



การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับ
นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING COMPETENCIES TO ENHANCE
RESILIENCE AMONG THE ELDERLY FOR STUDENT TEACHERS AT RAJABHAT
UNIVERSITY THROUGH PSYCHOLOGICAL TRAINING

วิมพีริภา บุญกลิ่น

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับ
นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING COMPETENCIES TO ENHANCE
RESILIENCE AMONG THE ELDERLY FOR STUDENT TEACHERS AT RAJABHAT
UNIVERSITY THROUGH PSYCHOLOGICAL TRAINING



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of DOCTOR OF EDUCATION
(Ed.D.(Guidance Psychology))

Faculty of Education, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับ

นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ของ

วิมพีวิภา บุญกลิ่น

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง) (ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรามรณ ศรีสวัสดิ์) (รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
ผู้วิจัย	วิมลวิภา บุญกลิ่น
ปริญญา	การศึกษาศาสตรบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู 2) ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู กับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู 4) เปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล และ 5) เปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งตามระยะของการวิจัย ดังนี้ ระยะที่ 1 ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน นักวิชาการ จำนวน 8 คน และนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 342 คน ระยะที่ 2 ได้แก่ นักวิชาการ จำนวน 8 คน และนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ 2) โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีจำนวน 14 ครั้ง 4) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม, ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ, นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ, การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

Title	DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING COMPETENCIES TO ENHANCE RESILIENCE AMONG THE ELDERLY FOR STUDENT TEACHERS AT RAJABHAT UNIVERSITY THROUGH PSYCHOLOGICAL TRAINING
Author	WIMWIPA BOONKLIN
Degree	DOCTOR OF EDUCATION
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Associate Professor Dr. Monthira Jarupeng
Co Advisor	Associate Professor Dr. Patcharaporn Srisawat

The purposes of this research are as follows: (1) to study the components of group counseling competencies to enhance the resilience of the elderly for student teachers; (2) to investigate the concordance of counseling competencies to enhance the resilience of the elderly for student teachers with empirical data; (3) to develop psychological training program to enhance resilience of the elderly for student teachers; (4) to compare counseling competencies to enhance the resilience of the elderly before, after and follow-up of the experimental group; and (5) compare counseling competencies to enhance resilience of the elderly before, after and follow-up between the experimental group and the control group. The sample used to study were as follows: Phase 1 included five experts, eight academicians and 342 student teachers, Phase 2 included 8 academicians and 16 student teachers separated on an experimental group of eight people and a control group of eight people. The results of this research were as follows: (1) the components of group counseling competencies to enhance resilience of the elderly for student teachers consisted of four components, including knowledge competency, attitude competency, traits and skills competency; (2) counseling competencies to enhance resilience of the elderly for student teachers model in accordance was fit with the empirical data; (3) a psychological training program to enhance resilience of the elderly for student teachers consisted of 14 activities; (4) the experimental group had counseling competencies of the elderly before, after and follow-up was significant difference at the .05 level; and (5) the experimental group had counseling competencies to enhance resilience of the elderly before, after and follow-up was significant difference with the control group at the .05 level.

Keyword : Group counseling competencies, Resilience of the elderly, Student teachers at Rajabhat University, Psychological training program

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุก ๆ ท่านที่ได้ให้ความรู้ทางจิตวิทยาการแนะแนว และงานวิจัยแก่ผู้วิจัย และขอขอบพระคุณนักจิตวิทยา และนักทฤษฎีที่ได้คิดค้น และสร้างองค์ความรู้ต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้อันเป็นประโยชน์ในการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเป็นเพราะได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ร่วม ที่ได้ให้ความกรุณาชี้แนะ และให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการทำปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของอาจารย์ที่ได้ให้ความเมตตา และความปรารถนาดีต่อผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบคุณเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการแนะแนวที่คอยให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ เรื่อง และเป็นกัลยาณมิตรที่ดีแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอรำลึกถึงคุณงามความดีของบิดา มารดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยที่ทุกท่านมีส่วนช่วยให้ผู้วิจัยได้พัฒนาศักยภาพของตนให้มีความรู้ความสามารถทางการศึกษา

วิมพิภา บุญกลิ่น

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ.....	ฌ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	10
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	12
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	15
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	15
สมมุติฐานการวิจัย.....	17
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	18
1. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	19
1.1 ความหมายของสมรรถนะ.....	19
1.2 องค์ประกอบของสมรรถนะ.....	22
1.3 สมรรถนะหลักในการให้คำปรึกษา.....	24

1.4 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	27
1.5 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม	28
1.6 ทักษะของผู้นำกลุ่ม.....	30
1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษา.....	35
2. ความหยิ่งตัว	38
2.1 ความหมายของความหยิ่งตัว.....	39
2.2 ความสำคัญของความหยิ่งตัว.....	41
2.3 องค์ประกอบของความหยิ่งตัว.....	43
2.4 ความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ	48
2.5 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ.....	51
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความหยิ่งตัว.....	56
3. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	59
3.1 ความหมายของการฝึกอบรม	60
3.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม	60
3.3 ขั้นตอนของการฝึกอบรม	61
3.4 การประเมินการฝึกอบรม.....	63
3.5 การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม.....	64
3.6 ทักษะและเทคนิคที่สำคัญในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	66
3.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา.....	68
3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	76
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	79
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	80

1.1 การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	80
1.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	81
1.3 การดำเนินการวิจัย	90
1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	90
1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	91
ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	92
2.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	92
2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	93
2.3 การดำเนินการวิจัย	99
2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	102
2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	103
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	104
ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	106
ตอนที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	136
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	165
สังเขปการวิจัย.....	165
สรุปผลการวิจัย	170
การอภิปรายผล	173
ข้อเสนอแนะ	187
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	187
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	187

บรรณานุกรม.....	189
ภาคผนวก.....	197
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	198
ภาคผนวก ข หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดวัดสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	200
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	205
ภาคผนวก ง ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกรายข้อแบบวัดวัดสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	209
ภาคผนวก จ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ แยกตามองค์ประกอบ	213
ภาคผนวก ฉ รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนา สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	215
ภาคผนวก ช หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อ พัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	217
ภาคผนวก ซ คุณภาพโปรแกรมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	222
ภาคผนวก ฌ ใบรับรองจริยธรรมวิจัย	226
ภาคผนวก ญ เครื่องมือในการวิจัย.....	228

ประวัติผู้เขียน.....	313
----------------------	-----



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะ	24
ตาราง 2 จำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	81
ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	95
ตาราง 4 ผลการประเมินโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	96
ตาราง 5 แบบแผนการทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อน หลัง และการติดตามผล 1 เดือน	100
ตาราง 6 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ” ของผู้ให้ข้อมูล	109
ตาราง 7 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านความรู้” ของผู้ให้ข้อมูล	110
ตาราง 8 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านเจตคติ” ของผู้ให้ข้อมูล	111
ตาราง 9 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านคุณลักษณะ” ของผู้ให้ข้อมูล	112
ตาราง 10 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านทักษะ” ของผู้ให้ข้อมูล	113
ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ	114
ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามมหาวิทยาลัย	114
ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามสาขาวิชา	115
ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามชั้นปี	115
ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และ ระดับการวัด	116

ตาราง 16 ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	117
ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏตามรายองค์ประกอบและค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน.....	118
ตาราง 18 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง.....	120
ตาราง 19 แสดงค่าน้ำหนักการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ...	121
ตาราง 20 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเชิงยืนยันอันดับสอง	128
ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ....	129
ตาราง 22 แสดงค่าน้ำหนักของรายองค์ประกอบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชิงยืนยันอันดับสอง	130
ตาราง 23 สรุปทฤษฎี เทคนิค และทักษะที่ใช้ในโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	148
ตาราง 24 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล	154
ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	155

ตาราง 26 การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ การติดตามผล.....	157
ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	158
ตาราง 28 การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุ จำแนกตามรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล.....	160
ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ตามรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และการติดตามผล	162
ตาราง 30 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ของแบบวัดสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ.....	206
ตาราง 31 ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) รายข้อของแบบวัดแบบวัดสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัย ราชภัฏ องค์ประกอบด้านความรู้.....	210
ตาราง 32 ค่าอำนาจจำแนก (r) รายข้อของแบบวัดแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ องค์ประกอบ ด้านเจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ	211
ตาราง 33 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏแยกตามองค์ประกอบ	214
ตาราง 34 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ..	223

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ระยะที่ 1.....	16
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย ระยะที่ 2.....	17
ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	85
ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	87
ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ	98
ภาพประกอบ 6 สรุปโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏเชิงป็นอันดับหนึ่ง (ค่าคะแนนมาตรฐาน)	127
ภาพประกอบ 7 สรุปโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ (ค่าคะแนนมาตรฐาน)	134
ภาพประกอบ 8 กราฟคิวพล็อต (Q-plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อน กับค่าควอนไทล์ปกติ	135

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปี 2565 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุจำนวน 12,116,199 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด และผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 60-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.5 ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด และในปลายปี 2565 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) ซึ่งจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ (ภูษิต ประคองสาย, 2565) และในปัจจุบันสถานการณ์ทางสังคมของประเทศไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากในทุก ๆ ด้าน เช่น ด้านสังคม เศรษฐกิจ การศึกษา เทคโนโลยี รวมทั้งด้านการสาธารณสุขที่ส่งผลกระทบต่อสังคมในหลาย ๆ ด้าน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุจะต้องเกิดการปรับตัวเพื่อให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้รวมทั้งการใช้ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ประกอบด้วยวิถีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและการจัดการการใช้ชีวิตแบบใหม่ที่เกิดขึ้นหลังจากเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ แต่ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะส่งผลตามมาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านจิตใจเนื่องจากจะต้องมีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมก็จะเกิดเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามมา กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนวทางในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังนี้ การดูแลสุขภาพจิตโดยบุคลากรทางการแพทย์ การเสริมความเข้มแข็งของครอบครัว และชุมชน และการคำนึงถึงบริบทสังคมและการให้ความช่วยเหลือ (กรมสุขภาพจิต, 2563ก) ซึ่งการเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนมีความสำคัญมากเนื่องจากรูปแบบการใช้ชีวิตวิถีใหม่นอกจากจะส่งผลกระทบต่อในหลาย ๆ ด้าน แต่สิ่งที่สำคัญและส่งผลกระทบอย่างมากต่อตัวของคนเองคือปัญหาสุขภาพจิต เกียรติภูมิ วงศ์รจิต (2663) กล่าวว่าจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับการดูแลด้านจิตใจทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตใน 4 ประเด็น ได้แก่ ความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) โรคซึมเศร้า (Depress) และการฆ่าตัวตาย (Suicide) ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและการปรับตัวให้สามารถอยู่ในรูปแบบการใช้ชีวิตใหม่จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงจะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่ำจากการปรับตัว

จากผลกระทบที่เกิดจากสถานการณ์ทางสังคมดังกล่าวจึงจำเป็นต้องสร้างความยืดหยุ่นตัว (Resilience) เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกาย และจิตใจสามารถปรับตัว และฟื้นตัวเองจากสถานการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เผชิญได้ ซึ่งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง

เสริมสุขภาพ (2563, หน้า 102-104) ได้กล่าวถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับคนกลุ่มต่าง ๆ ในชีวิตวิถีใหม่ ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับผลกระทบด้านเศรษฐกิจ การจ้างงาน และรายได้ที่ลดลงเนื่องจากรูปแบบชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปหรือข้อจำกัดในการใช้ชีวิต กลุ่มที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพ เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว ซึ่งอาจจะเกิดความเจ็บป่วย และติดเชื้อได้ง่าย หากเกิดสถานการณ์การระบาด ของเชื้อโรค และกลุ่มที่มีความวิตกกังวลง่าย หรือมีความเครียดอยู่เดิม เมื่อได้รับแรงกดดัน จากการเปลี่ยนแปลงจะยิ่งเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น อาจเกิดเป็นปัญหาหรืออาการต่าง ๆ ตามมา เช่น หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นอนไม่หลับ เป็นต้น การส่งเสริมผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจจึงมีความจำเป็น เพราะในการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) จะต้องมียุทธศาสตร์ ดังนี้ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ความสามารถในการปรับตัว สามารถหลีกเลี่ยง เหตุการณ์เชิงลบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความเข้าใจในชีวิต มีส่วนร่วมทางสังคม มีความรับผิดชอบ ต่อผู้อื่น มีความสนุกสนานและมีอารมณ์ขัน มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความอิสระ และมีความผาสุกทางใจ การเป็นผู้สูงอายุที่มีมุมมองเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ รวมทั้งจะต้องส่งเสริม กระบวนการทางจิตใจ และระบบภูมิคุ้มกันที่จะทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และความหย่อนตัวจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากความหย่อนตัวเป็น ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง และเกี่ยวข้องกับลักษณะของบุคคลต่อ การฟื้นตัวจากเหตุการณ์วิกฤติ (Kampfe, 2015, pp. 53-55) ดังนั้นความหย่อนตัวจึงเป็นตัวบ่งชี้หนึ่ง ที่จะแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีแนวคิดในการใช้ชีวิต รู้จักและยอมรับตนเอง ยืดหยุ่นและปรับตัวได้ ตลอดจนเป็นการรักษาสมดุลในชีวิต

ความหย่อนตัวของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เมื่อเกิดภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ ที่สะเทือนใจ จะสามารถฟื้นคืนกลับมาได้เหมือนเดิมอย่างรวดเร็ว ดังที่จิต และรามเนตร (Jit & Ramneet, 2021, p. 44) ได้กล่าวถึงความหย่อนตัวว่า เป็นการรับมือเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก ทำให้เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดจะฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งการฟื้นตัวจากความล้มเหลว ในชีวิต ตลอดจนสามารถเอาชนะความเครียด และมีความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับกรอทเบิร์ก (Grotberg, 2005) ที่กล่าวว่า ความหย่อนตัวเป็นความสามารถในการฟื้นตัว เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลในการป้องกันจิตใจของตนเองจากการสูญเสีย เมื่อต้องผ่าน เหตุการณ์ที่เลวร้าย และได้รับผลกระทบทางลบจากเหตุการณ์เหล่านั้น รวมทั้งอัจฉราภรณ์ สุขารมณ (2559) ได้กล่าวถึงความหย่อนตัวว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัด อยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดในชีวิต อีกทั้งยังเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะเผชิญกับภาวะวิกฤตโดยใช้

ศักยภาพทางจิตใจในการที่จะฟื้นตัวภายหลังที่เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความยากลำบากได้สำเร็จ ในส่วนองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัว ส่วนใหญ่มีการศึกษา ในองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ คือ สิ่งที่เป็น สิ่งที่มี และสิ่งที่ฉันสามารถ ดังการศึกษาของชวัญธิดา พิมพ์การ (2561) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัว พบว่า องค์ประกอบความยืดหยุ่นตัว ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ 2) สิ่งที่เป็น: การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ทำ: ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่มี: การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน หน่วยงานและการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว และการศึกษาของ กนกภรณ์ ทองคุ้ม และคณะ (2564) ที่ศึกษาพลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ:แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต โดยใช้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ ฉันมี เป็นการสนับสนุนจากภายนอก ฉันเป็น เป็นความเข้มแข็งภายใน และฉันสามารถ เป็นทักษะในการจัดการปัญหาและสัมพันธภาพ ผลการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุนั้น ควรเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ใช้องค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวตามแนวคิดของ กรอทเบิร์ก ที่ประกอบด้วย สิ่งที่เป็น สิ่งที่สามารถ และสิ่งที่ฉันมี

ในการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวนั้นจะพบว่าทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานของรัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้องจะต้องมีส่วนเข้ามาดูแลในการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเองก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันไม่เพียงแต่บุคลากรทางการแพทย์เท่านั้นที่คอยสนับสนุนดูแลผู้สูงอายุ ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนไม่ว่าจะเป็นสถาบันการศึกษา บุคลากรทางการศึกษาก็สามารถมีส่วนช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุได้ มหาวิทยาลัยราชภัฏก็เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน และท้องถิ่น โดยมีวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ดังนี้ “มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันที่ผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์ มีคุณภาพ มีสมรรถนะและเป็นสถาบันหลักที่บูรณาการองค์ความรู้สู่นวัตกรรมในการพัฒนาท้องถิ่นเพื่อสร้างความมั่นคงให้ประเทศ” และยังมีพันธกิจเกี่ยวกับพัฒนาท้องถิ่นตามศักยภาพสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของชุมชนโดยถ่ายทอดองค์ความรู้ เทคโนโลยีและน้อมนำแนวพระราชดำริสู่การปฏิบัติ รวมทั้งการผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพ มีทัศนคติที่ดี เป็นพลเมืองดีในสังคม และมีสมรรถนะความต้องการของผู้ใช้บัณฑิต จากวิสัยทัศน์ และพันธกิจจะเห็นได้ว่ามีจุดเน้นในเรื่องของการสร้างนวัตกรรมเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนมีความสามารถที่จะทำงานร่วมกับท้องถิ่น และชุมชน รวมถึงบุคคลที่อยู่ในชุมชนในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุในชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นแหล่งผลิตบัณฑิตครูในหลายสาขาวิชา

โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตครูนวัตกรรม ซึ่งได้มีการส่งเสริมให้นักศึกษาครูได้ออกแบบนวัตกรรมเพื่อการพัฒนานักเรียน และท้องถิ่น

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการส่งเสริมให้นักศึกษาครูมีทักษะและความสามารถก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาครูของมหาวิทยาลัยราชภัฏ เนื่องจากเมื่อนักศึกษาจบออกไปปฏิบัติหน้าที่ครูผู้สอนในสถานศึกษาแล้วจะต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคลในชุมชนรวมทั้งผู้สูงอายุด้วย และมหาวิทยาลัยราชภัฏถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อให้เป็นแหล่งผลิตครูที่มีคุณภาพ เป็นแหล่งความรู้วิชาการ และเป็นปราชญ์แห่งการพัฒนาท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) ยุทธศาสตร์ที่ 1: การพัฒนาท้องถิ่น ในเป้าหมายด้านสังคมในการส่งเสริมสุขภาวะชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีความสุขอยู่ในสังคมโลก สร้างให้เกิดสังคมอยู่เย็นเป็นสุข และยุทธศาสตร์ที่ 2: การผลิตและพัฒนาครู เป้าหมายที่ 1 คือ ผลิตบัณฑิตครูมหาวิทยาลัยราชภัฏมีอัตลักษณ์ และสมรรถนะเป็นเลิศ เป็นที่ต้องการของผู้ใช้บัณฑิต และเป้าหมายที่ 3 คือ บัณฑิตครูมหาวิทยาลัยราชภัฏที่ก้าวเข้าสู่วิชาชีพได้รับการเสริมสมรรถนะเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ชุมชน และท้องถิ่น และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏคือมหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันที่ผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์ มีคุณภาพ มีสมรรถนะ และเป็นสถาบันหลักที่บูรณาการองค์ความรู้สู่นวัตกรรมในการพัฒนาท้องถิ่นเพื่อสร้างความมั่นคงให้กับประเทศ (สำนักงานที่ประชุมอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏ, 2561) จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมสมรรถนะให้กับนักศึกษาครูจึงมีความสำคัญ

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏได้ทำการสอนในหลายสาขาวิชา และได้ทำการสอนในสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ซึ่งสาขานี้จะเป็นการสอนฐานสมรรถนะ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2562 เป็นต้นมา มีการปรับปรุงหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนในทุกรายวิชาเป็นฐานสมรรถนะ นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวจะได้รับการสอนในรายวิชาที่เป็นพื้นฐานทางจิตวิทยาการแนะแนว และจิตวิทยาการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะรายวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษาจะเป็นวิชาที่นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง แต่ในรายวิชานักศึกษาจะได้ฝึกปฏิบัติในชั้นเรียน และในโรงเรียน เป็นการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นถ้านักศึกษาได้รับการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุนอกจากที่นักศึกษาได้เรียนในรายวิชา จะทำให้นักศึกษาได้เพิ่มพูนสมรรถนะและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับชุมชนเมื่อนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติวิชาชีพระหว่างเรียน หรือจบออกไปเป็นครูในชุมชน ซึ่งสมรรถนะเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่เกิดจากความรู้ และทักษะเกิดจาก

การฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานให้ได้มาซึ่งผลสำเร็จ สเปนเซอร์ และ สเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ได้ให้ความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลต่อความมีประสิทธิภาพของเกณฑ์ที่ใช้หรือการปฏิบัติงานที่ได้ผลการทำงานที่ดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้เขาได้ขยายความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของแต่ละบุคคล มิตรานี, ดาวเซียล และฟิต (Mitrani, Dalziel, & Fitt, 1992) ที่ได้นิยามคำว่า สมรรถนะว่าเป็นลักษณะหรือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลมีความเชื่อมโยงกับประสิทธิผลหรือผลการปฏิบัติงานในการทำงาน นอกจากนี้ แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1973) และสเปนเซอร์ และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะไปในแนวทางเดียวกันว่า สมรรถนะประกอบด้วย ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) เจตคติ (Attitude) และคุณลักษณะ (Trait) นักศึกษาที่มีสมรรถนะจะเป็นผู้มีความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะ สามารถปฏิบัติงานในสถานการณ์ต่าง ๆ และผลสำเร็จตามเกณฑ์ที่กำหนด และมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของสมรรถนะไว้หลายท่านซึ่งความหมายเป็นไปในทำนองเดียวกัน เช่น สเปนเซอร์ และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ที่ให้ความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลต่อความมีประสิทธิภาพของเกณฑ์ที่ใช้หรือการปฏิบัติงานที่ได้ผลการทำงานที่ดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้เขาได้ขยายความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของแต่ละบุคคลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลจากความมีประสิทธิภาพของเกณฑ์ที่ใช้ และการปฏิบัติงานที่ได้ผลงานสูงกว่ามาตรฐาน นอกจากนี้ ดาล์ และแฮส (Dales & Hes, 1995) กล่าวถึงสมรรถนะว่าเป็นการค้นหาลักษณะที่ทำให้เกิดการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ หรือการปฏิบัติงานที่เหนือกว่า

ในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การศึกษาของสิริภัทร โสติยาภักย์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา สมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และทักษะการให้คำปรึกษาการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ นพพร แสงทอง (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน โดย การวิจัยพบว่าองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะ และการใช้โปรแกรมฝึกอบรมพบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังมีงานวิจัย

ต่างประเทศของ และ อาหมัด และคณะ (Amat, SitiHajar, Mohd, & Dharatun, 2021) ที่ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบสมรรถนะการให้คำปรึกษาสำหรับเกย์และเลสเบียน: ในมุมมองของมาเลเซีย โดยการฝึกอบรมและศึกษาโดยใช้โมเดลภูเขาน้ำแข็งสมรรถนะซึ่งประกอบด้วย เจตคติ และทักษะ องค์ประกอบของสมรรถนะของผู้ให้คำปรึกษา ประกอบด้วยความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และความมุ่งมั่น และค่านิยม เพื่อเพิ่มความสามารถของที่ปรึกษาในการให้คำปรึกษาเกย์และเลสเบียน

จากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมพัฒนาได้ และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของ ผู้สูงอายุซึ่งประกอบด้วย 4 สมรรถนะ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา พัฒนาการของผู้สูงอายุ รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับความหย่อนตัวของ ผู้สูงอายุ ซึ่งความหย่อนตัวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก ได้แก่ สิ่งที่ยั่งยืน สิ่งที่ยั่งยืน และสิ่งที่ยั่งยืน สมรรถนะด้านเจตคติผู้ให้คำปรึกษาต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้ รวมทั้งยอมรับ ความแตกต่างของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ความแตกต่างด้านภาษา ความแตกต่างด้านการศึกษา การแตกต่างด้านความเชื่อ เป็นต้น สมรรถนะด้านคุณลักษณะผู้ให้ คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะเฉพาะในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุมีประสบการณ์ มากกว่า ดังนั้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องมีความอดทนอดกลั้น ความเคารพต่อผู้สูงอายุ ความเข้าใจ เข้าใจ เป็นต้น และสมรรถนะด้านทักษะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะเฉพาะในการให้ คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ เป็นต้น ดังนั้นในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้องอบรมให้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ

จากเอกสาร และงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษาสามารถส่งเสริม พัฒนาได้หลากหลายวิธี ซึ่งในการศึกษาการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหย่อนตัวของผู้สูงอายุครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทั้งนี้เพราะการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่ใช้กัน อย่างกว้างขวางเพื่อสนับสนุนการปรับตัวของมนุษย์ มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ดังนี้ ไครเกอร์ และคณะ (Kraiger, Passmore, dos Santos, & Malvezzi, 2015) ได้ให้ความหมาย ของการฝึกอบรมว่าเป็นการกระทำ การพัฒนาทักษะอย่างเป็นระบบ การเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมาย การเตรียมพร้อมในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาความเป็นมืออาชีพ และการยกระดับและพัฒนา ศักยภาพมนุษย์ นอกจากนี้ยังมี ลาธัม และเวกซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล

ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับชูชัย สมितिไกร (2558) ที่ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่าเป็นกระบวนการเพื่อสร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคลเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ทั้งนี้การฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนเองด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานจิต และรวมเนตร (Jit & Ramneet, 2021, pp. 3-6) ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาทักษะการปฏิบัติงาน และส่งเสริมแรงจูงใจ และการฝึกอบรมมีเทคนิคที่สำคัญ คือ ทักษะ การสื่อสาร การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การแก้ไขความขัดแย้ง และการบริหารเวลา ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกอบรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และการอบรมก็จะเกิดประสิทธิผล ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุได้

จากการศึกษาเอกสาร การค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทำให้ผู้วิจัยได้เห็นช่องว่างในการทำวิจัยที่ยังไม่มีการส่งเสริมสมรรถนะการให้คำปรึกษาสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเฉพาะเจาะจงไปในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ รวมทั้งจากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ พบว่าการอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ลาธัม และเวคซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ ชูชัย สมितिไกร (2558) กล่าวว่า การฝึกอบรมว่าเป็นกระบวนการเพื่อสร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคลเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุให้กับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยการศึกษาวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 เป็นการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และระยะที่ 2 เป็นการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนา

สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู เมื่อนักศึกษาเหล่านี้จบออกไปเป็นครูในชุมชนต่าง ๆ จะสามารถช่วยเหลือ และเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความหยุ่นตัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือภาวะวิกฤติในชีวิต ให้สามารถฟื้นตัว และปรับตัวให้ดำรงอยู่ได้

คำถามการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นคำถามที่สำคัญสำหรับใช้ตอบคำถามของการวิจัยไว้ดังนี้

1. องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมีอะไรบ้าง
2. โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่
3. โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นอย่างไร และสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏได้หรือไม่

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ กับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

5. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

ความสำคัญของการวิจัย

การพัฒนาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏในครั้งนี ก่อให้เกิดประโยชน์ที่สำคัญ 2 ประการ ดังนี้

1. ประโยชน์เชิงวิชาการ ผลการวิจัยก่อให้เกิดประโยชน์เชิงวิชาการ ดังนี้

1.1 การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏทำให้ทราบที่ชัดเจน ทำให้สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ รวมทั้งสามารถนำองค์ประกอบไปใช้เป็นพื้นฐานในการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มได้

1.2 องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สามารถนำไปพัฒนาแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุได้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มประชากรอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

1.3 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ และความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อการเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับสังคมปัจจุบันที่เข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ผลจากการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ทำให้มีแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สามารถใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกัน

2.2 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา สามารถเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมไปปรับใช้ในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นได้รับการเสริมสร้างความหยุ่นตัว เนื่องจากเมื่อผู้สูงอายุได้รับการเสริมสร้างความหยุ่นตัวจะสามารถเผชิญและปรับตัวในภาวะวิกฤตได้และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยโดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ และปริมาณ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมาย และตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งสามารถแบ่งระยะของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. ศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง ภาคเหนือ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภาคกลาง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และภาคใต้ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 632 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) สำหรับศึกษาองค์ประกอบและหาตัวบ่งชี้ขององค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) มีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้ 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง 2) มีประสบการณ์สอนหรือมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 5 ปี

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยการสุ่ม และมีคะแนนของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถเข้าร่วมได้ตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม

3. กลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยการสุ่มแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) มีการจัดแบ่งประชากรออกเป็น 4 ภาค แล้วเลือกสุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน (Proportional) ประชากร จำนวนกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากแฮร์ และคณะ (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010) ได้กล่าวถึงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าไม่ควรต่ำกว่า 100 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ดีสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 5-10 เท่าของตัวบ่งชี้ (Gorsuch, 1983 อ้างใน ยุทธไถยวรรณ, 2557) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 342 คน

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ได้แก่

1. กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 8 ท่าน ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน อาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 2 ท่าน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยการสุ่ม และมีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุที่ต่ำกว่า 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน มีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถเข้าร่วมได้ตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา และวิเคราะห์หาค่าประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วยตัวแปรโครงสร้าง จำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่

- 1.1 สมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency)
- 1.2 สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency)
- 1.3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Traits Competency)
- 1.4 สมรรถนะด้านทักษะ (Skills Competency)

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่

2.1 ตัวแปรจัดกระทำ คือ โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ.

