76        | 4.42                | 0.50        | -4.73         | <0.01*           |
| 5.ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ                                | 3.16                | 0.76        | 4.47                | 0.51        | -6.22         | <0.01*           |
| 6.เมื่อฉันจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ฉันก็จะทำจนกว่าจะสำเร็จ               | 3.26                | 0.80        | 4.37                | 0.68        | -4.55         | <0.01*           |
| 7.เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้วฉันก็จะลงมือทำทันที                            | 3.42                | 0.69        | 4.37                | 0.59        | -4.43         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>  | <b>3.26</b>         | <b>0.28</b> | <b>4.36</b>         | <b>0.29</b> | <b>-11.71</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 25 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.26$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.36$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่าง

ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 11.71$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 26 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม

| ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม  | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                     |             | t             | p-value          |
|--|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|------------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |               |                  |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |               |                  |
| 1.การมีเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน  | 2.79                | 0.63        | 4.26                | 0.45        | -8.78         | <0.01*           |
| 2.ฉันไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสมเมื่อฉันอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก                          | 2.89                | 0.65        | 4.42                | 0.50        | -8.00         | <0.01*           |
| 3. หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ | 3.26                | 0.65        | 4.42                | 0.50        | -6.10         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>   | <b>2.98</b>         | <b>0.40</b> | <b>4.42</b>         | <b>0.36</b> | <b>-11.45</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 26 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 2.98$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.42$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 11.45$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.2 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำท่ายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

ตาราง 27 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำท่ายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

| การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา                    | กลุ่มทดลอง (N=19)   |             |                     |             | t             | p-value          |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|---------------|------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |               |                  |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |               |                  |
| 1. ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ | 3.32                | 0.37        | 4.44                | 0.25        | -10.75        | <0.01*           |
| 2. ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง          | 3.35                | 0.28        | 4.40                | 0.21        | -12.84        | <0.01*           |
| 3. ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง                     | 3.34                | 0.37        | 4.33                | 0.17        | -10.43        | <0.01*           |
| 4. ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง          | 3.21                | 0.55        | 4.00                | 0.18        | -5.97         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>                                      | <b>3.30</b>         | <b>0.27</b> | <b>4.29</b>         | <b>0.13</b> | <b>-13.90</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 27 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำท่ายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.30$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.29$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 13.90$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 28 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

| ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้   | กลุ่มทดลอง (N=19)   |            |                     |            | t             | p-value          |
|--|---------------------|------------|---------------------|------------|---------------|------------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |            | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |            |               |                  |
|  | $\bar{x}$           | S.D.       | $\bar{x}$           | S.D.       |               |                  |
| 1.ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง   | 3.47                | 0.77       | 4.47                | 0.51       | -4.70         | <0.01*           |
| 2.ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง   | 3.47                | 0.84       | 3.47                | 0.84       | -4.42         | <0.01*           |
| 3.ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ   | 3.21                | 0.78       | 4.47                | 0.51       | -5.63         | <0.01*           |
| 4.แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้  | 3.42                | 0.76       | 3.21                | 0.78       | -4.73         | <0.01*           |
| 5.ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้  | 3.42                | 0.76       | 4.42                | 0.50       | -4.67         | <0.01*           |
| 6.ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ   | 3.37                | 0.49       | 3.42                | 0.76       | -5.01         | <0.01*           |
| 7.เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ | 3.32                | 0.67       | 4.42                | 0.50       | -5.72         | <0.01*           |
| 8.ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี   | 3.53                | 0.77       | 3.42                | 0.76       | -3.79         | <0.01*           |
| 9.ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น   | 3.26                | 0.99       | 4.47                | 0.61       | -4.72         | <0.01*           |
| 10.เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  | 2.74                | 0.80       | 3.37                | 0.49       | -7.92         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>   | <b>3.32</b>         | <b>.37</b> | <b>4.44</b>         | <b>.25</b> | <b>-10.75</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 28 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.32$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.44$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 10.75$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 29 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

| ด้านความพึงพอใจในความสามารถ<br>ของตนเอง   | กลุ่มทดลอง (N=19)       |             |                         |             | t             | p-value          |
|---|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------|---------------|------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วม<br>โปรแกรม |             | หลังเข้าร่วม<br>โปรแกรม |             |               |                  |
|   | $\bar{x}$               | S.D.        | $\bar{x}$               | S.D.        |               |                  |
| 1.ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสีย<br>ของตนเอง  | 3.53                    | 0.90        | 4.53                    | 0.61        | -3.99         | <0.01*           |
| 2.ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน  | 3.47                    | 0.77        | 4.42                    | 0.50        | -4.46         | <0.01*           |
| 3.ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงาน<br>ที่ทำนั้นยากเกินไป                                    | 3.00                    | 0.66        | 4.37                    | 0.49        | -7.18         | <0.01*           |
| 4.ฉันไม่ท้อแท้ แม้จะเจอกับอุปสรรค   | 3.21                    | 0.53        | 4.42                    | 0.50        | -7.15         | <0.01*           |
| 5.ความสามารถที่ฉันมีอยู่จะนำพาให้ฉัน<br>ประสบความสำเร็จ                                     | 3.42                    | 0.60        | 4.47                    | 0.51        | -5.77         | <0.01*           |
| 6.ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง   | 3.47                    | 0.61        | 4.53                    | 0.61        | -5.30         | <0.01*           |
| 7.ถึงแม้งานจะยาก แต่ฉันเชื่อว่าตนเองมี<br>ความสามารถเพียงพอในการทำงานให้<br>สำเร็จลุล่วงได้ | 3.63                    | 0.83        | 4.42                    | 0.50        | -3.53         | <0.01*           |
| 8.แม้จะต้องเจองานที่ยุ่งยาก ฉันไม่กังวล<br>ใจและมั่นใจว่าจะจัดการได้                        | 3.21                    | 0.71        | 4.37                    | 0.49        | -5.81         | <0.01*           |
| 9.ฉันเชื่อว่าฉันปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่<br>ของตนเองอย่างดีที่สุด                             | 3.37                    | 0.95        | 4.21                    | 0.63        | -3.20         | <0.01*           |
| 10.ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมี<br>ทางออกเสมอ   | 3.21                    | 0.85        | 4.32                    | 0.58        | -4.65         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>  | <b>3.35</b>             | <b>0.28</b> | <b>4.40</b>             | <b>0.21</b> | <b>-12.84</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 29 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.35$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.40$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 12.84$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 30 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ  
ของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มศักยภาพ  
ตนเอง

| ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง  | กลุ่มทดลอง (N=19)   |      |                     |      | t      | p-value |
|---|---------------------|------|---------------------|------|--------|---------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |      | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |      |        |         |
|   | $\bar{x}$           | S.D. | $\bar{x}$           | S.D. |        |         |
| 1.ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเอง<br>อยู่เสมอ                         | 3.32                | 0.74 | 4.21                | 0.63 | -3.98  | <0.01*  |
| 2.ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับ<br>มอบหมาย                           | 3.58                | 0.76 | 4.37                | 0.49 | -3.76  | <0.01*  |
| 3.เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไข<br>และปรับปรุงให้ดีขึ้น            | 3.21                | 0.97 | 4.32                | 0.47 | -4.43  | <0.01*  |
| 4.ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มี<br>ประสิทธิภาพ                      | 3.26                | 0.87 | 4.37                | 0.49 | -4.80  | <0.01*  |
| 5.ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนา<br>ตนเองอยู่เสมอ                   | 3.47                | 0.69 | 4.26                | 0.45 | -4.14  | <0.01*  |
| 6.ฉันไม่รู้ว่าวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเอง<br>พัฒนาขึ้น                  | 3.16                | 0.95 | 4.42                | 0.60 | -4.85  | <0.01*  |
| 7.ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่<br>เป้าหมาย                          | 3.11                | 0.73 | 4.21                | 0.41 | -5.68  | <0.01*  |
| 8.ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้าง<br>ศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ         | 3.37                | 0.89 | 4.42                | 0.50 | -4.46  | <0.01*  |
| 9.ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็น<br>พลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง | 3.68                | 0.74 | 4.47                | 0.51 | -3.79  | <0.01*  |
| 10.ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนา<br>ตนเองให้ดีขึ้น                 | 3.42                | 0.90 | 4.32                | 0.47 | -3.82  | <0.01*  |
| 11.ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร<br>และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 3.37                | 0.89 | 4.26                | 0.56 | -3.69  | <0.01*  |
| 12.ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้น<br>อยู่เสมอ                     | 3.21                | 0.63 | 4.37                | 0.59 | -5.81  | <0.01*  |
| <b>รวม</b>  | 3.34                | 0.37 | 4.33                | 0.17 | -10.43 | <0.01*  |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 30 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.34$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.33$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 10.43$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 31 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

| ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต<br>ของตนเอง   | กลุ่มทดลอง (N=19)       |             |                         |             | t            | p-value          |
|---|-------------------------|-------------|-------------------------|-------------|--------------|------------------|
|   | ก่อนเข้าร่วม<br>โปรแกรม |             | หลังเข้าร่วม<br>โปรแกรม |             |              |                  |
|   | $\bar{x}$               | S.D.        | $\bar{x}$               | S.D.        |              |                  |
| 1.ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง   | 3.37                    | 0.83        | 4.37                    | 0.59        | -4.26        | <0.01*           |
| 2.ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต  | 3.21                    | 0.53        | 4.42                    | 0.50        | -7.15        | <0.01*           |
| 3.ฉันมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวัน<br>อย่างชัดเจน                                   | 3.26                    | 0.65        | 4.37                    | 0.49        | -5.87        | <0.01*           |
| 4.ฉันมีการวางแผนการทำงานเพื่อไปสู่<br>เป้าหมาย                                      | 3.00                    | 0.88        | 4.37                    | 0.59        | -5.60        | <0.01*           |
| 5.ฉันมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ<br>ตามเป้าหมาย                             | 3.26                    | 1.04        | 4.26                    | 0.65        | -3.53        | <0.01*           |
| 6.ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเมื่อมีเป้าหมายชีวิต   | 3.00                    | 1.15        | 4.26                    | 0.45        | -4.44        | <0.01*           |
| 7.ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่<br>เป้าหมาย                                      | 3.32                    | 0.88        | 4.42                    | 0.50        | -4.72        | <0.01*           |
| 8.ฉันทบทวนเป้าหมายชีวิตของฉัน<br>สม่ำเสมอ   | 3.16                    | 0.89        | 4.26                    | 0.45        | -4.79        | <0.01*           |
| 9.การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็น<br>สิ่งที่ท้าทายและภาคภูมิใจในชีวิตของฉัน       | 3.26                    | 1.04        | 4.37                    | 0.49        | -4.16        | <0.01*           |
| 10.ฉันคิดว่าการวางแผนพัฒนาตนเอง<br>และทำตามแผนนั้นเป็นเรื่องที่ฉันสามารถ<br>ทำได้   | 3.21                    | 0.71        | 4.58                    | 0.50        | -6.81        | <0.01*           |
| 11.ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคือ<br>สิ่งใด                                   | 3.00                    | 0.74        | 4.58                    | 0.50        | -7.63        | <0.01*           |
| 12.ฉันเชื่อตนเองจะประสบความสำเร็จ<br>ได้แม้จะต้องเผชิญกับปัญหามากมายแค่<br>ไหนก็ตาม | 3.47                    | 1.02        | 4.26                    | 0.45        | -3.08        | <0.01*           |
| <b>รวม</b>  | <b>3.21</b>             | <b>0.55</b> | <b>4.00</b>             | <b>0.18</b> | <b>-5.97</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 31 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.21$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.00$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 5.97$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 4. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ผลการเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-Test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 31-40

4.1 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

ตาราง 32 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

| การรับรู้สมรรถนะแห่งตน  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |      |                     |      | t     | p-value |
|-------------------------|---------------------|------|---------------------|------|-------|---------|
|                         | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |      | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |      |       |         |
|                         | $\bar{x}$           | S.D. | $\bar{x}$           | S.D. |       |         |
| 1.ปัจจัยส่วนบุคคล       | 3.11                | 0.27 | 3.19                | 0.26 | -0.93 | 0.35    |
| 2.ปัจจัยเชิงพฤติกรรม    | 3.07                | 0.46 | 3.15                | 0.27 | -0.67 | 0.50    |
| 3.ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม | 3.03                | 0.45 | 3.10                | 0.47 | -0.46 | 0.64    |
| <b>รวม</b>              | 3.07                | 0.21 | 3.15                | 0.15 | -1.29 | 0.20    |