2.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความ ยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึง ความสามารถ และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการส่งเสริมความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุจะส่งเสริม 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) สิ่งที่ฉันเป็น ประกอบด้วยการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจ

ตนเอง มีความศรัทธาในตนเอง และมีความภูมิใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุ การมีมุมมองที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และการมองเห็นปัญหา และอุปสรรคเป็นโอกาสในชีวิต 2) สิ่งที่ฉันสามารถ ประกอบด้วย ความเพียรและความอดทนของผู้สูงอายุในการจัดการกับความเครียด และมีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต และการเผชิญปัญหา และการจัดการกับอารมณ์ของผู้สูงอายุคือการเรียนรู้ปัญหา สามารถหาสาเหตุของปัญหา และวางแผน แก้ไขปัญหาอย่างมีสติ และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อต้องเผชิญ กับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ในเชิงลบ และ 3) สิ่งที่มี ฉันมี ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับการยอมรับจากครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และการได้รับการช่วยเหลือจากสังคม เช่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือหน่วยงานที่สนับสนุนช่วยเหลือ ผู้สูงอายุ และการมีที่พึ่งทางใจของผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุ มี 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 สมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency) หมายถึง ความเข้าใจ ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สิ่งที่เป็น สิ่งที่สามารถ และสิ่งที่มี และทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม โดยนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ สามารถบูรณาการความรู้ที่ได้ไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

1.2 สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency) หมายถึง ความเข้าใจ ความคิด เชิงบวก และความรู้สึกที่ดีของนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งการมีความเชื่อว่าผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง มีศักยภาพ และสามารถพัฒนาความหยุ่นตัวได้ การยอมรับความแตกต่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความแตกต่างทาง การศึกษา การแตกต่างทางภาษา และความแตกต่างทางเชื้อ

1.3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Traits Competency) หมายถึง คุณสมบัติ และ บุคลิกภาพที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษา ครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ ความอดทนอดกลั้น ความอ่อนน้อมถ่อมตน ความเข้าอกเข้าใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การยอมรับการตัดสินใจ และการแสดงออกทางภาษากาย และสีหน้า ท่าทางอย่างเหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

1.4 สมรรถนะด้านทักษะ (Skills Competency) หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ ในการใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว

ของผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปิดเผยตนเอง การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การสรุปความ การตั้งคำถามปลายเปิด การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การเจียบ การให้ข้อมูล การใส่ใจ การเปิดเผยตนเอง และการสื่อสารโดยใช้ภาษาที่เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ

2. โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ หมายถึง กิจกรรมในการให้ความรู้ และพัฒนานักศึกษาคู มหาวิทยาลัยราชภัฏอย่างเป็นระบบ เพื่อให้นักศึกษาครูเกิดสมรรถนะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ โดยใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เรียนรู้ ฝึกฝน และประยุกต์ใช้ความรู้ ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ประกอบไปด้วยกิจกรรม จำนวน 14 กิจกรรม เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล ในการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 1 จะเป็นการปฐมนิเทศ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ครั้งที่ 2-4 เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติ ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 5-8 เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 9-10 เป็นการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 11-13 เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และครั้งที่ 14 เป็นการสรุป และยุติการเข้าร่วมโปรแกรม ในการฝึกอบรมจะใช้ระยะเวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และระยะเวลาสามารถยืดหยุ่นได้ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

2.1 ขั้นเตรียมการ หมายถึง ขั้นตอนการเริ่มต้นการฝึกอบรม ในขั้นนี้ผู้ฝึกอบรมได้อ่านขั้นตอน และรายละเอียดของการฝึกอบรมทั้งหมด 14 ครั้ง ให้ชัดเจน รวมทั้งมีการนัดหมายนักศึกษาที่เข้าอบรม การเตรียมสถานที่ในการฝึกอบรม รวมทั้งมีการกำหนดเป้าหมายของการอบรมแต่ละครั้ง ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

2.2 ขั้นเริ่มต้น หมายถึง ในครั้งแรกของการฝึกอบรม ผู้ฝึกอบรมต้องสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษาที่เข้าอบรม รวมทั้งชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม ได้แก่ จำนวนครั้งใน

การฝึกอบรม วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม สิ่งที่นักศึกษาจะได้รับหลังจากการฝึกอบรม และระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมแต่ละครั้ง

2.3 ขั้นตอนการ หมายถึง ผู้ฝึกอบรมดำเนินการตามโปรแกรมที่ได้วางแผนไว้ทั้งหมด 14 ครั้ง ในการฝึกอบรมแต่ละครั้งนักศึกษาจะได้รับการส่งเสริมสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ

2.4 ขันยุติ หมายถึง หลังจากการเข้าร่วมการฝึกอบรมทั้งหมด 14 ครั้ง นักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้จากการฝึกอบรมตั้งแต่ต้นจนจบ รวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้แสดงความรู้สึก และได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม เพื่อเป็นการประเมินผล

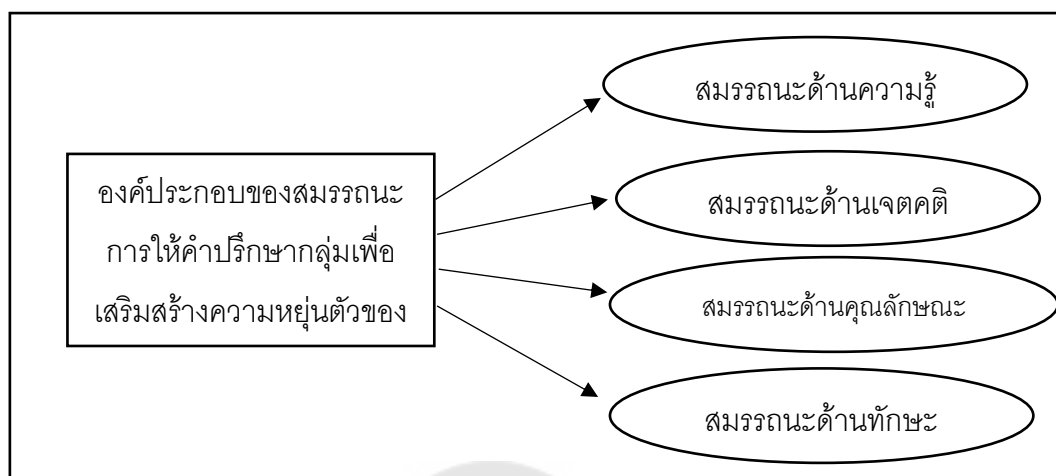
นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษาครู หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2566 สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ที่มีความรู้พื้นฐานทางด้านจิตวิทยา และการแนะแนว

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

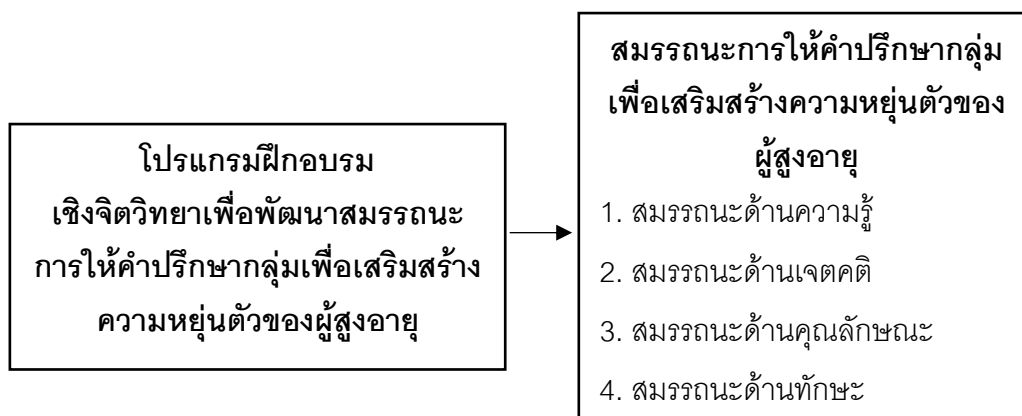
การรวบรวมเอกสารเกี่ยวกับความหมาย และองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะ ซึ่งจากการสังเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะทำให้องค์ประกอบของสมรรถนะซึ่งเป็นตัวแปรโครงสร้าง ประกอบด้วยสมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency) สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency) สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Traits Competency) และสมรรถนะด้านทักษะ (Skills Competency) (McClelland, 1970, Spencer, 1993, กระทรวงศึกษาธิการ, 2560 และณรงวิทย์ แสนทอง, 2550) หลังจากนั้นจะเป็นการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นการสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุ ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย ระยะที่ 1

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จะเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุจากการศึกษาใน ระยะที่ 1 ประกอบกับการสนทนากลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ รวมทั้งในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ดังนี้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งจะเห็นได้ว่าโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มจะพัฒนานักศึกษาให้มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย ระยะที่ 2

สมมุติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏโดยรวม และรายด้านหลังการทดลอง และการติดตามผลสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม
3. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกัน

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม

- 1.1 ความหมายของสมรรถนะ
- 1.2 องค์ประกอบของสมรรถนะ
- 1.3 สมรรถนะหลักในการให้คำปรึกษา
- 1.4 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 1.5 กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
- 1.6 ทักษะของผู้นำกลุ่ม
- 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม

2. ความหยุ่นตัว

- 2.1 ความหมายของความหยุ่นตัว
- 2.2 ความสำคัญของความหยุ่นตัว
- 2.3 องค์ประกอบของความหยุ่นตัว
- 2.4 ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
- 2.5 การให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความหยุ่นตัว

3. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

- 3.1 ความหมายของการฝึกอบรม
- 3.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม
- 3.3 ขั้นตอนของการฝึกอบรม
- 3.4 การประเมินการฝึกอบรม
- 3.5 การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 3.6 ทักษะที่สำคัญในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 3.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
- 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

1. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม

สมรรถนะ หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า Competency แนวคิดนี้เริ่มต้นจาก David C. McClelland นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย Harvard เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ โดยพัฒนาแบบทดสอบทางบุคลิกภาพเพื่อศึกษาบุคคลที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพนั้นมีทัศนคติและนิสัยอย่างไร และได้ใช้ความรู้ในเรื่องเหล่านี้ช่วยแก้ปัญหาการคัดเลือกบุคคลให้กับหน่วยงานของรัฐบาลสหรัฐอเมริกา ซึ่งพบว่า สมรรถนะเกี่ยวกับความเข้าใจข้อแตกต่างทางวัฒนธรรมเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลการปฏิบัติงาน ไม่ใช่การทดสอบด้วยแบบทดสอบความถนัด นอกจากนี้บทความเรื่อง Testing for Competence Rather than for Intelligence ของ McClelland ที่ตีพิมพ์ในปี 1973 ที่ได้รับการกล่าวถึงอย่างกว้างขวางและเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสมรรถนะ (McClelland, 1973) สำหรับคำว่า สมรรถนะ ตามพจนานุกรมในภาษาไทย คำว่าสมรรถนะเป็นคำคุณศัพท์ที่มีความหมายว่า การมีความสามารถ (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554)

1.1 ความหมายของสมรรถนะ

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของสมรรถนะไว้หลายท่าน แต่ถ้ามองในความหมายของสมรรถนะ สามารถแบ่งได้ตามวัตถุประสงค์ของการทำไปใช้งานได้ 2 กลุ่ม ได้แก่ สมรรถนะตามแนว British approach ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประกาศนียบัตรรับรองวิทยฐานะของพนักงานหรือบุคลากร โดยจะกำหนดจากมาตรฐานผลการปฏิบัติงานที่สามารถยอมรับได้ของงานและวิชาชีพนั้น สมรรถนะในแนวคิดจึงเป็นการกำหนดเฉพาะงานและเป็นไปตามวิชาชีพ ส่วนสมรรถนะตามแนวคิดอเมริกันจะมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาบุคลากร กำหนดจากพฤติกรรมของผู้ที่มีผลการปฏิบัติงานดี ซึ่งการพัฒนาบุคลากรนี้จะต้องเป็นไปตามแนวทางที่องค์กรต้องการจะเป็น สมรรถนะตามแนวคิดนี้จึงไม่สามารถแลกเปลี่ยนกันได้ เพราะแต่ละองค์การย่อมมีความต้องการบุคลากรที่มีลักษณะแตกต่างกัน จึงมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของสมรรถนะไว้หลายประการ ดังเช่น แม็คคลีแลนด์ (McClelland, 1973) ได้ให้ความหมายของสมรรถนะว่า เป็นคุณลักษณะที่ซ่อนอยู่ภายในตัวบุคคล คุณลักษณะเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีความสามารถในการปฏิบัติงานให้สูงกว่าที่ตั้งเป้าหมายไว้ นอกจากนี้ยังมี มิตรานี และคณะ (Mitrani et al., 1992)

ที่ได้นิยามคำว่า สมรรถนะ เป็นไปในแนวทางเดียวกันว่า เป็นลักษณะหรือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลมีความเชื่อมโยงกับประสิทธิผลหรือผลการปฏิบัติงานในการทำงาน สเปนเซอร์ และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ที่ให้ความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลต่อความมีประสิทธิภาพของเกณฑ์ที่ใช้หรือการปฏิบัติงานที่ได้ผลการทำงานที่ดีขึ้นกว่าเดิม นอกจากนี้เขาได้ขยายความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของแต่ละบุคคล (Underlying

characteristic) ที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุผลจากควมมีประสิทธิผลของเกณฑ์ที่ใช้ (Criterion reference) และการปฏิบัติงานที่ได้ผลงานสูงกว่ามาตรฐาน (Superior performance) นอกจากนี้ ดาล์ และแฮส (Dales & Hes, 1995) กล่าวถึงสมรรถนะว่าเป็นการค้นหาสิ่งที่ทำให้เกิดการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Excellence) หรือการปฏิบัติงานที่เหนือกว่า (Superior performance) นอกจากนี้ยังได้ให้ความหมายของสมรรถนะในด้านอาชีพ (Occupational competency) ว่าหมายถึงความสามารถ (Ability) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในสายอาชีพเพื่อให้เกิดการปฏิบัติงานเป็นไปตามมาตรฐานที่ถูกคาดหวังไว้ คำว่ามาตรฐานในที่นี้หมายถึงองค์ประกอบของความสามารถรวมกับเกณฑ์การปฏิบัติงานและคำอธิบายขอบเขตงาน

จากที่กล่าวถึงความหมายของสมรรถนะ จะเห็นได้ว่าสมรรถนะเป็นคุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลและมีความเชื่อมโยงกับผลการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการในประเทศไทยหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของสมรรถนะ เช่น เดชา เดชะวัฒน์ไพศาล (2543) กล่าวว่าสมรรถนะ หมายถึง ทักษะ ความรู้และ ความสามารถ หรือ พฤติกรรมของบุคลากรที่จำเป็นในการปฏิบัติงานใดงานหนึ่ง กล่าวคือ ในการทำงานหนึ่ง ๆ เราต้องรู้อะไร เมื่อมีความรู้หรือข้อมูลแล้วเราต้องรู้ว่าจะทำงานนั้น ๆ อย่างไร และเราควรมีพฤติกรรมหรือคุณลักษณะเฉพาะอย่างไรจึงจะทำงานได้อย่างประสบความสำเร็จ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้องค์กรทราบว่าคุณสมบัติหรือคุณลักษณะที่ดีในการทำงานของบุคลากรในองค์กรนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนา พัฒนพงศ์ (2547) กล่าวว่า สมรรถนะ หมายถึง ระดับของความสามารถในการปรับและใช้กระบวนทัศน์ (Paradigm) ทศนคติ พฤติกรรม ความรู้ และทักษะ เพื่อการปฏิบัติงานให้เกิดคุณภาพ ประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุดในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในองค์การ บุคลากรทุกคนควรมีความสามารถพื้นฐานในหน้าที่ที่เหมือนกันครบถ้วนและเท่าเทียมกัน และควรพัฒนาตนเองให้มีความสามารถพิเศษที่แตกต่างกันออกไปนอกเหนือจากความสามารถของงานในหน้าที่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับศักยภาพ ระดับความสามารถทางอารมณ์ (Emotional quotient : EQ) และความสามารถทางสติปัญญา (Intelligence quotient: IQ) จะเห็นได้ว่า สมรรถนะ หมายถึง ความสามารถ คุณลักษณะที่มีอยู่ในตัวบุคคลอันจะนำไปสู่การปฏิบัติงานให้ประสบผลสำเร็จ และยังมีผู้ที่แบ่งประเภทของสมรรถนะไว้ดังนี้

สำหรับการจัดแบ่งประเภทของสมรรถะนั้นนั้น ฅรงควิทย์ แสนทอง (2550) ได้ทำการแบ่งสมรรถนะออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. สมรรถนะหลัก (Core competency) หมายถึง บุคลิกลักษณะของคนที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ทักษะ ทัศนคติ ความเชื่อ และอุปนิสัยของคนในองค์การโดยรวมที่จะช่วยสนับสนุนให้องค์การบรรลุเป้าหมายตามวิสัยทัศน์ได้

2. สมรรถนะตามสายงาน (Job competency) หมายถึง บุคลิกลักษณะของคนที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ทักษะ ทัศนคติ ความเชื่อ และอุปนิสัยที่จะช่วยส่งเสริมให้คนนั้น ๆ สามารถสร้างผลงานในการปฏิบัติงานตำแหน่งนั้น ๆ ได้สูงกว่ามาตรฐาน

3. สมรรถนะส่วนบุคคล (Personal competency) หมายถึง บุคลิกลักษณะของคนที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ทักษะ ทัศนคติ ความเชื่อ และอุปนิสัยที่ทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้โดดเด่นกว่าคนทั่วไป เช่น สามารถอาศัยอยู่กับแมงป่องหรืออสรพิษได้ เป็นต้น ซึ่งเรามักจะเรียกสมรรถนะส่วนบุคคลว่าความสามารถพิเศษส่วนบุคคล

นอกจากนี้ จีรประภา อัครบวร (2549) กล่าวว่า สมรรถนะในตำแหน่งหนึ่ง ๆ จะประกอบไปด้วย 3 ประเภท ได้แก่

1. สมรรถนะหลัก (Core competency) คือ พฤติกรรมที่ดีที่ทุกคนในองค์การต้องมี เพื่อแสดงถึงวัฒนธรรมและหลักนิยมขององค์การ

2. สมรรถนะบริหาร (Professional competency) คือ คุณสมบัติความสามารถด้านการบริหารที่บุคลากรในองค์การทุกคนจำเป็นต้องมีในการทำงาน เพื่อให้งานสำเร็จ และสอดคล้องกับแผนกลยุทธ์ วิสัยทัศน์ ขององค์การ

3. สมรรถนะเชิงเทคนิค (Technical competency) คือ ทักษะด้านวิชาชีพที่จำเป็นในการนำไปปฏิบัติงานให้บรรลุผลสำเร็จ โดยจะแตกต่างกันตามลักษณะงาน โดยสามารถจำแนกได้ 2 ส่วนย่อย ได้แก่ สมรรถนะเชิงเทคนิคหลัก (Core technical competency) และสมรรถนะเชิงเทคนิคเฉพาะ (Specific technical competency)

สามารถสรุปได้ว่า สมรรถนะสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก คือ สมรรถนะหลัก (Core competency) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ทุกคนในองค์การจำเป็นต้องมี ทั้งนี้เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้บรรลุเป้าหมายขององค์การ และสมรรถนะตามสายงาน (Functional competency) ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องนั้นเพื่อให้งานสำเร็จและได้ผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

1.2 องค์ประกอบของสมรรถนะ

สมรรถนะเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากความรู้ และทักษะ เกิดจากการฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานให้ได้มาซึ่งผลสำเร็จ มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะ เช่น แมคคลีแลนด์ (McClelland, 1973) กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะว่า มี 5 องค์ประกอบ คือ

1. ความรู้ (Knowledge) คือ ความรู้เฉพาะในเรื่องที่ต้องรู้ เป็นความรู้ที่เป็นสาระสำคัญ เช่น ความรู้ด้านการให้คำปรึกษา เป็นต้น
2. ทักษะ (Skill) คือ สิ่งที่ต้องการให้ทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะ และเทคนิคในการให้คำปรึกษา เป็นต้น
3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง (Self – concept) คือ เจตคติ ค่านิยม และความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าตนเองเป็น เช่น มีเจตคติที่มีต่อการให้คำปรึกษา เป็นต้น
4. บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล (Traits) เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลนั้น เช่น คนที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ เป็นต้น
5. เจตคติ (Attitude) เป็นแรงจูงใจ หรือแรงขับภายใน ซึ่งทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย หรือมุ่งสู่ความสำเร็จ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมี สเปนเซอร์ และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ที่ให้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะว่าประกอบด้วยองค์ประกอบดังนี้

1. แรงจูงใจ (Motive) เป็นสิ่งที่บุคคลคิดหรือต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งจะเป็นแรงขับในการกำหนดทิศทางหรือการเลือกของบุคคลเพื่อแสดงออกถึงพฤติกรรม หรือการตอบสนองต่อเป้าหมายหรือการถอยออกไปจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น
2. คุณลักษณะส่วนบุคคล (Trait) เป็นคุณลักษณะทางกายภาพของบุคคลและรวมถึงการตอบสนองของบุคคลต่อข้อมูลหรือสถานการณ์ที่เผชิญ
3. แนวคิดของตนเอง (Self-concept) เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ (Attitude) ค่านิยม (Value) และภาพลักษณ์ของบุคคลที่มีต่อตนเอง (Self-image) ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและทำให้สามารถทำนายพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในช่วงระยะสั้น ๆ ได้
4. ความรู้ (Knowledge) เป็นขอบเขตของข้อมูลหรือเนื้อหาเฉพาะด้านที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งครอบครองอยู่

5. ทักษะ (Skill) เป็นความสามารถในการปฏิบัติงานทั้งที่เกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ การใช้ความคิด และจิตใจของบุคคลในระดับที่สามารถคิด วิเคราะห์ ใช้ความรู้กำหนดเหตุผลหรือ การวางแผนในการจัดการ และในขณะเดียวกันก็ตระหนักถึงความซับซ้อนของข้อมูลได้

และยังมี บลองเชอร์โร, โบโรสกี และดายเออร์ (Blancero, Boroski, & Dyer, 1996) ได้กล่าวถึงสมรรถนะว่าประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ ความสามารถ เจตคติ เพื่อให้เกิดพฤติกรรม ที่ต้องการในอนาคต

กระทรวงศึกษาธิการ (2560) ได้กล่าวถึง สมรรถนะว่าหมายถึงความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณลักษณะอื่น ๆ ซึ่งมีองค์ประกอบของสมรรถนะว่ามี 7 ประการ ดังนี้ความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) คุณลักษณะ/เจตคติ (Attribute/Attitude) การประยุกต์ใช้ (Application) การกระทำ/ การปฏิบัติ (Performance) งานและสถานการณ์ต่าง ๆ (Tasks/Jobs/Situation) ผลสำเร็จตามเกณฑ์ ที่กำหนด (Success)

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะ ดังนี้ อามรณ์ ภูวพิพันธ์ (2548) ได้กล่าวถึงสมรรถนะว่าเป็นความสามารถหรือศักยภาพ เป็นตัวที่กำหนดพฤติกรรม หรือการแสดงออก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ ด้านความรู้ ด้านทักษะ และด้านพฤติกรรมที่พึงปรารถนา หรือด้านคุณลักษณะ และณรงค์วิทย์ แสนทอง (2550) กล่าวว่า สมรรถนะเป็น ความสามารถหรือศักยภาพ ประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ทักษะ และคุณลักษณะ และยังมีกรม อนามัยและการบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา (Samsha, 2015) ได้กล่าวถึงสมรรถนะของการให้ คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงสูงว่าประกอบด้วยสมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านทักษะ และ สมรรถนะด้านเจตคติ เพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ

จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของสมรรถนะที่จะทำให้บุคคลมีความรู้ ความสามารถ และ มีความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานนั้น จะประกอบไปด้วย ความรู้ ทักษะ เจตคติ ลักษณะส่วนบุคคล แรงจูงใจ และพฤติกรรมมุ่งความสำเร็จ

ตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะ

ผู้เขียน	องค์ประกอบของสมรรถนะ									
	Knowledge	Skill	Attitude	Application	Motive	Self-concept	Performance	Task	Trait	Success
McClelland (1970)	✓	✓	✓		✓	✓			✓	
Spencer (1993)	✓	✓			✓	✓			✓	
Blancero, Boroski & Dyer (1996)	✓	✓	✓				✓			
Samsha (2015)	✓	✓	✓							
กระทรวงศึกษาธิการ (2560)	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓
อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์ (2548)	✓	✓							✓	
ณรงวิทย์ แสนทอง (2550)	✓	✓	✓						✓	
สรุป	7	7	5	1	2	2	2	1	4	1

จากตาราง 1 การสังเคราะห์องค์ประกอบจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบของสมรรถนะจะแตกต่างกันออกไปตามแนวคิดของนักวิชาการ แต่มีองค์ประกอบที่เหมือนกัน คือ ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะ ซึ่งคุณลักษณะจะเกี่ยวข้องกับคุณสมบัติของบุคคล ในการพัฒนาสมรรถนะ องค์ประกอบด้านคุณลักษณะจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาเพื่อให้มีคุณลักษณะที่เหมาะสม

1.3 สมรรถนะหลักในการให้คำปรึกษา

สมรรถนะหลักในการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดประกอบด้วย 6 สมรรถนะหลักด้วยกัน ซึ่งในแต่ละสมรรถนะเป็นความสามารถในการให้คำปรึกษา ถ้าผู้ให้คำปรึกษามีสมรรถนะเหล่านี้แล้ว จะทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพสูง ดังนั้นการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาจึงมีความจำเป็น (Sperry, 2010, pp. 13-15) และทั้ง 6 สมรรถนะประกอบด้วยสมรรถนะดังต่อไปนี้

1. พื้นฐานทางความคิด ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีกรอบแนวคิดที่เป็นระบบเพื่อให้เข้าใจ และสามารถเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา ซึ่งกรอบแนวคิดจะเป็นความรู้พื้นฐาน และทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบูรณาการทฤษฎี และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้ผังความคิดเพื่อทำความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา และเพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา โดยที่กรอบแนวคิดจะทำหน้าที่เป็นแผนที่ให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถทำความเข้าใจผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งกระบวนการให้คำปรึกษา นอกจากการวางแผนแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้าง และรักษาสัมพันธภาพระหว่างการให้คำปรึกษาควบคู่ไปกับการวางแผน การนำไปปฏิบัติ และการประเมินผลการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษาที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่มีความละเอียดอ่อน และมีบริบทที่เฉพาะเจาะจง

2. การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ ในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพ และรักษาสัมพันธภาพตลอดการให้คำปรึกษา เนื่องจากเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และในการสร้างสัมพันธภาพผู้ให้คำปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งต้องแจ้งวัตถุประสงค์ และวิธีการในการให้คำปรึกษาที่ได้วางไว้ตามผังความคิด เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธเชิงบวกซึ่งกันและกัน ออริงสกาย และคณะ (Orlinsky, Ronnestad, & Willutzki, 2004) กล่าวว่าสมรรถนะหลักนี้ประกอบไปด้วยความสามารถที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ 1) การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก 2) การประเมินความพร้อม การส่งเสริมพฤติกรรม และการรักษาสัมพันธภาพ 3) การรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา 4) การรับรู้ปัญหา และหาแนวทางในการแก้ปัญหา และ 5) การรับรู้ และใส่ใจระหว่างการพูดคุย และการสนทนาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งที่ทำหายในการให้คำปรึกษา และสิ่งที่ทำหายยิ่งกว่าก็คือการรักษาสัมพันธภาพตั้งแต่ต้นจนจบกระบวนการให้คำปรึกษา

3. การวางแผนให้การช่วยเหลือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสมรรถนะในการวางแผนให้การช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการวางแผนจะเกี่ยวข้องกับการประเมิน การวิเคราะห์แนวคิดของผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งการวางแผนการให้คำปรึกษา สมรรถนะในการวางแผนให้การช่วยเหลือประกอบไปด้วยความสามารถ 5 ประการ ได้แก่ 1) การประเมิน และวิเคราะห์ผู้รับคำปรึกษา 2) การวินิจฉัยความผิดปกติทางจิตที่แม่นยำ 3) การพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ 4) การพัฒนาแผนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ และ 5) การรายงานผลการให้คำปรึกษา

4. การดำเนินการให้ความช่วยเหลือ ในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งจะต้องเข้าใจความต้องการ ความคาดหวัง และปัญหาของผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้น เพื่อดำเนินการตามแผนการให้คำปรึกษา สเพอร์รี (Sperry, 2010) กล่าวว่า การใช้รูปแบบในการช่วยเหลือ เทคนิค ทักษะ และวิธีการจะแตกต่างกันออกไปเนื่องจากการให้คำปรึกษามีความเฉพาะเจาะจง ดังนั้นสมรรถนะการให้ความช่วยเหลือ ประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ ได้แก่ 1) กำหนดเป้าหมายในการให้คำปรึกษา 2) การรักษาจุดเน้นในการให้คำปรึกษา และ 3) รับรู้ และแก้ไขสิ่งที่มีกระทบระหว่างการให้คำปรึกษา

5. การประเมินและยุติการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาสมรรถนะที่สำคัญ ก็คือการประเมิน และยุติการให้คำปรึกษา เพื่อจะได้ติดตามผลการให้คำปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ (Anker, Duncan, & Sparks, 2009) สมรรถนะหลักนี้ ประกอบด้วยความสามารถ 2 ประการ ได้แก่ การติดตามความคืบหน้าของกระบวนการให้คำปรึกษา และการเตรียมความพร้อมในการยุติการให้คำปรึกษา

6. ความอ่อนไหวทางวัฒนธรรมและจริยธรรม การให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีสมรรถนะในการให้คำปรึกษาที่มีความแตกต่าง และหลากหลายทางวัฒนธรรมซึ่งมีความละเอียดอ่อน ดังนั้นในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำความเข้าใจ และวางแผนการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับความหลากหลาย (Sperry, 2010) เช่นเดียวกันกับความแตกต่างทางจริยธรรมผู้ให้คำปรึกษาต้องมีสมรรถนะ และความสามารถในการรับรู้ประเด็นด้านจริยธรรม รักษาความลับ รวมทั้งหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง สมรรถนะนี้ประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ ได้แก่ 1) การพัฒนาการให้คำปรึกษาที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม 2) การวางแผน และดำเนินการให้คำปรึกษาอย่างละเอียดอ่อน และ 3) การให้คำปรึกษาตามหลักของจริยธรรม