$P < 0.05$



จากตารางที่ 32 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.07$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.15$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 1.29$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 33 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             | t            | p-value     |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |              |             |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |              |             |
| 1. เมื่อฉันวางแผนอะไร ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้ตามแผนนั้น                 | 3.05                | 0.40        | 3.11                | 0.45        | -0.37        | 0.71        |
| 2. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความพยายาม    | 3.05                | 0.62        | 3.21                | 0.53        | -0.83        | 0.40        |
| 3. ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและฉันสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย | 3.11                | 0.93        | 3.16                | 0.60        | -0.20        | 0.83        |
| 4. ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่จะทำสิ่งเหล่านั้นเสมอ                | 3.05                | 0.62        | 3.11                | 0.73        | -0.23        | 0.81        |
| 5. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี          | 3.16                | 0.76        | 3.21                | 0.63        | -0.23        | 0.81        |
| 6. ฉันเป็นคนที่ยืดหยุ่นก่อนเสมอ   | 3.11                | 0.73        | 3.21                | 0.78        | -0.42        | 0.67        |
| 7. ความล้มเหลวทำให้ฉันพยายามมากขึ้น                                     | 3.16                | 0.89        | 3.26                | 0.73        | -0.39        | 0.69        |
| 8. ฉันยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย                                      | 3.21                | 1.35        | 3.26                | 0.56        | -0.15        | 0.87        |
| 9. เมื่อพบความยากลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ                                | 3.16                | 0.76        | 3.26                | 0.56        | -0.48        | 0.63        |
| 10. ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของฉันที่จะทำสิ่งต่าง ๆ               | 3.11                | 1.19        | 3.21                | 0.78        | -0.32        | 0.75        |
| 11. ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่พบเจอในชีวิตได้                | 3.11                | 0.93        | 3.16                | 0.76        | -0.19        | 0.85        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.11</b>         | <b>0.27</b> | <b>3.19</b>         | <b>0.26</b> | <b>-0.93</b> | <b>0.35</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 33 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยส่วนบุคคล สูงวก่อก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.11$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.19$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 0.93$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 34 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรม

| ปัจจัยเชิงพฤติกรรม  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             | t            | p-value     |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |              |             |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |              |             |
| 1.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ     | 3.16                | 0.89        | 3.26                | 0.56        | -0.43        | 0.66        |
| 2.ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้                                  | 2.95                | 0.97        | 3.26                | 0.65        | -1.17        | 0.24        |
| 3.เมื่อฉันวางแผนการว่าจะทำสิ่งใดฉันมั่นใจว่าฉันสามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ | 3.26                | 0.87        | 3.21                | 0.63        | 0.21         | 0.83        |
| 4.ถ้าฉันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำงานกว่าจะสำเร็จ          | 2.84                | 1.11        | 2.89                | 0.65        | -0.17        | 0.86        |
| 5.ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ                                | 2.95                | 1.07        | 3.11                | 0.87        | -0.49        | 0.62        |
| 6.เมื่อฉันจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ฉันก็จะทำจนกว่าจะสำเร็จ               | 3.26                | 0.87        | 3.26                | 0.73        | 0.00         | 1.00        |
| 7.เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้วฉันก็จะลงมือทำทันที                            | 3.11                | 1.10        | 3.11                | 0.65        | 0.00         | 1.00        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.07</b>         | <b>0.46</b> | <b>3.15</b>         | <b>0.27</b> | <b>-0.67</b> | <b>0.50</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 34 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.07$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.15$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของ

คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 0.67$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 35 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม

| ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             | t            | p-value     |
|--|---------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |              |             |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |              |             |
| 1. การมีเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน   | 3.00                | 0.66        | 3.00                | 0.81        | 0.00         | 1.00        |
| 2. ฉันไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสมเมื่อฉันอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก                         | 3.00                | 0.81        | 3.05                | 0.62        | -0.25        | 0.80        |
| 3. หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ | 3.05                | 0.62        | 3.11                | 0.65        | -0.72        | 0.47        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.03</b>         | <b>0.45</b> | <b>3.10</b>         | <b>0.47</b> | <b>-0.46</b> | <b>0.64</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 35 พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.03$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.10$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 0.46$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

ตาราง 36 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

| การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา                    | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             | t            | p-value     |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |              |             |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |              |             |
| 1. ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ | 3.32                | 0.33        | 3.31                | 0.24        | 0.11         | 0.91        |
| 2. ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง          | 3.41                | 0.37        | 3.45                | 0.45        | -0.34        | 0.73        |
| 3. ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง                     | 3.31                | 0.36        | 3.50                | 0.34        | -1.67        | 0.10        |
| 4. ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง          | 3.35                | 0.49        | 3.51                | 0.43        | -1.10        | 0.27        |
| <b>รวม</b>                                      | <b>3.35</b>         | <b>0.22</b> | <b>3.45</b>         | <b>0.26</b> | <b>-1.23</b> | <b>0.22</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 36 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.35$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.45$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 1.23$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 37 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

| ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             | t           | p-value     |
|--|---------------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|-------------|
|  | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |             |             |
|  | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |             |             |
| 1.ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง   | 3.47                | 0.697       | 3.37                | 0.761       | 0.44        | 0.65        |
| 2.ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง   | 3.47                | 0.77        | 3.47                | 0.77        | 0.96        | 0.34        |
| 3.ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ   | 3.21                | 0.85        | 3.26                | 0.56        | -0.83       | 0.41        |
| 4.แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้  | 3.37                | 0.49        | 3.21                | 0.85        | 0.33        | 0.74        |
| 5.ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้  | 3.26                | 0.65        | 3.42                | 0.69        | 0.23        | 0.81        |
| 6.ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ   | 3.42                | 0.60        | 3.37                | 0.49        | -0.24       | 0.80        |
| 7.เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ | 3.21                | 0.71        | 3.32                | 0.47        | -0.21       | 0.83        |
| 8.ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี   | 3.21                | 0.97        | 3.26                | 0.65        | -0.18       | 0.85        |
| 9.ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น   | 3.42                | 0.76        | 3.21                | 0.71        | 0.21        | 0.83        |
| 10.เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  | 3.21                | 1.18        | 3.42                | 0.60        | 0.00        | 1.00        |
| <b>รวม</b>   | <b>3.32</b>         | <b>0.33</b> | <b>3.31</b>         | <b>0.24</b> | <b>0.11</b> | <b>0.91</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 37 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย



การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.32$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.31$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 0.11$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 38 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

| ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง   | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             |              |             |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             | t            | p-value     |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |              |             |
| 1.ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสียของตนเอง  | 3.47                | 0.96        | 3.37                | 0.83        | 0.36         | 0.72        |
| 2.ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน  | 3.37                | 0.89        | 3.32                | 0.94        | 0.17         | 0.86        |
| 3.ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงานที่ทำนั้นยากเกินไป                                | 3.26                | 1.04        | 3.47                | 0.96        | -0.64        | 0.52        |
| 4.ฉันไม่ท้อแท้ แม้จะเจอกับอุปสรรค   | 3.42                | 0.96        | 3.47                | 0.69        | -0.19        | 0.84        |
| 5.ความสามารถที่ฉันมีจะนำพาให้ฉันประสบความสำเร็จ                                     | 3.58                | 0.90        | 3.47                | 0.84        | 0.37         | 0.71        |
| 6.ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง   | 3.47                | 0.61        | 3.47                | 0.77        | 0.00         | 1.00        |
| 7.ถึงแม้งานจะยาก แต่ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้ | 3.26                | 0.56        | 3.53                | 0.77        | -1.20        | 0.23        |
| 8.แม้จะต้องเจองานที่ยุ่งยาก ฉันไม่กังวลใจและมั่นใจว่าจะจัดการได้                    | 3.26                | 0.80        | 3.42                | 0.76        | -0.61        | 0.54        |
| 9.ฉันเชื่อว่าฉันปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด                         | 3.47                | 0.84        | 3.53                | 0.90        | -0.18        | 0.85        |
| 10.ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออกเสมอ                                       | 3.53                | 0.90        | 3.53                | 0.84        | 0.00         | 1.00        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.41</b>         | <b>0.37</b> | <b>3.45</b>         | <b>0.45</b> | <b>-0.34</b> | <b>0.73</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 38 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.41$ ) หลังการเข้าร่วม

โปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.45$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 0.34$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 39 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง

| ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง  | กลุ่มควบคุม (N=19)  |             |                     |             | t            | p-value     |
|---|---------------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|-------------|
|   | ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม |             | หลังเข้าร่วมโปรแกรม |             |              |             |
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$           | S.D.        |              |             |
| 1.ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ                         | 3.32                | 0.58        | 3.68                | 0.67        | -1.80        | 0.07        |
| 2.ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย                           | 3.47                | 0.51        | 3.53                | 0.69        | -0.26        | 0.79        |
| 3.เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น            | 3.37                | 0.59        | 3.53                | 0.77        | -0.70        | 0.48        |
| 4.ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ                      | 3.32                | 0.82        | 3.47                | 0.69        | -0.64        | 0.52        |
| 5.ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ                   | 3.42                | 1.01        | 3.58                | 0.83        | -0.52        | 0.60        |
| 6.ฉันไม่รู้ว่าวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น                  | 2.84                | 1.11        | 3.26                | 0.80        | -1.33        | 0.19        |
| 7.ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย                          | 3.26                | 0.93        | 3.37                | 0.83        | -0.36        | 0.71        |
| 8.ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ         | 3.26                | 0.80        | 3.63                | 0.68        | -1.52        | 0.13        |
| 9.ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็นพลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง | 3.47                | 0.84        | 3.63                | 0.95        | -0.54        | 0.59        |
| 10.ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น                 | 3.37                | 0.83        | 3.47                | 0.61        | -0.44        | 0.65        |
| 11.ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไรและหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 3.42                | 0.76        | 3.42                | 0.69        | 0.00         | 1.00        |
| 12.ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ                     | 3.26                | 0.80        | 3.53                | 0.77        | -1.02        | 0.31        |
| <b>รวม</b>  | <b>3.31</b>         | <b>0.36</b> | <b>3.50</b>         | <b>0.34</b> | <b>-1.67</b> | <b>0.10</b> |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 39 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.31$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 3.50$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 1.67$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 40 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะเวลาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

| ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต<br>ของตนเอง   | กลุ่มควบคุม (N=19)      |      |                         |      | t     | p-value |
|---|-------------------------|------|-------------------------|------|-------|---------|
|   | ก่อนเข้าร่วม<br>โปรแกรม |      | หลังเข้าร่วม<br>โปรแกรม |      |       |         |
|   | $\bar{x}$               | S.D. | $\bar{x}$               | S.D. |       |         |
| 1.ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง   | 3.26                    | 0.87 | 3.63                    | 0.76 | -1.38 | 0.17    |
| 2.ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต  | 3.37                    | 0.59 | 3.58                    | 0.69 | -1.00 | 0.32    |
| 3.ฉันมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวัน<br>อย่างชัดเจน                                   | 3.42                    | 0.90 | 3.37                    | 0.83 | 0.18  | 0.85    |
| 4.ฉันมีการวางแผนการทำงานเพื่อไปสู่<br>เป้าหมาย                                      | 3.47                    | 0.90 | 3.53                    | 0.90 | -0.17 | 0.85    |
| 5.ฉันมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ<br>ตามเป้าหมาย                             | 3.37                    | 1.06 | 3.63                    | 0.76 | -0.87 | 0.38    |
| 6.ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเมื่อมีเป้าหมายชีวิต   | 3.32                    | 0.88 | 3.47                    | 0.90 | -0.54 | 0.59    |
| 7.ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่<br>เป้าหมาย                                      | 3.26                    | 0.99 | 3.53                    | 0.69 | -0.94 | 0.35    |
| 8.ฉันทบทวนเป้าหมายชีวิตของฉัน<br>สม่ำเสมอ   | 3.32                    | 0.74 | 3.58                    | 0.90 | -0.97 | 0.33    |
| 9.การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็น<br>สิ่งที่ท้าทายและภาคภูมิใจในชีวิตของฉัน       | 3.32                    | 0.88 | 3.47                    | 0.96 | -0.52 | 0.60    |
| 10.ฉันคิดว่าการวางแผนพัฒนาตนเอง<br>และทำตามแผนนั้นเป็นเรื่องที่ฉันสามารถ<br>ทำได้   | 3.37                    | 0.76 | 3.58                    | 0.90 | -0.77 | 0.44    |
| 11.ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคือ<br>สิ่งใด                                   | 3.21                    | 0.85 | 3.42                    | 0.60 | -0.87 | 0.38    |
| 12.ฉันเชื่อตนเองจะประสบความสำเร็จ<br>ได้แม้จะต้องเผชิญกับปัญหามากมายแค่<br>ไหนก็ตาม | 3.53                    | 0.77 | 3.42                    | 0.50 | 0.49  | 0.62    |
| <b>รวม</b>  | 3.35                    | 0.49 | 3.51                    | 0.43 | -1.10 | 0.27    |

P<0.05

จากตารางที่ 40 พบว่า การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.35$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 3.51$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 1.10$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 5. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ผลการเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพ ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยค่า T-Test ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตารางที่ 41-49

#### 5.1 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ตาราง 41 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

| การรับรู้สมรรถนะแห่งตน  | กลุ่มทดลอง<br>(N=19) |      | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |      | t     | p-value |
|-------------------------|----------------------|------|-----------------------|------|-------|---------|
|                         | $\bar{x}$            | S.D. | $\bar{x}$             | S.D. |       |         |
| 1.ปัจจัยส่วนบุคคล       | 4.44                 | 0.24 | 3.19                  | 0.26 | 15.17 | <0.01*  |
| 2.ปัจจัยเชิงพฤติกรรม    | 4.36                 | 0.29 | 3.15                  | 0.27 | 13.13 | <0.01*  |
| 3.ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม | 4.42                 | 0.36 | 3.10                  | 0.47 | 9.60  | <0.01*  |
| <b>รวม</b>              | 4.41                 | 0.21 | 3.15                  | 0.15 | 20.28 | <0.01*  |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 41 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา



กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.41$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.15$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 20.28$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 42 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยส่วนบุคคล

| ปัจจัยส่วนบุคคล  | กลุ่มทดลอง<br>(N=19) |      | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |      | t     | p-value |
|--|----------------------|------|-----------------------|------|-------|---------|
|  | $\bar{x}$            | S.D. | $\bar{x}$             | S.D. |       |         |
| 1.เมื่อฉันวางแผนอะไร ฉันมั่นใจว่า<br>สามารถทำได้ตามแผนนั้น                     | 4.42                 | 0.50 | 3.11                  | 0.45 | 8.385 | <0.01*  |
| 2.ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับ<br>ปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความ<br>พยายาม    | 4.53                 | 0.51 | 3.21                  | 0.53 | 7.736 | <0.01*  |
| 3.ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและฉัน<br>สามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้<br>อย่างง่ายดาย | 4.47                 | 0.51 | 3.16                  | 0.60 | 7.251 | <0.01*  |
| 4.ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่<br>จะทำสิ่งเหล่านั้นเสมอ                    | 4.53                 | 0.51 | 3.11                  | 0.73 | 6.895 | <0.01*  |
| 5.เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉัน<br>สามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลาย<br>วิธี          | 4.26                 | 0.56 | 3.21                  | 0.63 | 5.432 | <0.01*  |
| 6.ฉันเป็นคนที่พึ่งพาตนเองก่อน<br>เสมอ  | 4.42                 | 0.50 | 3.21                  | 0.78 | 5.634 | <0.01*  |
| 7.ความล้มเหลวทำให้ฉันพยายาม<br>มากขึ้น   | 4.42                 | 0.50 | 3.26                  | 0.73 | 5.659 | <0.01*  |
| 8.ฉันยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่าง<br>ง่ายดาย  | 4.63                 | 0.49 | 3.26                  | 0.56 | 7.961 | <0.01*  |
| 9.เมื่อพบความยากลำบากฉันหา<br>ทางออกได้เสมอ                                    | 4.37                 | 0.59 | 3.26                  | 0.56 | 5.875 | <0.01*  |
| 10.ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถ<br>ของฉันที่จะทำสิ่งต่าง ๆ                   | 4.37                 | 0.68 | 3.21                  | 0.78 | 4.839 | <0.01*  |
| 11.ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหา<br>ส่วนใหญ่ที่พบเจอในชีวิตได้                    | 4.47                 | 0.61 | 3.16                  | 0.76 | 5.857 | <0.01*  |
| <b>รวม</b>   | 4.44                 | 0.24 | 3.19                  | 0.26 | 15.17 | <0.01*  |

$P < 0.05$

จากตารางที่ 42 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้านปัจจัยส่วนบุคคล ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.44$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.19$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 15.11$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 43 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านปัจจัยเชิงพฤติกรรม

| ปัจจัยเชิงพฤติกรรม  | กลุ่มทดลอง<br>(N=19) |      | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |      | t     | p-value |
|---|----------------------|------|-----------------------|------|-------|---------|
|   | $\bar{x}$            | S.D. | $\bar{x}$             | S.D. |       |         |
| 1.ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ     | 4.37                 | 0.59 | 3.26                  | 0.56 | 5.875 | <0.01*  |
| 2.ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้                                  | 4.37                 | 0.59 | 3.26                  | 0.65 | 5.442 | <0.01*  |
| 3.เมื่อฉันวางแผนการว่าจะทำสิ่งใดฉันมั่นใจว่าฉันสามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ | 4.32                 | 0.58 | 3.21                  | 0.63 | 5.612 | <0.01*  |
| 4.ถ้าฉันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำจนกว่าจะสำเร็จ           | 4.42                 | 0.50 | 2.89                  | 0.65 | 8.009 | <0.01*  |
| 5.ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ                                | 4.47                 | 0.51 | 3.11                  | 0.87 | 5.879 | <0.01*  |
| 6.เมื่อฉันจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ฉันก็จะทำจนกว่าจะสำเร็จ               | 4.37                 | 0.68 | 3.26                  | 0.73 | 4.804 | <0.01*  |
| 7.เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้วฉันก็จะลงมือทำทันที                            | 4.37                 | 0.59 | 3.11                  | 0.65 | 6.322 | <0.01*  |
| <b>รวม</b>  | 4.36                 | 0.29 | 3.15                  | 0.27 | 13.13 | <0.01*  |

P<0.05

จากตารางที่ 43 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ปัจจัยเชิงพฤติกรรม ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.36$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.15$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 13.13$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 44 การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม

| ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม   | กลุ่มทดลอง<br>(N=19) |             | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |             | t           | p-value          |
|---|----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-------------|------------------|
|   | $\bar{x}$            | S.D.        | $\bar{x}$             | S.D.        |             |                  |
| 1.การมีเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน   | 4.26                 | 0.45        | 3.00                  | 0.81        | 6.444       | <0.01*           |
| 2.ฉันไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสมเมื่อฉันอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก                     | 4.42                 | 0.50        | 3.05                  | 0.62        | 6.904       | <0.01*           |
| 3.หากใครสักคนต่อต้านฉันฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ | 4.42                 | 0.50        | 3.11                  | 0.65        | 7.155       | <0.01*           |
| <b>รวม</b>  | <b>4.42</b>          | <b>0.36</b> | <b>3.10</b>           | <b>0.47</b> | <b>9.60</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 44 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.42$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.10$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่าง คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 9.60$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.2 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกุ่มทดลองและกุ่มควบคุม ระยะเวลาหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

ตาราง 45 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา จำแนกรายด้าน

| การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา                    | กุ่มทดลอง<br>(N=19) |             | กุ่มควบคุม<br>(N=19) |             | t            | p-value          |
|---|---------------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|------------------|
|   | $\bar{x}$           | S.D.        | $\bar{x}$            | S.D.        |              |                  |
| 1. ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ | 4.44                | 0.25        | 3.31                 | 0.24        | 14.07        | <0.01*           |
| 2. ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง          | 4.40                | 0.21        | 3.45                 | 0.45        | 8.10         | <0.01*           |
| 3. ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง                     | 4.33                | 0.17        | 3.50                 | 0.34        | 9.24         | <0.01*           |
| 4. ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง          | 4.00                | 0.18        | 3.51                 | 0.43        | 4.52         | <0.01*           |
| <b>รวม</b>                                      | <b>4.29</b>         | <b>0.13</b> | <b>3.45</b>          | <b>0.26</b> | <b>12.37</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 45 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยากุ่มทดลองมีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.29$ ) ซึ่งสูงกว่ากุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.45$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระหว่างกุ่มทดลองและกุ่มควบคุม มีค่า  $t = 12.37$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 46 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

| ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้   | กลุ่มทดลอง (N=19) |             | กลุ่มควบคุม (N=19) |             | t            | p-value          |
|--|-------------------|-------------|--------------------|-------------|--------------|------------------|
|  | $\bar{x}$         | S.D.        | $\bar{x}$          | S.D.        |              |                  |
| 1.ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง   | 4.47              | 0.51        | 3.37               | 0.76        | 5.250        | <0.01*           |
| 2.ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง   | 3.47              | 0.84        | 3.47               | 0.77        | 6.935        | <0.01*           |
| 3.ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ   | 4.47              | 0.51        | 3.26               | 0.56        | 5.078        | <0.01*           |
| 4.แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้  | 3.21              | 0.78        | 3.21               | 0.85        | 6.915        | <0.01*           |
| 5.ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้  | 4.42              | 0.50        | 3.42               | 0.69        | 5.859        | <0.01*           |
| 6.ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ   | 3.42              | 0.76        | 3.37               | 0.49        | 3.981        | <0.01*           |
| 7.เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ | 4.42              | 0.50        | 3.32               | 0.47        | 5.301        | <0.01*           |
| 8.ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี   | 3.42              | 0.76        | 3.26               | 0.65        | 5.242        | <0.01*           |
| 9.ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น   | 4.47              | 0.61        | 3.21               | 0.71        | 5.170        | <0.01*           |
| 10.เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น  | 3.37              | 0.49        | 3.42               | 0.60        | 5.859        | <0.01*           |
| <b>รวม</b>   | <b>4.44</b>       | <b>0.25</b> | <b>3.31</b>        | <b>0.24</b> | <b>14.07</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 46 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยากลุ่มทดลองมีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.44$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.31$ ) เมื่อทดสอบ



นัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 14.07$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตาราง 47 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง

| ด้านความพึงพอใจในความสามารถ<br>ของตนเอง   | กลุ่มทดลอง<br>(N=19)                                  |             | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |             | t           | p-value          |
|---|---|-------------|-----------------------|-------------|-------------|------------------|
|   | $\bar{x}$   | S.D.        | $\bar{x}$             | S.D.        |             |                  |
|   | 1.ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ<br>ได้ด้วยตนเอง | 4.53        | 0.61                  | 3.37        |             |                  |
| 2.ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง  | 4.42  | 0.50        | 3.32                  | 0.94        | 4.489       | <0.01*           |
| 3.ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วย<br>ตนเองเสมอ  | 4.37  | 0.49        | 3.47                  | 0.96        | 3.597       | <0.01*           |
| 4.แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะ<br>ผ่านพ้นไปได้   | 4.42  | 0.50        | 3.47                  | 0.69        | 4.792       | <0.01*           |
| 5.ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ<br>ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้  | 4.47  | 0.51        | 3.47                  | 0.84        | 4.424       | <0.01*           |
| 6.ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็<br>จะพยายามทำจนสำเร็จ  | 4.53  | 0.61        | 3.47                  | 0.77        | 4.657       | <0.01*           |
| 7.เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา<br>ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับ<br>ใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ | 4.42  | 0.50        | 3.53                  | 0.77        | 4.221       | <0.01*           |
| 8.ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์<br>ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี  | 4.37  | 0.49        | 3.42                  | 0.76        | 4.516       | <0.01*           |
| 9.ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น  | 4.21  | 0.63        | 3.53                  | 0.90        | 2.704       | <0.01*           |
| 10.เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความ<br>ช่วยเหลือจากผู้อื่น   | 4.32  | 0.58        | 3.53                  | 0.84        | 3.363       | <0.01*           |
| <b>รวม</b>  | <b>4.40</b>   | <b>0.21</b> | <b>3.45</b>           | <b>0.45</b> | <b>8.10</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 47 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.40$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.45$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 8.10$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 48 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพ  
ของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มศักยภาพ  
ตนเอง

| ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง  | กลุ่มทดลอง<br>(N=19) |      | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |      | t     | p-value |
|---|----------------------|------|-----------------------|------|-------|---------|
|   | $\bar{x}$            | S.D. | $\bar{x}$             | S.D. |       |         |
| 1.ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่<br>เสมอ                         | 4.21                 | 0.63 | 3.68                  | 0.67 | 2.491 | <0.01*  |
| 2.ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย                               | 4.37                 | 0.49 | 3.53                  | 0.69 | 4.293 | <0.01*  |
| 3.เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและ<br>ปรับปรุงให้ดีขึ้น            | 4.32                 | 0.47 | 3.53                  | 0.77 | 3.790 | <0.01*  |
| 4.ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มี<br>ประสิทธิภาพ                      | 4.37                 | 0.49 | 3.47                  | 0.69 | 4.562 | <0.01*  |
| 5.ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนา<br>ตนเองอยู่เสมอ                   | 4.26                 | 0.45 | 3.58                  | 0.83 | 3.133 | <0.01*  |
| 6.ฉันไม่รู้ว่าวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเอง<br>พัฒนาขึ้น                  | 4.42                 | 0.60 | 3.26                  | 0.80 | 5.003 | <0.01*  |
| 7.ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่<br>เป้าหมาย                          | 4.21                 | 0.41 | 3.37                  | 0.83 | 3.946 | <0.01*  |
| 8.ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้าง<br>ศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ         | 4.42                 | 0.50 | 3.63                  | 0.68 | 4.041 | <0.01*  |
| 9.ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็น<br>พลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง | 4.47                 | 0.51 | 3.63                  | 0.95 | 3.386 | <0.01*  |
| 10.ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง<br>ให้ดีขึ้น                 | 4.32                 | 0.47 | 3.47                  | 0.61 | 4.730 | <0.01*  |
| 11.ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร<br>และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 4.26                 | 0.56 | 3.42                  | 0.69 | 4.116 | <0.01*  |
| 12.ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นอยู่<br>เสมอ                     | 4.37                 | 0.59 | 3.53                  | 0.77 | 3.760 | <0.01*  |
| <b>รวม</b>  | 4.33                 | 0.17 | 3.50                  | 0.34 | 9.24  | <0.01*  |