สามารถสรุปได้ว่าสมรรถนะหลักในการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 6 สมรรถนะหลัก ได้แก่ พื้นฐานทางความคิด การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ การวางแผนให้การช่วยเหลือ การดำเนินการให้ความช่วยเหลือ การประเมินและยุติการให้คำปรึกษา และความอ่อนไหวทางวัฒนธรรมและจริยธรรม ซึ่งถ้าผู้ให้คำปรึกษาที่ทักษะ ความรู้ และมีความสามารถตามที่กล่าวมาก็จะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดผลดีต่อผู้รับคำปรึกษา และสมรรถนะหลักทั้ง 6 สมรรถนะนั้นจะเป็นสมรรถนะที่ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีเพื่อการให้คำปรึกษาจะได้เกิดประสิทธิภาพ โดยสมรรถนะนี้จะเป็นสมรรถนะหลักในการให้คำปรึกษาตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นตั้งแต่การสร้างกรอบความคิด การสร้างสัมพันธภาพ การวางแผนให้ความช่วยเหลือ การดำเนินการให้คำปรึกษา การประเมินผลการให้คำปรึกษา และความอ่อนไหวทางวัฒนธรรม

สมรรถนะเหล่านี้จะเป็นความสามารถของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งสามารถพัฒนาโดยการฝึกอบรวม เนื่องจากสมรรถนะจะเกี่ยวข้องกับความสามารถ ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะ

1.4 ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่ม หรือ Group Counseling เป็นกระบวนการเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น แต่ละคนมีโอกาสดแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในความคิดในการแก้ปัญหา และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและสมาชิกในกลุ่มจะช่วยสนับสนุนให้กำลังใจและเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาตนเอง ได้มีนักวิชาการ และนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้หลายท่าน เช่น พนม ลัมอารีย์ (2548) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาจัดขึ้น เพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป และผู้ให้การศึกษา จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมทางด้านการให้ความช่วยเหลือทางจิตวิทยา โดยเฉพาะ เพื่อช่วยให้ ผู้มาขอรับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองสิ่งแวดลอม และนำความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการปรึกษา ภายในกลุ่มไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นและสามารถนำตนเองได้ในที่สุด เช่นเดียวกับ วชิร ทรัพย์มี (2549) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาของตนเองมา ปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การศึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงความรู้สึกความคิดเห็น ได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในใจ ได้สำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา และได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นเดียวกับตนเอง นอกจากนี้ยังมีนักจิตวิทยา และนักวิชาการของต่างประเทศที่ได้ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่ม เช่น โอล์เซน (Ohlsen, 1988) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อน ที่จะกลายเป็นปัญหารุนแรง นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้ผู้มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือ ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และคอเรย์ (Corey, 2016) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มักจะเป็นปัญหาของ ผู้มารับบริการ ซึ่งโดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับการศึกษา อาชีพส่วนตัว และสังคมการให้คำปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายทั้งการป้องกันและการบำบัดรักษาบรรยากาของกลุ่มเต็มไปด้วยความไว้วางใจและแสดงความเห็นอก

เห็นใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยเรื่องราวที่เป็น ความขัดแย้ง ความสับสน มีการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง

จากที่นักวิชาการและนักจิตวิทยากล่าวถึงความหมายของการปรึกษากลุ่ม สามารถสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษา และผู้รับการปรึกษา จำนวนตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยมีผู้ให้การศึกษาเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น สมาชิกในกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจตนเองและผู้อื่น แต่ละคนมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นในความคิดในการแก้ปัญหา และการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การศึกษาและสมาชิกในกลุ่มจะช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจและเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น เป็นแนวทางในการป้องกัน แก้ไขและพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ คอเรีย (Corey, 2016) ยังได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้ 1) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม 2) เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และเพิ่มความรู้สึกในเอกลักษณ์ของตนเอง 3) เพื่อให้ยอมรับในปัญหาของสมาชิกกลุ่ม 4) เพื่อเพิ่มการยอมรับ ความเชื่อมั่น และมุมมองใหม่ของตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ 5) พัฒนาความห่วงใยและความเมตตาที่มีต่อคนอื่น 6) ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ และ 7) นำไปสู่การตัดสินใจเลือกและเลือกอย่างฉลาด

1.5 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มจะมีลักษณะที่เฉพาะ เนื่องจากจะต้องมีการกำหนดวัตถุประสงค์ การวางแผน รวมทั้งกำหนดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ล่วงหน้า ตลอดจนการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบที่ใช้ระยะเวลาปกติ และการให้คำปรึกษากลุ่มระยะสั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการพัฒนา ปรับเปลี่ยนวิธีการในการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ทั้งนี้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบระยะสั้นก็สามารถทำให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพได้ถ้ามีการวางแผน และมีกระบวนการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งการกำหนดเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มที่สามารถเป็นไปได้ และสามารถทำได้จริง (Corey, 2016, p. 11) จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้ และสามารถคิดแก้ปัญหาได้ ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มจึงมีกระบวนการที่สำคัญตามที่วัชร ทรัพย์มี (2549) กล่าวถึงกระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ เป็นขั้นที่ผู้ให้การศึกษาต้องกำหนดว่าในการจัดกลุ่มแต่ละกลุ่มนั้นต้องการกลุ่มประเภทใด จุดประสงค์ของกลุ่มคืออะไร เป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาตนเอง หรือเพื่อแก้ปัญหา สมาชิกจะได้รับประโยชน์อะไร จากการเข้ากลุ่ม กระบวนการขั้นตอนในการคัดเลือกสมาชิก

เป็นอย่างไร กำหนดให้มีจำนวนสมาชิกกี่คน จำนวนครั้งในการเข้ากลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินการ ให้การปรึกษาแต่ละครั้งกฎเกณฑ์ของกลุ่มมีอะไรบ้าง กลวิธีในการดำเนินกิจกรรมการประเมินผล และการติดตามผลเป็นสิ่งที่ผู้ให้บริการจะต้องเตรียมให้พร้อม ขั้นตอนเลือกสมาชิก ในการเลือกสมาชิก จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบเกี่ยวกับอายุ เพศ บุคลิกภาพ ขนาดของกลุ่ม ช่วงเวลาและความถี่ในการดำเนินกลุ่ม การเลือกสมาชิกที่มีปัญหาหรือความต้องการตรงกัน ซึ่งแนวคิด เกี่ยวกับรายละเอียดขององค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ มีนักวิชาการหลายท่านมีแนวความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อต่อไป การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลก่อนเข้ากลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาควรพบ ผู้รับบริการเป็นรายบุคคล เพื่ออธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการแบบกลุ่มคืออะไร แต่ละคนจะได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้ากลุ่ม และแต่ละคนมีบทบาท หน้าที่อย่างไร ความแตกต่างระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับการปรับทุกข์กันในหมู่เพื่อนฝูง เป็นอย่างไร ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการถามถึงกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งรวมถึงประเด็นเกี่ยวกับการรักษาความลับ ช่วงเวลาของการจัดแต่ละครั้ง จำนวนครั้ง ตลอดจนความสำคัญของการเข้ากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และถามความสนใจของผู้รับบริการก่อนเข้าร่วมกลุ่ม การเข้ากลุ่มครั้งแรกจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพอันดีต่อกันระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกันทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการไว้วางใจซึ่งกันและกัน อันจะทำให้สมาชิกกล้าพูดกล้าแสดงความคิดเห็น หรือความรู้สึกของแต่ละคน และผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายให้ผู้รับบริการเข้าใจ วัตถุประสงค์และบทบาทของสมาชิกในกลุ่ม ขั้นนี้ผู้รับบริการอาจแสดงความไม่แน่ใจหรือ มีความเครียด เมื่อรับบทบาทหน้าที่ของตน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะของตนอย่างถูกกาลเทศะ คือรู้ว่าจังหวะใดควรทำหรือพูดอย่างไร และจะต้องสามารถประเมินบรรยากาศของกลุ่มและสังเกต ที่ท่าของสมาชิกแต่ละคนได้อย่างแม่นยำ สมาชิกแต่ละคนจะพัฒนาความไว้วางใจและสัมพันธภาพ อันดีต่อกัน ผู้ให้การปรึกษาจะได้กำหนดจุดมุ่งหมายส่วนตัวและความคาดหวังสิ่งที่จะได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างถูกต้องเหมาะสม การให้คำปรึกษาในขั้นนี้ ควรเป็นการสำรวจแนวความคิดและความรู้สึก แต่ยังไม่ควรเริ่มแก้ปัญหา

2. ขั้นดำเนินการ เป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาและเรื่องราวของตนมาเล่าให้กลุ่มฟัง และเปิดโอกาส ให้สมาชิกคนอื่นแสดงความคิดเห็นหรือช่วยแก้ปัญหา ถ้าเป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพสมาชิกจะมีขวัญกำลังใจ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในระดับสูง ซึ่งจะนำไปสู่การเต็มใจและมุ่งมั่นที่จะช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะมีโอกาสเป็นผู้สังเกตการณ์และสนับสนุนให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการ แก้ปัญหาเพื่อขึ้น ขั้นนี้จะใช้เวลาพบกันหลายครั้งจนกว่ากระบวนการให้การปรึกษานี้จะได้ผล โดยผู้ให้การปรึกษาจะสามารถทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูด

ถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตน กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่น รู้จักตนเอง ทั้งสามารถเข้าใจ ความรู้สึกของผู้อื่น รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เห็นลู่ทางการแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง ขึ้นยติการให้คำปรึกษา ในขณะที่กลุ่มใกล้เคียงจะยุติการดำเนินการผู้ให้คำปรึกษา จะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกได้ประเมิน พัฒนาการของตนเอง ระหว่างประสบการณ์กลุ่มและการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในอนาคต

3. **ขั้นประเมินผล** หลังจากการจัดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษา จะต้องทำการประเมินผล กิจกรรมนั้น ๆ โดยใช้กลวิธี ต่าง ๆ เป็นต้นว่า การสัมภาษณ์ผู้รับบริการ เป็นรายบุคคล การสัมภาษณ์ ผู้ใกล้ชิด ผู้รับบริการ การใช้แบบสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมของ ผู้รับบริการ

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสำคัญ ทำให้สมาชิกกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้บุคคลอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการยอมรับ ความเชื่อมั่น และ มุมมองใหม่ ค้นหาและพัฒนาการแก้ปัญหาอย่างหลากหลายที่เป็นความขัดแย้งในใจ เพื่อนำไปสู่ การแก้ไขปัญหาในอนาคต

1.6 ทักษะของผู้นำกลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่มก็คือผู้นำ กลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องมีคุณสมบัติ และคุณลักษณะเหมาะสม รวมทั้งต้องอาศัย ความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากลุ่ม และจะต้องมีทักษะการเป็นผู้นำกลุ่มซึ่งสามารถเรียนรู้ และฝึกฝนได้ ทักษะของผู้นำกลุ่มที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (Corey, 2016, pp. 22-28)

1. **การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)** ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจกับสิ่งที่ สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อจะได้จับประเด็นสำคัญของเนื้อหา ซึ่งในทักษะนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะแสดงท่าทาง ให้ความสนใจเมื่อสมาชิกกลุ่มกำลังพูด เช่น พยักหน้า การสบสายตา เป็นต้น หลังจากที่ฟังสมาชิก กลุ่มพูดเรียบร้อยแล้วผู้นำกลุ่มจะต้องเรียบเรียงคำพูดเพื่อการสรุปประเด็นสาระสำคัญของสมาชิก กลุ่ม ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจ และเข้าใจปัญหาของตนเองมากขึ้นอีกด้วย

2. **การทวนความ (Restating)** เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มจะต้องจับประเด็นและทวนซ้ำในประเด็นที่สำคัญ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มเข้าใจใน ประเด็นปัญหาเหมือนกัน รวมทั้งทำให้ปัญหาที่คลุมเครือมีความชัดเจนมากขึ้น ในการทวน ความ ผู้นำกลุ่มจะต้องพูดทวนให้กระชับ และไม่หลงประเด็นที่สำคัญ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นปัญหา ของตนเองมากขึ้น

3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ทักษะนี้จะเกี่ยวข้องกับการฟังเนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาจะฟังอย่างตั้งใจ หลังจากที่ได้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงปัญหาแต่ในการเล่ายังมีความสับสนในปัญหาอยู่ผู้นำกลุ่มจะต้องแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นปัญหา อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองชัดเจนขึ้น ในทักษะนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะใช้คำถามในการถามประเด็นที่สำคัญเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น รวมทั้งจะทำให้เข้าใจปัญหา และเกิดความกระจ่างมากขึ้น

4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นทักษะที่สำคัญหลังจากที่ได้มีการพูดคุยกันในกลุ่มถึงประเด็นใดประเด็นหนึ่งหรือการจบเซสชัน เพราะหลังจากจบการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มจะต้องสรุปความเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มได้เข้าใจปัญหาตรงกันก่อนที่จะไปพูดคุยในเรื่องต่อไปหรือก่อนการเริ่มเซสชันต่อไป เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องในการให้คำปรึกษา ทั้งนี้หลังจากที่ผู้นำกลุ่มสรุปความแล้วจะต้องให้กำลังใจ และอธิบายถึงแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5. การตั้งคำถาม (Questioning) ถ้าผู้นำกลุ่มใช้การตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มมากเกินไปอาจจะส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และอาจจะเกิดปัญหาขึ้นได้ อย่างไรก็ตามการถามคำถามที่ไม่ควรถามหรือไม่เหมาะสมจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกว่าพวกเขาถูกสอบสวนข้อมูลส่วนตัว และจะทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม ดังนั้นการตั้งคำถามควรเป็นคำถามปลายเปิดที่ไม่ต้องการคำตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เช่น “เกิดอะไรขึ้นกับคุณ” “คุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น” เป็นต้น เพราะเป็นคำถามที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองมากขึ้น

6. การตีความ (Interpreting) ผู้นำกลุ่มจะตีความหลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เล่าอธิบาย ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะตีความพร้อมตั้งสมมติฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหานั้น เพื่อให้เห็นมุมมองของปัญหา และทางเลือกในการแก้ปัญหา การตีความจะแม่นยำหรือตรงตามข้อเท็จจริงเพียงใดจะขึ้นอยู่กับความรู้ และประสบการณ์ที่มากพอของผู้นำกลุ่ม ดังนั้นการรวบรวมข้อมูลของสมาชิกกลุ่มจะมีความสำคัญอย่างยิ่งในการประเมิน และการตีความในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะในการตีความของทั้งกลุ่มโดยรวมโดยตีความการคำพูด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม

7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่มีความสำคัญ และท้าทายมาก เพราะการเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มมีทั้งผลดี และผลเสีย เมื่อเข้าสู่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบางคนอาจที่จะเผชิญหน้าเพราะกลัวผลกระทบที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งการถูกปิดกั้นปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มไม่กล้าที่จะพูด และมีปฏิสัมพันธ์กันซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการเผชิญหน้าเป็นทักษะที่สำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ เพราะในการเผชิญหน้าจะเกี่ยวข้องกับการใช้คำพูด และ

การแสดงพฤติกรรมในขณะนั้นด้วย ถ้าการเผชิญเป็นไปได้ดี ทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเผชิญหน้าจะทำให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และกล้าที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันมากขึ้น

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษาเนื่องจากทักษะนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองจากผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีทักษะนี้จะทำให้การปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึก รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

9. การให้กำลังใจ (Supporting) ทักษะนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยข้อมูลหรือเรื่องราวความเจ็บปวด ผู้นำกลุ่มสามารถให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในเวลาที่เหมาะสมเพื่อแสดงถึงว่าผู้นำกลุ่มกำลังตั้งใจฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตหรือแก้ปัญหาต่อไป

10. การใส่ใจ (Empathizing) เป็นทักษะที่เป็นทักษะหลักของการให้คำปรึกษาเป็นความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะมีความรู้สึกร่วมหรือเข้าไปอยู่ในโลกของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจรูปแบบหนึ่ง ในการให้คำปรึกษาถ้าสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่เผชิญอย่างละเอียด และชัดเจนจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจสมาชิกกลุ่มมากขึ้น

11. การอำนวยความสะดวก (Facilitating) ทักษะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มประสบการณ์กลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายในการให้คำปรึกษา ทักษะการอำนวยความสะดวกจะเพิ่มประสิทธิภาพให้การให้คำปรึกษากลุ่มก็ต่อเมื่อการสื่อสารภายในกลุ่มชัดเจนและตรงกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการให้ช่วยเหลือ รวมทั้งการสื่อสารที่ชัดเจนระหว่างสมาชิกกลุ่มกับผู้นำกลุ่ม รวมทั้งทักษะการอำนวยความสะดวกจะนำไปสู่การชี้แนะแนวทางในการแก้ไขปัญหาอีกด้วย

12. การเริ่มต้น (Initiating) ผู้นำที่มีการริเริ่มหรือการเริ่มต้นที่ดีจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มที่มีทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มอยากเข้าร่วมกลุ่มมากขึ้น รวมทั้งการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตัวเองในขั้นเริ่มต้น ดังนั้นการเริ่มต้นกลุ่มจึงมีความสำคัญเพราะจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และทำให้การทำงานของผู้นำกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) ถือว่าเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษากลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มกำหนดเป้าหมายจะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษามากขึ้น และ

การกำหนดเป้าหมายต้องทำตั้งแต่ขั้นเริ่มของกลุ่มเนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ นอกจากนี้ยังจะต้องสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงเป้าหมายของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยเพื่อจะได้มีจุดหมายและเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มตรงกัน

14. การประเมินผล (Evaluating) จะต้องทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนจบการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากจะได้ประเมินในแต่ละเซสชันของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมินทิศทางการให้คำปรึกษาว่าตรงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ถ้าไม่ตรงจะได้มีการเปลี่ยนแปลงในเซสชันต่อไป เมื่อเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกันประเมินการให้คำปรึกษากลุ่มด้วย

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) ผู้นำกลุ่มสามารถติชมสมาชิกกลุ่มได้ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มมากขึ้น รวมทั้งเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความรู้สึกหรือสิ่งที่เขาคิดจากการร่วมกลุ่ม จุดประสงค์ของการให้ข้อมูลย้อนกลับคือการประเมินตามสภาพจริงว่าสมาชิกกลุ่มมีการแสดงออกในกลุ่มรวมทั้งการยอมรับข้อเสียของตนเองทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

16. การชี้แนะ (Suggesting) เป็นการให้ความช่วยเหลือใช้สมาชิกเกิดทักษะการคิดหรือเพื่อหาแนวทางที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา โดยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากประสบการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้แนะแนวทางเพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาในการแก้ปัญหา รวมทั้งการให้ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มควรทำในการเผชิญกับปัญหา และผลที่จะตามมาหลังจากการเลือกแนวทางในการแก้ปัญหา

17. การปกป้อง (Protecting) ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความคิดเห็นไม่ลงรอยกันหรืออาจจะมีการทะเลาะกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะในการปกป้องสมาชิกกลุ่มจากความรู้สึกเชิงลบ และผู้นำกลุ่มจะต้องปฏิบัติกับสมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกันโดยปราศจากอคติ

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มอาจจะต้องเปิดเผยตนเองก่อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น และมีแนวโน้มที่สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองรวมทั้งกล้าที่จะเล่าปัญหาได้มากขึ้น

19. การเป็นตัวอย่าง (Modeling) ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากผู้นำกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มเคารพ และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอยากเห็น

ออกเห็นใจจะสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม และเคารพซึ่งกันและกันโดยที่ได้เรียนรู้จากผู้นำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มยังสามารถสอนสมาชิกให้เป็นแบบอย่างซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

20. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในเรื่องที่สมาชิกกลุ่มมีเหมือนกันหรือคล้ายกัน เช่น ปัญหาใกล้เคียงกัน รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยอาศัยความเชื่อมโยงเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าถึงปัญหา และความต้องการ รวมทั้งการเชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และสมาชิกคนมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน

21. การยับยั้ง (Blocking) ในการให้คำปรึกษากลุ่มบางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องคอยยุติหรือหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ภายในกลุ่ม โดยที่จะต้องใช้ไหวพริบ และความสามารถในการหยุดพฤติกรรมนั้น เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มกำลังก้าวล้ำความเป็นส่วนตัวของสมาชิกคนอื่นอยู่ ผู้นำกลุ่มจะต้องหยุดพฤติกรรมนั้น และให้สมาชิกในกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

22. การยุติ (Terminating) ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ว่าควรจะทำการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเมื่อไหร่ ซึ่งทักษะการยุติเป็นทักษะที่จำเป็นในแต่ละเซสชัน หลังจากที่มีการยุติแล้ว ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และผู้นำกลุ่มจะเสนอแนะในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้นั้นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเตรียมพร้อมให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญภายหลัง นอกจากนี้ในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีการประเมินผล และติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งอาจจะต้องเตรียมพร้อมในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพิ่มเติมหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าทักษะของผู้นำกลุ่มมีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมาก เนื่องจากทักษะเหล่านี้จะทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งการทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ซึ่งผู้นำกลุ่มจะเป็นที่จะต้องใช้ทักษะการเปิดเผยตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเล่าเรื่องราวของตนเอง นอกจากนี้ทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความ และการยุติก็มีความสำคัญในการเข้าใจปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และทำให้เข้าใจปัญหาตรงกัน และสุดท้ายจะเป็นการยุติกลุ่ม จะเห็นได้ว่าทักษะของผู้นำกลุ่มมีความสำคัญต่อกระบวนการให้คำปรึกษาเป็นอย่างมากอีกทั้งยังทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ และบรรลุเป้าหมาย

1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษาทั้งงานวิจัยในประเทศไทย และต่างประเทศ ดังนี้

นพพร แสงทอง (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา 2) ศึกษาผลของการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ซึ่งการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูล เป็นผู้เชี่ยวชาญ กิจกรรมนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 22 คน และกลุ่มที่ใช้ศึกษาเป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 92 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย ระยะที่ 2 เสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจงจากนักเรียนกลุ่มแรกที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) สมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้เจตคติและทักษะการให้คำปรึกษา และนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีสมรรถนะการให้คำปรึกษาอยู่ในระดับมา 2) การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิรภัทร โสติยาภักย์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพสำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพสำหรับพยาบาลวิชาชีพ และสร้างโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพแก่พยาบาลวิชาชีพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในภาคใต้ กลุ่มแรกที่ใช้ศึกษาองค์ประกอบ จำนวน 450 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 12 คน เข้าร่วมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ พบว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์และสามารถวัดองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพได้ 5 องค์ประกอบ คือ ด้านแรงจูงใจ ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ด้านแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรู้ และด้านทักษะ 2) คะแนนสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพโดยรวมของพยาบาลวิชาชีพ

ที่ปฏิบัติงาน ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในภาคใต้ จำนวน 450 คน มีค่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณาเรียงองค์ประกอบพบว่าค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง จำนวน 4 องค์ประกอบ คือ ด้านแรงจูงใจ ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และด้านทักษะ สำหรับองค์ประกอบ ด้านความรู้มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง 3) สมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าโปรแกรมที่ใช้ในการฝึกอบรมมีผลให้สมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

กฤตวรรณ คำสม (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน การสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน และการศึกษาผลของการนำโปรแกรมการฝึกอบรมสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ราชภัฏกลุ่มอีสานเหนือ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มกลุ่มแรกใช้ในการศึกษาองค์ประกอบจำนวน 1,000 คน และกลุ่มที่สองเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนพบว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะ 2) โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มดำเนินการพัฒนา ขั้นดำเนินการพัฒนา ขั้นสรุป และขั้นนำไปใช้ 3) ผลการใช้โปรแกรมสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน พบว่า ในกลุ่มทดลองสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อนทุกองค์ประกอบหลังการทดลอง และหลังติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนทุกองค์ประกอบสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาดัม นีละไพจิตร (2553) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม และเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มของครูโรงเรียนสอนศาสนาอิสลาม เป็นงานวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม จำนวน 211 คน เพื่อศึกษาองค์ประกอบ และครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีคะแนนสมรรถนะ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตั้งแต่เปอร์เซนไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 9 คน ผลการวิจัย พบว่า โมเดลสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ เจตคติต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม การเป็นผู้นำกลุ่ม ความรู้การให้คำปรึกษากลุ่ม และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นการดำเนินการ และขั้นยุติ และกลุ่มฝึกอบรมมีผลทำให้สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

กุลพล ตริยะวรางพันธ์ (2552) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษา ครอบคลุมและการสร้างโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมสำหรับครูแนะแนว มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมและการสร้างโมเดลฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมสำหรับครูแนะแนว เป็นงานวิจัยและพัฒนา มีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครูโรงเรียนมัธยมเขตภาคเหนือตอนล่าง 10 จังหวัด จำนวน 424 คน เพื่อศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุม และครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 8 คน ที่มีคะแนนสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมต่ำกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 25 ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาครอบคลุม เจตคติต่อการให้คำปรึกษาครอบคลุม และทักษะการให้คำปรึกษาครอบคลุม โมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มการฝึกอบรม ขั้นดำเนินการฝึกอบรม และขั้นสรุปผลการฝึกอบรมและโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมมีผลให้ครูแนะแนวมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบคลุมเพิ่มมากขึ้น

Amat et al. (2021) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบสมรรถนะการให้คำปรึกษาสำหรับเกย์และเลสเบียน: ในมุมมองของมาเลเซีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาเกย์และเลสเบียนในประเทศมาเลเซีย โดยอิงจากผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษาสำหรับเกย์ และเลสเบียน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่าง 15 คนโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงโดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเกย์ และเลสเบียนมาก่อน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาเกย์ และเลสเบียน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้ และสามารถให้คำแนะนำผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งต้องมีความรู้เกี่ยวกับขั้นตอน และกระบวนการในการให้คำปรึกษาเกย์ และเลสเบียน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดสมรรถนะภูเขาน้ำแข็งเพื่อศึกษาทักษะ ความรู้ และเจตคติ จากงานวิจัยพบว่าสมรรถนะด้านความรู้ และทักษะ เป็นองค์ประกอบที่สามารถพัฒนาได้ง่าย

ส่วนสมรรถนะด้านเจตคติเกี่ยวกับบุคลิกภาพ ความคิด แรงจูงใจ และบทบาททางสังคมซึ่งเป็นสมรรถนะที่อยู่ในตัวบุคคลซึ่งเป็นการยากที่จะพัฒนา แต่ก็สามารถพัฒนาได้โดยสร้างความตระหนักเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดี ดังนั้นสมรรถนะการให้คำปรึกษาเป็นความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาในการเป็นผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพซึ่งพัฒนาได้โดยการอบรม และสามารถช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่ผู้และเลสเบี้ยนได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษาสามารถพัฒนาได้ เนื่องจากสมรรถนะประกอบด้วยองค์ประกอบหลักคือ ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะซึ่งสามารถพัฒนาได้จากการฝึกอบรม

2. ความยืดหยุ่นตัว

ความยืดหยุ่นตัว มีคำที่มีลักษณะเดียวกัน คือ ความเข้มแข็งทางใจ ความยืดหยุ่นทางใจ พลัสสุขภาพจิต การฟื้นตัว เป็นต้น ซึ่งใช้คำว่า Resilience เช่นเดียวกัน ถ้าจะแปลตามความหมายตามคำศัพท์ภาษาอังกฤษแล้วจะมีความหมายว่า ความสามารถในการกลับสู่สภาพปกติ หรือการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วหลังจากที่ต้องเผชิญกับความยากลำบาก แต่ในทางจิตวิทยาแล้ว ความยืดหยุ่นตัว จะหมายถึงความสามารถในการพาตัวเองกลับสู่ความสมดุลของชีวิต ความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรวดเร็วหลังจากเผชิญกับความทุกข์ยากหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ความยืดหยุ่นตัวเป็นการตอบสนองเชิงบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต จนสามารถก้าวข้ามและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ และความยืดหยุ่นตัวจะช่วยป้องกันความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังช่วยให้เกิดมีความพึงพอใจในชีวิต มีความเคารพตนเอง และช่วยให้รับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรค ผู้ที่มีความยืดหยุ่นตัวจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ทำให้รับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างดี และไม่ว่าสถานการณ์ในชีวิตจะเป็นอย่างไร ผู้ที่มีความยืดหยุ่นตัวจะไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรค และละทิ้งความฝันของตัวเอง

นอกจากคำว่า Resilience แล้ว ยังมีนักจิตวิทยาที่ได้ศึกษาในเรื่องที่ใกล้เคียงกัน และในบางคำมีความหมายคล้ายกัน เช่น ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Psychological Resiliency) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional Resiliency) ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) ความแกร่ง (Resourcefulness) แต่ที่มักจะใช้บ่อย คือ ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกับความยืดหยุ่นตัว (Resilience) แต่จะมีความแตกต่างกันตรงที่ความเข้มแข็งอดทนจะรวมไปถึงความเข้มแข็งอดทนทางด้านร่างกาย แต่ความยืดหยุ่นตัวจะเน้นไปที่ความเข้มแข็งภายในจิตใจที่สามารถทำให้ผ่านพ้นอุปสรรคหรือสถานการณ์วิกฤติในชีวิตไปได้ นอกจากนี้ ลูธาร์ ซิคเชสตี และ เบ็คเคอร์ (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) ยังมองว่าความยืดหยุ่นตัวเป็นพฤติกรรมทางบวก

ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ความเจ็บปวดจากเหตุการณ์ หรือสามารถเผชิญปัญหา และสามารถฟันฝ่าปัญหาไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Positive Outcome) ซึ่งสอดคล้องกับพนมวรรณ กายาน (2552) ที่กล่าวว่าความยืดหยุ่นตัวเป็นความเข้มแข็งในการมองโลก เพื่อการดำรงอยู่ และมีความสุขกับชีวิตทั้งที่ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความยืดหยุ่นตัว เป็นความสามารถของบุคคลที่จะเรียนรู้ในการปรับตัวให้เกิดความสมดุลในชีวิต เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก นอกจากนี้ยังมี นักจิตวิทยาชื่อ Joshua Miles นักจิตวิทยาบำบัดจากสถาบัน British Association for Counselling and Psychotherapy ได้กล่าวว่าประเภทของ Resilience มีอยู่ 3 ประเภท คือ ความยืดหยุ่นโดยธรรมชาติ (Inherent Resilience) นี่คือการยืดหยุ่นที่มีติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ความยืดหยุ่นแบบนี้ช่วยปกป้องเราและสอนเราให้รู้จักยอมรับความเสี่ยงที่จะสำรวจโลกใบใหม่ ความยืดหยุ่นที่ปรับได้ (Adapted resilience) ความยืดหยุ่นประเภทนี้เกิดขึ้นในสถานการณ์เล็ก ๆ ประจำวัน ของ เช่นการโดนตำหนิจากเจ้านายในที่ทำงาน จากนั้นก็อาจจะต้องเปลี่ยนวิธีคิดหรือวิธีการทำงาน ปรับให้เข้ากับความต้องการของเจ้านาย อย่างนี้คือความยืดหยุ่นที่ปรับตามสถานการณ์ได้ และความยืดหยุ่นจากการเรียนรู้ (Learned Resilience) ความยืดหยุ่นประเภทนี้จะถูกสร้างขึ้นเมื่อเจอปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตหลาย ๆ ครั้งเข้า จนกระทั่งเกิดกลไกการเรียนรู้ และเป็นคลังสะสมเอาไว้หยิบออกมาใช้ในการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายที่อาจจะเกิดขึ้นอีก ดังนั้นความยืดหยุ่นตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะช่วยให้เราสามารถพัฒนากลไกเพื่อป้องกันจิตใจของ ช่วยให้เรารักษาสมดุลในชีวิต ในช่วงเวลาที่ยากลำบากหรือเกิดความเครียด และยังสามารถปกป้องไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้อีกด้วย

2.1 ความหมายของความยืดหยุ่นตัว

มีนักวิชาการ และนักจิตวิทยาหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นตัวในลักษณะที่คล้ายกัน รุทเทอร์ (Rutter, 1987) และดัยเออร์ และแม็กกินเนส (Dyer & McGuinness, 1996) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไปในแนวเดียวกันว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นองค์ประกอบทางร่างกาย และจิตใจ และเป็นกระบวนการที่บุคคลฟันฝ่าจากเหตุการณ์วิกฤตในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ กรอทเบิร์ก (Grotberg, 2005) ที่กล่าวว่าความยืดหยุ่นตัวเป็นความสามารถในการฟื้นตัว เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลในการป้องกันจิตใจของตนเองจากการสูญเสีย เมื่อต้องผ่านเหตุการณ์ที่เลวร้าย และได้รับผลกระทบในทางลบจากเหตุการณ์เหล่านั้น ซึ่งความยืดหยุ่นตัวสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งความสามารถนี้สามารถเสริมสร้างให้บุคคลมีความพร้อมใน 3 องค์ประกอบหลักที่จะนำไปสู่การพัฒนาความยืดหยุ่นตัว ได้แก่ I am คือ สิ่งที่คุณเป็น I have คือ สิ่งที่คุณมี และ I can

คือ ฉันทสามารถ ซึ่งสิ่งที่ฉันเป็น และสิ่งที่ฉันสามารถจะเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล และสิ่งที่ฉันมีจะเกิดจากปัจจัยภายนอกที่มาสสนับสนุน นอกจากนี้ เอบอโโอลา และยูโดฟีย (Abiola & Udofia, 2011) ได้ให้คำจำกัดความของความหยุนตัวว่า ความหยุนตัวจะเกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตัวบุคคล ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี มีความยืดหยุ่น และมีความสามารถในการรับมืออย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก เช่น เหตุการณ์ในชีวิตที่ตึงเครียด เป็นต้น

จากที่กล่าวถึงความหมายของความหยุนตัว ยังมีกรมสุขภาพจิต (2552) ที่ได้ให้ความหมายของความหยุนตัวว่า เป็นการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับใจและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก อันเป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เป็นกระบวนการปรับใจและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง ซึ่งสอดคล้องกับนักวิชาการของไทย พัทรินทร์ นันทจันทร์ (2558) และอัจฉราภรณ์ สุขารมณ์ (2559) ที่ได้กล่าวถึงความหยุนตัวว่า เป็นความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการยืนหยัดอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์อันเลวร้ายในชีวิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต อีกทั้งยังเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะผ่านภาวะวิกฤต โดยใช้ศักยภาพทางอารมณ์ และจิตใจในการที่จะฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ให้เกิดความยากลำบากได้สำเร็จ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหา และอุปสรรคของชีวิต โดยใช้จิตใจที่เข้มแข็งและยังสามารถใช้วิกฤตให้เป็นโอกาส สามารถยกระดับจิตใจ ความคิด และการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี และประสบผลสำเร็จได้ ภายหลังที่ได้เผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตนั้นให้ผ่านพ้นไป

ความหมายของความหยุนตัวยังเกี่ยวข้องกับลักษณะประจำตัวบุคคล (Personality Traits) ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล ประกอบกับความสามารถ และศักยภาพที่มีในตัวบุคคลในการปกป้องตัวเองจากเหตุการณ์ที่เลวร้าย หรือวิกฤตในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ ลูธาร์ ครอสมัน และสมอลล์ (Luthar, Crossman, & Small, 2015) ที่ได้กล่าวถึงความหยุนตัวว่า เป็นลักษณะของบุคคล และความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ความสามารถในการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง และเกิดเป็นความหยุนตัว ซึ่งคุณลักษณะของบุคคลสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่วัยเด็ก โดยคุณลักษณะดังกล่าวเกิดจาก สภาพแวดล้อม และการเลี้ยงดูจากครอบครัว นอกจากนี้ Schiraldi (2017) ยังได้ให้ความหมายของความหยุนตัวว่า เป็นความเข้มแข็งภายในจิตใจ และอุปนิสัยที่มีมาตั้งแต่กำเนิด และจากการพัฒนาภายหลัง ที่ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อความทุกข์ยาก และสามารถป้องกันตนเองจากสภาวะความเครียด ความวิตกกังวล และการเนิ่นชีวิตที่ต้องเจอกับ

อุปสรรค ดังนั้นจะเห็นได้ว่าความยืดหยุ่นตัวเป็นการที่บุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรค และสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ที่วิกฤติ รวมทั้งการปรับตัวในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงโดยอาศัยความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม และความยืดหยุ่นตัวสามารถฝึกฝน และพัฒนาได้ โดยที่บุคคลจะมีการพัฒนาช้าหรือเร็วต่างกัน

จากความหมาย และคำนิยามของความยืดหยุ่นตัวที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าความยืดหยุ่นตัว หมายถึง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และความเข้มแข็งภายในจิตใจ ตลอดจนความสามารถในการรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

2.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นตัว

ความยืดหยุ่นตัวมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากบุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวจะมีการฟื้นคืนสภาพจิตใจหลังจากที่เผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้งความยืดหยุ่นตัวสามารถลดความรุนแรงของสภาพจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ นอกจากนี้ความยืดหยุ่นตัวยังช่วยแก้ปัญหาทางด้านการแพทย์ เนื่องจากบุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็จะสามารถจัดการกับปัญหา และสามารถข้ามผ่านปัญหาได้ รวมทั้งจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกาย และสภาพจิตใจซึ่งจะลดอัตราการเข้าโรงพยาบาลเพราะการเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากขึ้น ความยืดหยุ่นตัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับทักษะและความสามารถของบุคคลไม่เพียงแต่จะช่วยในการเผชิญกับปัญหาแต่ยังจะช่วยให้บุคคลเจริญทางจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และสติปัญญา นอกจากนี้ เคสเลอร์ และคณะ (Kessler et al., 2005) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาความยืดหยุ่นตัว ดังนี้

1. สามารถจัดการกับความรู้สึกทางด้านลบของตนเอง ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รวมทั้งสถานการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดความเครียด
2. สามารถฟื้นตัวจากสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือความวิตกกังวล รวมทั้งสถานการณ์ ปัญหา และอุปสรรคที่ต้องเผชิญในชีวิต
3. สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตเมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์ที่วิกฤติ เช่น การถูกล่วงละเมิด ความเจ็บปวด การหย่าร้าง เป็นต้น ซึ่งถ้าสามารถปรับตัว และฟื้นคืนสภาพจิตใจได้ จะไม่ส่งผลต่อความผิดปกติทางจิต

นอกจากนี้ ชีรอลดี (Schiraldi, 2017) ยังได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวว่า เป็นบุคคลที่สามารถจัดการกับความเครียด มีกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล

มีความเคารพในตนเอง เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ รู้ความหมายในชีวิต มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีคุณธรรมจริยธรรม และมีความสมดุลในชีวิต นอกจากนี้บุคคลที่มีความหยุนตัวจะมีทักษะทางสังคม มีความยืดหยุ่นในชีวิต รวมทั้งยอมรับความเป็นจริง เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาจะมีความสามารถในการใช้ทักษะการคิดในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับ บิคฮอลม (Birkholm, 2019, pp. 3-4) ที่กล่าวว่าความหยุนตัวจะต้องสอดคล้องกับลักษณะ 8 ประการ ดังนี้ 1) ค่านิยม 2) การรับรู้ความทุกข์ยาก 3) ความผาสุกทางใจ 4) ความยืดหยุ่นในชีวิต 5) ทักษะการเผชิญปัญหา 6) มีความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง 7) มีทักษะทางสังคม และ 8) มีโลกทัศน์ที่กว้างไกล ซึ่งทั้งหมดถือเป็นรากฐานของความหยุนตัว และบิคฮอลม (Birkholm, 2019, pp. 5-10) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์และความสำคัญของความหยุนตัว ดังนี้

1. ทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งขึ้นจากการเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา รวมทั้งยังทำให้ทราบถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต
2. ทำให้บุคคลค้นหาความหมายของความทุกข์ยากในชีวิต จะทำให้ทราบว่าขณะนี้กำลังเผชิญกับปัญหาอะไร และอะไรกำลังเกิดขึ้น รวมทั้งการให้โอกาสตัวเองในการแก้ปัญหา
3. ทำให้บุคคลมีความสุขสงบทางใจ สามารถรักษาสภาวะจิตใจให้สงบได้แม้ต้องอยู่ท่ามกลางปัญหาที่เกิดขึ้น เรียนรู้ที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
4. ทำให้บุคคลสามารถดูแลตนเอง ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ทำให้เกิดความเข้มแข็งในจิตใจตลอดจนการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน
5. ทำให้บุคคลเกิดทักษะในการเผชิญกับปัญหา รวมทั้งการดูแลตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา
6. ทำให้บุคคลรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง มีความรู้สึกดีต่อตนเอง มีความเห็นคุณค่าในตนเอง และเรียนรู้ที่จะรักตนเอง
7. ทำให้บุคคลมีทักษะทางสังคม มีความกล้าที่จะใช้ชีวิตในสังคม ก้าวออกจากความคิดเดิม ๆ ไปสู่สิ่งใหม่ ๆ
8. ทำให้บุคคลมีโลกทัศน์ที่กว้างไกล มีความยืดหยุ่นในชีวิต ในเมื่อไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้อยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ ได้

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมีความหยุนตัวจะสามารถเผชิญกับปัญหา และฟื้นคืนสภาพจิตใจได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งจะไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในภายหลังเพราะบุคคลมี

การปรับตัว ที่สำคัญบุคคลที่มีความหยุ่นตัวจะไม่มองถึงปัญหาในอดีต แต่จะมองปัญหาที่เป็นปัจจุบันที่กำลังเผชิญอยู่

2.3 องค์ประกอบของความหยุ่นตัว

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความหยุ่นตัว ได้มีนักวิชาการ และนักจิตวิทยาหลายท่าน ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไปทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ แต่สำหรับองค์ประกอบที่นักวิชาการ และนักจิตวิทยาได้กล่าวไปในการทำงานเดียวกันเกี่ยวกับองค์ประกอบของความหยุ่นตัวคือ องค์ประกอบที่อยู่ภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบทางสภาพแวดล้อมหรือองค์ประกอบภายนอก ดังนี้

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความหยุ่นตัว พบว่าองค์ประกอบที่ส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาความหยุ่นตัวของบุคคลประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก ซึ่งองค์ประกอบภายใน ได้แก่

1. I am (สิ่งที่ฉันเป็น) จะเป็นความเข้มแข็งที่อยู่ภายในตัวบุคคล (Inner Strength) การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้ มีจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การเป็นที่รักของคนอื่น ๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

1.2 การเป็นผู้ที่มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่น ออกมาได้หลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3 การเป็นผู้มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าสำคัญ และมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

1.4 การเป็นผู้มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดตามมา

1.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ

2. I can (ฉันสามารถ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะสามารถทำให้เกิดการพัฒนาความหยุ่นตัวโดยที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอก ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 มีความสามารถในการสื่อสาร คือ ความสามารถในการบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ และสามารถรับรู้ในสิ่งที่คนอื่นพูด รวมทั้งความเข้าใจการกระทบที่สอดคล้องกับการกระทำของตนเอง

2.2 มีความสามารถแก้ไขปัญหา คือ ความสามารถในการประเมินปัญหา เพื่อที่จะนำไปสู่การวางแผนแก้ปัญหา รวมทั้งประเมินได้ว่าต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคนรอบข้างในการแก้ปัญหา

2.3 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และผลักดันต่าง ๆ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถบอกความรู้สึก และบอกสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความรู้สึกนั้นได้

2.4 มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ สามารถรับรู้อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเองและผู้อื่นได้

2.5 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้าง เพื่อสามารถขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึก เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาจะเป็นปัจจัยภายในของตนเองเองที่ทำให้เกิดความหยุนตัว แต่ก็มีปัจจัยภายนอกหรือแหล่งสนับสนุนจากภายนอกที่ส่งผลต่อความหยุนตัว ได้แก่

3. I have (สิ่งที่มี) เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล และช่วยเหลือและเอื้อประโยชน์ โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และการเป็นผู้ได้รับการดูแล จากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

3.2 การมีความสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นการที่ได้รับการสอนจากพ่อแม่ ผู้ปกครองโดยผ่านทางกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิด ก็จะมีการลงโทษ และถ้าหากทำตามกฎกติกา ก็จะได้รับคำชมเชย

3.3 การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องตามหลักศีลธรรมจรรยาและทำได้ตามหลักในศาสนาที่ตนนับถืออยู่

3.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุนในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการให้ความช่วยเหลือในยามจำเป็น

3.5 การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการรวมทั้งด้านความปลอดภัย เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

นอกจากนี้ สุภาวดี นวลมณี (2555) ได้เสนอแนวคิดและองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่หลากหลายโดยทั่วไปสามารถจำแนกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ ปัจจัยภายในบุคคลและปัจจัยภายนอก (Internal and External Factors) สภาพแวดล้อมรอบตัวที่สามารถลดผลกระทบเชิงลบจากสถานการณ์ที่เครียดและกดดันต่าง ๆ ได้ ครอบครัว และชุมชนสามารถเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวได้โดยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความยืดหยุ่นตัว และเสริมแนวทางการเรียนรู้ และการส่งเสริมป้องกันปัญหาอาชญากรรมและพฤติกรรม ด้วยการจัดกิจกรรมหลักสูตรพัฒนา เพื่อการพัฒนาปัจจัยปกป้องภายในของแต่ละบุคคล โดยองค์ประกอบของปัจจัยทั้งส่วนที่เป็นภายใน และปัจจัยภายนอก สามารถอธิบายได้ดังนี้ ปัจจัยภายใน (Internal Factors) ได้แก่

1. ความสามารถในการดูแลและควบคุมตนเอง (Autonomy) เป็นความรู้สึกที่เป็นอิสระ ซึ่งเป็นการควบคุมที่มาจากภายใน ภายใต้ความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การมีระเบียบวินัยในตนเอง การควบคุมแรงผลักดันจากภายในและภายนอก ตลอดจนการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการรับรู้สภาวะภายในตนเอง ความคิด อารมณ์และความรู้สึก

1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) เป็นคุณลักษณะเชิงบวกที่บุคคลรับรู้และเชื่อมั่นในความสามารถ ศักยภาพ และคุณค่าของตนเอง

1.3 การมีวินัยในตนเอง (Self-Discipline) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ความต้องการมีวินัย มีความยับยั้งชั่งใจ มีความรับผิดชอบ และสามารถทนต่อแรงกดดันของสังคมได้

2. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นคุณสมบัติเชิงสังคมของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 ความสามารถในการสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการสื่อสารให้ผู้อื่นรับรู้ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้และความสามารถในการฟังอย่างใส่ใจและตั้งใจ

2.2 ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถของบุคคลในการเห็นอกเห็นใจ เข้าใจและใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น เคารพในความเป็นตัวตนและสิทธิของผู้อื่น สามารถให้อภัยผู้อื่นได้

2.3 ความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ (Co-operation) เป็นความสามารถในการสร้างและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ ความเป็นมิตร เป็นที่พึ่งของผู้อื่น มีส่วนร่วม เสียสละในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเต็มที่และสามารถปรับตัวได้

3. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 ความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผล และถูกต้อง (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดแยกแยะอย่างมีเหตุผลและถูกต้อง ประเมินความเสี่ยง และมีการตัดสินใจจัดการปัญหาได้อย่าง

3.2 การมองโลกในแง่ดี และมีความยืดหยุ่น ในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Optimism and Flexibility) เป็นความสามารถในการมองโลกในแง่ดีมีทัศนคติและค่านิยมเชิงบวก มีอารมณ์ขัน มีความยืดหยุ่นในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งรู้จักเปิดใจ มองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างท้าทาย และไม่คุกคามต่อชีวิต

3.3 ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ (Effective Help Seeking) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองและแสวงหาแหล่งช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพเมื่อประสบภาวะยุ่งยาก

4. ความมุ่งมั่นตั้งใจในการประสบความสำเร็จในชีวิต (Sense of Meaning and Purpose) เป็นการมีแรงจูงใจในชีวิตและการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่

4.1 การตั้งจุดมุ่งหมาย (Goal Direction) เป็นความสามารถในการตั้งจุดมุ่งหมาย ความสำเร็จในชีวิตที่เป็นไปได้และสามารถดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

4.2 การสร้างแรงจูงใจ และการมีความเชื่อ (Achievement Motivation and Belief) เป็นความสามารถในการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายความกระตือรือร้น มุ่งมั่นพยายามเพื่อให้ประสบความสำเร็จและการมีความเชื่อหรือแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตปัจจัยภายนอก (External Factors) ได้แก่

1. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (Forming Relationships) คือ การมีปฏิสัมพันธ์ สัมพันธภาพ มิตรภาพและทำทีที่ดีของบุคคลใกล้ชิด

2. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships) คือ การได้รับการดูแลเอาใจใส่สนับสนุน เกื้อหนุนให้กำลังใจ และให้คำปรึกษา

3. การให้โอกาส และการผลักดันให้พึ่งตนเอง (Providing of Opportunity) คือ การได้รับโอกาสผลักดันให้พึ่งตนเอง

จะเห็นได้ว่าความหยุ่นตัวจะเกิดจากทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง และจากปัจจัยภายนอกมาสนับสนุนทำให้เกิดความหยุ่นตัว ซึ่งสอดคล้องกับศุภรา เชาวรีปรีชา (2551) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความหยุ่นตัวว่า การมีจิตใจที่เข้มแข็ง การมีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่อยู่ในตัวบุคคล นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวบุคคลกับสิ่งแวดล้อมมากกว่าที่จะมองว่าเป็นความสามารถภายในตัวบุคคลเท่านั้น เมื่อไม่เจอสถานการณ์ที่ยากลำบากความสามารถเหล่านี้ก็จะไม่ปรากฏให้เห็น ดังนั้นความเข้มแข็งทางใจจึงประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ประการคือ ความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และการมีผลลัพธ์ที่ดีที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต (2563ข) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือพลังสุขภาพจิตที่ช่วยให้คนไทยเราที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปี ขึ้นไปต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่าง ๆ ไปได้ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน เรียกให้จำและเข้าใจง่าย ดังนี้

1. อึด คือ ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. อึด คือ มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. สู้ คือ ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความความหยุ่นตัวจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในคือความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลเอง และการมีปฏิสัมพันธ์ และการรับรู้สภาพแวดล้อมภายนอก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ ขวัญธิดา พิมพการ (2561) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของความหยุ่นตัวพบว่า องค์ประกอบความหยุ่นตัว ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ 1) สิ่งที่เป็น: การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันทำได้: ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่มี: การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน หน่วยงานและการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว ดังนั้นความหยุ่นตัวจะเกิดขึ้นจากภายในตัวของบุคคลอย่างเดียวไม่ได้จะต้องมีปัจจัยหรือสิ่งสนับสนุนภายนอกเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพื่อให้บุคคลเกิดความหยุ่นตัวในการเผชิญกับปัญหา และสถานการณ์วิกฤตในชีวิต

2.4 ความหย่นตัวของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีความแข็งแรงเนื่องจากผ่านประสบการณ์ในทุกช่วงชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน โดยในบางครั้งต้องเผชิญทั้งปัญหาด้านร่างกาย และจิตใจ ในปัจจุบันประชากรสูงอายุเพิ่มมากขึ้นแสดงให้เห็นถึงความแข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ และการปรับตัวในสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงไปเพราะได้เรียนรู้ และลงมือทำ ผู้สูงอายุจำนวนมาก ทั้งที่อายุเกิน 65 ไปจนถึง 85 หรืออายุ 100 ปี ก็ต่างมีความเข้มแข็งทางใจทั้งสิ้น การเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างเร็วในสังคมยุคแห่งของผู้สูงอายุ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับความหย่นตัวของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์กับอายุที่ยืนยาว และมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งคุณลักษณะที่จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จก็คือ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัว ความยืดหยุ่น ความรับผิดชอบ ความเชื่อมั่นในตนเอง การเคารพ นับถือตนเอง การมีสัมพันธ์ทางสังคม รวมทั้งศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุ (Choate, 2008; Kampfe, 2015)

ความหย่นตัวของผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญต่อการทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากความหย่นตัวเป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ผู้สูงอายุที่มีความหย่นตัวจะเป็นคนที่มีทักษะชีวิต มีความผาสุกทางใจ และมีสุขภาพที่ดี แม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือสถานการณ์วิกฤติในชีวิต แซทเทอร์ และซาเลเคตต์ (Chatters & Zalaquett, 2013, pp. 47-48) และรีด และแคมป์เฟ (Reid & Kampfe, 2000, pp. 215-246) กล่าวว่า ความหย่นตัวเป็นลักษณะที่บุคคลสามารถฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ รวมทั้งเป็นผู้สูงอายุที่มีความคิดเชิงบวก มีมุมมองที่หลากหลาย มีความสามารถในการบูรณาการแนวคิดในการใช้ชีวิต มีความยืดหยุ่น และปรับตัวได้ เป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และมีการรักษาสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการวางแผนการใช้ชีวิต มีการแสวงหาสิ่งสนับสนุนทางสังคม มีทักษะในการคิดแก้ปัญหา เช่น เมื่อต้องเผชิญปัญหาสามารถนำแนวคิดไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาได้ มีเวลาในการผ่อนคลายความเครียด มีการสนับสนุนทางสังคมที่เข้มแข็ง สามารถแสดงความปรารถนา ความคิด และความรู้สึก รวมทั้งมีแนวทางในการจัดการกับความเครียด

ความหย่นตัวเป็นองค์ประกอบของจิตวิทยาเชิงบวก และการส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวก จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น การส่งเสริมจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Aging) ผู้สูงอายุจะต้องมีคุณลักษณะ ดังนี้

- 1) สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- 2) ความสามารถในการปรับตัว
- 3) หลีกเลียงเหตุการณ์เชิงลบ
- 4) มีความคิดสร้างสรรค์
- 5) มีความเข้าใจในชีวิต
- 6) มีส่วนร่วมทางสังคม
- 7) มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น

8) มีความสนุกสนานและมีอารมณ์ขัน 9) มีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง 10) มีความอิสระ และ 11) มีความผาสุกทางใจ การเป็นผู้สูงอายุที่มีมุมมองเชิงบวกจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ รวมทั้งจะต้องส่งเสริมกระบวนการทางจิตใจ และระบบภูมิคุ้มกันที่จะทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และความเข้มแข็งทางใจจึงมีความสำคัญต่อผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ความหยุนตัวเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ประกอบไปด้วย 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) 2) ความหวัง (Hope) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 4) การฟื้นพลัง (Resilience) ลูธานส์ และคณะ (Luthans, Avolio, Walumbwa, & Li, 2005) และ เซลิกแมน (Seligman, 2003) กล่าวเป็นทำนองเดียวกันว่า จิตวิทยาเชิงบวก เป็นสภาวะของบุคคลที่เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็งที่มีการพัฒนาคุณลักษณะในทางที่ดี ซึ่งไปสู่การกำหนดพฤติกรรมที่สามารถวัดได้ และเป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มีพัฒนาบุคลากรภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มี สุขภาพ โดยมีความพื้นฐานของความสุขจากการพัฒนาตนเอง การเป็นคนดี มีมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยต่างประเทศที่กล่าวถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความหยุนตัวของผู้สูงอายุ เช่น เวลล์ (Wells, 2010) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ วัคนิลด์ (Wagnlid, 2009) และลีและคณะ (Lee, Brown, Mitchell, & Schiraldi, 2008) กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ความหยุนตัว คือความเข้มแข็งในการมองโลก การมองโลกในแง่ดี การมีแหล่งยึดเหนี่ยวทางศาสนา การมีขวัญและกำลังใจ และการมีความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ยังการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตของ วัคนิลด์ และยัง (Wagnlid & Young, 1993) ซึ่งให้ความหมายของพลังสุขภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลที่ส่งเสริมให้เกิดการปรับตัว เพื่อลดผลกระทบจากสถานการณ์ความยากลำบากในชีวิต ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ประการ คือ 1) การมีจิตใจที่สงบและมั่นคง 2) การมีความเพียรและความอดทน 3) การเชื่อมั่นในตนเอง 4) การรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต และ 5) การสามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตนเอง และจากการศึกษาของวีรภัทรา ประภาพักตร์ (2554) พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต (2562) ยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบความหยุนตัว ดังนี้

1. รู้สึกดีกับตัวเอง ประสบการณ์ที่ดีเป็นส่วนสำคัญ การได้รับความรัก ความเข้าใจจากครอบครัวเป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญเมื่อเติบโต ความรู้สึกดีต่อตัวเอง Self-esteem เกิดขึ้นเมื่อเรามีประสบการณ์ชีวิตที่ดีค้นพบตนเอง ทั้งในเรื่องความสามารถ ความถนัด จนสามารถพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกดีกับตัวเอง

2. จัดการชีวิตได้ เราจะสามารถจัดการกับชีวิตได้หากเรามีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนมีทักษะในการแก้ปัญหาและจัดการอารมณ์ของตนเองได้รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิต

3. มีความเพียรพยายาม เชื่อว่าแม้ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แย่สุด ๆ ก็ยังสามารถที่จะผ่านไปได้เป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และมุ่งมั่นอดทนหาหนทางที่จะฝ่าฟันอุปสรรคจนประสบความสำเร็จได้

4. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน ความรักความเข้าใจเป็นพื้นฐานสำคัญในชีวิต มนุษย์ต้องการความรู้สึกเป็นเจ้าของและถูกยอมรับ ต้องการที่จะรักและถูกรักจากคนอื่น ถ้าขาดความต้องการเรื่องนี้ไป อาจกลายเป็นคน เก็บตัว เก็บกด มีปัญหาการเข้าสังคม และเป็นโรคซึมเศร้า การพัฒนาความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจะช่วยให้เกิดความเข้าใจ เข้าใจความรักและความไว้วางใจ รู้จักที่จะให้อภัย องค์ประกอบนี้เป็นกำลังใจสำคัญที่จะช่วยให้คนเราสามารถต่อสู้ชีวิตแม้ยามพบกับวิกฤตในชีวิต

5. มีเป้าหมายในชีวิต หากเรามีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน จะช่วยให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งใจไว้การสร้างความยืดหยุ่นตัวโดยการมีเป้าหมายในชีวิต เป็นวิธีฝึกให้ตนมีเป้าหมายที่ชัดเจนเรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมและพร้อมรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาในชีวิต

6. มีความคิดทางบวก คนคิดบวก หมายถึงคนที่มองโลกอย่างเป็นกลางไม่ว่าเรื่องนั้นจะดีหรือร้ายเป็นคนมองโลกในแง่ดีมีทัศนคติเชิงบวกคิดในเชิงสร้างสรรค์มีความหวังแม้ในยามที่ยากลำบากแทนที่จะมีแต่ความกังวลกับอุปสรรค ดังนั้นเวลาพบปัญหา คนที่มีความคิดบวกจะคิดว่าไม่ใช่เราเพียงคนเดียวที่พบปัญหานี้ปัญหาไม่ได้อยู่กับเราตลอดไป เดี่ยวมันก็ผ่านไป