P<0.05

จากตารางที่ 48 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.33$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมอยู่ระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 3.50$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 9.24$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ตาราง 49 การเปรียบเทียบพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มควบคุมระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง

| ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิต<br>ของตนเอง                            | กลุ่มทดลอง<br>(N=19) |             | กลุ่มควบคุม<br>(N=19) |             | t           | p-value          |
|--|----------------------|-------------|-----------------------|-------------|-------------|------------------|
|  | $\bar{x}$            | S.D.        | $\bar{x}$             | S.D.        |             |                  |
| 1.ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ                          | 4.37                 | 0.59        | 3.63                  | 0.76        | 3.320       | <0.01*           |
| 2.ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย                            | 4.42                 | 0.50        | 3.58                  | 0.69        | 4.276       | <0.01*           |
| 3.เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น             | 4.37                 | 0.49        | 3.37                  | 0.83        | 4.506       | <0.01*           |
| 4.ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ                       | 4.37                 | 0.59        | 3.53                  | 0.90        | 3.386       | <0.01*           |
| 5.ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ                    | 4.26                 | 0.65        | 3.63                  | 0.76        | 2.745       | <0.01*           |
| 6.ฉันไม่รู้ว่าวิธีการใดที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น                   | 4.26                 | 0.45        | 3.47                  | 0.90        | 3.402       | <0.01*           |
| 7.ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย                           | 4.42                 | 0.50        | 3.53                  | 0.69        | 4.526       | <0.01*           |
| 8.ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ          | 4.26                 | 0.45        | 3.58                  | 0.90        | 2.957       | <0.01*           |
| 9.ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็นพลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง  | 4.37                 | 0.49        | 3.47                  | 0.96        | 3.597       | <0.01*           |
| 10.ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น                  | 4.58                 | 0.50        | 3.58                  | 0.90        | 4.214       | <0.01*           |
| 11.ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 4.58                 | 0.50        | 3.42                  | 0.60        | 6.380       | <0.01*           |
| 12.ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ                      | 4.26                 | 0.45        | 3.42                  | 0.50        | 5.400       | <0.01*           |
| <b>รวม</b>   | <b>4.00</b>          | <b>0.18</b> | <b>3.51</b>           | <b>0.43</b> | <b>4.52</b> | <b>&lt;0.01*</b> |

P<0.05

จากตารางที่ 49 พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความทำท่ายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.00$ ) ซึ่งกลุ่มควบคุมอยู่ระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 3.51$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 4.52$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## 6. การวิเคราะห์กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการผสมผสานการให้คำปรึกษาแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาที่มีความทำท่ายทางกาย อันได้แก่ ความทำท่ายทางการเห็น ความทำท่ายทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย (ที่ใช้เครื่องช่วยฟัง) และความทำท่ายทางร่างกาย จำนวน 19 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจะจัดขึ้นทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 Orientation กิจกรรมการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) เพื่อสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม เพื่อชี้แจงความสำคัญวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการปรึกษา ซึ่งสมาชิกทุกคนได้ทราบรายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา หลังจากการให้คำปรึกษาสมาชิกมีความมั่นใจและกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองผ่านการเล่าเรื่องผ่านการแนะนำตนเอง เปิดเผยรายละเอียดความทำท่ายทางกายภาพของสมาชิกกลุ่มแต่ละบุคคล และได้เปิดเผยเรื่องราวของตนเองผ่านการพูดคุยนำเสนอในกิจกรรมกลุ่ม "This is my mind" สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ รับฟังอย่างตั้งใจและกล้าที่จะแบ่งปันกัน

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญอุปสรรคและค้นพบทางแก้ไขสถานการณ์ได้ และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนการดำเนินงาน ทำให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตัวเอง หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถนำเสนอความคิดเห็นและอารมณ์ความรู้สึกในประเด็นที่ผู้วิจัยสอบถาม ได้เกิดการสำรวจความสามารถหรือสมรรถนะตนเองและสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เห็นถึงความแตกต่างในสมรรถนะที่ต่างกัน เกิดการยอมรับและมองเห็นถึงข้อพัฒนาตนเองอีกด้วย

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการเรียนรู้ ยอมรับตนเอง รู้จักถึงจุดแข็ง จุดพัฒนาของตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น และเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจและมีกำลังใจในการทำหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มได้สำรวจตนเอง มองเห็นถึงสมรรถนะและความถนัดของตนเอง ได้สำรวจและแบ่งปันความรู้สึกที่เกิดขึ้นในการทำงาน การเรียน และปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นจริงให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับฟัง และสมาชิกกลุ่มร่วมกันสะท้อนความรู้สึกและให้กำลังใจซึ่งกันและกันหลังจากสมาชิกคนที่นำเสนอพูดจบ เกิดความรู้สึกที่ดี มีความพึงพอใจในความสามารถที่มีอยู่ และยอมรับในสมรรถนะที่ต่างกันในแต่ละบุคคล และรับรู้ถึงศักยภาพของตนเองอีกทั้งมองเห็นเส้นทางพัฒนาตนเองต่อไปได้

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) มีวัตถุประสงค์เพื่อการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง และเพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตัวเอง



ด้านการเรียน การทำงานและการวางแผนดำเนินงานได้ตรงตามเป้าหมาย หลังจากการให้คำปรึกษาสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ค้นพบต้นแบบของการดำเนินชีวิตที่สมาชิกกลุ่มชื่นชอบสามารถบอกถึงความสนใจในต้นแบบที่เลือกกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มอยากจะทำที่เห็นจากต้นแบบนี้ไปปรับใช้และพัฒนาตนเองต่อไปอย่างไร สมาชิกกลุ่มคนอื่นให้กำลังใจและเสริมแรงซึ่งกันและกันเอง

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self-development) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ การพัฒนาตนเอง (Self-development) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาสมรรถนะตนเองที่มีผลต่อการเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านอารมณ์ สังคม และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาแนวทางอื่น ๆ หรือวิธีการที่ทำทนายอื่น ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค หลังจากการให้คำปรึกษากลุ่มได้มองเห็นเส้นทางการพัฒนาตนเองในผู้ที่มีความท้าทายทางกายภาพที่เป็นบุคคลต้นแบบในสังคม และเกิดความรู้สึกชื่นชม เกิดแรงบันดาลใจ และได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงเส้นทางการพัฒนาตนเองของบุคคลต้นแบบที่ผู้วิจัยนำเสนอ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self-development) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ การพัฒนาตนเอง (Self-development) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น เกิดแรงจูงใจภายในในการพัฒนาตนเอง และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง หลังจากการให้คำปรึกษาสมาชิกกลุ่มได้เกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มีความมั่นใจและสะท้อนว่าหากตนตั้งใจทำจริง ๆ ก็สามารถทำได้จนสำเร็จ และได้เรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 การเพิ่มเป้าหมายชีวิต (Sense of Purpose in life) ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา คือ การเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความ

คิดเห็นซึ่งกันและกันต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตตนเองในด้านการศึกษาเล่าเรียน และเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา และสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้ หลังจากการให้คำปรึกษาสมาชิกกลุ่มเกิดเป้าหมายในชีวิตในระยะสั้นและระยะยาว เกิดการสำรวจเส้นทางการดำเนินชีวิตของตนเอง สมาชิกกลุ่มบางส่วนยังไม่เคยกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง สมาชิกกลุ่มได้สังเกตแนวทางการกำหนดเป้าหมายจากสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จากการได้แลกเปลี่ยนและนำเสนอผ่านกิจกรรม “นับจากวันนี้”

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 การยุติการให้คำปรึกษา Wrap up ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Theory) ร่วมกับการประยุกต์ใช้เทคนิคการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) ใน Session นี้ สอดคล้องกับองค์ประกอบของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการสถานการณ์ได้ (Sense of mastery) ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction) การพัฒนาตนเอง (Self-development) และการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (Sense of Purpose in life) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งได้แนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรม และเพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ หลังจากการให้คำปรึกษาสมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง เกิดความพึงพอใจในความสามารถในปัจจุบัน มองเห็นแนวทางในการพัฒนาตนเองผ่านกิจกรรม สามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังการทำกิจกรรมทั้งหมด เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เข้าใจและเกิดความสอดคล้องต่อตัวเองและคนรอบข้าง เกิดความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกภายในตนเองมากขึ้น สนุกและพร้อมที่จะเรียนรู้ เติบโตในการเรียนการศึกษาคู่ต่อ และมองเห็นแหล่งทรัพยากรความเข้มแข็งที่มีของตนเองและจุดแข็งของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน สังเกตเห็นแนวทางปฏิบัติและข้อเรียนรู้ที่เกิดจากการแลกเปลี่ยนความรู้สึกและความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีเป้าหมายในชีวิต เป้าหมายของตนเองที่ชัดเจนขึ้นและเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จต่อไป

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Experimental design) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ จำนวน 38 คน โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีความสนใจ สมัครใจ และสามารถเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มได้ จากนั้นสุ่มอย่างง่ายออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา และโปรแกรมการให้ปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน แต่ละกลุ่มจะได้รับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระยะก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง เป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที รวมทั้งหมด 8 ครั้ง และกลุ่มควบคุมได้รับการปรึกษากลุ่มแบบปกติ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลการวิจัย สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 23 คน คิดเป็น ร้อยละ 60.5 และเป็นเพศชาย จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

1.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 21 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็น ร้อยละ 31.6 รองลงมาอายุ 22 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1

1.3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีความท้าทายทางการเห็น จำนวน 15 คน คิดเป็น ร้อยละ 39.5 การได้ยิน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 31.6 และการเคลื่อนไหวร่างกาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 28.9 ตามลำดับ

##### 2. การหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

###### 2.1 กลุ่มทดลอง

2.1.1 คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่ม โดยรวมและรายด้านพบว่า ก่อนการ



### 3. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

3.1 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.10$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.41$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 18.11$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3.2 การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.30$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.29$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 13.90$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### 4. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความทำทหายทางกายภาพของกลุ่มควบคุม ระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

4.1 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.07$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.15$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 1.29$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 การสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทหายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม โดยก่อนการ



เข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.35$ ) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.45$ ) และเมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระยะก่อนและหลังการทดลอง มีค่า  $t = 1.23$  ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 5. การเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา

5.1 คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.41$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.15$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 20.28$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.2 คะแนนเฉลี่ยของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพหลังการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา กลุ่มทดลองมีการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ( $\bar{x} = 4.29$ ) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่อยู่ระดับปานกลาง ( $\bar{x} = 3.45$ ) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่า  $t = 12.37$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 นักศึกษาผู้มีความท้าทายทางกายภาพกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับปานกลาง แต่หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น กลุ่มทดลองมีค่าคะแนน

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระดับค่อนข้างสูง ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในภาพรวมและรายด้าน และเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ มีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของกลุ่มทดลองอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มนี้ เชื้อให้เกิดการสร้างปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ รับฟัง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นำไปสู่การสำรวจตัวเอง เข้าใจ และเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีขึ้น นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2554) สอดคล้องกับแนวคิดของสไพร์สเซอร์ (Spreitzer, 1995) ที่ได้กล่าวถึงพลังอำนาจในตนเองนั้นเกิดจากความสามารถของบุคคลที่เรียนรู้จากประสบการณ์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันของสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนเกิดความเข้าใจต่าง ๆ สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่าง ควบคุมจัดการและแก้ไขสถานการณ์ให้ตนเองได้สำเร็จ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเออทิพย์ คงกระพันธ์ (2561) ที่ศึกษาวิจัยเรื่องการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีพลังอำนาจในตนเองโดยภาพรวมหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษาผู้มีความทำท่ายทางกายภาพกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีค่าคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาไม่แตกต่างกันมากนัก โดยอยู่ในระดับปานกลาง แต่ในระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยนำทฤษฎีเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 3 องค์ประกอบ (Bandura, 1997) มาปรับใช้ในการให้คำปรึกษา แต่กลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาแบบปกติ กล่าวคือเป็นการให้คำปรึกษาในประเด็นที่ผู้รับบริการให้ความสนใจทั่วไป เช่น ประเด็นความเครียดจากการเรียน การเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ทำให้กลุ่มทดลอง มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของจิตศุภางค์ จุฑาทิทยา (2560) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานในธุรกิจขายสินค้าเร็วไวไหม้



พบว่า พนักงานในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การที่ กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งนี้ ทำให้สมาชิกกลุ่มทดลอง เกิดการรับรู้ การสร้างการให้กำลังใจตนเอง และสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ทำให้มี แรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับแนวคิดของแมคเชนและกิลนาว (MeShane & Glinow, 2003) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง เกิดมาจากความเชื่อว่าตนมีความสามารถและมีแรงจูงใจจากคนรอบข้างที่ทำให้พฤติกรรมต่างๆ บรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งนี้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นนี้ ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ประกอบด้วย การริเริ่ม การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความกล้าเปิดเผยมุมมองความคิดของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้สมาชิกภายในกลุ่ม ล้วนเป็นผู้ที่มีความทำทนายในด้านต่างๆ เหมือนกัน จึงทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และกล้าเปิดเผย มุมมองความคิดของตนเองต่อสมาชิกกลุ่มมากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส (Carl Rogers, 1989) ที่กล่าวว่า มนุษย์จะมีความตระหนักถึงศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ หากมนุษย์ผู้นั้นมีความรู้สึกไว้วางใจในศักยภาพของกลุ่ม ก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพของตนเองไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ และการที่กลุ่มจะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ต้องอาศัยการพัฒนาการยอมรับ และความไว้วางใจซึ่งกันจะทำให้สมาชิกสามารถแสดงตัวตนของตนเองได้โดยไม่ปิดบัง โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งนี้ ได้นำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Bandura, 1997) มาเป็นหลักในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ปัจจัยในการก่อให้เกิดการรับรู้สมรรถนะในตนเองนั้นมักเกิดจากการได้เห็นต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ และเกิดการเลียนแบบการกระทำของบุคคลนั้นๆ หรือการเรียนรู้ประสบการณ์ของผู้อื่นในสถานการณ์เดียวกัน ซึ่งเกิดจากการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย การประสบความสำเร็จในอดีตในสถานการณ์เดียวกัน การยึดบุคคลที่ประสบความสำเร็จเป็นต้นแบบและมีการเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้น การจินตนาการว่าตนเองประสบความสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับคำชี้แนะจากผู้มีอำนาจหรือบุคคลที่น่าเชื่อถือ นอกจากนี้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งนี้ มีผลต่อการสร้างเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความทำทนายทางกายภาพอย่างเห็นได้ชัด

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮวัง (Huang, 2017) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของพนักงานกับพฤติกรรมเชิงรุก โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นสื่อกลางในความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาและพฤติกรรมเชิงรุกได้

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. แบบวัดสมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพได้ โดยสามารถปรับช่วงการให้คะแนนให้มีความเหมาะสมแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย และควรพิจารณาการใช้คำให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตน สามารถนำไปเป็นแนวทางหรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจ กับกลุ่มผู้มีความท้าทายในช่วงวัยอื่น ๆ ได้ โดยผู้ที่ใช้โปรแกรมนี้ควรเป็นนักจิตวิทยาที่มีความเข้าใจลักษณะการให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีความท้าทาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของกลุ่มนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ โดยนำปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มาเป็นการสร้างเครื่องมือในการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาในรูปแบบอื่น ๆ แก่ผู้ที่มีความท้าทายต่อไป

2. ควรมีการติดตามผลการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในระยะหลังการทดลองซ้ำในระยะเวลา 4 เดือน 8 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อเป็นการติดตามผลลัพธ์จากการให้โปรแกรมในระยะยาว

3. ในการให้คำปรึกษากลุ่มผ่านระบบออนไลน์ ในกลุ่มผู้ที่มีความท้าทายทางกายภาพ ควรมีการสำรวจความพร้อม และข้อจำกัดของแต่ละบุคคลก่อน เช่น สำหรับกลุ่มผู้ที่มีความท้าทายทางการได้ยิน อาจต้องอาศัยการอ่านปากร่วมด้วย ดังนั้น ควรตรวจสอบสัญญาณอินเทอร์เน็ต ความคมชัดของภาพและเสียง เพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

## บรรณานุกรม

- Adigun, O. T. (2020). Computer-assisted instruction, project-based learning and achievement of Deaf learners in Biology. *Journal of e-Learning and Knowledge Society*. 16(1):23-32.
- Baddareen, G., Ghaith, S., & Akour, M. (2015). Self-Efficacy, Achievement Goals, and Metacognition as Predicators of Academic Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 191.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vesta (Ed.), *Annals of child development*. Vol.6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman. Times Books: Henry Holt & Co.
- Carl Rogers. (1989). *The Carl Rogers reader*. Boston, MA, US: Houghton, Mifflin and Company.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (1988). The empowerment process: Integrating theory and practice. *The Academy of Management Review*, 13(3), 471–482.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy. 8th ed.* Australia ; Belmont, CA: Thomson/Brooks.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.)*. Belmont, CA: Brooks-Cole.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning US - Boston, MA: Cengage Learning US.

- Crippen, K. J., & Earl, B. L. (2007). The impact of web-based worked examples and self-explanation on performance, problem solving, and self-efficacy. *Computers & Education*, 49(3), 809-821.
- Eccles et al. (1993). Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101.
- Elango, R., & Nabila et al., M. (2008). *Monday effect and stock return seasonality: Further empirical evidence*. Cambridge: The Business Review.
- Gibson, C. H. (1991). A Concept Analysis of Empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 354-361.
- Gibson, C. H. (1993). *A study of empowerment in mothers of chronically ill children*. Michigan: Boston College. .
- Gibson, C. H. (1995). The process of empowerment in mothers of chronically ill children. *Journal of advance nursing*. 21,1201-1210.
- Huang, J. (2017). The Relationship Between Employee Psychological Empowerment and Proactive Behavior: Self-efficacy As Mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(10):1157-1166.
- Kinlaw, D. C. (1995). *he Practice of Empowerment : Making the Most of Human Competence*. United state of America: Gower Publishing Limited.
- Manthey, M. (1989). Empowerment staff nurses: Decision on the action level. *Nurse Management*, 20(17). .
- MeShane, S. L., & Glinow, M. A. (2003). *Organization behavior: Emerging realities for the workplace revolution* New York: McGraw-Hill.
- Nooripour, R., Ghanbari, N., Hoseinian, S., HasaniAbharian, P., Dobkins, K., & Maadal, A. (2021). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Rehabilitation in Reducing Stress among Hard of Hearing Adolescent Girls. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(2), 87-93. doi:10.30491/ijbs.2021.253241.1400
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *The Assessment of Reliability*. Psychometric Theory, 3: 248-292.

- Patterson, C. H. (1986). *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 4th edition. New York: Harper & Row.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing practice*. 4th ed. New Jersey: Pearson Education.
- Rogers, C. R., & Russell, D. E. (2002). *Carl Rogers The quiet revolutionary an oral history*. Roseville: Penmarin Book.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Dutch Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Spreitzer, G. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 38(5), 1442–1465.
- Spreitzer, G. (2007). Giving peace a chance: Organizational leadership, empowerment, and peace. *Journal of Organizational Behavior*, 28(8), 1077–1095.
- Thompson, D., Antcliff, D., & Woby, S. (2021). The role of self-efficacy and catastrophizing in explaining improvements in disability, pain and fatigue among patients with chronic widespread pain treated with physiotherapy: an exploratory analysis. *Physiotherapy*.113:131-139-7.
- Tinaz, & Sule et al. (2020). Goal-Directed Behavior in Individuals with Mild Parkinson's Disease: Role of Self-Efficacy and Self-Regulation. *Clinical parkinsonism & related disorders*. 3:100051.
- เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์. (2561). *การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของเยาวชนคาทอลิกโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์)*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (2550). *พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ*. สืบค้นจาก [http://web1.dep.go.th/?q=th/law/พระราชบัญญัติ ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ](http://web1.dep.go.th/?q=th/law/พระราชบัญญัติ%20ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ) พ.ศ. 2550 \_ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. html.

- กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2562). รายงานผลการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมและพัฒนาระบบบริการเพื่อรองรับนักเรียน นิสิตนักศึกษาพิการในสถาบันอุดมศึกษา ประจำปีการศึกษา 2562. สืบค้นจาก <https://www.ops.go.th/main/index.php/data-store/archive-documents/100-other-doc/2451-2562>
- กายภาพบำบัดเฟิร์ส ฟิสิโอ. (2558). ตอนที่ 40 : ความพิการ ความหมาย และประเภท เพื่อการขอรับสิทธิ. สืบค้นจาก <http://www.firstphysioclinic.com/>.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). การศึกษาและพัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ของเด็กและเยาวชนไทย (ระดับประถมศึกษา). ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ:กรุงเทพฯ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล และ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2544). การสร้างมาตรฐานประเมินและปกติวิสัยของความฉลาดทางอารมณ์สำหรับวัยรุ่นไทย. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ:กรุงเทพฯ.
- จิตฤทัย เมธาไธสง. (2559). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อพัฒนาการทำงานเป็นทีมของผู้นำคณะกรรมการสโมสรนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 10(2):18-27.
- จิตศุภางค์ จุฑาวิทยา. (2560). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานในธุรกิจขายสินค้าเร็ววไทม์. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาประยุกต์). กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวีศักดิ์ สิริวัฒน์เรขา. (2561). คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก กลุ่มปัญหาการเรียน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: พรอสเพอริตีพลัส.
- ธาดา รัตชาภิต. (2562). การศึกษา (Education) สำคัญอย่างไรกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. สืบค้นจาก <https://th.hrnote.asia/orgdevelopment/190625-education-for-hrd/>.
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2554). การแนะแนวเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ภรณ์ ภูประเสริฐ. (2564). ทำไมเด็กพิการไทยถึงไม่ได้เรียน (ต่อ) : รวบรวมคำตอบและทางแก้ไขไปกับ ภรณ์ ภูประเสริฐ. สืบค้นจาก <https://themomentum.co/thaihealth-learnaidee/>.



- มัทวัน ทันเที่ยง. (2563). การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. .
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา ขั้นตอน สัมพันธ์ภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. .
- วิซชพร เทียบจัตุรัส. (2551). การติดตามผลผู้สำเร็จการศึกษาในหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต (ทล.บ)  
มทร.พระนคร. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร:กรุงเทพฯ.
- สินีนาง บุญเจริญ. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มเกสรัดต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็ก  
ออทิสติก. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สิริพัชรีญา ตะวังทัน. (2561). ผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ  
ของตนเองและความคาดหวังในผลพัทธ์การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหว  
ของอาสาสมัครสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ (พย.ม.).ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาพร แนวบุตร. (2558). ผลของการควบคุมความดันโลหิตของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงโดยใช้  
เทคนิคสมาธิเพื่อการเยียวยา SKT-2 ในชุมชน. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลโครงสร้าง  
พื้นฐานภาครัฐด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- อาภา จันทรสกุล. (2551). เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชา  
ศึกษาศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.







ภาคผนวก ก

จดหมายขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในงานวิจัย

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตประชาสัมพันธ์นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาตเผยแพร่ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีด้านการพัฒนานิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท/สารนิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์นิสิตที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นิสิตระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนิสิตและพัฒนาอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์/สารนิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์นิสิตที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นิสิตระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

เนื่องด้วย นายวิรุศม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตประชาสัมพันธ์นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขออนุญาต และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778



ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778

ที่ อว 8718/695



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

17 มีนาคม 2565

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยากับ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 083 379 0778



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644  
 ที่ อว 8718.1/696 วันที่ 17 มีนาคม 2565  
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย  
 เรียน รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาศักยภาพนิสิต

เนื่องด้วย นายวิรุฒม์ อภัยวงศ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์นิสิตที่มีความท้าทายทางกายภาพเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ผ่านระบบออนไลน์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยา กับ นิสิตระดับปริญญาตรี ทุกสาขาวิชา ทุกระดับชั้นปี จำนวน 8 - 12 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนเมษายน 2565 ถึง เดือนพฤษภาคม 2565 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 083 379 0778

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)  
 รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้ตรวจเครื่องมือการวิจัย

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ            |
| 2. อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์      | อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล         | อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ            |





ภาคผนวก ค  
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

MF-04-version-2.0  
วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 085/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรณะแห่งต้นที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย วิรุศม์ อภัยวงศ์

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

- เอกสารที่รับรอง:
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
  2. โครงการวิจัย
  3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
  4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- |   |   |
|---|---|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 14 กุมภาพันธ์ 2565 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

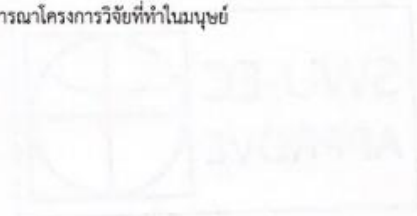
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-085/2565

วันที่ให้การรับรอง : 14/02/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 14/02/2566







ที่ อว 8718/

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

14 กุมภาพันธ์ 2565

เรื่อง ขออนแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 085/2565E

เรียน นาย วิรุทธ์ อภัยวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E/G-085/2565

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G 085/2565E เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2565 รายละเอียดดังนี้

|                    |  |
|--------------------|--|
| Certificate Number | SWUEC/E/G-085/2565   |
| Date of Approval   | 14 กุมภาพันธ์ 2565 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)             |
| Date of Expiration | 14 กุมภาพันธ์ 2566   |
| Continuing Review  | ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566) |

ในกรณี คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์ ใดขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารที่ให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E/G-085/2565) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ท่านในมนุษย์