และยังมีการศึกษาของกนกภรณ์ ทองคุ้ม และคณะ (2564) ที่ได้ศึกษาพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยใช้คุณลักษณะ 3 ประการ ได้แก่ ฉันทิ เป็นการสนับสนุนจากภายนอก ฉันทิ เป็นความเข้มแข็งภายใน และฉันทิ สามารถเป็นทักษะในการจัดการปัญหาและสัมพันธภาพ ผลการการศึกษาพบว่า การเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุนั้น ควรเสริมสร้างคามมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ การฝึกทักษะการเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคม และการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวให้ผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งทางใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และอุปสรรคจะสามารถฟื้นคืนสภาพจิตใจให้กลับมาปกติได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งเป็นผู้สูงอายุที่พร้อมรับมือกับปัญหาหรืออุปสรรคที่จะเข้ามาในชีวิต ความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุความยืดหยุ่นตัวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) สิ่งที่เป็น (I am)

ประกอบด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง คือการรับรู้ความรู้สึก และทัศนคติเชิงบวกที่มีต่อตนเอง มีศรัทธาต่อตนเองในการมีชีวิตอยู่ มีความภูมิใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และการมองโลกในแง่ดี คือการมีมุมมองที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น และการมองเห็นปัญหาและอุปสรรคเป็นโอกาสในชีวิต

2) สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ประกอบด้วยความเพียรและความอดทน คือการมีทักษะในการจัดการกับความเครียด และมีความมุ่งมั่นในการดำเนินชีวิต และการเผชิญปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ คือการเรียนรู้ปัญหา หาสาเหตุของปัญหา และวางแผนแก้ไขปัญหอย่างมีประสิทธิภาพ มีสติความมีสติรู้ตัว และแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และ 3) สิ่งที่มี (I have) ประกอบด้วย การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง คือการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง การได้รับการยอมรับจากครอบครัว มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และการได้รับการช่วยเหลือจากสังคม คือ การได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว การได้รับการช่วยเหลือจากชุมชน การได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงาน และการมีที่พึ่งทางใจ

2.5 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ยังจะต้องทราบพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งบุคคลในครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุจะต้องทราบในเรื่องเหล่านี้เช่นกัน คอเรย์ (Corey, 2016, p. 8) กล่าวว่า นอกจากการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะมีความเฉพาะเจาะจงแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุเช่นเดียวกันกับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบกับความโดดเดี่ยว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง รวมทั้งผู้สูงอายุบางคนมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ซึ่งความคิดของผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนไปได้ยาก และเมื่อเกษียณอายุแล้ว ความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงตามไปด้วย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรัก เข้าใจ และรู้จักตัวเอง รวมทั้งการส่งเสริมคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ แคมป์ (Kampfe, 2015, pp. 13-14) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องมีโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และหลังจากการให้คำปรึกษาทุกครั้งจะต้องมีการประเมินผลการให้คำปรึกษาเพื่อให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้จริง แต่ก็มีข้อควรระวังในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ คือการใช้คำพูดในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา และการให้

คำปรึกษาในแต่ละครั้งจะต้องอาจจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ อาจจะส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ คิมเมล (Kimmel, 2012) และเมเยอร์ และแซนนอนเฮาส์ (Myers & Shannonhouse, 2013) กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งความทรงจำเก่า ๆ หรือความรู้สึกเก่า ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อความคิด และความรู้สึกของผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคอยสังเกตอารมณ์ สีหน้าท่าทาง และพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการให้คำปรึกษาด้วย

ในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ จะเกี่ยวข้องกับ การเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือมีภาวะวุฒิพลัง (Active Aging) ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างพลังให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ในการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นส่วนหนึ่งของกำลังใจ และแรงผลักดันที่สำคัญในการเสริมสร้างพลังของกันและกันในกลุ่ม แต่ทั้งนี้ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องให้ผู้สูงอายุเองผู้ที่จะเลือกวิธีในการแก้ปัญหา หรือทางเดินชีวิตของตนเอง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเคารพการตัดสินใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือความหลากหลายทางวัฒนธรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มาจากพื้นที่ต่างกันย่อมมีวัฒนธรรมต่างกัน ดังนั้นในการสื่อสารในการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีความระมัดระวัง และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึงบทบาท สถานะ ความคาดหวังของผู้สูงอายุ และควรใช้การสื่อสารที่เหมาะสมที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นผู้สูงอายุเกิดการยอมรับสถานะ บทบาทหน้าที่ และวัฒนธรรมที่แตกต่างกันของสมาชิกกลุ่ม ถ้าไม่ยอมรับผู้สูงอายุอาจจะมองว่าสูญเสียคุณค่าในตนเองไป และจะส่งผลต่อมุมมองของผู้สูงอายุในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นมุมมองต่อครอบครัว และต่อคนรอบข้าง ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องทำให้ผู้สูงอายุทุกคนรู้สึกว่าเขเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รวมทั้งในการให้คำปรึกษาควรที่จะสร้างสัมพันธภาพตั้งแต่แรกเพิ่มเพื่อไม่ให้เกิดความกดดัน เลอร์เวอร์ และเวซซ์ (Ivers & Veach, 2012, pp. 38-41) กล่าวว่า เมื่อมีการสื่อสารที่ไม่แน่นอนหรือเหมาะสมในกลุ่มจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มไม่เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน รวมทั้งวัฒนธรรมที่หลายหลายก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เช่น สมาชิกบางคนที่มาจากต่างวัฒนธรรมอาจจะใช้ภาษากายแทนคำพูด บางคนอาจจะใช้การพูดเป็นการสื่อสาร ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจทั้งวัจนภาษา และอวัจนภาษาเมื่อต้องให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม แต่ก็มีปัญหาความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มก็คือ การเล่าข้อมูลส่วนบุคคลที่มากเกินไป ซึ่งสมาชิกกลุ่มที่มาจาก

วัฒนธรรมที่แตกต่างสามารถแบ่งปันประสบการณ์หรือข้อมูลของตนเองเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม และเพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่ม

ในเรื่องของความหลากหลายทางวัฒนธรรม คอเรย์ (Corey, 2016, p. 13) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกกลุ่มที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรม หรือกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเกย์ กลุ่มเลสเบี้ยน กลุ่มผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น ถ้าในการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกกลุ่มยอมรับ และเคารพซึ่งกันและกัน รวมทั้งเป็นการเสริมสร้างความตระหนักรู้ของสมาชิกกลุ่มอีกด้วย ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจะพึงเคยต่อวัฒนธรรมที่แตกต่างไม่ได้เพราะจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มมีประสิทธิภาพน้อยลง ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สมาชิกกลุ่มจะต้องเรียนรู้ความแตกต่างซึ่งกันและกันในกลุ่ม รวมทั้งความหลากหลายทางวัฒนธรรมจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดมุมมองใหม่ ๆ และเกิดความสัมพันธ์ที่ดีมากขึ้นในกลุ่มให้คำปรึกษา และ คอเรย์ (Corey, 2016, pp. 13-14) ยังได้เสนอแนวทางการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ดังนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับภูมิหลังทางวัฒนธรรมของสมาชิกกลุ่มว่าส่งผลต่อการคิด และพฤติกรรมของบุคคลอย่างไร รวมทั้งในการสร้างสัมพันธภาพจะต้องทำความเข้าใจซึ่งกันและกันตั้งแต่ครั้งแรกของการให้คำปรึกษาเพราะจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเกิดประสิทธิภาพ
2. ผู้ให้คำปรึกษาต้องระบุสมมติฐานก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะความคิดของผู้ให้คำปรึกษาต่อสมาชิกกลุ่มที่มีความหลากหลายจะทำให้ทราบว่าในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้จะมีแนวโน้มเป็นอย่างไร
3. ตระหนักว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีการเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มที่มาจาก หลากหลายวัฒนธรรม
4. เคารพในความแตกต่างระหว่างบุคคลของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งสภาพแวดล้อมและประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้สมาชิกกลุ่มมีความแตกต่างกัน
5. เรียนรู้ และใส่ใจความต้องการของสมาชิกกลุ่มทุกคนในการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะต้องรับทราบถึงความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้นำกลุ่มไม่จำเป็นต้องรู้ภูมิหลังของสมาชิกกลุ่มก่อนเริ่มการให้คำปรึกษา แต่ในกระบวนการให้คำปรึกษาควรทำให้ดีที่สุด
7. ให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่ประสบความสำเร็จจากสมาชิกกลุ่มที่มีค่านิยม และวัฒนธรรมที่ต่างกัน เพื่อนำมาปรับใช้ในการใช้ชีวิต

8. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่นในการให้คำปรึกษา พยายามอย่ายึดติดกับเทคนิคที่ตนเองเตรียมไว้แต่ควรปรับให้มีความเหมาะสมกับสมาชิกกลุ่ม

9. ระลึกเสมอว่าการให้คำปรึกษาจากหลายมุมมองที่มาจากต่างวัฒนธรรม จะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ฝึกฝนตนเอง และทำให้สมาชิกกลุ่มได้แนวทางที่เหมาะสม

ในการให้คำปรึกษากับสมาชิกกลุ่มที่มีความเฉพาะ และมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม จะต้องมีการปรับแนวทาง เทคนิค และทฤษฎีให้เหมาะสมกับบริบทของสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งควรคำนึงถึงหลักคุณธรรมจริยธรรมในการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ก็เช่นกัน จะต้องมีความปฏิบัติทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่ม อาจจะเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพราะฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่น และมีไหวพริบ ในการสื่อสารเมื่อพบกับปัญหา ในการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถที่จะปรับกระบวนการ เทคนิค และทฤษฎีให้เหมาะสมได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุอาจจะมีข้อจำกัดเนื่องด้วยความสนิทสนมกัน ในกลุ่มบางครั้งอาจจะทำให้รู้สึกอึดอัดเมื่อต้องเล่าถึงปัญหาของตนเอง ในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกสบายใจ และอยากเข้ากลุ่ม รวมทั้งมีความหวังว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยพวกเขาได้จริง ๆ จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคของแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษา เช่น การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ และการให้คำปรึกษากลุ่มพฤติกรรมนิยม เป็นต้น ที่จะเหมาะสมกับผู้สูงอายุอย่างแท้จริง รวมทั้งในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเคารพนับถือ และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัยเมื่อเข้าร่วมกลุ่มซึ่งถือว่าเป็นพื้นฐานของการให้คำปรึกษา นอกเหนือจากการให้คำปรึกษาแล้วการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การเดินรำ การปลูกต้นไม้ การร้องเพลง ก็ถือว่าเป็นการบำบัดอีกทางหนึ่ง

การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันมีอย่างแพร่หลาย แต่ในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีพื้นฐาน และได้รับการอบรมเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเฉพาะเจาะจง จะต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ และต้องพัฒนาความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุอยู่เสมอ เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบกับความเหงา และโดดเดี่ยว ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มจะช่วยสร้างความผูกพันใจของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกกลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กัน รวมทั้งสมาชิกกลุ่มยังได้มีโอกาสในการแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้สูงอายุที่มีปัญหาหรือประสบการณ์ที่คล้ายกัน สมาชิกบางคนอาจจะกำลังเศร้าโศกและต้องการการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลือ และ

พัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหา ทั้งนี้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกทุกคนจะต้องเก็บเป็นความลับ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเป็นที่ ๆ ปลอดภัย และในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องมีวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ชัดเจน และสอดคล้องกับบริบทของสมาชิกกลุ่ม (Corey, 2016; Kampfe, 2015; Thomas & Martin, 2010) การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะเป็นการให้คำปรึกษาเรื่องที่เฉพาะมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์มากมาย เช่น การสูญเสีย ความเศร้าโศก ปัญหาสุขภาพ การพบทวนชีวิต การหาความหมายของชีวิต รวมทั้งเป็นการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อความผาสุกทางใจ และเพื่อความเจริญงอกงาม การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้ (Kampfe, 2015, pp. 55-57)

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในกลุ่ม
2. กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเน้นในการพัฒนาความคิด และเจตคติ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถฟื้นคืนสภาพจิตใจ และมีความยืดหยุ่นทางใจ เช่น ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาสามารถยกสถานการณ์ปัญหา และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดในการแก้ปัญหา
3. ในการให้คำปรึกษากลุ่มจะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้แสดงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเอง ทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาเพื่อบำบัดในส่วนของอารมณ์ และความรู้สึก
4. ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีการสื่อสารที่เหมาะสมเนื่องจากว่าเป็นผู้สูงอายุ และสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกัน เนื่องจากอาจจะมาจากหลากหลายวัฒนธรรม
5. ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนมุมมองในการใช้ชีวิตให้แข็งแกร่งขึ้น และกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีความคิดเชิงบวก และสามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญได้
6. ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งการฝึกทักษะในการเผชิญกับปัญหาเพื่อให้เกิดทักษะการคิดแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
7. หลังจากจบการให้คำปรึกษาแต่ละเซสชัน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน และแสดงให้เห็นถึงสมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงความหยุ่นตัวเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ โดยใช้จุดแข็งของตนเองหรือความสามารถที่มีอยู่ในตัวให้นำมาใช้ในการปรับตัวและแก้ปัญหา

8. ผู้ให้คำปรึกษาควรจะทำให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มได้กล่าวถึงแนวทางในการแก้ปัญหา ตลอดจนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤติได้ รวมทั้งควรพูดสรุป และให้ข้อมูลสะท้อนกลับแก่สมาชิกกลุ่มเป็นระยะ

9. เมื่อสมาชิกกลุ่มเริ่มเห็นความสามารถในตนเอง และเห็นว่าเริ่มเกิดความหย่อนตัวแล้ว และสามารถเอาชนะกับปัญหาหรืออุปสรรค ก็จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความมั่นใจในการใช้ชีวิต และเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น รวมทั้งมีการปรับตัวต่อสังคมที่เปลี่ยนแปลง

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุได้ และในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ ซึ่งในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุนั้น ต้องพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา พัฒนาการของผู้สูงอายุ รวมทั้งความรู้เกี่ยวกับความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งความหย่อนตัวประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ สิ่งที่ฉันเป็น สิ่งที่ฉันสามารถ และสิ่งที่ฉันมี ในการพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติผู้ให้คำปรึกษาต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ มีความเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้ รวมทั้งยอมรับความแตกต่างของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ความแตกต่างด้านภาษา ความแตกต่างด้านการศึกษา การแตกต่างด้านความเชื่อ เป็นต้น การพัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะเฉพาะในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุมีประสบการณ์มากกว่า ดังนั้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องมีความอดทนอดกลั้น ความเคารพต่อผู้สูงอายุ ความเข้าอกเข้าใจ เป็นต้น และการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีทักษะเฉพาะในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ เช่น การตั้งคำถาม การฟังอย่างตั้งใจ เป็นต้น ตลอดจนสามารถใช้เทคนิคของแต่ละทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาบูรณาการในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความหย่อนตัว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหย่อนตัวในประเทศไทยและต่างประเทศ มีดังนี้

กษพร ธนพรชัยภัทร (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุอัลไซเมอร์ โดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการให้

คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวให้กับผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นอัลไซเมอร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุอัลไซเมอร์จำนวน 5 คน ที่มีคะแนนจากแบบวัดความยืดหยุ่นตัว (RS-14) ฉบับภาษาไทย ต่ำกว่า 74 คะแนน และสมัครใจเข้าร่วมการให้คำปรึกษารายบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความยืดหยุ่นตัว (RS-14) ฉบับภาษาไทย คำถามถึงโครงสร้าง และโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุอัลไซเมอร์ ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้ ส่วนที่ 1 โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล เป็นการดำเนินการปรึกษารายบุคคลที่บูรณาการเทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จำนวน 6 ครั้ง ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสำรวจปัญหา การสร้างความตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในชีวิต การสร้างความอดทนและอดทน การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การสร้างความสงบทางใจ และการดำรงอยู่ได้อย่างเอกเทศ และการยุติการให้คำปรึกษา โดยการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งจะประกอบไปด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการและขั้นยุติและการให้คำปรึกษารายบุคคลมีความยืดหยุ่นในเรื่องของเทคนิควิธีให้เหมาะสมกับผู้ดูแลแต่ละคน ดำเนินการปรึกษาทั้งหมด 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละไม่เกิน 90 นาทีและผลการวิจัย ส่วนที่ 2 ผลการวิจัยสรุปได้ว่าผู้ดูแลผู้สูงอายุอัลไซเมอร์ระหว่างการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นตัวโดยรวมและรายองค์ประกอบ ประกอบด้วย ความตระหนักถึงคุณค่าและความหมาย ความอดทนและอดทน และความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นตัวโดยรวมและทุกองค์ประกอบสูงกว่าก่อนการทดลอง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยความยืดหยุ่นตัวโดยรวมและทุกองค์ประกอบสูงกว่าระหว่างการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กนกวรรณ ขวัญอ่อน (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยา 2) เพื่อพัฒนาระบบการสร้าง ความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ 3) เพื่อนำเสนอโปรแกรมพุทธจิตวิทยาการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อขยายผลวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน ผลการวิจัยพบว่า การสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจตามหลักพุทธจิตวิทยาเกิดขึ้นจากองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ คือ 1) แหล่งสนับสนุนภายนอกที่ส่งเสริมให้มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจ 2) ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล 3) ทักษะด้านการจัดการปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 4) การสื่อสารระหว่าง

บุคคล 5) การวางแผน 6) การลงมือทำบูรณาการเข้ากับหลักสัมมาทิฐิสัมมาวายามะ และสัมมาสติ ตามพุทธรวิธี และกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังประกอบด้วยกระบวนการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตนเอง 8 ขั้นตอน คือ 1) รู้จักตัวเราเข้าใจเขา 2) เผชิญประณตน 3) ค้นหาสภาวะ 4) ทะยานสู่หนทาง 5) ขวนขวายทางเลือก 6) ขยายแผนชีวิต 7) พิสูจน์มือทำ และ 8) วัด skill พร้อมติดตาม คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง คะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามไม่แตกต่างกัน

ขวัญธิดา พิมพการ (2561) ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษา รายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจ และศึกษาผลของการใช้รูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ เป็นงานวิจัยการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed-method research) โดยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพนำเชิงปริมาณ และการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ สตรีสูญเสียสามี จำนวน 12 คน เพื่อสะท้อนความคิดเห็น สตรีสูญเสียสามี จำนวน 500 คน และสตรีสูญเสียสามีที่มีความเข้มแข็งทางใจน้อยกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบความเข้มแข็งทางใจ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ 1) สิ่งที่ฉันเป็น: การมีศรัทธาต่อการมีชีวิตอยู่ และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันทำได้: ความสามารถในการปรับอารมณ์ และความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต และ 3) สิ่งที่ฉันมี: การช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน หน่วยงานและการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว ซึ่งโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของความเข้มแข็งทางใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และผลของความเข้มแข็งทางใจโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุม

Chan et al. (2022) ได้ทำการศึกษาเรื่องความหยุนตัว และการเผชิญปัญหาของผู้สูงอายุในฮ่องกงในช่วงการระบาดของโควิด 19: การศึกษาแบบผสมผสานวิธี ผู้สูงอายุในช่วงโควิด 19 ถึงแม้จะมีผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ ว่าจะเป็โรคที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ซึ่งผู้สูงอายุอยู่ในกลุ่มเปราะบาง โดยงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาความเปราะบางของผู้สูงอายุ และการรับมือกับการระบาดของโควิด 19 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เป็น

การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ การสัมภาษณ์ แบบวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับโควิด 19 และการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับน้อยเกี่ยวกับการหาสิ่งสนับสนุน ผู้สูงอายุที่มีความฉลาดทางจิตใจ และมีความหย่อนตัวจะสามารถเผชิญกับปัญหาได้ในทางบวก

Igarashi et al. (2022) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความหย่อนตัวของผู้สูงอายุในช่วงแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยใช้วิธีการทางสังคมวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยากลำบากและความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสำรวจ ได้แก่ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 51-95 ปี จำนวน 235 คน โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยคือการสัมภาษณ์โดยใช้คำถามปลายเปิดที่เกี่ยวข้องกับ COVID-19 และประสบการณ์เชิงบวกต่อสถานการณ์มีช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัญหา จำนวน 9 ข้อ และข้อคำถามที่เกี่ยวกับความคิดเชิงบวก จำนวน 12 ข้อ เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับสังคมวิทยา ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 94 ได้พูดถึงเกี่ยวกับความยากลำบาก และร้อยละ 63 พูดในเชิงบวก จะเห็นได้ว่าความยากลำบากและความคิดในเชิงบวกเกิดขึ้นได้ในทุกระดับทางสังคมวิทยา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหย่อนตัว จะเห็นได้ว่าความหย่อนตัวสามารถพัฒนาได้โดยการให้คำปรึกษา และความหย่อนตัวของผู้สูงอายุถ้าผู้สูงอายุมีความหย่อนตัวจะสามารถเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากได้

3. การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่ใช้กันอย่างกว้างขวางเพื่อสนับสนุนการปรับตัวของมนุษย์ การปรับตัวเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องพัฒนาตัวเอง เป็นทักษะส่วนบุคคลที่ไม่ได้มีมาโดยกำเนิด แต่ต้องมีการพัฒนาตนเองตามศักยภาพ ซึ่งการพัฒนาศักยภาพนั้นจะต้องประกอบด้วยการพัฒนาทักษะต่าง ๆ เช่น การฝึกประสบการณ์ การศึกษา การฝึกอบรม เป็นต้น จากการฝึกทักษะที่ใช้กันทั่วไปจะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมกลายเป็นเครื่องมือที่ใช้อย่างแพร่หลายที่สุดกับความต้องการในการพัฒนาตนเองตามวิชาชีพต่าง ๆ รวมทั้งทักษะส่วนบุคคลในการปรับตัว การฝึกอบรมเพื่อให้เกิดความรู้ และในปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากมายที่ใช้ในการอบรม รวมทั้งมีกิจกรรมที่หลากหลายในการฝึกอบรมทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับบริบททางสังคม เทคโนโลยี และเศรษฐกิจ รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้องทางสังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีที่แตกต่างกันออกไปจึงทำให้การฝึกอบรมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม สามารถประยุกต์ใช้ได้หลายสถานการณ์

3.1 ความหมายของการฝึกอบรม

มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมหลายท่าน เช่น ไครเกอร์ และคณะ (Kraiger et al., 2015) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่าเป็นการกระทำ การพัฒนาทักษะ อย่างเป็นระบบ การเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมาย การเตรียมพร้อมในการพัฒนาตนเอง การพัฒนา ความเป็นมืออาชีพ และการยกระดับและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ นอกจากนี้ยังมี บัลคเลย์ และ แคปเพอร์ (Buckley & Caple, 1995) และโกลด์สไตน์ และคณะ (Goldstein, 1993) ได้ให้ความหมาย ของการฝึกอบรมในทำนองเดียวกันว่า เป็นการเรียนรู้อย่างเป็นระบบเพื่อปรับปรุง และพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะ จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ นอกจากนี้การฝึกอบรมยังเป็นกระบวนการที่จะช่วย พัฒนาให้บุคคลเกิดทักษะ และการปรับตัว รวมทั้งการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ ชูชัย สมितिไกร (2558) ที่ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่าเป็นกระบวนการเพื่อสร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคลเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น และอรพรรณ ไข่มะสรานนท์ (2554) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อปรับปรุง และเพิ่มพูนความรู้ ทำให้เกิดทักษะ ความชำนาญ และเจตคติที่เหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม รวมทั้ง สกล วรเจริญศรี (2559) ที่ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมว่า เป็นกระบวนการที่พยายาม เสริมสร้าง และพัฒนานุคคลอย่างเป็นระบบ และได้มีการวางแผน โดยใช้กิจกรรมหรือวิธีการ ที่หลากหลายให้บุคคลเกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติบางประการ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เกิดในทิศทางที่เหมาะสม ตลอดจนการเพิ่ม ประสิทธิภาพของการปฏิบัติงาน ซึ่งสอดคล้องกับ เลห์ (Leigh, 2008) ที่ได้ให้คำจำกัดความของ การฝึกอบรมว่า การฝึกอบรมเป็นการฝึกแบบกลุ่มการอบรมที่ได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ หรือพฤติกรรม ที่ต้องการพัฒนา

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า การฝึกอบรม หมายถึง กระบวนการหรือกิจกรรมที่ จัดขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคล เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างถาวรเพื่อความเป็นมืออาชีพ

3.2 จุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม

มีนักวิชาการหลายท่านที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมไปในทางเดียวกัน ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ ทักษะ เจตคติ รวมถึงเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ต้องการ พัฒนา อีกทั้งยังเกี่ยวข้องกับการสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้ (Leigh, 2008; ชูชัย สมितिไกร, 2558, หน้า 8-9; สกล วรเจริญศรี, 2559, หน้า 19-20)

1. เพื่อให้บุคคลมีโอกาที่จะได้ทำงานร่วมกัน ฝึกปฏิบัติร่วมกัน และเกิดการเรียนรู้ จากประสบการณ์ที่ฝึกอบรมด้วยกัน จนนำไปสู่แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดเพื่อพัฒนาตนเอง

2. เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เช่น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตนเอง ความรับผิดชอบของตนเอง จุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง รวมทั้งการตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ตนเองปฏิบัติจริง และสิ่งที่ตนเองยึดถือ การเข้าใจทัศนะของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง และการเรียนรู้ว่าการกระทำของตนเองส่งผลต่อผู้อื่นอย่างไร

3. เพื่อเพิ่มพูนทักษะการทำงานของแต่ละบุคคล โดยอาจจะเป็นทักษะด้านใดด้านหนึ่งหรือหลายด้านก็ได้ เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ การบริหาร เป็นต้น

4. เพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานเกิดผลดี แม้ว่าบุคคลหนึ่งจะมีความรู้และความสามารถในการปฏิบัติงาน แต่หากขาดแรงจูงใจในการทำงานแล้ว บุคคลนั้นจะไม่ได้ใช้ความรู้และความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้ผลการปฏิบัติงานไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ดังนั้นการสร้างแรงจูงใจในการทำงานของบุคลากร จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จขององค์กร

5. เพื่อให้พนักงานหรือบุคลากรที่เข้ามาทำงานในองค์กรได้รับความรู้ ทักษะ และเจตคติในการปฏิบัติงาน โดยเฉพาะกลุ่มพนักงานใหม่ในองค์กร

6. เพื่อช่วยให้พนักงานปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ที่ตนเองรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะที่จำเป็นกับงานที่ทำในปัจจุบัน ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถได้รับความรู้ ทักษะ และความสามารถจากการฝึกอบรม

7. เพื่อปรับเจตคติในการทำงานของพนักงาน และมุมมองต่าง ๆ ในการทำงาน ที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งยังได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถที่มีความเฉพาะ และมีแนวทางที่จะสามารถนำไปปรับใช้จริงในการทำงานได้

จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนเองด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานเพื่อให้บุคคลสามารถนำความรู้มาปรับใช้ในงานของตนเอง รวมทั้งเพื่อให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง

3.3 ขั้นตอนของการฝึกอบรม

ขั้นตอนในการฝึกอบรมถือว่ามีสำคัญ เนื่องจากจะทำให้การฝึกอบรมบรรลุเป้าหมาย และมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้การฝึกอบรมดำเนินไปเป็นขั้นตอน และตามแผนที่วางไว้ เนลสัน (Nelson, 1992, pp. 105-108) ได้กล่าวถึงขั้นตอนการฝึกอบรม ซึ่งประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการเตรียมการ (The Preparatory Stage) เป็นขั้นเริ่มต้นของการฝึกอบรม ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความสำคัญเนื่องจากถ้าการเตรียมการไปด้วยความเรียบร้อยก็จะทำให้การฝึกอบรมดำเนินไปได้ด้วยความเรียบร้อย ในขั้นตอนนี้จะต้องมีการเตรียมการ ดังนี้

1.1 ผู้ช่วยผู้นำการฝึกอบรม (Co-leader) จะต้องมีความคุณสมบัติและคุณลักษณะที่เหมาะสม มีทักษะพื้นฐานในการอบรม รวมทั้งจะต้องมีประสบการณ์ในการฝึกอบรม เพราะจะช่วยให้การฝึกอบรมดำเนินไปได้อย่างเรียบร้อย

1.2 เป้าหมายของกลุ่ม (Goal for the Group) ซึ่งจะแบ่งออกเป็นเป้าหมายรวมและเป้าหมายย่อย ในขั้นเตรียมการจะต้องมีการตั้งเป้าหมายของกลุ่มเพื่อให้กระบวนการในการฝึกอบรมนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

1.3 การกำหนดรูปแบบและระยะเวลาในการฝึกอบรม (Setting on Format and Length of Group) เป็นการกำหนดรูปแบบที่เหมาะสมในการฝึกอบรม ซึ่งรูปแบบอาจจะต้องมีการส่งแผนในการใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องร่วมด้วย เพื่อให้เหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม รูปแบบจะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ และกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม รวมทั้งระยะเวลาในการฝึกอบรมจะต้องมีความเหมาะสมต้องไม่มากและไม่น้อยเกินไป

1.4 ขนาดของกลุ่ม (Group Size) ขนาดของกลุ่มก็มีความสำคัญต่อการฝึกอบรม ขนาดของกลุ่มจะต้องเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรม การทำกิจกรรมร่วมกัน การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ต้องไม่มากเกินไปเนื่องจากจะเรียนรู้ได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร

1.5 จำนวนครั้งและระยะเวลาในการฝึกอบรม (Frequency and Duration) จำนวนครั้งและระยะเวลาในการอบรมจะต้องคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการอบรม รวมทั้งกิจกรรมในแต่ละครั้งจะต้องใช้ระยะเวลาที่เหมาะสมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้

1.6 สถานที่ในการจัดฝึกอบรม (Location) สถานที่จะต้องมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการฝึกอบรม มีความเป็นส่วนตัว ปราศจากเสียงรบกวน มีแสงสว่างที่เหมาะสม และมีพื้นที่เพียงพอในการทำกิจกรรมของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม