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 12430  
โทรสาร 0-2259-1822





### ข้อปฏิบัติสำหรับผู้วิจัยที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอแจ้งให้ทราบเกี่ยวกับหน้าที่ และความรับผิดชอบของผู้วิจัยหลังจากโครงการวิจัย ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ขอความกรุณาดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยจะต้องดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่างๆ ที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยโดยเคร่งครัด โดยใช้เอกสารชี้แจงอาสาสมัคร (Information Sheet) หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed Consent Form) ป้ายประชาสัมพันธ์ รวมถึงเอกสารอื่น ที่ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการฯ แล้วเท่านั้น
2. ผู้วิจัยมีหน้าที่รายงานต่อคณะกรรมการฯ เมื่อ
  - 2.1 มีการดำเนินงานวิจัยครบระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งจะต้องมีการรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยตามระยะเวลาที่คณะกรรมการฯ กำหนดในเอกสารใบรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (แบบเอกสารที่ MF 04) หรือเมื่อครบหนึ่งปีจากวันที่ระบุไว้ในเอกสารใบรับรองของโครงการวิจัย โดยใช้แบบรายงานความก้าวหน้าของโครงการวิจัย (แบบเอกสารที่ MF 13-1)
  - 2.2 สำหรับโครงการวิจัยที่ยังไม่เสร็จสิ้นแต่เอกสารใบรับรองฯ หมดอายุ ผู้วิจัยจะต้องส่งหนังสือบันทึกข้อความเพื่อขอต่ออายุใบรับรองฯ ภายใน 30 วัน ก่อนวันหมดอายุตามที่กำหนดไว้ในเอกสารใบรับรองฯ พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย มิฉะนั้น คณะกรรมการฯ จะไม่รับรองการทำวิจัย หรือ การเก็บข้อมูลในระยะเวลาหลังจากเอกสารใบรับรองหมดอายุ
  - 2.3 หากผู้วิจัยมีความจำเป็นในการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (Protocol Amendment) หรือมีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย/เพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัย ฯลฯ ผู้วิจัยจะต้องเสนอการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม โดยใช้แบบรายงานส่วนแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย (แบบเอกสารที่ MF 07-1) โดยผู้วิจัยจะต้องระบุให้ชัดเจนว่า มีการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร และเหตุผลที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ทั้งในกรณีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัย หรือเพิ่มเติมผู้ร่วมวิจัยคนใหม่ ให้แนบแบบประวัติผู้วิจัย (แบบเอกสารที่ MF 09-1) และใบประกาศนียบัตรการอบรม (ถ้ามี)
  - 2.4 หากมีเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในอาสาสมัคร จากการดำเนินโครงการวิจัย (Serious Adverse Events) เกิดขึ้นแก่อาสาสมัครของโครงการวิจัยในสถาบัน ผู้วิจัยจะต้องทำเอกสารแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 7 วัน และหากเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงนั้น เป็นเหตุให้อาสาสมัครถึงแก่ชีวิต ผู้วิจัยจะต้องทำเอกสารแจ้งคณะกรรมการฯ ภายใน 24 ชั่วโมง (โดยทางหนังสือบันทึกข้อความ จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ หรือ โทรสาร) หลังจากผู้วิจัยทราบเหตุการณ์ โดยใช้แบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ สำหรับอาสาสมัครในสถาบันให้ใช้แบบเอกสารที่ MF 19 แบบรายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดแก่อาสาสมัครนอกสถาบันให้ใช้แบบเอกสารที่ MF 18 และ/หรือ CIOMS Form แบบเอกสารที่ MF 19-2

- 2.5 หากมีการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (Non-Compliance/Protocol deviation) ผู้วิจัยจะต้องรายงานให้คณะกรรมการฯ รับทราบ ภายใน 7 วัน นับจากที่ตรวจพบ โดยใช้แบบรายงานการไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด (แบบเอกสารที่ MF 21)
- 2.6 โครงการวิจัยที่ยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด ให้ผู้วิจัยส่งหนังสือแจ้งปิดโครงการวิจัยนั้น พร้อมเหตุผลในการยุติโครงการวิจัยก่อนกำหนด โดยใช้แบบรายงานเพื่อยุติโครงการวิจัย ก่อนกำหนด (แบบเอกสารที่ MF 14-1) และการดูแลอาสาสมัครหลังจากยุติโครงการวิจัย แก่คณะกรรมการฯ
- 2.7 โครงการวิจัยที่เสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้วิจัยส่งรายงานสรุปผลการวิจัย โดยใช้แบบรายงานสรุปผลการวิจัย (แบบเอกสารที่ MF 15-1)

คณะกรรมการฯ อาจมีการสุ่มเข้าตรวจเยี่ยมโครงการวิจัย (Site Monitoring Visit) เพื่อดูความเรียบร้อยของการดำเนินงาน รับฟัง และให้คำปรึกษาข้อปัญหาที่อาจมีในระหว่างการทำงานโครงการวิจัย โดยสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย จะมีหนังสือแจ้งให้ผู้วิจัยได้ทราบล่วงหน้า เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผลการตรวจเยี่ยมโครงการวิจัยจะแจ้งเพื่อทราบในที่ประชุมคณะกรรมการฯ และจะแจ้งผลการพิจารณาให้ผู้วิจัยได้ทราบ และอาจมีข้อเสนอแนะนำไปปฏิบัติต่อไป

ผู้วิจัยสามารถ download เอกสารต่างๆ ได้ที่ <http://research.swu.ac.th/index.php?option=download&Itemid=6> งานมาตรฐานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย หากมีข้อสงสัยสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs) หรือสอบถามเจ้าหน้าที่สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมฯ ได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 11019, 11014 หมายเลขโทรสาร 0-2259-1822



ภาคผนวก ง  
เครื่องมือการวิจัย



แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยา  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 7 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ตอนที่ 3 แบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยา

1. แบบวัดฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. คำตอบของท่านไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด ไม่มีถูกหรือผิด โดยคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. ขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินของท่านทุกข้อตามความเป็นจริง ตามความรู้สึก และการกระทำให้มากที่สุด เพื่อให้แบบประเมินฉบับนี้ มีความสมบูรณ์ และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้อย่างแม่นยำ

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายวิรุตม์ อภัยวงศ์

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว**

คำชี้แจง: ให้ท่านกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. ชื่อ..... (นามสมมุติ) รหัสผู้เข้าร่วมโครงการ .....
2. อายุ.....
3. เพศ  ชาย  หญิง

**ตอนที่ 2 แบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน**

คำชี้แจง: จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังนี้

- ตรงกับตัวฉันทน้อยที่สุด หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกเลย
- ตรงกับตัวฉันทน้อย ส่วนใหญ่ หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่
- ตรงกับตัวฉันทปานกลาง หมายถึง เมื่อผู้ตอบไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือไม่
- ตรงกับตัวฉันทมาก หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่
- ตรงกับตัวฉันทมากที่สุด หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกทุกประการ

| ข้อ                                   | ข้อความ  | ตรงกับตัวฉันทน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันทน้อย | ตรงกับตัวฉันทปานกลาง | ตรงกับตัวฉันทมาก | ตรงกับตัวฉันทมากที่สุด |
|---------------------------------------|--|-------------------------|-------------------|----------------------|------------------|------------------------|
| <b>ปัจจัยส่วนบุคคล (จำนวน 11 ข้อ)</b> |  |                         |                   |                      |                  |                        |
| 1                                     | เมื่อฉันวางแผนอะไร ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้ตามแผนนั้น                 |                         |                   |                      |                  |                        |
| 2                                     | ฉันเชื่อว่าฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความพยายาม    |                         |                   |                      |                  |                        |
| 3                                     | ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและฉันสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย |                         |                   |                      |                  |                        |



| ข้อ                                     | ข้อความ  | ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันน้อย | ตรงกับตัวฉันปานกลาง | ตรงกับตัวฉันมาก | ตรงกับตัวฉันมากที่สุด |
|---|--|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 4                                       | ฉันมักจะล้มเลิกความตั้งใจก่อนที่จะทำสิ่งเหล่านั้นเสมอ                        |                        |                  |                     |                 |                       |
| 5                                       | เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี                  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 6                                       | ฉันเป็นคนที่พึ่งพาตนเองก่อนเสมอ  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 7                                       | ความล้มเหลวทำให้ฉันพยายามมากขึ้น   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 8                                       | ฉันยอมแพ้ต่ออุปสรรคอย่างง่ายดาย  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 9                                       | เมื่อพบความยากลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 10                                      | ฉันรู้สึกไม่มั่นใจในความสามารถของฉันที่จะทำสิ่งต่าง ๆ                        |                        |                  |                     |                 |                       |
| 11                                      | ฉันไม่สามารถจัดการกับปัญหาส่วนใหญ่ที่พบเจอในชีวิตได้                         |                        |                  |                     |                 |                       |
| <b>ปัจจัยเชิงพฤติกรรม (จำนวน 7 ข้อ)</b> |  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 1                                       | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ    |                        |                  |                     |                 |                       |
| 2                                       | ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้                                 |                        |                  |                     |                 |                       |
| 3                                       | เมื่อฉันวางแผนการว่าจะทำอะไร ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถกระทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้ |                        |                  |                     |                 |                       |
| 4                                       | ถ้าฉันไม่สามารถทำงานให้สำเร็จในครั้งแรก ฉันจะพยายามทำงานกว่าจะสำเร็จ         |                        |                  |                     |                 |                       |
| 5                                       | ฉันมักจะหลีกเลี่ยงการเผชิญกับความยุ่งยากต่าง ๆ                               |                        |                  |                     |                 |                       |



| ข้อ  | ข้อความ   | ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันน้อย | ตรงกับตัวฉันปานกลาง | ตรงกับตัวฉันมาก | ตรงกับตัวฉันมากที่สุด |
|--|---|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 6  | เมื่อฉันจำเป็นต้องทำในสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ฉันก็จะทำจนกว่าจะสำเร็จ                   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 7  | เมื่อฉันตัดสินใจที่จะทำอะไรแล้ว ฉันก็จะลงมือทำทันที                               |                        |                  |                     |                 |                       |
| <b>ปัจจัยเชิงสภาพแวดล้อม (จำนวน 3 ข้อ)</b> |   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 1  | การมีเพื่อนใหม่เป็นเรื่องยากสำหรับฉัน   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 2  | ฉันไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสม เมื่อฉันอยู่ในกลุ่มคนจำนวนมาก                        |                        |                  |                     |                 |                       |
| 3  | หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ |                        |                  |                     |                 |                       |

### ตอนที่ 3 แบบวัดพลังอำนาจทางจิตวิทยา

คำชี้แจง: จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังนี้

- ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกเลย
- ตรงกับตัวฉันน้อย หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่
- ตรงกับตัวฉันปานกลาง หมายถึง เมื่อผู้ตอบไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกหรือไม่
- ตรงกับตัวฉันมาก หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกเป็นส่วนใหญ่
- ตรงกับตัวฉันมากที่สุด หมายถึง เมื่อผู้ตอบเห็นว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกทุกประการ

| ข้อ  | ข้อความ   | ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันน้อย | ตรงกับตัวฉันปานกลาง | ตรงกับตัวฉันมาก | ตรงกับตัวฉันมากที่สุด |
|--|---|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>ด้านการควบคุมหรือรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (จำนวน 10 ข้อ)</b> |   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 1  | ฉันเชื่อว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง        |                        |                  |                     |                 |                       |
| 2  | ฉันเชื่อมั่นในการกระทำของตนเอง                          |                        |                  |                     |                 |                       |
| 3  | ฉันสามารถตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองเสมอ          |                        |                  |                     |                 |                       |
| 4  | แม้จะต้องพบกับปัญหา ฉันก็พร้อมที่จะผ่านพ้นไปได้         |                        |                  |                     |                 |                       |
| 5  | ฉันสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ |                        |                  |                     |                 |                       |
| 6  | ถึงแม้งานที่ได้รับมอบหมายจะยาก ฉันก็จะพยายามทำจนสำเร็จ  |                        |                  |                     |                 |                       |

| ข้อ   | ข้อความ  | ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันน้อย | ตรงกับตัวฉันปานกลาง | ตรงกับตัวฉันมาก | ตรงกับตัวฉันมากที่สุด |
|---|--|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 7   | เมื่อฉันพบกับอุปสรรคหรือปัญหา ฉันสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาที่ประสบอยู่ได้ |                        |                  |                     |                 |                       |
| 8   | ในการทำงานฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 9   | ฉันไม่หวั่นกลัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 10  | เมื่อพบกับปัญหาฉันมักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น   |                        |                  |                     |                 |                       |
| <b>ด้านความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (จำนวน 10 ข้อ)</b> |  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 1   | ฉันพอใจในข้อดีและยอมรับในข้อเสียของตนเอง   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 2   | ฉันรู้สึกมีกำลังใจในการทำงาน   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 3   | ฉันพร้อมจะเปลี่ยนเป้าหมาย หากงานที่ทำนั้นยากเกินไป   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 4   | ฉันไม่ท้อแท้ แม้จะเจอกับอุปสรรค  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 5   | ความสามารถที่ฉันมีอยู่จะนำพาให้ฉันประสบความสำเร็จ  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 6   | ฉันพอใจในความสามารถของตนเอง  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 7   | ถึงแม้งานจะยาก แต่ฉันเชื่อว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอในการทำงานให้สำเร็จลุล่วงได้              |                        |                  |                     |                 |                       |
| 8   | แม้จะต้องเจองานที่ยุ่งยาก ฉันไม่กังวลใจและมั่นใจว่าจะจัดการได้                                 |                        |                  |                     |                 |                       |

| ข้อ  | ข้อความ   | ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันน้อย | ตรงกับตัวฉันปานกลาง | ตรงกับตัวฉันมาก | ตรงกับตัวฉันมากที่สุด |
|--|---|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| 9  | ฉันเชื่อว่าฉันปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างดีที่สุด       |                        |                  |                     |                 |                       |
| 10   | ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออกเสมอ                      |                        |                  |                     |                 |                       |
| <b>ด้านการเพิ่มศักยภาพตนเอง (จำนวน 12 ข้อ)</b> |   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 1  | ฉันทุ่มเทและพยายามปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ                         |                        |                  |                     |                 |                       |
| 2  | ฉันกระตือรือร้นกับงานที่ได้รับมอบหมาย                           |                        |                  |                     |                 |                       |
| 3  | เมื่อมีความผิดพลาด ฉันจะรีบแก้ไขและปรับปรุงให้ดีขึ้น            |                        |                  |                     |                 |                       |
| 4  | ฉันพากเพียรในการพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพ                      |                        |                  |                     |                 |                       |
| 5  | ฉันพยายามแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ                   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 6  | ฉันไม่รู้่ววิธีการใดที่จะทำให้ตัวเองพัฒนาขึ้น                   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 7  | ฉันพร้อมจะพัฒนาตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมาย                          |                        |                  |                     |                 |                       |
| 8  | ฉันพยายามหาความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในตนเองอยู่เสมอ         |                        |                  |                     |                 |                       |
| 9  | ฉันมักจะนำคำแนะนำของผู้อื่นมาเป็นพลังในการทำตามเป้าหมายของตนเอง |                        |                  |                     |                 |                       |
| 10   | ฉันคิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น                  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 11   | ฉันมักจะพิจารณาว่าฉันมีข้อเสียอะไร และหาแนวทางปรับปรุงให้ดีขึ้น |                        |                  |                     |                 |                       |
| 12   | ฉันมีแรงจูงใจและมีความกระตือรือร้นอยู่เสมอ                      |                        |                  |                     |                 |                       |

| ข้อ   | ข้อความ  | ตรงกับตัวฉันน้อยที่สุด | ตรงกับตัวฉันน้อย | ตรงกับตัวฉันปานกลาง | ตรงกับตัวฉันมาก | ตรงกับตัวฉันมากที่สุด |
|---|--|------------------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|
| <b>ด้านการเพิ่มเป้าหมายในชีวิตของตนเอง (จำนวน 12 ข้อ)</b> |  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 1   | ฉันพึงพอใจกับความสำเร็จของตนเอง  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 2   | ฉันมีการวางแผนชีวิตในอนาคต   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 3   | ฉันมีเป้าหมายที่ต้องทำในแต่ละวันอย่างชัดเจน                              |                        |                  |                     |                 |                       |
| 4   | ฉันมีการวางแผนการทำงานเพื่อไปสู่เป้าหมาย                                 |                        |                  |                     |                 |                       |
| 5   | ฉันมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย                        |                        |                  |                     |                 |                       |
| 6   | ฉันรู้สึกกระตือรือร้นเมื่อมีเป้าหมายชีวิต                                |                        |                  |                     |                 |                       |
| 7   | ฉันพร้อมในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมาย                                 |                        |                  |                     |                 |                       |
| 8   | ฉันทบทวนเป้าหมายชีวิตของฉันสม่ำเสมอ                                      |                        |                  |                     |                 |                       |
| 9   | การทำงานให้สำเร็จตามเป้าหมาย เป็นสิ่งที่ท้าทายและภาคภูมิใจในชีวิตของฉัน  |                        |                  |                     |                 |                       |
| 10  | ฉันคิดว่าการวางแผนพัฒนาตนเองและทำตามแผนนั้นเป็นเรื่องที่ฉันสามารถทำได้   |                        |                  |                     |                 |                       |
| 11  | ฉันไม่รู้ว่าเป้าหมายในชีวิตของฉันคืออะไร                                 |                        |                  |                     |                 |                       |
| 12  | ฉันเชื่อตนเองจะประสบความสำเร็จได้แม้จะต้องเผชิญกับปัญหามากมายแค่ไหนก็ตาม |                        |                  |                     |                 |                       |



**โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความท้าทายทางกายภาพ**

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา ในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นการผสมผสานการให้คำปรึกษาแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง และแนวคิด ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีกลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกาย อันได้แก่ ความท้าทายทางการเห็น ความท้าทายทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย (ที่ใส่เครื่องช่วยฟัง) และความท้าทายทางร่างกาย จำนวน 24 คน โดยโปรแกรมฯ จะจัดขึ้นทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที โดยมีขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

**การให้คำปรึกษาครั้งที่ 1 Orientation กิจกรรมการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้บุคคลสามารถสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม และระหว่างสมาชิกกลุ่ม
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญ วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึง วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา สร้างข้อตกลงของการเข้าร่วมการปรึกษา ซึ่งสมาชิกทุกคนได้ทราบ รายละเอียดเกี่ยวกับตารางวัน เวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลา รูปแบบและวิธีการต่างๆในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับในการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

## การดำเนินการ

### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเองและชี้แจงข้อตกลงของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ การให้คำปรึกษา เช่น ระยะเวลาที่ใช้ วัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่สมาชิกกลุ่มจะได้รับ

1.2 ผู้วิจัยแนะนำลักษณะการทำงานร่วมกันของกลุ่มหรือบทบาทหน้าที่ระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มเพื่อการพัฒนาและสร้างเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยา

1.3 ผู้วิจัยให้ข้อมูลและชี้แจงรายละเอียดของการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา (Psychological Empowerment) รวมถึงสำรวจสาเหตุปัญหาและความกังวลใจของสมาชิกกลุ่ม

### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวเองทีละคน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้จัก พร้อมทั้งบอกด้วยว่าอยากให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เรียกตนเองว่าอะไร

2.2 เมื่อสมาชิกแนะนำตนเองจนครบแล้ว ผู้วิจัยจะชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาและชี้แจง ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ ตลอดจนจบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

2.3 ผู้วิจัยจะกล่าวถึงสมาชิกว่าทุก ๆ คนมีความแตกต่างกันทางกายภาพ สภาพร่างกาย ความพิการ ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเปิดใจยอมรับและสมาชิกทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน และการอยู่ร่วมกันภายในกลุ่มขอให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มได้เสนอข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเก็บรักษาความลับภายในกลุ่ม และสิ่งใดที่ทางกลุ่มได้ลงความคิดเห็นแล้วทำให้เป็นข้อตกลง ขอให้สมาชิกทุกคนยอมรับและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

2.5 ผู้วิจัยขออนุญาตสมาชิกในกลุ่มบันทึกภาพและเสียง (VDO) เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาและทำกิจกรรมในครั้งต่อไป โดยแจ้งว่าข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ

2.6 ผู้วิจัยแจกใบงาน “This is my mind” ให้สมาชิกทุกคน โดยสมาชิกแต่ละคนตอบคำถามที่มีอยู่ในใบงานในเวลา 15 นาที โดยจะมีทั้งหมด 9 คำถาม

2.7 ผู้วิจัยจะให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอให้สมาชิกคนอื่นฟังว่าตัวเองตอบคำถามว่าอะไร และเพราะอะไรถึงตอบแบบนั้น โดยขอให้นำเสนอตามความสมัครใจของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งเมื่อคนที่ 1 นำเสนอเสร็จ ผู้วิจัยจะให้คนที่ 1 เป็นผู้เลือกผู้นำเสนอคนถัดไปจนครบทุกคน และจากนั้น ผู้วิจัยจะพูดเพื่อดึงสมาชิกในกลุ่มเข้าไปมีส่วนร่วมกับเรื่องราวของสมาชิกที่กำลังอภิปรายอยู่ เช่น “จากที่เพื่อน



ได้เล่าให้ฟัง มีสมาชิกคนไหนชอบเหมือนกับเพื่อนไหมครับ" และให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยกันกับสมาชิกในกลุ่ม และหากมีข้อคำถามใดที่ไม่สามารถตอบได้ก็มีสิทธิ์ที่จะขออนุญาตไม่ตอบได้

### **ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา**

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### **การประเมินผล**

ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกกลุ่ม

### **ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา**

1. การตั้งคำถามปลายเปิด
2. การเอื้ออำนาจ
3. การสร้างสายสัมพันธ์

## 4. การฟังอย่างตั้งใจ

## “This is my mind”

1. สีที่ชอบ:
2. อาหารที่ชอบ:
3. ประเภทของหนังที่ชอบ:
4. ดาราที่ชอบ:
5. สัตว์ที่ชอบ:
6. งานอดิเรก:
7. ความสามารถพิเศษ:
8. นิยายของตัวเองที่ชอบมากที่สุด:
9. นิยายของตัวเองที่ไม่ชอบมากที่สุด:

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 ความสามารถในการควบคุมและจัดการกับสถานการณ์ได้ (Sense of mastery)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถเผชิญอุปสรรคและค้นพบทางแก้ไขสถานการณ์ได้
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถวางแผนการดำเนินงาน ทำให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตัวเอง

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

## การดำเนินการ

## ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อย เป็นการสร้างความคุ้นเคยต่อกันภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ผ่านมาซึ่งร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

- 1.3 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

## ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจดจ่ออยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) ซึ่งเป็นการให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดหลับตาเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นให้พิจารณาว่า ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร

2.3 เมื่อครบเวลา 3 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มค่อย ๆ ลืมตาขึ้น

2.4 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จนครบทุกคน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มสามารถสอบถามเพิ่มเติม และแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่สมาชิกในกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกและเหตุการณ์นั้นออกมา

2.5 ผู้วิจัยแจกแบบสำรวจสมรรถนะแห่งตน โดยสมาชิกแต่ละคนเขียนคำตอบลงในแบบสำรวจในเวลา 10 นาที โดยผู้วิจัยเปิดเพลงคลอเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย

2.6 สมาชิกแต่ละคนนำแบบสำรวจสมรรถนะแห่งตนผลัดกันออกมานำเสนอและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับแบบสำรวจความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยพูดเพื่อดึงสมาชิกคนอื่นๆ เข้ามามีส่วนร่วม และตระหนักถึงความแตกต่างของความสามารถในแต่ละบุคคล เพื่อให้แต่ละคนเกิดการยอมรับซึ่งกันและกันและตระหนักรู้ในความสามารถของตนเอง

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญจากการแลกเปลี่ยนกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

### ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การยอมรับสภาพของผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข
2. การเข้าใจและยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข
3. การฟังด้วยความใส่ใจ

#### 4. การสะท้อนความรู้สึ

##### แบบสำรวจสมรรถนะแห่งตน

1. ฉันสามารถช่วยเหลือผู้อื่นในเรื่องเหล่านี้ได้
2. ฉันสามารถทำสิ่งต่อไปนี้ได้ด้วยความสามารถของตนเอง
3. ฉันเคยประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจในด้าน
4. ฉันอยากปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับ

#### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 3 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction)

##### วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกรู้จักตนเอง เกิดการเรียนรู้ ยอมรับตนเอง รู้จักถึงจุดแข็ง จุดพัฒนาของตนเองและมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองเพิ่มขึ้น

2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความมุ่งมั่นตั้งใจและมีกำลังใจในการทำหน้าที่ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

##### วิธีการดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย สร้างความคุ้นเคยและเชื่อมโยงกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

## ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยแจกใบงาน “งานที่รักของฉัน” ให้สมาชิกแต่ละคนเติมข้อความลงในใบงานในเวลา 10 นาที

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกเล่าเกี่ยวกับใบงานของตัวเองโดยเลือกจากความสมัครใจของสมาชิกว่าใครอยากเล่าเป็นคนแรก พร้อมทั้งตั้งคำถามปลายเปิดแก่สมาชิกว่ามีความคิดเห็นอย่างไร เช่น “จากที่เพื่อนได้เล่าว่ามีสมาชิกคนไหน มีประสบการณ์แบบเพื่อนบ้างไหมครับ เป็นอย่างไรบ้างครับ”

## ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

## การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิกในรายบุคคล
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของสมาชิกกลุ่ม

## ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ใช้

1. การฟังด้วยความใส่ใจ
2. การยอมรับสภาพของผู้รับบริการ
3. การสะท้อนความรู้สึก
4. การเข้าใจและยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข

### งานที่รักของฉัน

1. ความง่ายของงาน
2. ความยากของงาน
3. สิ่งที่ยากทำในงาน
4. สิ่งที่ไม่อยากทำในงาน



## การให้คำปรึกษาครั้งที่ 4 ความพึงพอใจในความสามารถของตนเอง (Sense of satisfaction)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อการตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงคุณค่าและความสามารถของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกมีความมั่นใจในตัวเองด้านการเรียน การทำงานและการวางแผนดำเนินงาน

ได้ตรงตามเป้าหมาย

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

### การดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องต่างๆไปเล็กน้อย สร้างความคุ้นเคยและเชื่อมโยงกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมาจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

- 1.3 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจดจ่ออยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) ซึ่งเป็นการให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน

2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดหลับตาเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นให้พิจารณาว่าในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร

- 2.3 เมื่อครบเวลา 3 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มค่อยๆ ลืมตาขึ้น

2.4 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา จงครบทุกคน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มสามารถสอบถามเพิ่มเติม และแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่สมาชิกในกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกและเหตุการณ์นั้นออกมา เพื่อสร้างความคิดและความรู้สึกของสมาชิกก่อนเข้าสู่กิจกรรม

2.5 ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงไอดอลหรือบุคคลต้นแบบที่ชื่นชอบของสมาชิกแต่ละคนว่าคือใคร และสมาชิกนั้นได้นำแนวทางการทำงานมาปรับใช้ ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อถามในเรื่องการดำเนินชีวิตของคนเหล่านั้นมาเป็นแบบอย่างในการทำงานและการใช้ชีวิต



เมื่อแต่ละคนพูดจบให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องที่สมาชิกได้เล่าว่ามีอะไรที่ชอบในตัวไอดอล คนนั้น และอยากทำอะไรมาปรับใช้กับการทำงานของตัวเองบ้าง ซึ่งก่อนที่จะแสดงความคิดเห็นให้สมาชิกกล่าวคำว่า “ ชื้อ...ทำดีมากทำต่อไปนะ ” เพื่อเป็นการเสริมแรงให้แก่สมาชิก ในส่วนของผู้วิจัยเสริมแรงด้วยคำชมเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่สมาชิก