2. ขั้นการเริ่มต้น (The Initial Stage) เป็นขั้นหลังจากการเตรียมการ ในขั้นนี้ถือว่ามีความสำคัญมากเนื่องจากเป็นการเจอกันครั้งแรกของผู้เข้าร่วมฝึกอบรม และวิทยากรในการฝึกอบรม ในขั้นนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการสร้างสัมพันธภาพ รวมทั้งการแนะนำตัวเอง การกล่าวถึงวัตถุประสงค์และความคาดหวังในการฝึกอบรม เพื่อสร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน รวมทั้งในขั้นนี้วิทยากรควรมีการทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมอบรม ซึ่งทักษะพื้นฐานของวิทยากรในขั้นนี้ ได้แก่ 1) การจัดที่นั่งสำหรับผู้เข้าร่วมฝึกอบรม (Arrange Seating) 2) การเปิดกลุ่ม

(Opening the First Session) 3) การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย (Helping Members get Acquainted) 4) การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม (Encourage Participation) 5) การเห็นอกเห็นใจ (Empathic Understanding) 6) การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) มีความสำคัญมากเพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมกล้าที่จะพูด และแสดงความคิดเห็น และ 7) การสรุปความ (Summarizing) สามารถใช้ได้ในทุกขั้นตอนของการฝึกอบรม เนื่องจากวิทยากรจะต้องสรุปความที่สำคัญหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันหลังจากการฝึกอบรมแต่ละครั้ง

3. ขั้นการดำเนินการ (The Working Stage) เป็นขั้นของการจัดกิจกรรมฝึกอบรมที่ได้วางแผนไว้ในขั้นแรก ในขั้นนี้วิทยากรจะต้องเป็นผู้เอื้ออำนวยการทำการกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้เกิดการเรียนรู้ รวมทั้งเทคนิคในการฝึกอบรมก็จะต้องนำมาใช้ให้เหมาะสม คอร์แมนในขั้นนี้เมื่อการฝึกอบรมไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้ หรือรูปแบบที่ตั้งไว้ วิทยากรจะต้องมีทักษะการคิดแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่รวดเร็ว และสามารถปรับรูปแบบ และเทคนิคที่ใช้ในการจัดกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

4. ขั้นการยุติ (The Ending Stage) ในการยุติการฝึกอบรมในขั้นนี้วิทยากรจะต้องมีการสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรมตั้งแต่ต้นจนจบ รวมทั้งให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้แสดงความรู้สึก และได้กล่าวถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกอบรม เพื่อเป็นการประเมินผลการฝึกอบรม นอกจากนี้ควรสิ่งที่ได้จากการฝึกอบรมและการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กล่าวโดยสรุปคือขั้นตอนในการฝึกอบรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการเตรียมการ (The Preparatory Stage) ขั้นการเริ่มต้น (The Initial Stage) ขั้นการดำเนินการ (The Working Stage) และขั้นการยุติ (The Ending Stage) ซึ่งในแต่ละขั้นวิทยากรจะต้องใช้เทคนิค และทักษะต่าง ๆ เพื่อให้การฝึกอบรมดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมาย

3.4 การประเมินการฝึกอบรม

หลังจากที่ได้ดำเนินการฝึกอบรมสิ่งที่จะต้องทำหลังจากการฝึกอบรมก็คือการประเมินการฝึกอบรมทั้งนี้เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงโครงการให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และในการประเมินโครงการก็มักจะมีคำถามที่นักจัดอบรมต้องการทราบ คือ การฝึกอบรมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ หรือไม่ และความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการฝึกอบรมหรือไม่

ซึ่งคำถามเราจะต้องทราบคำตอบหลังจากการประเมิน ชูชัย สมितिไกร (2558, หน้า 294-295) ได้กล่าวถึงการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรมว่า การสุ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนจากประชากรเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสมาชิกทุกหน่วยของประชากรต้องมีโอกาส

ได้รับเลือกเท่า ๆ กันไม่มีความลำเอียงเพื่อให้ได้ค่าสถิติที่คำนวณได้จากกลุ่มตัวอย่างมีค่าใกล้เคียงกับค่าสถิติที่คำนวณจากประชากร และอ้างอิงไปสู่ประชากรได้ นอกจากนี้การทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรมก็มีความสำคัญเพราะจะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยให้ได้คำตอบของการฝึกอบรมว่าก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ หรือไม่ และในการประเมินการใช้กลุ่มควบคุมเพื่อใช้เปรียบเทียบในการฝึกอบรมมีความสำคัญมากเพราะจะทำให้เกิดความมั่นใจว่าความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการอบรมเป็นผลมาจากการอบรมเท่านั้น ไม่มีสาเหตุจากปัจจัยอื่น ๆ นอกจากนี้ จักรวิวัฒน์ สิทธิศิริวรกร (2555) ยังได้กล่าวถึงระยะติดตามผลการฝึกอบรมว่าสามารถติดตามผลการฝึกอบรมได้ในระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน วัตถุประสงค์ของการประเมินโครงการสามารถสรุปได้ดังนี้ (ชูชัย สมितिไกร, 2558, หน้า 322; สกล วรเจริญศรี, 2559, หน้า 274; สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2555, หน้า 291-292)

1. เพื่อให้การฝึกอบรมที่จัดขึ้นบรรลุเป้าหมายเป็นอย่างดี และเพื่อตรวจสอบว่าการฝึกอบรมนั้นสามารถเพิ่มพูนความรู้ และทำให้ทราบผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้พัฒนาขึ้นหลังจากการฝึกอบรมหรือไม่

2. เพื่อให้ทราบผลที่ได้รับจากการจัดฝึกอบรม รวมทั้งจะได้พิจารณาจุดเด่นและจุดด้อยของการฝึกอบรมเพื่อจะได้นำไปปรับปรุงในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

3. เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมหลังจากการฝึกอบรมว่ามียากน้อยเพียงใด

4. เพื่อปรับปรุงแก้ไขโครงการฝึกอบรม และเพื่อประเมินผลประสิทธิภาพของการฝึกอบรม เพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนาการฝึกอบรมใหม่ ๆ

5. เพื่อประเมินคุณค่าของการฝึกอบรมที่มีต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการประเมินผลการพัฒนางานของผู้รับการฝึกอบรมภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมแล้ว

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการประเมินหลังจากการฝึกอบรมมีความสำคัญเพราะจะทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพของการฝึกอบรม และจะทำให้ทราบว่าผู้เข้าร่วมอบรมได้พัฒนาขึ้นมากน้อยเพียงใด รวมทั้งจะเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงในการจัดการฝึกอบรมครั้งต่อไป

3.5 การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม

การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการในการพัฒนาทักษะ ความรู้ รวมทั้งเจตคติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร โดยในกระบวนการจะมีการประยุกต์ใช้เทคนิคทางจิตวิทยา และจิตวิทยาการให้คำปรึกษามาใช้ในกระบวนการ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสร้างสัมพันธภาพ การทวนความ การสรุปความ การให้กำลังใจ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถนำเทคนิค

ของทฤษฎีการให้คำปรึกษามาปรับใช้ได้อีกด้วย นอกจากนี้ ลาธัม และเวคซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง ซึ่งจุดมุ่งหมายในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ของบุคคลเนื่องจากการตระหนักรู้เป็นการเรียนรู้ภายในตนเอง ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับบทบาท และความรับผิดชอบของตนเอง ในการปฏิบัติงาน และการปฏิบัติตน รวมทั้งความตระหนักถึงความแตกต่างของสิ่งที่ตนปฏิบัติจริง กับสิ่งที่ตนยึดถือ และการตระหนักว่าการกระทำของตนส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร

2. เพื่อพัฒนาทักษะการปฏิบัติงาน (Job Skills) เป็นทักษะของบุคคล เพื่อให้การปฏิบัติงานเกิดประสิทธิภาพ

3. เพื่อส่งเสริมแรงจูงใจ (Motivation) ของบุคคลทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงาน และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองตามศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่

นอกจากนี้การฝึกอบรมโดยทั่วไปมีจุดมุ่งหมาย ดังนี้ 1) เพื่อพัฒนาความรู้ (Knowledge) เป็นการมุ่งให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ 2) พัฒนาทักษะ (Skills) เป็นการพัฒนาความสามารถ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ฝึกทักษะเพื่อการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ และ 3) พัฒนาเจตคติ (Attitude) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานั้น บุคคลที่เข้าร่วมการฝึกอบรมจะได้พัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลสามารถที่จะปรับเปลี่ยน และพัฒนาตนเองตามความสามารถ และศักยภาพ

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม จะต้องมีการเตรียมความพร้อมทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม รวมทั้งจะต้องมีการบูรณาการศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง และมีการตั้งเป้าหมายของการฝึกอบรม นอกจากนี้ผู้ฝึกอบรมจะต้องเตรียมความพร้อมทั้งร่างกาย และจิตใจให้พร้อมด้านจิตวิทยา เนื่องจากจะต้องพร้อมเตรียมรับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นระหว่างการฝึกอบรม ในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมมีขั้นตอนดังนี้ (ทวีป อภิสิริ, 2551, สมชาติ กิจยรรยง, 2555 และ ชูชัย สมितिไกร, 2556)

1. วิเคราะห์ปัญหา และความต้องการ หรือความจำเป็นในการฝึกอบรม วิเคราะห์ว่าบุคคลที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรมมีความต้องการหรือมีความจำเป็นที่จะต้องอบรมเรื่องใด โดยวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้น พฤติกรรมของบุคคล หรือสิ่งที่ต้องการส่งเสริมหรือพัฒนาบุคคล

โดยใช้โปรแกรมฝึกอบรม โดยขั้นตอนของการวิเคราะห์ประกอบด้วย 3 ประการ ได้แก่ การวิเคราะห์องค์กร การวิเคราะห์งาน และการวิเคราะห์บุคคล

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม โดยนำข้อมูลความต้องการ และปัญหาในข้อที่ 1 มาใช้ในการกำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม รวมทั้งจะเป็นตัวกำหนดกระบวนการในการอบรม

3. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมให้สอดคล้องกับปัญหา และความต้องการ โดยมีขั้นตอน วิธีการ และเนื้อหา ซึ่งประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม วิธีการดำเนินการฝึกอบรม การประเมินการฝึกอบรม

4. การดำเนินการฝึกอบรม ในขั้นนี้วิทยากรจะต้องมีบทบาทที่จะช่วยให้การฝึกอบรมประสบความสำเร็จ โดยที่วิทยากรจะต้องทำความเข้าใจทุกขั้นตอนของการฝึกอบรมอย่างละเอียด และต้องมีทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการฝึกอบรม ในการดำเนินการฝึกอบรมประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมการก่อนการฝึกอบรม การดำเนินการระหว่างการฝึกอบรม และการสิ้นสุดการฝึกอบรม

5. การประเมินผลการฝึกอบรม หลังจากจบการฝึกอบรมจะต้องมีการประเมินการฝึกอบรมเพื่อให้ทราบว่าบุคคลที่เข้าร่วมอบรมมีการเปลี่ยนแปลงหลังจากเข้ารับการอบรมหรือไม่

จากที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการในการฝึกอบรม ประกอบด้วย การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ การกำหนดวัตถุประสงค์ การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม การดำเนินการฝึกอบรม และการประเมินผลการฝึกอบรม

3.6 ทักษะและเทคนิคที่สำคัญในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้องอาศัยทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาที่จะช่วยปรับพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขปราศจากความเครียด มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะต้องคำนึงถึงทักษะทางจิตวิทยาเพื่อจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้พัฒนาตนเองด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติแล้ว ยังจะช่วยให้พัฒนาในเรื่องของบุคลิกภาพ อารมณ์ และสังคมด้วย ซึ่งทักษะทางจิตวิทยาที่สำคัญในการฝึกอบรมมีดังนี้ (Jit & Ramneet, 2021, pp. 3-6)

1. การสื่อสาร (Communication) ทักษะการสื่อสารเป็นหนึ่งในทักษะทางจิตวิทยาที่สำคัญในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพจะต้องมีการสื่อสารทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา ใช้ภาษากายในเหมาะสม รวมทั้งใส่ใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำ สิ่งที่สำคัญจะต้องหลีกเลี่ยงช่องว่างในการสื่อสารเพราะจะทำให้การฝึกอบรมไม่บรรลุเป้าหมาย และถ้าเกิดการสื่อสารผิดพลาด

อาจจะส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้ ดังนั้นในการฝึกอบรมการสื่อสารจึงมีความสำคัญเนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานอันจะนำไปสู่การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ

2. การตั้งเป้าหมาย (Setting Goal) เป็นวิธีการตั้งเป้าหมาย และวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายการตั้งเป้าหมายจะเป็นการกระตุ้นให้บุคคลที่เข้าร่วมการฝึกอบรมมีการพัฒนาความรู้ความสามารถ และทักษะ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทางสภาวะจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด และความเชื่อมั่นในตนเอง ในการตั้งเป้าหมายจะต้องมีการจัดทำแผนการฝึกอบรมที่ชัดเจนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งสามารถวางแผนได้ทั้งระยะสั้น และระยะยาว เพื่อช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง และการวางแผนควรจะทำให้เป็นรูปธรรมมากที่สุด

3. การพัฒนาตนเอง (Self-improvement) การพัฒนาตนเองอย่างมืออาชีพมีความสำคัญ เนื่องจากในการพัฒนาตนเองบุคคลจะต้องมีความพยายามที่จะปรับปรุงตนเองโดยการฝึกอบรม เพราะประสบการณ์ในการฝึกอบรมจะช่วยให้บุคคลบรรลุเป้าหมาย จนเกิดความพึงพอใจซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคล หลังจากการฝึกอบรมบุคคลจะเกิดทักษะอันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองจนสามารถที่จะเอาชนะข้อบกพร่องของตนเอง

4. ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) เป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญเพราะจะทำให้รับรู้ความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมทั้งเข้าใจในพฤติกรรม และอารมณ์ ซึ่งอารมณ์และความรู้สึกเกิดจากประสบการณ์ส่วนตัวที่ทุกคนต้องเผชิญ ดังนั้นในการฝึกอบรมจะต้องเคารพในความรู้สึกซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังจะต้องมีทักษะการเอาใจใส่เมื่อมีความเอาใจใส่แล้วจะเกิดเป็นความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยาที่จะทำให้ความสัมพันธ์ของบุคคลเป็นไปด้วยดี

5. การแก้ไขความขัดแย้ง (Conflict Resolution) เป็นทักษะที่จำเป็นในกลุ่มฝึกอบรม เมื่อใดก็ตามที่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นของบุคคลระหว่างการฝึกอบรมจะต้องพยายามที่จะแก้ไขความขัดแย้งนั้น เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างการฝึกอบรม ถ้าเกิดความขัดแย้งกันจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ของบุคคล และจะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการฝึกอบรม ดังนั้นเมื่อมีข้อขัดแย้งจะต้องแก้ไขให้เร็วที่สุด

6. การบริหารเวลา (Time management) เป็นทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่งในการฝึกอบรม ซึ่งจะต้องมีความเชี่ยวชาญในการบริหารเวลาในการฝึกอบรม รวมทั้งทักษะการตัดสินใจเพื่อเป็นการจัดการ และทำให้เกิดความเป็นระเบียบในการฝึกอบรม จะต้องมีการจัดตารางกิจกรรม และมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า ในการฝึกอบรมถ้าไม่เป็นไปตามแผนจะต้องลำดับ

ความสำคัญของกิจกรรมถ้ากิจกรรมใดไม่สำคัญสามารถตัดออกได้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกอบรม

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าทักษะที่มีความจำเป็นในการฝึกอบรม ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การแก้ไขความขัดแย้ง และการบริหารเวลา ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกอบรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และการอบรมก็จะเกิดประสิทธิผล นอกจากนี้ยังมี วิจิตร อวระกุล (2540, หน้า 88-101) ได้กล่าวถึงเทคนิคการฝึกอบรม ดังนี้ เทคนิคที่นิยมใช้ในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การประชุม (Meeting) การอภิปราย (Discussion) การจัดประชุมผู้เชี่ยวชาญ (Conference) การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) การสัมมนา (Seminar) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) การศึกษารายกรณี (Case Study) การอภิปรายกลุ่มย่อย (Group Discussion) การระดมความคิด (Brain Storming) การสาธิต (Demonstration) การทำโครงการ (Live Project) การทำแบบฝึกหัด (Exercise) การเล่นเกม (Games) การสอนแบบตัวต่อตัว (Coaching) กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ (Group Process) เป็นต้น ซึ่งเป็นเทคนิควิธีการในการฝึกอบรมเพื่อมุ่งเน้นการเรียนรู้เพื่อให้ได้ความรู้ มุ่งเน้นการเรียนรู้เป็นรายบุคคล มุ่งเน้นการฝึกทักษะ ความสามารถ และการเรียนรู้แบบกลุ่ม มุ่งเน้นทักษะและการเรียนรู้เป็นรายบุคคล มุ่งเน้นทัศนคติและการเรียนรู้เป็นรายบุคคล มุ่งเน้นทัศนคติและการเรียนรู้แบบกลุ่ม

3.7 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approach to Groups)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางถูกพัฒนาขึ้นโดย Carl Rogers โดยมีแนวคิดที่สำคัญ ได้แก่ 1) ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจในกลุ่มจะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่ดี และทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ และเห็นศักยภาพของตนเอง 2) การบำบัดเพื่อความงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) รากฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางคือการทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนแนวคิดของตนเองเพื่อความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องมีความจริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเน้นที่การรู้จัก และเข้าใจในตนเองของสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มทุกคนมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530, หน้า 12-13) และรัญจวน คำวชิรพิทักษ์ (2545, หน้า 162-163) กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไปในทำนองเดียว ดังนี้

1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ความพยายามในการรับฟังสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งต้องให้ความสนใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังพูดด้วยความสนใจพร้อมทั้งจับประเด็นที่สำคัญ เพราะจะทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ซึ่งในการฟังอย่างตั้งใจผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ภาษาทางทางเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้ว่าคุณำกลุ่มกำลังฟังอย่างตั้งใจ

2) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าปัญหารวมทั้งอธิบายอารมณ์และความรู้สึกออกมาให้ได้มากที่สุด และให้สมาชิกกลุ่มได้มีอิสระในการพูด ทั้งนี้เพื่อให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจปัญหา อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก และเข้าใจตนเองมากขึ้นอีกด้วย

3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้อง และชัดเจนเพื่อจะนำไปสู่การเข้าใจปัญหาต่าง ๆ อย่างแท้จริง รวมทั้งการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในตัวสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสะท้อน และดึงความรู้สึกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน

4) การทำให้กระจ่าง (Clarification) ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามทำให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มชัดเจนขึ้น เนื่องจากจะทำให้ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง อันจะเป็นผลดีต่อการวางแผนแก้ไขปัญหของสมาชิกกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ

5) การสรุปความ (Summarizing) เทคนิคนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสรุปสิ่งที่ได้ทำในกระบวนการให้คำปรึกษาในแต่ละเซสชันเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน รวมทั้งเป็นการสรุปประเด็นที่สำคัญ และตรวจสอบความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีการใช้อย่างกว้างขวางในช่วงกลางทศวรรษ 1970 เน้นในเรื่องของพฤติกรรมนำไปใช้ร่วมกับเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสังคมมากขึ้น รวมทั้งเป็นการฝึกอบรมเพื่อจัดการเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกอบรมในการจัดการกับความเครียด การฝึกอบรมทักษะทางสังคม และการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยจะอาศัยการทดลองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งเน้นในเรื่องของสติ การยอมรับ ความสัมพันธ์ จิตใจ ค่านิยม ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยมีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้ 1) การประเมินพฤติกรรม (Behavior Assessment) เพื่อเป็นข้อมูลที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษา และการประเมินพฤติกรรม

จะต้องควบคู่ไปกับการให้คำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูล และรายละเอียดของเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา เน้นที่สภาพปัญหาปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา และเน้นที่การจัดการกับบุคลิกภาพโดยรวมของผู้รับคำปรึกษา 2) เป้าหมายการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ในการให้คำปรึกษาจะเน้นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรม โดยจะกำหนดเป้าหมายและแนวทางการให้คำปรึกษา รวมทั้งระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหาให้ชัดเจน เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ 3) แผนการบำบัด (Treatment Plan) หลังจากที่ได้ระบุเป้าหมายแล้วจะเป็นการวางแผนกระบวนการให้คำปรึกษา เน้นเทคนิคทางปัญญา การกระทำ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีบทบาทร่วมกัน ในตอนนี้ผู้รับคำปรึกษาจะเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการเข้าร่วมกลุ่ม และเทคนิคที่เข้ามาในตอนนี้คือ การสร้างแบบจำลอง การเสริมแรง การฝึกซ้อมพฤติกรรม การฝึกสอน การให้การบ้าน การจัดการกับความเครียด เป็นต้น และ 4) การวัดผลอย่างเป็นปรนัย (Objective Evaluation) เมื่อได้ระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว จะมีเป้าหมายในการให้คำปรึกษาแบบเจาะจงรวมทั้งการกำหนดขั้นตอนที่รักษาอย่างชัดเจน ซึ่งจะต้องมีการประเมินประสิทธิผลของเทคนิคที่ใช้อย่างชัดเจนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการพัฒนาอย่างชัดเจน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีเทคนิค ดังนี้ (Corey, 2016, pp. 347-458)

1. เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ผ่านการสังเกต และเลียนแบบผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แม้การสอนด้วยวาจาเท่านั้นจะมีประโยชน์แต่ก็ไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นควรจะมีการสร้างแบบจำลองหรือการสาธิตทักษะที่จำเป็นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา และการฝึกทักษะทางสังคม รวมทั้งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิดซึ่งจะโยงไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมพฤติกรรม คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมตามที่เขาต้องการ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะได้รับ การฝึกซ้อมพฤติกรรมทันทีหลังจากที่ได้รับคำแนะนำจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพฤติกรรมใหม่ ๆ การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป และมีประโยชน์ในการฝึกทักษะการเข้าสังคม เมื่อสมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมพฤติกรรมเรียบร้อยแล้วจะต้องเรียนรู้ในการนำไปใช้ในชีวิตจริงด้วย

3. การสอน (Coaching) นอกจากการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว ยังจะต้องมีการฝึกสอนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติตามที่ตนเองต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่ผู้ให้

คำปรึกษาจะคอยนั่งอยู่ด้านหลังเพื่อการฝึกสอน รวมทั้งสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มสามารถบอกหรือแนะนำได้

4. การให้การบ้าน (Homework) การให้การบ้านเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนสิ่งใหม่ ๆ เช่น ทักษะในโลกแห่งความเป็นจริง นอกจากนี้การบ้านยังเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจ และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหของตน

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่ได้มีการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำติชม รวมทั้งให้กำลังใจในการฝึกซ้อมพฤติกรรม และให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ท่ามกลางในเชิงสร้างสรรค์ และเชิงบวก

6. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นการสนับสนุนแนวโน้มของพฤติกรรมที่จะทำซ้ำ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะเสริมแรงแล้ว สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถให้การเห็นชอบ สนับสนุน และให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จ และการเสริมแรงเพื่อเป็นการเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเป็นการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการ

7. การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) กระบวนการรับรู้ของแต่ละบุคคลมีผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปรับโครงสร้างทางความคิดเป็นกระบวนการของความรู้ความเข้าใจที่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ดังนั้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลก่อน

8. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการทางปัญญาอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะต้องผ่านขั้นตอนการแก้ปัญหา และการประเมินแนวทางการแก้ปัญหาใหม่ เป้าหมายหลักคือการระบุวิธีแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพ สามารถทำได้โดยการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาทักษะด้านความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และความเครียด กระบวนการแก้ปัญหาประกอบด้วย การเข้าใจปัญหา การกำหนดปัญหา การตั้งเป้าหมาย การคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ การดำเนินการแก้ปัญหา และการประเมินผล

ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups)

ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมถูกพัฒนาขึ้นโดย Albert Ellis ในช่วงกลางทศวรรษ 1950 โดยผู้ให้คำปรึกษาจะให้ความสำคัญของการรับรู้ในพฤติกรรม โดยมีสมมติฐานประการได้แก่ 1) ความคิด ความรู้สึก

และพฤติกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน 2) เมื่อเกิดปัญหาขึ้นบุคคลมักจะสร้างความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับปัญหาเหล่านั้น และมักจะนำไปสู่ปัญหาทางจิต 3) หากบุคคลมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงจะต้องยอมรับต่อความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม และมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีเทคนิค ดังนี้ (Corey, 2016, pp. 381-393)

เทคนิคด้านการคิด (Cognitive Methods of REBT in Groups)

1. การสอน A-B-C (Teaching the A-B-Cs of REBT) สามารถสอนให้กับผู้รับคำปรึกษาเป็นรายรายบุคคล และการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยจะถูกสอนว่าให้ละทิ้งความเชื่อที่ว่า ควรจะ และจะต้องที่ส่งผลให้เกิดความผิดพลาด A-B-C สามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. การโต้แย้งกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล (Active Disputation of Irrational Beliefs) เป็นการสอนให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบ และแก้ไขความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น และมุ่งเน้นไปที่การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเหล่านี้ โดยที่สมาชิกกลุ่มจะต้องประเมินความผิดพลาดรวมทั้งใช้วิธีการทางอารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น

3. การสอนคำพูดเกี่ยวกับตนเองในการเผชิญปัญหา (Teaching Coping Self-Statements) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสอนเกี่ยวกับความเชื่อที่ทำร้ายตนเอง โดยการโต้ตอบด้วยคำพูดที่มีเหตุผล และสามารถจัดการกับตนเอง โดยสมาชิกกลุ่มจะต้องสังเกตการพูดของตนเอง โดยอาจจะเขียนลงไปในกระดาษ และวิเคราะห์คำพูดของตนเองว่าคำพูดของตนเองทำร้ายตนเองอย่างไร และฝึกคำพูดที่จะเอาชนะตนเองให้ได้

4. วิธีการให้ความรู้ทางจิตวิทยา (Psychoeducational Methods) การให้คำปรึกษาทางความคิด และพฤติกรรมส่วนใหญ่จะใช้โปรแกรมทางจิตวิทยากับสมาชิกกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาของตนเอง แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสมาชิกกลุ่มจะต้องให้ความร่วมมือในโปรแกรมการให้คำปรึกษา และจะต้องเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาว่ากำลังใช้เทคนิคอะไรสำหรับการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ และความรู้สึก

5. การบ้านทางความคิด (Cognitive Homework) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการบ้านทางความคิดซึ่งประกอบด้วยการใช้วิธี A-B-C สมาชิกกลุ่มจะได้รับแบบฟอร์มในการช่วยเหลือตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มระบุความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล และบันทึกความเชื่อที่มีเหตุผลลงไปแทนที่ รวมทั้งให้บันทึกอารมณ์ และความรู้สึกว่าความเชื่อเหล่านั้นส่งผลต่อปัญหาอย่างไร

เทคนิคด้านอารมณ์ (Emotive Methods in REBT Groups)

1. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) สมาชิกกลุ่มมักกลัวที่จะต้องเปิดเผยในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ แล้วจะถูกปฏิเสธ ดังนั้นผู้นำกลุ่มอาจจะต้องจำลองทัศนคติที่ยอมรับได้ และเป็นไปได้ที่สมาชิกกลุ่มจะยอมรับ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข

2. การจินตนาการเชิงเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Imagery) การใช้เทคนิคจินตนาการเหตุผลและอารมณ์ ให้สมาชิกกลุ่มจินตนาการถึงสิ่งที่แย่ที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นกับพวกเขา แล้วให้จินตนาการว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์นั้น แล้วให้ฝึกการพัฒนาอารมณ์ของตนเองที่เหมาะสมแทนที่อารมณ์ที่รู้สึกในขณะนั้น โดยใช้ความเชื่อที่มีเหตุผลเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามสถานการณ์ กระบวนการนี้อาจจะใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 30 วันในการฝึกตนเอง

3. การใช้อารมณ์ขัน (Use of Humor) อารมณ์ขันมีประโยชน์ด้านการรับรู้และอารมณ์ ที่นำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง เมื่อบุคคลเอาจริงเอาจังกับตนเองมากเกินไป วิธีที่จะต่อสู้กับความตึงเครียดก็คือการใช้อารมณ์ขัน โดยการสอนให้สมาชิกกลุ่มหัวเราะเพื่อการเอาชนะตนเอง และเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่าการใช้อารมณ์ขันแสดงถึงความคิดที่จืดจางกับตนเองเป็นเรื่องที่ไร้สาระ

4. การฝึกเผชิญกับความอาย (Shame-Attacking Exercises) เมื่อเกิดปัญหามักจะทำให้บุคคลรู้สึกอาย รู้สึกผิด รู้สึกกังวล และซึมเศร้า ดังนั้นการจัดการกับความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล ผลก็คือการฝึกเผชิญกับความอาย เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการยอมรับตนเอง และยอมรับความผิดพลาดของตนเองเพราะจะทำให้สมาชิกกลุ่มเลิกความคิดที่ว่า การทำสิ่งที่จะอายคือสิ่งที่ถูกต้อง

เทคนิคด้านพฤติกรรม (Behavioral Methods in REBT Groups)

1. การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมในบทบาทที่กำลังแสดง เป็นวิธีที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสและรับมือกับความรู้สึก คือการให้สมาชิกกลุ่มได้เปลี่ยนบทบาทของตนเอง เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มกำลังวิตกกังวลกับการสัมภาษณ์งาน ลองให้พวกเขาแสดงบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมทางอารมณ์ และยังสามารถทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ อีกด้วย

2. การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignments) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการฝึกฝนอย่างหนักในช่วงของการให้คำปรึกษาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นการให้การบ้านที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการมอบหมายการบ้านผู้ให้คำปรึกษาอาจจะมอบหมายในกลุ่มหรือนอกกลุ่มก็ได้

3. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลง การเสริมแรงอาจจะให้สมาชิกกลุ่มทำในสิ่งที่ชอบเพื่อเป็นการให้รางวัลหลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงเท่านั้น ถ้าสมาชิกกลุ่มปฏิบัติตามจะก่อให้เกิดความสำเร็จ และมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถนำไปใช้ได้ถึงแม้จะจบกระบวนการให้คำปรึกษาแล้วก็ตาม

ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy in Groups)

ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง พัฒนาขึ้นโดย William Glasser ซึ่งเขามีความเชื่อว่าการบำบัดด้วยความเป็นจริงจะทำให้เรามีความรับผิดชอบในสิ่งที่เราทำ เพราะปัญหาเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และเลือกที่จะบำบัดตามความเป็นจริง จึงใช้เวลาในการบำบัดน้อยแต่มีประสิทธิภาพ ซึ่งแนวคิดของทฤษฎี ได้แก่ 1) ความต้องการของมนุษย์ และพฤติกรรมเป้าหมาย (Human Needs and Purposeful Behavior) โดยมีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย และเกิดจากปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก เป็นการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเพื่อความอยู่นอก และ 2) อรรถิภาวนิยม (Existential) มนุษย์รับรู้โลกในบริบทของความต้องการของตนเอง 3) พฤติกรรมโดยรวม (Total Behavior) มนุษย์สามารถควบคุมสิ่งที่ทำได้ และพฤติกรรมของตนเอง เช่น ความคิด การแสดง ความรู้สึก เป็นต้น ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีเทคนิค WDEP ในการให้คำปรึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (Corey, 2016, pp. 397-408)

1. ความต้องการ (Want: W) ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบความต้องการ และความคาดหวังของตน ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีนี้ได้อธิบายว่าทุกความต้องการของคน จะเกี่ยวข้องกับความต้องการ 5 องค์ประกอบ โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถสำรวจได้ด้วยการใช้ เทคนิคการถาม ด้วยคำถามว่า “คุณต้องการอะไร?” รวมถึงการช่วยให้สมาชิกกลุ่มกระจ่างในรายละเอียดของความต้องการของตนเองที่ต้องคำนึงถึงศักยภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อมข้างตนเองด้วย ดังนั้นจึงพบว่าประเด็นสำคัญที่จะไปถึงการค้นพบบริบทข้างต้นได้นั้นต้องค้นพบ “สมุดภาพ” และ “โลกแห่งอุดมคติ” ของผู้รับการบำบัดเพื่อความกระจ่างชัดต่อการพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมในการรับรู้สิ่งแวดล้อมตามบริบทของสังคมที่สมาชิกกลุ่มอาศัยอยู่กับความต้องการภายในใจของตนเอง

2. สิ่งที่ทำปฏิบัติเป็นประจำ (Doing and Direction: D) สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจในประเด็นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามในลักษณะที่ว่า “ช่วงนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่?” หรือ “ช่วงนี้ทำอะไรอยู่บ้าง?” แม้ว่าจะมีการสำรวจวิถีชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่มแต่ก็กระทำภายใต้ความเชื่อที่ว่า อดีตเป็นรากฐานของปัจจุบัน ทฤษฎีนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการขุดค้นอดีตเพื่อแก้ปัญหา แต่ดำเนินการเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้

เหตุการณ์ในอดีตซึ่งอาจเกี่ยวพันมาเป็นปัญหาในปัจจุบัน รวมถึงยังช่วยให้ทราบถึงความสอดคล้องและแนวทางที่จะปฏิบัติตนให้บรรลุความต้องการของตนเองในแง่มุมมองที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตตามความเป็นจริง ดังนั้น ปัญหาอาจเกิดขึ้นในอดีตแต่ถ้ามันยังส่งผลต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ก็ควรจะพิจารณาแก้ปัญหาที่ปัจจุบัน และนำข้อมูลดังกล่าวมาวางแผนปฏิบัติการเพื่อแก้ปัญหาในอนาคตที่กำลังจะมาถึง ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรทำทนายและกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเลือกแนวทางชีวิตที่ตรงกับความต้องการ

3. การประเมินตนเอง (Self-Evaluation: E) ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกตามวิถีชีวิตของเขา ว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของเขาในลักษณะใด โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการถามเพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง โดยการประเมินจะเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินถึงวิถีชีวิตของตัวเองว่า มีความสอดคล้องกับความต้องการของตนเองหรือไม่ อย่างไร ซึ่งจะมุ่งเน้นเฉพาะพฤติกรรมที่ตรงตามความต้องการด้วยการรับรู้ถึงแนวทางและวิถีชีวิตที่จะทำให้เกิดการปรับปรุงใหม่จนกระทั่งนำไปสู่การวางแผนเพื่อนำไปปฏิบัติให้ได้จริงต่อไป

4. การวางแผน (Planning: P) การดำเนินการตามทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีประสิทธิภาพของกระบวนการ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการช่วยสมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงแนวทางที่มีความเฉพาะที่สามารถเติมเต็มและบรรลุความต้องการของสมาชิกกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องให้การสนับสนุนด้วยการทำงานร่วมกับผู้รับการบำบัดในการค้นหาแนวปฏิบัติที่สามารถกระทำได้จริง และมีประสิทธิภาพตรงตามความต้องการสอดคล้องกับวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของสมาชิกกลุ่มภายใต้การมุ่งเน้นสมาชิกกลุ่มเป็นส่วนสำคัญด้วย โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยคำถามสำคัญว่า “อะไรคือแผนของคุณ” เมื่อมีการร่วมกันสร้างและกำหนดแผนปฏิบัติการเรียบร้อยแล้วจะนำไปสู่การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำแผนปฏิบัติการไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวันของเขา และทำการติดตามผลเมื่อพบว่าแผนนั้นมีส่วนที่ไม่สามารถนำไปใช้ได้ ด้วยการพิจารณาถึงเหตุผลร่วมกัน ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มต้องกลับมาทบทวนร่วมกันเพื่อปรับปรุงแผนปฏิบัติการตามวงจรของการให้คำปรึกษา โดยยึดเอาความต้องการความจำเป็นของสมาชิกกลุ่มที่ได้ผ่านการพิจารณาประเมินแล้วเป็นสำคัญ

จากทฤษฎีทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่มจะเห็นได้ว่าแต่ละทฤษฎีจะมีเทคนิคที่สำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้ ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งในการประยุกต์ใช้

เทคนิคจากทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะส่งเสริม และพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมการอบรมได้เกิดความรู้ ทักษะ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเจตคติ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถนะที่เกิดจากการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาได้

3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยได้ค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทั้งงานวิจัยในประเทศไทย และต่างประเทศ ดังนี้

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้แนวคิดของชาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาคุณลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 2) พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น 3) เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น โดยการวิจัยแบบผสมวิธี 3 ระยะ ประกอบด้วย ระยะที่ 1 สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อค้นหาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น และนำผลการวิเคราะห์ไปสร้างแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ระยะที่ 2 ทบทวนวรรณกรรมและสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาเพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และระยะที่ 3 ทดลองใช้โปรแกรมกับกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นจำนวน 40 คน กำหนดคุณสมบัติแบบเฉพาะเจาะจง เป็นวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมระดับต่ำถึงค่อนข้างต่ำ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน การประเมินผลเป็นแบบประเมินตนเองโดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกม ในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง และระยะติดตามผลครั้งที่ 1 และ 2 ผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ดังนี้ การวิจัยระยะที่ 1 พบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นมี 4 ด้าน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การควบคุมตนเอง กลวิธีการเผชิญปัญหาการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเล่นเกม การวิจัยระยะที่ 2 พบว่า โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น นวัตกรรมทฤษฎีการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาร่วมกับทฤษฎีการให้การศึกษาตามรูปแบบของชาเทียร์เป็นโปรแกรมในรูปแบบ ค่าย 5 วัน 4 คืน จุดเด่นของโปรแกรมมีลักษณะพิเศษที่ทำให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนมากขึ้น ตัดสินใจเลือกได้ดีขึ้น รับผิดชอบ และสอดคล้องลงตัวมากขึ้น และการวิจัยระยะที่ 3 พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นทั้งภาพรวมและรายด้าน เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพแสดงให้เห็นว่า

ชาเทียร์โมเดลมีจุดเด่นด้านการสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความหวัง ความปรารถนา ตัวตนที่แท้จริงและทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ แสดงให้เห็นว่าชาเทียร์โมเดลสามารถประยุกต์ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุเทพ อุทัยค์ (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและการเสริมสร้างการแสดงออกที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศ และเปรียบเทียบการแสดงออกที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศก่อนและหลังเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีพฤติกรรมข้ามเพศจำนวน 20 คน โดยเลือกแบบเจาะจงที่มีคะแนนการแสดงออกที่เหมาะสมตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม และแบบตรวจสอบรายการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า 1) การศึกษาเชิงคุณภาพลักษณะการแสดงออกที่เหมาะสม พบว่า การแสดงออกที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการลดพฤติกรรมเสี่ยง โดยนักเรียนมีพฤติกรรมข้ามเพศมีการแสดงออกที่เหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ผลการเปรียบเทียบการแสดงออกที่เหมาะสม พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างการแสดงออกที่เหมาะสม กลุ่มทดลองมีระดับการแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณาลี แทนประสาน (2561) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความหมายและองค์ประกอบความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี 2) พัฒนาโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และ 3) เปรียบเทียบความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมและรายองค์ประกอบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการอภิปรายกลุ่มร่วมกับผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา จำนวน 36 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาศึกษาองค์ประกอบความเชื่อตรงทางการศึกษากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 644 คน และระยะที่ 2 การพัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีกับกลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 12 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) ความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมินผล และเลือกแสดงพฤติกรรมทางการศึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ค่านิยมทางศีลธรรม ค่านิยมทางสังคม และคุณลักษณะส่วนบุคคล 2) โปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ และ 3) กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมมีความเชื่อตรงทางการศึกษาโดยรวมและทุกองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Van Agteren, Iasiello, และ Lo (2018) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิต และความหุนตัวของพนักงานบริการสุขภาพโดยการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยา เนื่องจากเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวกับการบริการสุขภาพต้องเจอกับสภาพแวดล้อมที่ตึงเครียด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงาน ดังนั้นงานวิจัยจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ให้พนักงานมีทักษะทางจิตวิทยาขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต โดยการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 40 คน ที่เข้าร่วมอบรมทักษะทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต และความหุนตัวของพนักงานบริการสุขภาพหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างเห็นได้ชัด ความแตกต่างชี้ให้เห็นถึงผลของการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการฝึกทักษะทางจิตวิทยาจึงช่วยพัฒนาสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

จากการค้นคว้งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพบว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ รวมทั้งจิตใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวมทั้งยังสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมได้อีกด้วย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นการแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method) มีความมุ่งหมายของการวิจัยเพื่อ 1) เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ 2) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 3) เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ 4) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล และ 5) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ

ในการดำเนินการวิจัยในแต่ละระยะ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.1 การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดประชากร ดังนี้

1.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในระยะที่ 1 ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา และการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง ภาคเหนือ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลย์สงคราม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ภาคกลาง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา และภาคใต้ ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 632 คนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) สำหรับศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ การศึกษาจำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ มีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง
- 2) มีประสบการณ์สอนหรือมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 5 ปี

1.1.3 กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) สำหรับศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 ท่าน ได้แก่ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 3 ท่าน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสมรรถนะ จำนวน 2 ท่าน และอาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 2 ท่าน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในสาขาที่เกี่ยวข้อง
- 2) มีประสบการณ์สอนหรือมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 3 ปี

1.1.4 กลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุดยั้งของผู้สูงอายุสำหรับ

นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา และการแนะแนวของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยการสุ่มแบบเป็นชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) มีการจัดแบ่งประชากรออกเป็น 4 ภาค แล้วเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วน (Proportional) ประชากร จำนวนกลุ่มตัวอย่างอ้างอิงจากแฮร์และคณะ (Hair et al., 2010) ได้กล่าวถึงกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าไม่ควรต่ำกว่า 100 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ดีสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบ คือ ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 5-10 เท่าของตัวบ่งชี้ (Gorsuch, 1983 อ้างใน ยุทธ ไกยวรรณ, 2557) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 342 คน โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 1) แบ่งกลุ่มตัวอย่างมหาวิทยาลัยราชภัฏออกเป็น 4 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้
- 2) เลือกกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนประชากรในแต่ละภาค ซึ่งได้มาจำนวน 342 คน

ตาราง 2 จำนวนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ภาค	จำนวนมหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวนนักศึกษา
เหนือ	3	114
ตะวันออกเฉียงเหนือ	1	63
กลาง	1	48
ใต้	2	117
รวม	7	342

1.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ซึ่งแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในองค์ประกอบด้านความรู้จะเป็นแบบทดสอบ 4 ตัวเลือก และองค์ประกอบด้านเจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับของ Likert ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัด การทดสอบคุณภาพแบบวัด และเนื้อหาของแบบวัด สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ แบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) ประกอบด้วย เพศ มหาวิทยาลัย สาขาวิชา และชั้นปี

แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีขั้นตอนในการสร้างแบบวัดตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1.2.1 ผู้วิจัยศึกษาศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยศึกษาให้ครอบคลุมประเด็นมากที่สุด เพื่อทราบนิยาม ความหมาย และองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) เพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยแนวคำถามถูกสร้างขึ้นมาจากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแบบสัมภาษณ์ ดังนี้

1) ผู้วิจัยร่างข้อคำถามในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยให้ครอบคลุมประเด็นมากที่สุด

2) นำแบบสัมภาษณ์ข้อมูลสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และค่าของดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00

3) นำแบบสัมภาษณ์ข้อมูลสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

1.2.2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้เชี่ยวชาญ และสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับนักวิชาการเกี่ยวกับองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.2.3 ผู้วิจัยเขียนนิยามศัพท์เฉพาะของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้จากการการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และทำการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ จำนวน 8 ท่าน ได้แก่ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสมรรถนะและอาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏ มาสรุป และวิเคราะห์ประเด็นเพื่อนิยามศัพท์เฉพาะเชิงปฏิบัติการของการวิจัย และนำมาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.2.4 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามสำหรับองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency) สมรรถนะด้านทักษะ (Skills Competency) สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency) และสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Traits Competency) องค์ประกอบด้านความรู้เป็นแบบทดสอบ 4 ตัวเลือก ในส่วนขององค์ประกอบด้านเจตคติ องค์ประกอบด้านคุณลักษณะ และองค์ประกอบด้านทักษะเป็นแบบวัดแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับของ Likert คือ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

จริงมากที่สุด	คะแนนเท่ากับ	5
จริงมาก	คะแนนเท่ากับ	4
จริงปานกลาง	คะแนนเท่ากับ	3
จริงน้อย	คะแนนเท่ากับ	2
และจริงน้อยที่สุด	คะแนนเท่ากับ	1

1.2.5 นำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และการวัดและประเมินผล จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะเชิงปฏิบัติการ โดยการหาค่าของดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

- + 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามสามารถวัดองค์ประกอบด้านนั้น ๆ ได้
- 0 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสามารถใช้วัดองค์ประกอบด้านนั้น ๆ ได้
- 1 หมายถึง ผู้เชี่ยวชาญแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สามารถวัดองค์ประกอบด้านนั้น ๆ ได้

ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยข้อคำถามทั้งหมดจะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (สุวิมล ติรภานนท์, 2553) ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 55 ข้อ (ค่า IOC ในภาคผนวก) และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.2.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรบำรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรบำรุง จำนวน 30 คน เพื่อหาคุณภาพของแบบวัด โดยด้านความรู้เป็นข้อสอบวัดความรู้ 4 ตัวเลือก วิเคราะห์ค่าความยากง่าย (Index of difficulty) มีค่าความยากง่ายอยู่ระหว่าง 0.240-0.790 และวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบข้อ โดยการวิเคราะห์ค่าระหว่างข้อกับคะแนนรวม (Item-Total correlation) ด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation) มีพิสัยค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.250-0.880 ส่วนด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ มีพิสัยค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.202-1.122 และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรบำรุง องค์ประกอบด้านด้านความรู้ ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ Lovett ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นโดยรวม 0.747 ส่วนด้านเจตคติ ด้านลักษณะ และด้านทักษะ ผู้วิจัยหาความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ค่าความเชื่อมั่นด้านเจตคติโดยรวม 0.874 ด้านคุณลักษณะโดยรวม 0.894 และด้านทักษะโดยรวม 0.952 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 44 ข้อ และนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรบำรุงไปใช้กับนักศึกษาครู สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว และจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรบำรุงทั้ง 7 แห่ง จำนวน 342 คน และนำผลที่ได้มาหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนการสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

**ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

ประเด็นที่ 1 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

1) ตามความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุหมายถึงอะไร

ประเด็นที่ 2 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ
ผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านความรู้

1) ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านความรู้ควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะ
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
หรือไม่ อย่างไร

2) ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

3) ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรมีความรู้เรื่องใดในการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูง

ประเด็นที่ 3 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
ของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านทักษะ

1) ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านทักษะควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือไม่
อย่างไร

2) ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

3) ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรมีทักษะอะไรในการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูง

ประเด็นที่ 4 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ
ผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านเจตคติ

1) ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านเจตคติควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะ
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
หรือไม่ อย่างไร

2) ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

3) ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรได้รับการส่งเสริมด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุอย่างไร

ประเด็นที่ 5 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านคุณลักษณะ

1) ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านคุณลักษณะควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏหรือไม่ อย่างไร

2) ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

3) ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรมีคุณลักษณะอย่างไรในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง และตอบคำถามข้อมูลที่ตรงกับนักศึกษามากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. มหาวิทยาลัย.....
3. คณะ.....
4. สาขาวิชา.....
5. ชั้นปี ☐ ปี 1 ☐ ปี 2 ☐ ปี 3 ☐ ปี 4

ตอนที่ 2 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านความรู้

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียวเท่านั้น

001 ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา

- ก. การช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจตนเอง
- ข. การช่วยเหลือให้บุคคลได้สำรวจตนเอง
- ค. การช่วยแก้ปัญหาให้ผู้มารับคำปรึกษา
- ง. การช่วยให้บุคคลปรับตัว และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

002 ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ

- ก. การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง
- ข. การได้รับการยกย่องในสังคมลดลง
- ค. เกิดความวิตกกังวลกับเรื่องที่มากระทบจิตใจ
- ง. การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว

003 ข้อใดถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นตัว (Resilience)

- ก. ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy)
- ข. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)
- ค. การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self-Awareness)
- ง. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships)

ตอนที่ 3 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านจิตตคติ คุณลักษณะ และทักษะ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะของนักศึกษามากที่สุด โดยระดับการวัดของแต่ละข้อคำถามมีดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้มากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้มาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้ปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้น้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้น้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านเจตคติ						
001	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาได้จริง					
002	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนแก้ปัญหาได้					
003	ข้าพเจ้าเต็มใจในการให้คำปรึกษากลุ่มเพราะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มากที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
ด้านคุณลักษณะ						
001	ข้าพเจ้าจะทบทวนตนเองเพื่อหาข้อบกพร่องหลังจากยุติ การให้คำปรึกษากลุ่ม					
002	ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ข้าพเจ้ามีความอ่อนน้อมถ่อมตน					
003	ข้าพเจ้าจะต้องรักษาจรรยาบรรณ และจริยธรรมอย่างเคร่งครัดใน การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ					
ด้านทักษะ						
001	ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟังและไม่พูดแทรกเมื่อผู้รับคำปรึกษากำลัง เล่าเรื่องราว					
002	ข้าพเจ้าจะใช้คำถามปลายเปิดในการให้คำปรึกษาเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าปัญหาของตนเอง					
003	ข้าพเจ้าจะพูดทวนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดเพื่อให้เกิด ความเข้าใจตรงกัน					

ภาพประกอบ 4 (ต่อ)

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของแบบวัดแบบวัดสมรรถนะการให้
คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ระดับคะแนนเฉลี่ย

การแปลความหมาย

4.50 – 5.00

มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด

3.50 – 4.49

มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุในระดับมาก

2.50 – 3.49

มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุในระดับปานกลาง

1.50 – 2.49

มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุในระดับน้อย

1.00 – 1.49

มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุในระดับน้อยที่สุด

1.3 การดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการการศึกษาและการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ

1.3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)

1.3.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน จำนวน 342 คน

1.3.4 นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

1.3.5 สรุปผลองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.4.1 ผู้วิจัยติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

1.4.2 ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่ศึกษาในปีการศึกษา 2556 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 4 ภาค

1.4.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัดและนำแบบวัดที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

1.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด นอกจากนี้ผู้วิจัยยังทำการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนี้

1.5.1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.5.2 วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนี้

1) วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏโดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

2) วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

3) วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ และรายองค์ประกอบของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ การหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) และด้านความรู้หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ Lovett

4) วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏตามสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยมีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1.1 กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 ท่านที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน อาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 2 ท่าน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน มีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไปในสาขาที่เกี่ยวข้อง
- 2) มีประสบการณ์สอนหรือมีประสบการณ์ในการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ

จิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 3 ปี

2.1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาเข้ากลุ่ม คือ มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ อยู่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทน์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แล้วแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ต้องสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถเข้าร่วมได้ตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาอ้างอิงจาก ชายเดอร์ และ คอช (Childers & Couch, 1989) ที่กล่าวว่าสมาชิกกลุ่มฝึกอบรมและปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพควรมีจำนวนอยู่ระหว่าง 8-12 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

- 1) สุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยการสุ่ม โดยสุ่มจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลย์สงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งกระจายอยู่ในแต่ละภาค โดยสุ่มจากมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคละ 1 แห่ง รวมเป็น 4 แห่ง หลังจากนั้นสุ่ม 1 แห่งจากทั้งหมด 4 แห่ง

2) เลือกจากนักศึกษาที่ความรู้พื้นฐานด้านจิตวิทยาและการแนะแนว และมีคะแนนเปอร์เซ็นต์ต่ำกว่า 25 ลงมาของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุจากการทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถเข้าร่วมได้ตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม

3) นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจะต้องยินยอมลงนามในการเข้าร่วมงานวิจัย และมีเกณฑ์ในการถอนหรือยุติการเข้าร่วมวิจัย ดังนี้

3.1) กลุ่มตัวอย่างขอยุติหรือถอนการเข้าร่วมวิจัย

3.2) กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาตั้งแต่ครั้งแรก

2.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และทำการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ จำนวน 8 ท่าน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.2.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และแนวทางจากการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยให้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency) สมรรถนะด้านทักษะ (Skills

Competency) สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency) และสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Trait Competency)

2.2.3 ผู้วิจัยพิจารณาเลือกแนวคิด และทฤษฎีที่เหมาะสมในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏในแต่ละองค์ประกอบ โดยทฤษฎีที่ผู้วิจัยใช้เป็นฐานในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approach to Groups) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy in Groups)

2.2.4 ผู้วิจัยร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ 14 กิจกรรม เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล ในการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 1 จะเป็นการปฐมนิเทศ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ครั้งที่ 2-4 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 5-8 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 9-10 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 11-13 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และครั้งที่ 14 เป็นการสรุป และยุติการเข้าร่วมโปรแกรม ในแต่ละกิจกรรมฝึกอบรม จะใช้ระยะเวลาประมาณ 60-90 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม และระยะเวลาสามารถยืดหยุ่นได้ รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	ปฐมนิเทศ และชี้แจงวัตถุประสงค์	1 ชั่วโมง
2-4	พัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	3-5 ชั่วโมง
5-8	พัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	3-6 ชั่วโมง
9-10	พัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	3-4 ชั่วโมง
11-13	พัฒนาสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	3-5 ชั่วโมง
14	สรุป และยุติการเข้าร่วมโปรแกรม	1 ชั่วโมง

2.2.5 นำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่านพิจารณาประเมินคุณภาพ และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยเกณฑ์ การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ (Likert, 1932)

ระดับคะแนนเฉลี่ย	การแปลความหมาย
4.50 – 5.00	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมากที่สุด
3.50 – 4.49	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมมาก
2.50 – 3.49	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมปานกลาง
1.50 – 2.49	หมายถึง มีระดับความเหมาะสมน้อย
1.00 – 1.49	มีหมายถึง ระดับความเหมาะสมน้อยที่สุด

ซึ่งคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.73$, $SD = 0.48$) ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 ผลการประเมินโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ลำดับ	เรื่อง	M	SD	ระดับ ความเหมาะสม
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง	4.87	0.35	มากที่สุด
2	การสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา	4.67	0.48	มากที่สุด
3	เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ	4.70	0.47	มากที่สุด
4	เสริมสร้างความมุ่งมั่น และความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	4.77	0.43	มากที่สุด
5	ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	4.67	0.61	มากที่สุด
6	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	4.73	0.45	มากที่สุด
7	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง	4.73	0.45	มากที่สุด
8	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักและพฤติกรรม	4.77	0.43	มากที่สุด
9	คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	4.67	0.61	มากที่สุด
10	บุคลิกภาพ และการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	4.70	0.60	มากที่สุด
11	ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ	4.77	0.43	มากที่สุด
12	โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	4.77	0.43	มากที่สุด
13	การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	4.70	0.47	มากที่สุด
14	การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	4.73	0.45	มากที่สุด
รวม		4.73	0.48	มากที่สุด

จากตาราง 4 พบว่า ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.73$, $SD = 0.48$) ส่วนเรื่องที่ผลการประเมินคุณภาพมากที่สุดคือ ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง

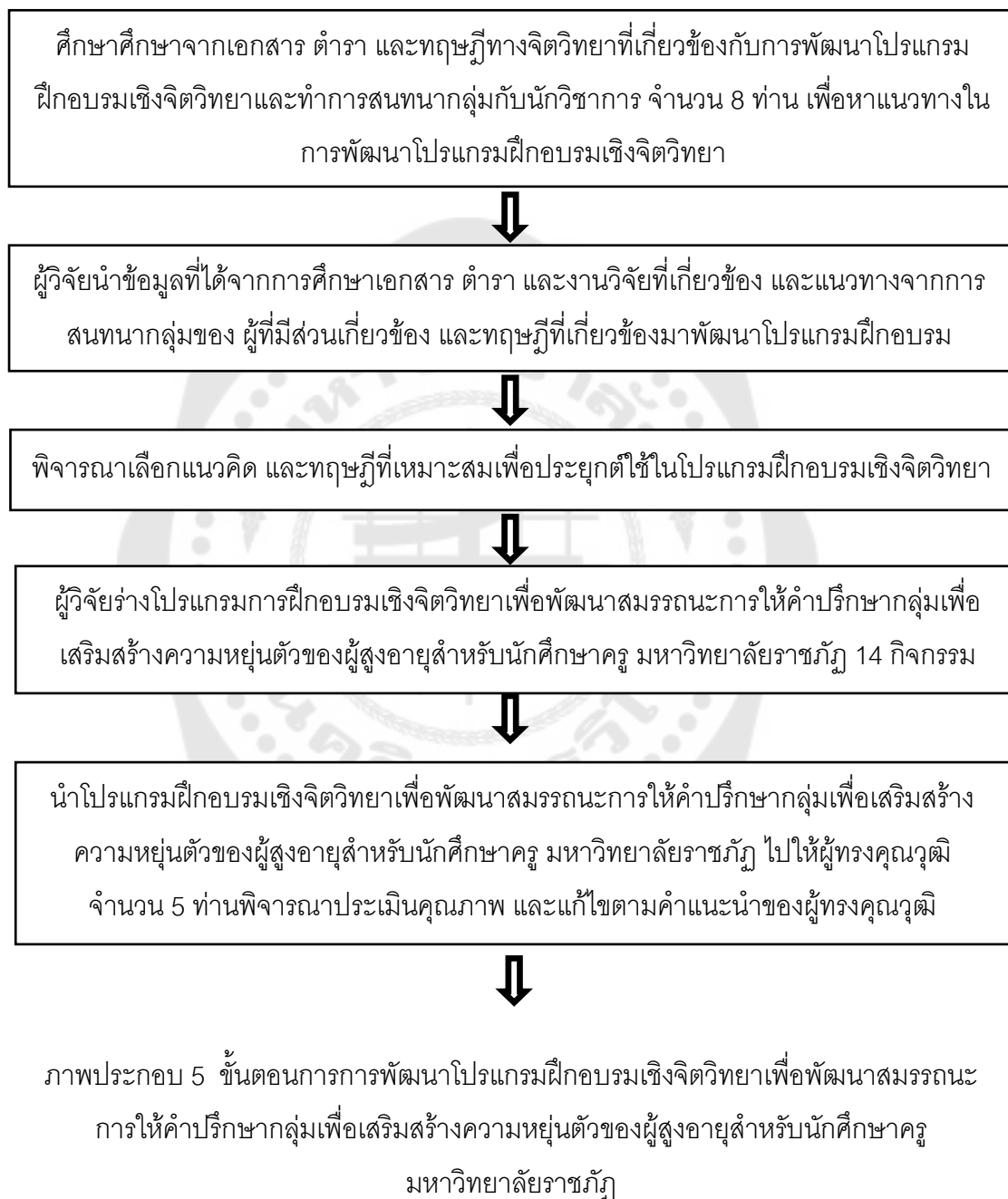
2.2.6 ผู้วิจัยนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง (Try out) จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของโปรแกรม และปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง