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

### ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การใช้ตัวแบบในการวางเงื่อนไข
2. การเสริมแรงทางบวก
3. การฝึกการผ่อนคลาย

## การให้คำปรึกษาครั้งที่ 5 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self-development)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาสมรรถนะตนเองที่ผลต่อการเรียนในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านอารมณ์ สังคม
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มค้นหาแนวทางอื่น ๆ หรือวิธีการที่ท้าทายอื่น ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

### การดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อย สร้างความคุ้นเคยและเชื่อมโยงกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม
- 1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง
- 1.3 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มจดจ่ออยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) ซึ่งเป็นการให้สมาชิกได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองในสภาวะปัจจุบัน
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทั้งหมดหลับตาเป็นเวลา 3 นาที จากนั้นให้พิจารณาว่า ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา ตนเองมีความรู้สึกใดเกิดขึ้นบ้าง เหตุการณ์นั้นเป็นอย่างไร
- 2.3 เมื่อครบเวลา 3 นาที ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มค่อยๆ ลืมตาขึ้น
- 2.4 ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาจนครบทุกคน โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มสามารถสอบถามเพิ่มเติม และแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่สมาชิกในกลุ่มกำลังบอกเล่าความรู้สึกและเหตุการณ์นั้นออกมา เพื่อสร้างความคิดและความรู้สึกของสมาชิกก่อนเข้าสู่กิจกรรม
- 2.5 ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ในการใช้ความสามารถของตัวเองมา 1 อย่าง ว่าเราได้ใช้ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์ใดบ้างโดยให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเล่าประสบการณ์ โดยใช้การสะท้อนเนื้อหาเพื่อให้สมาชิกคนอื่นเห็นถึงความสามารถที่คล้ายคลึงกันแต่ใช้ในสถานการณ์ที่

แตกต่างกันว่าสามารถทำได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ จากประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มอีกทั้งยังเป็น การทบทวนการรับรู้ความสามารถของตนเอง

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้า โปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้ คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

### ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การตั้งคำถาม
2. การทำให้เกิดความกระจ่าง
3. การสะท้อนเนื้อหา
4. การสรุปความ
5. การให้กำลังใจ
6. การให้ตัวแบบ

## การให้คำปรึกษาครั้งที่ 6 การพัฒนาสมรรถนะแห่งตน (Self-development)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมุ่งมั่น เกิดแรงจูงใจภายในตนเอง กระตือรือร้นในการพัฒนาตนเอง

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

### การดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่ว ๆ ไปเล็กน้อย สร้างความคุ้นเคยและเชื่อมโยงกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยแสดงคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้ง 12 คำบนหน้าจอให้สมาชิกได้ดู

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเลือกคำศัพท์ที่คิดว่าง่ายและสามารถเขียนได้เก็บไว้คนละ 2 คำ

2.3 ผู้วิจัยบอกสมาชิกกลุ่มว่าจะให้แข่งขันเขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้งหมด 4 คำ ซึ่งเป็นคำที่สมาชิกกลุ่มคิดว่าไม่ง่าย ลงในกระดาษ A4 ที่สมาชิกกลุ่มทุกคนเตรียมไว้

2.4 ผู้วิจัยบอกคำศัพท์ให้สมาชิกกลุ่มเขียนทั้งหมด 4 คำ เมื่อสมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกโชว์กระดาษคำตอบบนหน้าจอของคน โดยยังไม่เฉลยคำตอบ

2.5 ผู้วิจัยพูดคุยสอบถามสมาชิกกลุ่มว่าทำได้หรือไม่ คิดว่ายากหรือไม่ จากนั้นบอกกับสมาชิกกลุ่มว่าจะให้โอกาสเขียนอีกครั้ง โดยจะให้เวลา 3 นาที เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนท่องคำศัพท์ โดยผู้วิจัยแสดงคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้ง 12 คำบนหน้าจอให้สมาชิกได้ดูอีกครั้ง ให้สมาชิกเลือกท่องศัพท์เฉพาะ 4 คำ ที่เขียนไปเมื่อสักครู่ (ผู้วิจัยกล่าวทวนคำศัพท์ทั้ง 4 คำอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตรงกัน)

2.6 เมื่อครบเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยปิดหน้าจอที่แสดงคำศัพท์ลง จากนั้นบอกคำศัพท์ให้สมาชิกกลุ่มเขียนอีกครั้ง เมื่อบอกคำศัพท์ให้สมาชิกกลุ่มเขียนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มได้

เปรียบเทียบกับกระดาษในแรกที่เขียน และแสดงคำศัพท์ภาษาอังกฤษทั้ง 12 คำบนหน้าจอให้สมาชิกได้ดูอีกครั้ง เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจคำตอบ

2.7 เมื่อสมาชิกทุกคนตรวจคำตอบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดเพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา

### ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การตั้งคำถาม
2. การเอื้ออำนวยให้เกิดการเติบโต เรียนรู้
3. การสะท้อนเนื้อหา
4. การให้แรงเสริมทางบวก
5. การให้กำลังใจ

### ใบคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

|              |               |
|--------------|---------------|
| Meteorology  | Incompetence  |
| Acquisition  | Precipitation |
| Phenomenon   | Ample         |
| Persevere    | Fertilize     |
| Catastrophic | Plunge        |
| Adversely    | Aggregate     |

## การให้คำปรึกษาครั้งที่ 7 การเพิ่มเป้าหมายชีวิต (Sense of Purpose in life)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันต่อการกำหนดเป้าหมายในชีวิตตนเองในด้านการศึกษาเล่าเรียน

2. เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ค้นหาแนวทางการแก้ไขปัญหา และสามารถเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ได้

ระยะเวลา : 1 ชั่วโมง 30 นาที

### การดำเนินการ

#### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และสอบถามถึงเรื่องทั่วไปเล็กน้อย สร้างความคุ้นเคยและเชื่อมโยงกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม

1.2 ให้สมาชิกช่วยกันทบทวนเรื่องที่เกี่ยวข้องกันแสดงความคิดเห็นในครั้งที่ผ่านมา จากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อเชื่อมโยงให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกทบทวนความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ที่มีต่อตนเอง

1.3 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

#### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

2.1 ผู้วิจัยเกริ่นนำโดยถามสมาชิกกลุ่มว่า หากได้ยินคำว่า “เป้าหมายชีวิต” เรานึกถึงอะไร โดยเลือกอาสาสมัคร 2 – 3 คน แสดงความคิดเห็น และลองสุ่มถามต่อว่า เป้าหมายชีวิตของสมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร

2.2 จากนั้นอธิบายว่า วันนี้เราจะคุยกันเรื่องเป้าหมายชีวิต ซึ่งหมายถึง ความตั้งใจของแต่ละคนในการดำเนินชีวิตตามที่ตัวเองต้องการ หรือตามที่หวังไว้ในระยะเวลาหนึ่งๆ และแตกต่างกันในแต่ละคน

2.3 ผู้วิจัยเริ่มต้นดำเนินกิจกรรม “นับจากวันนี้...” ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนเตรียมปากกาและกระดาษและอธิบายว่าให้แต่ละคนคิดถึงเป้าหมายที่ตัวเองมีในแต่ละเรื่อง ในระยะ 2 ปี 5 ปี และ 10 ปี ว่ามีเป้าหมายอย่างไร หากใครมีเป้าหมายที่มากกว่าที่ระบุไว้ ให้เขียนเพิ่มที่มุมกระดาษ

2.4 ให้เวลาแต่ละคนเขียนเป้าหมายในชีวิต ประมาณ 15 นาที

2.5 ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเป้าหมายของตนเอง เล่าให้กันฟังถึงเป้าหมายในชีวิต และให้ช่วยกันตอบคำถามดังนี้

- ให้ระบุ 4 เรื่องสำคัญที่ทำให้เราไปถึงเป้าหมายที่เราวางไว้

- ให้ระบุ 4 เรื่องที่อาจเป็นอุปสรรคทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมาย

2.6 ใช้เวลาสมาชิกกลุ่ม 15 นาที จากนั้นขออาสาสมัครนำเสนอ และขอให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เพิ่มเติมในประเด็นที่ไม่ซ้ำกัน โดยผู้วิจัยจดคำตอบแชร์สไลด์บอร์ด

2.7 เมื่อหมดเวลาแล้ว ผู้วิจัยสรุปเรื่องสำคัญที่จะทำให้เราไปถึงเป้าหมาย และสิ่งที่เป็นอุปสรรค จากนั้นชวนสมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนตามประเด็นดังนี้

- สมาชิกกลุ่มรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นเป้าหมายในชีวิตของตนเอง และของเพื่อน

- สิ่งที่จะช่วยให้เราไปถึงเป้าหมาย เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วหรือไม่ ถ้ายังไม่มีจะทำ

อย่างไร

- เมื่อเรามองเห็นสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการไปถึงเป้าหมาย เรามีวิธีจัดการ

อุปสรรคเหล่านั้นอย่างไร

2.8 ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญว่า

- ทุกคนล้วนมีเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน แต่การรู้เป้าหมายของตัวเองจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีความหวังที่จะไปถึงเป้าหมาย

- การประเมินอุปสรรคที่มีทำให้เรามีโอกาสคิดวางแผน และเตรียมการ ที่จะเผชิญและจัดการ เพื่อจะยังบรรลุเป้าหมายที่มีอยู่ได้

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคน ช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญที่ได้คุยกัน พร้อมทั้งบอกความรู้สึกที่ได้มาเข้าร่วมโปรแกรมในครั้งนี้ รวมทั้งบอกว่าตนเองได้รับอะไร และได้ให้อะไรแก่สมาชิกในการเข้าโปรแกรมครั้งนี้บ้าง

3.2 ผู้วิจัยเพิ่มเติมประเด็นในการพูดคุย ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม และนัดหมายการให้คำปรึกษาในครั้งถัดไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

2. ประเมินผลจากการสรุปประเด็นสำคัญของผู้รับคำปรึกษา



### ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การตั้งคำถาม
2. การทำให้เกิดความกระจ่าง
3. การสรุปความ
4. การให้ตัวแบบ
5. การให้กำลังใจ

### การให้คำปรึกษาครั้งที่ 8 การยุติการให้คำปรึกษา Wrap up

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม พร้อมทั้งได้แนวทางในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรม และเพื่อประเมินผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อส่งเสริมพลังอำนาจทางจิตวิทยาของนักศึกษาที่มีความท้าทายทางกายภาพ

#### การดำเนินการ

##### ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

- 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม และซักถามถึงการให้คำปรึกษาที่ผ่านมาทั้งหมด 7 ครั้ง
- 1.2 ผู้วิจัยถามถึงสมาชิกในกลุ่มในการนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- 1.3 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มในการพัฒนาสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาของตนเอง
- 1.4 ผู้วิจัยบอกถึงจุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ให้สมาชิกในกลุ่มทราบ

##### ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

- 2.1 ผู้วิจัยทบทวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาในตนเองตามองค์ประกอบ ได้แก่
- 2.2 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มทบทวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาว่ามีครบทั้งหมดหรือไม่
- 2.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยาที่ต้องเพิ่มเติมและสิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเมื่อสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรม

2.4 ผู้วิจัยให้สมาชิกทำใบงานหัวข้อเรื่อง “เราทำได้ เราสามารถทำได้” ให้สมาชิกทุกคนเขียนชื่อของตนเองและคำพูดที่ให้กำลังใจตัวเองลงกระดาษของตนเอง

2.5 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนข้อความให้กำลังใจจนครบทุกคน

2.6 ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้ต่อในชีวิตประจำวัน

### ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา

3.1 ผู้วิจัยให้สมาชิกในกลุ่มเขียนจดหมายถึงสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่ม โดยให้สมาชิกเตรียมกระดาษ A4 คนละ 1 ชุด (8 ใบ) โดยให้เขียนคุณลักษณะที่ดีที่ได้พบจากเพื่อนสมาชิก และลงชื่อกำกับเขียนให้ครบทุกคน เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ถ่ายรูปส่งมาให้กับผู้วิจัย

3.2 ผู้วิจัยนำส่งให้สมาชิกแต่ละคน

3.3 ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มตอบแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากความตั้งใจ การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การสะท้อน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่มที่มีต่อตนเองและผู้อื่นรวมทั้งที่มีต่อ ผู้วิจัยในการให้คำปรึกษา

2. ผลการวัดแบบวัดการสร้างพลังอำนาจทางจิตวิทยา

### ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา

1. การฟังอย่างตั้งใจ
2. การตั้งคำถาม
3. การสะท้อน
4. การสรุปความ
5. การให้กำลังใจ

## ประวัติผู้เขียน

|                   |   |
|-------------------|---|
| ชื่อ-สกุล         | นายวิรุตม์ อภัยวงศ์   |
| วัน เดือน ปี เกิด | 14 มิถุนายน 2537  |
| สถานที่เกิด       | สระแก้ว   |
| วุฒิการศึกษา      | พ.ศ. 2560<br>ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการธุรกิจไซเบอร์<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |