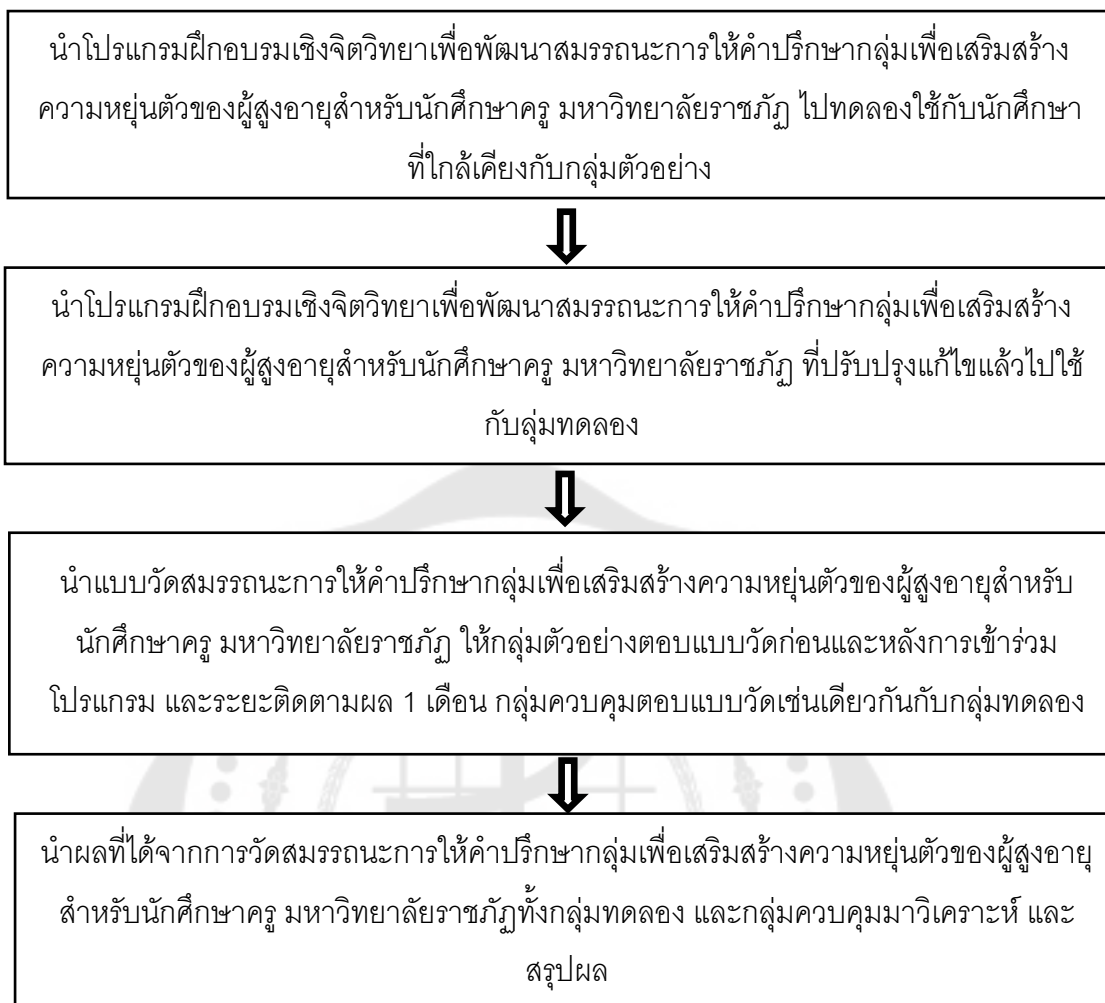
2.2.7 ผู้วิจัยนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน โดยโดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 14 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที ใช้ระยะเวลา 4 วัน

2.2.8 ผู้วิจัยวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 คน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม หลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล 1 เดือน ซึ่งกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมให้ทำแบบวัดเช่นเดียวกัน

2.2.9 นำผลที่ได้จากการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์ และสรุปผล

ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ





ภาพประกอบ 6 (ต่อ)

2.3 การดำเนินการวิจัย

ในการพัฒนาสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

2.3.1 ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบ 2 กลุ่ม
มีกลุ่มควบคุมวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Design)
และการติดตามผล (Follow-up) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 5 แบบแผนการทดลองโดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อน หลัง และการติดตามผล 1 เดือน

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	การจัดกระทำ	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₁	~	O ₂	O ₃

ความหมายของสัญลักษณ์มีดังนี้

E หมายถึง กลุ่มทดลอง (Experimental Group)

C หมายถึง กลุ่มควบคุม (Control Group)

O₁ หมายถึง การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (Pre-test)

X หมายถึง การจัดกระทำ (Treatment) คือ โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

~ หมายถึง ไม่ได้จัดกระทำ (Nontreatment) คือ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

O₂ หมายถึง การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (Post-test)

O₃ หมายถึง การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในระยะติดตามผล 1 เดือน (Follow-up)

แบบแผนการทดลองดังกล่าวเป็นแบบแผนที่มีการวัดหรือการทดสอบเพียง 2 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง (Pre-test) และวัดหลังการทดลอง (Post-test) แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการทดสอบความคงทนของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุเพิ่มเติมจึงเพิ่มการวัดภายหลังการทดลองในครั้งสุดท้ายเมื่อสิ้นสุดการทดลองโดยเว้นระยะ 1 เดือน ในการติดตามผล (Follow-up) แบบแผนการทดลองดังกล่าวออกแบบให้มีการวัดซ้ำ

(Repeated Measures Design) โดยมีการวัดทั้งหมด 3 ครั้ง ได้แก่ การวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

2.3.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 4 ช่วง ดังนี้

1) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 ที่มีความรู้พื้นฐานทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนว เป็นการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยการสุ่ม จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุมก็ทำเช่นเดียวกัน (Pre-test)

2) ระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 14 ครั้ง ให้กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ในการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จัดการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทั้งหมด 4 วัน ระหว่างวันที่ 29 เมษายน 2567 ถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2567 เวลา 9.00 น.-16.00 น. โดยใช้ระยะเวลาแต่ละครั้งประมาณ 60-90 นาที ซึ่งเวลายืดหยุ่นตามความเหมาะสมในแต่ละครั้ง และในวันที่ 4 นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาจริงกับผู้สูงอายุ ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฮ่องห้า อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง

3) หลังการทดลอง หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 14 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนทำแบบวัดสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คนก็ทำเช่นเดียวกัน (Post-test)

4) การติดตามผลหลังการทดลอง หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนทำแบบวัดสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู

มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คนก็ทำเช่นเดียวกัน เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลระยะติดตามผล (Follow-up)

2.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยดำเนินการตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.4.1 ผู้วิจัยขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย หมายเลขรับรอง SWUCE/E/G-393/2565

2.4.2 ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังคณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย รวมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เพื่อจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.4.3 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุจากการทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน

2.4.4 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 14 ครั้ง ให้กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุมก็ทำเช่นเดียวกัน

2.4.5 หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 14 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน ก็ทำเช่นเดียวกัน และให้ทำแบบวัดอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมเป็นเวลา 1 เดือน เป็นระยะการติดตามผล

2.4.6 ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล

2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในระยະที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

2.5.1 วิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.5.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA Repeated Measurement)

2.5.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
k	แทน	จำนวนข้อ
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	แทน	ค่าต่ำสุด
Max	แทน	ค่าสูงสุด
Sk	แทน	ค่าความเบ้
Ku	แทน	ค่าความโด่ง
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
df	แทน	องศาอิสระ
CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง (Squared Multiple Correlation)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที
FS	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
SC	แทน	ค่าคะแนนมาตรฐาน

KN	แทน	สมรรถนะด้านความรู้
AT	แทน	สมรรถนะด้านเจตคติ
TR	แทน	สมรรถนะด้านคุณลักษณะ
SK	แทน	สมรรถนะด้านทักษะ
GCRE	แทน	สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามระยะของการวิจัย ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นหัวข้อย่อย ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้
 - 1.1 รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลัก
 - 1.2 การให้ความหมายของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
 - 1.3 องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตอนที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นหัวข้อย่อย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of Normality) ของข้อมูลแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
4. การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุโดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ หลังการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ และการติดตามผล
5. การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระลอกก่อนการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ หลังการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ และการติดตามผล

ตอนที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นหัวข้อย่อย ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1.1 รายละเอียดผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มี 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1.1 กลุ่มที่ 1 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับจิตวิทยาการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และจิตวิทยาการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง

2) มีประสบการณ์ด้านการสอน หรือมีประสบการณ์ในการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และจิตวิทยาการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 5 ปี

1.1.2 กลุ่มที่ 2 ผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่ม จำนวน 8 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสมรรถนะหรือการวัดและประเมินผล จำนวน 2 ท่าน และอาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 2 ท่าน ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

- 1) สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไป
- 2) มีประสบการณ์การทำงานในสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือการทำวิจัยในสาขาที่เกี่ยวข้องไม่น้อยกว่า 3 ปี

มีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 คนที่ 1 (T1) เป็นเพศชาย จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ตำแหน่งอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 คนที่ 1 (T1) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 คนที่ 3 (T3) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 คนที่ 4 (T4) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 15 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 5 คนที่ 1 (T5) เป็นเพศชาย จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการแนะแนว ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 15 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 1 (F1) เป็นเพศชาย จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ตำแหน่งอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 15 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 2 (F2) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 3 คนที่ 3 (F3) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาพยาบาล ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมากกว่า 5 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 4 (F4) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาสาธารณสุข ตำแหน่งอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมากกว่า 5 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 5 (F5) เป็นเพศชาย จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิจัยและประเมินผลทางการศึกษา ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาแบบวัดสมรรถนะมากกว่า 3 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 6 (F6) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวัดและประเมินผลทางการศึกษา ตำแหน่งอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุมากกว่า 3 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 7 (F8) เป็นเพศชาย จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ตำแหน่งอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนมากกว่า 10 ปี

ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 คนที่ 8 (F8) เป็นเพศหญิง จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว ตำแหน่งอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง มีประสบการณ์ในการสอนวิชาจิตวิทยาผู้สูงอายุมากกว่า 5 ปี

1.2 การให้ความหมายของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะ โดยสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะจากแมคคลีแลนด์ (McClelland, 1973), สเปนเซอร์ และสเปนเซอร์ (Spencer &

Spencer, 1993) และกระทรวงศึกษาธิการ (2560) พบว่า องค์ประกอบของสมรรถนะประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ และเป็นแกนหลักในการหาความหมายขององค์ประกอบ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในส่วนของการให้ความหมายของ “สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ” ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 6 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ” ของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ความหมาย
T2	ความสามารถในการให้คำปรึกษาที่สำคัญและกระบวนการในการเผชิญกับความเครียดหรือความกดดันของผู้สูงอายุที่จะนำไปสู่การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลง
T3	ความสามารถของนักศึกษาในการให้คำปรึกษากับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวปรับใจได้เป็นอย่างดี
T3	ความสามารถในการคำปรึกษากลุ่ม
T5	กระบวนการที่ช่วยทำให้เขาได้มีแนวทางในการที่จะเผชิญภาวะที่เป็นปัญหาในชีวิตของเขาได้ มีความเข้าใจในสิ่งที่เป็นเรื่องราวที่เขากำลังเผชิญอยู่ได้ และสามารถที่จะเผชิญปัญหาต่อไปได้ด้วยตัวเขาเอง

จาดตาราง 6 สรุปได้ว่า “สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ” หมายถึง ความสามารถ และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

1.3 องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะ โดยสังเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะ พบว่า องค์ประกอบของสมรรถนะประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะ

ด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.3.1 สมรรถนะด้านความรู้ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านความรู้” ดังตารางต่อไป

ตาราง 7 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านความรู้” ของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ความหมาย
T1	มีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และพัฒนาการของผู้สูงอายุ การปรับความหย่นตัวของผู้สูงอายุจะต้องเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุที่เกี่ยวกับความหย่นตัว ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งจะต้องมีทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม ทักษะการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุที่เป็นทักษะเฉพาะในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ
T2	ความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการและความรู้เบื้องต้นการให้คำปรึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษาของนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏ และสามารถบูรณาการความรู้ที่ได้ไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ
F5	ความสามารถของนักศึกษาในการเข้าใจเนื้อหาสาระของการให้คำปรึกษา ความรู้พื้นฐานทฤษฎีการให้คำปรึกษา ที่เกี่ยวข้อง เช่น ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เป็นต้น
F3	ความสามารถ ความรู้ความเข้าใจของนักศึกษาเกี่ยวข้องกับความหย่นตัวของผู้สูงอายุ และความรู้ความเข้าใจในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่ม
F1	ความรู้พื้นฐานทางด้านจิตวิทยา การให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษากลุ่ม และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
F6	มีความรู้ด้านทฤษฎี เทคนิค ทักษะพื้นฐาน และพัฒนาการของผู้สูงอายุ รวมทั้งสังคมสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติของผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาของผู้สูงอายุ ข้อจำกัดของผู้สูงอายุ ทักษะการสื่อสาร

จากตาราง 7 สามารถสรุปได้ว่า “สมรรถนะด้านความรู้” หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในหลักการของการให้คำปรึกษากลุ่ม ธรรมชาติ พัฒนาการ และความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม โดยนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏสามารถบูรณาการความรู้ที่ได้ไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

1.3.2 สมรรถนะด้านเจตคติ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านคุณลักษณะ” ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 8 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านเจตคติ” ของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ความหมาย
T1	ความเชื่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเชื่อมั่นในกระบวนการว่าทำแบบนี้จะช่วยฟื้นฟูความหยุ่นตัวได้ ถ้ามีตรงนี้เจตคติจะแข็งแรงแล้วจะทำงานได้ดี
T3	เจตคติที่เป็นในเรื่องของความรู้สึก ความนึกคิด ชอบไม่ชอบ ดีไม่ดี ของนักศึกษาครู การนึกคิดของนักศึกษาครู
T4	มีความรู้สึกที่ดี การเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการให้คำปรึกษา มีความคิดความรู้สึกที่แสดงออกของนักศึกษา
T5	การเข้าใจ การรับรู้และเข้าใจในกลุ่มที่เขา กำลังทำอยู่ สามารถที่จะเห็นอกเห็นใจกับกลุ่มนั้น ๆ ได้ จริง ๆ แล้วเรื่องนี้ควรจะให้ความสำคัญมาเป็นอันดับ 1 มากกว่าความรู้
F2	มีความคิดเชิงบวกและความเชื่อว่าความหยุ่นตัวในผู้สูงอายุสามารถที่จะพัฒนา resilience ได้
F6	มุมมองของนักศึกษาที่จะทอนเรื่องเจตคติ และสามารถที่จะอยู่กับสถานการณ์นั้นได้โดยที่ไม่รู้สึกถึงความอึดอัด หรือรู้สึกถึงความเบื่อหน่าย

จากตาราง 8 สามารถสรุปได้ว่า “สมรรถนะด้านเจตคติ” หมายถึง ความเข้าใจ ความคิดเชิงบวก ความรู้สึกที่ดีกับการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งการมีความเชื่อว่า ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาความหย่นตัวได้ และความเห็นอกเห็นใจภายในกลุ่มของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ

1.3.3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านคุณลักษณะ” ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 9 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านคุณลักษณะ” ของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ความหมาย
T2	การมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ และมีในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ
T3	เป็นลักษณะของนักศึกษาครูที่บ่งบอกถึงบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้คำปรึกษา
T5	เข้าใจบุคลิกภาพ คนที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่น คุณลักษณะอีกอันหนึ่งควรจะต้องรู้ธรรมชาติของกลุ่มผู้สูงอายุ ยอมรับผู้สูงอายุ การทำงานกับผู้สูงอายุต้องมีความอดทน
F4	จะต้องเป็นคนที่รับฟัง มีความสุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส อาจจะเป็นคนที่ต้องบุคลิกลักษณะ อาจจะต้องนอบน้อม เห็นอกเห็นใจ ถ้าภายนอกอาจจะเป็นในเรื่องของการแต่งกาย สีนํ้าท่าทาง
F5	คุณลักษณะพื้นฐานของผู้ให้คำปรึกษาโดยทั่วไป

จากตาราง 9 สามารถสรุปได้ว่า “สมรรถนะด้านคุณลักษณะ” หมายถึง คุณลักษณะ คุณสมบัติ และบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความอดทน และการแสดงออกทางสีนํ้าท่าทางอย่างเหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ

1.3.4 สมรรถนะด้านทักษะจากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านทักษะ” ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 แสดงการให้ความหมายของ “สมรรถนะด้านทักษะ” ของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ความหมาย
T2	การใช้ทักษะและขั้นตอนการให้คำปรึกษาของนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ และสามารถบูรณาการทักษะที่ได้รับการฝึกฝนไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
T5	สิ่งที่เป็นปฏิบัติออกมา เป็นสิ่งที่เขารู้แล้วเป็นสิ่งที่เขาปฏิบัติออกมาได้จากสิ่งที่เขารู้ ดังนั้นทักษะมันจะต้องใช้ในการสังเกตได้ เมื่อเขารู้แล้วเขาจะต้องปฏิบัติออกมาได้ ทักษะเหล่านี้จะต้องเป็นทักษะเบื้องต้น micro skill ของการให้คำปรึกษาเช่น ฟัง ถาม สะท้อนความรู้สึก การทวนความ
F1	ความสามารถในการใช้เทคนิควิธีการในการให้คำปรึกษา
T3	ความสามารถของนักศึกษาที่จะใช้ทั้งภาษาท่าทางและภาษาพูดเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปด้วยความราบรื่น
F5	ความสามารถของนักศึกษาในการประยุกต์ใช้ความรู้ แล้วนำไปปฏิบัติได้ในสถานการณ์จริง

จากตาราง 10 สามารถสรุปได้ว่า “สมรรถนะด้านทักษะ” หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ ในการใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การตั้งคำถามการให้กำลังใจ และการกำหนดเป้าหมาย โดยนักศึกษาครุสามารถบูรณาการไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ

2. จำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและค่าร้อยละ โดยจำแนกตามสังกัด กำลังเรียนอยู่ในระดับ และเพศ ดังแสดงในตาราง 11-14

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย	42	12.28
หญิง	300	87.72
รวม	342	100.00

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 87.72 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 12.28

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามมหาวิทยาลัย

สังกัด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ราชภัฏนครราชสีมา	63	18.42
ราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	48	14.04
ราชภัฏพิบูลสงคราม	70	20.47
ราชภัฏลำปาง	33	9.65
ราชภัฏสงขลา	69	20.18
ราชภัฏอุดรดิตถ์	11	3.21
ราชภัฏสุราษฎร์ธานี	48	14.03
รวม	342	100.00

จากตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม คิดเป็นร้อยละ 20.47 รองลงมาคือมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คิดเป็นร้อยละ 20.18 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช คิดเป็นร้อยละ 18.42 มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ และมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คิดเป็นร้อยละ 14.03 เท่ากัน มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง คิดเป็นร้อยละ 9.65 และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ คิดเป็นร้อยละ 3.21

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามสาขาวิชา

สาขาวิชา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว	20	5.85
จิตวิทยาและการแนะแนว	128	37.43
การประถมศึกษา-จิตวิทยาและการแนะแนว	48	14.03
จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว	135	39.47
จิตวิทยาการแนะแนวและบรรณารักษศาสตร์	11	3.22
รวม	342	100.00

จากตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คิดเป็นร้อยละ 39.47 รองลงมาคือ จิตวิทยาและการแนะแนว คิดเป็นร้อยละ 37.43 การประถมศึกษา-จิตวิทยาและการแนะแนว คิดเป็นร้อยละ 14.03 จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คิดเป็นร้อยละ 5.85 และจิตวิทยาการแนะแนวและบรรณารักษศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 3.22

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างโดยจำแนกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปี 1	73	21.34
ปี 2	105	30.70
ปี 3	119	34.80
ปี 4	45	13.16
รวม	342	100.00

จากตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 34.80 รองลงมาคือ ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 30.70 ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 21.34 และชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 13.16

3. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏรายองค์ประกอบและโดยรวม

การวิเคราะห์ขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ มาคำนวณหาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (Sk) ความโด่ง (Ku) และแปลผลระดับพฤติกรรม โดยจำแนกตามรายด้านและโดยรวม ดังแสดงในตาราง 11

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) และระดับการวัด

แบบวัดสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	k	Min	Max	M	SD	Sk	Ku	ระดับ การวัด
สมรรถนะด้านความรู้ (KN)	8	0.13	1.00	0.61	0.17	-0.21	0.32	-
สมรรถนะด้านเจตคติ (AT)	12	3.08	5.00	4.23	0.52	-0.11	-0.89	มากที่สุด
สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR)	9	3.00	5.00	4.46	0.54	-0.77	-0.48	มากที่สุด
สมรรถนะด้านทักษะ (SK)	15	1.47	5.00	4.32	0.69	-1.59	4.10	มากที่สุด
รวม (n = 342 คน)	44	2.16	4.00	3.40	0.42	-0.76	0.20	ปานกลาง

จากตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 4 ด้าน มีข้อคำถามทั้งหมด 44 ข้อ เมื่อพิจารณาทั้งฉบับ พบว่า แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 ค่าความเบ้เท่ากับ (-0.76) ค่าความโด่งเท่ากับ (0.20) แสดงว่า นักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏมีการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ผลคะแนนมีลักษณะการกระจายเบ้ขวา และมีความโด่งสูง เมื่อพิจารณา

เป็นรายด้าน พบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับ นักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ มีคะแนนค่าเฉลี่ยในรายด้านอยู่ระหว่าง 0.61 – 4.46 โดยด้าน สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 รองลงมา ได้แก่ ด้านสมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 ด้านสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.23 และด้านสมรรถนะด้านความรู้ (KN) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.61 ตามลำดับ

และเมื่อพิจารณาการกระจาย พบว่า แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏแต่ละด้านข้อมูล ส่วนมากมีลักษณะเบ้ขวาและมีความความโด่งสูง และเมื่อแปลผลจากคะแนนในแบบวัดสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละด้าน พบว่า นักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏส่วนใหญ่มีการวัด สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

4. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อตรวจสอบ ความสอดคล้องระหว่างโมเดลเชิงโครงสร้างองค์ประกอบของการสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ ตามสมมติฐาน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็นตอนย่อย ดังนี้

4.1 การตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเหมาะสมของข้อมูล ก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไรเพียงพอต่อ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันหรือไม่ โดยพิจารณาค่าความเหมาะสมของข้อมูล คือ ค่าสถิติ ของ ไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ดังแสดงในตาราง 12

ตาราง 16 ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอลคิน (KMO) และค่าสถิติของบาร์ทเลทท์ (Bartlett's Test of Sphericity) ของตัวแปรสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหวิทยาลัยราชภัฏ

การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	χ^2	df	p	KMO
Bartlett's test	16285.663	946	< 0.001	0.912

ผลการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้น พบว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตทั้ง 44 ตัวไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ นั่นคือ ตัวแปรสังเกตทั้ง 44 ตัว มีความสัมพันธ์เพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett Test : $\chi^2 = 16285.663$, $df = 946$, $p < 0.001$) ค่า KMO เท่ากับ 0.912 แสดงว่า เมตริกซ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่นำมาศึกษาครั้งนี้มีความสัมพันธ์กันหรือข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมมากกับการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป

4.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏตามรายองค์ประกอบ

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด 44 ตัวแปร จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในขั้นก่อนหน้ามาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตามรายองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และการหาค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ซึ่งเป็นค่าสถิติพื้นฐานสำหรับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง X

ตาราง 17 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏตามรายองค์ประกอบและค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

	KN	AT	TR	SK
KN	0.549			
AT	0.294**	0.819		
TR	0.355**	0.800**	0.905	
SK	0.382**	0.680**	0.837**	0.925

* p-value < .05, ** p-value < .01, (n = 342)

ค่าในแนวทแยงของเมตริกซ์ คือ ค่า Measure of Sampling Adequacy (MSA)

จากตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ พบว่า องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 4 องค์ประกอบ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตั้งแต่ 0.294 ถึง 0.837 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในแต่ละด้าน พบว่า องค์ประกอบด้านสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) กับด้านสมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.837 ส่วนตัวแปรสังเกตด้าน สมรรถนะด้านความรู้ (KN) และตัวแปรสังเกตด้านสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.294 และเมื่อพิจารณาค่าพิสัยความพอเพียงของการเลือกตัวอย่าง (MSA) ของตัวแปรทั้งหมด มีค่าตั้งแต่ 0.549 ถึง 0.925 ซึ่งมากกว่า .50 ทุกค่า แสดงว่า ตัวแปรที่นำมาศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้

4.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First Order) ของโมเดล การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มาทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง เพื่อต้องการศึกษาว่าองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ (KN) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ จำนวน 8 ตัวแปร (KN1-KN8) องค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 12 ตัว (AT1-AT12) องค์ประกอบสมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้ จำนวน 9 ตัว (TR1-TR9) และองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ (SK) ประกอบด้วยตัวบ่งชี้จำนวน 15 ตัวแปร (SK1-SK15) หรือไม่ โดยในเบื้องต้นโมเดลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงมีการปรับโมเดลการวัดจนกระทั่งโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และเกณฑ์พิจารณาค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.95 ค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า 0.05 (Bollen, 1989, p. 269 อ้างใน ยุทธ ไกยวรรณ, 2557, หน้า 224) ดังรายละเอียดตาราง 18

ตาราง 18 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่ อันดับหนึ่ง

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	$\chi^2 = 325.32$ (p=0.453), df = 323 325.32 / 323 = 1.007
GFI	มากกว่า .95	0.96
AGFI	มากกว่า .90	0.92
CFI	มากกว่า .95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า .05	0.005
SRMR	น้อยกว่า .05	0.041

จากตาราง 18 ผลจากการวิเคราะห์ตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัว ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ (KN) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 8 ตัว คือ ตัวแปร KN1-KN8 สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 12 ตัว คือ ตัวแปร AT1-AT12 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 9 ตัว คือ ตัวแปร TR1-TR9 และ สมรรถนะด้านทักษะ (SK) สามารถวัดได้จากตัวแปรสังเกตได้ 15 ตัว คือ ตัวแปร SK1-SK15 โดยพบว่า การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดล มีค่า χ^2 เท่ากับ 325.32 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.453 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.007 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลการวัดมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Bollen, 1989, p. 269 อ้างใน ยุทธ ไทยวรรณ, 2557, หน้า 224)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.96 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.92 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.041 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.005 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัว สามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ทั้งหมด 44 ตัว

ตาราง 19 แสดงค่าน้ำหนักการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏ

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					
		B	SE	t	FS	SC	R ²
สมรรถนะด้านความรู้ (KN)	KN1	0.14	0.03	5.65**	-0.11	0.34	0.12
	KN2	0.07	0.03	2.42*	-0.23	0.13	0.02
	KN3	-0.06	0.03	-2.14*	0.26	-0.12	0.01
	KN4	0.15	0.03	5.75**	0.06	0.36	0.13
	KN5	0.10	0.03	3.54**	0.14	0.20	0.04
	KN6	-0.08	0.03	-3.06**	-0.01	-0.17	0.03
	KN7	0.06	0.03	2.40*	0.03	0.13	0.02
	KN8	0.13	0.03	4.63**	-0.09	0.27	0.07
สมรรถนะด้านเจตคติ (AT)	AT1	0.25	0.04	6.70**	0.07	0.34	0.11
	AT2	0.33	0.04	8.64**	-0.05	0.45	0.20
	AT3	0.30	0.04	7.48**	-1.91	0.42	0.17
	AT4	0.49	0.03	15.39**	1.77	0.73	0.53
	AT5	0.52	.004	14.25**	0.35	0.68	0.46
	AT6	0.43	0.03	13.51**	0.05	0.66	0.43
	AT7	0.50	0.03	15.45**	0.20	0.69	0.48
	AT8	0.49	0.03	16.57**	0.32	0.76	0.58
	AT9	0.58	0.04	16.47**	0.47	0.77	0.60
	AT10	0.56	0.03	18.32**	0.33	0.81	0.66
	AT11	0.74	0.04	17.39**	0.44	0.81	0.65
	AT12	0.59	0.03	17.81**	0.46	0.81	0.66
สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR)	TR1	0.55	0.03	15.91**	0.41	0.73	0.54
	TR2	0.45	0.03	17.16**	0.15	0.77	0.60
	TR3	0.36	0.03	12.12**	-0.24	0.59	0.34
	TR4	0.51	0.03	18.00**	0.78	0.80	0.63

ตาราง 19 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					
		B	SE	t	FS	SC	R ²
	TR5	0.61	0.03	18.88**	0.44	0.84	0.71
	TR6	0.58	0.04	16.48**	-0.32	0.75	0.57
	TR7	0.48	0.03	15.15**	0.22	0.71	0.51
	TR8	0.48	0.03	16.77**	0.23	0.75	0.57
	TR9	0.63	0.03	20.88**	0.32	0.88	0.78
สมรรถนะด้านทักษะ (SK)	SK1	0.69	0.03	21.72**	0.10	0.90	0.81
	SK2	0.61	0.03	19.46**	0.14	0.84	0.70
	SK3	0.67	0.03	20.08**	0.27	0.85	0.72
	SK4	0.62	0.03	18.45**	0.30	0.80	0.64
	SK5	0.65	0.03	19.03**	-0.10	0.82	0.68
	SK6	0.74	0.03	21.87**	0.14	0.90	0.81
	SK7	0.62	0.04	17.16**	-0.13	0.77	0.60
	SK8	0.69	0.03	19.96**	0.67	0.85	0.73
	SK9	0.68	0.03	21.07**	-0.11	0.88	0.77
	SK10	0.70	0.03	21.81**	0.26	0.90	0.81
	SK11	0.55	0.04	12.82**	-0.24	0.61	0.37
	SK12	0.75	0.03	21.79**	0.06	0.90	0.81
	SK13	0.80	0.03	23.49**	0.55	0.94	0.88
	SK14	0.67	0.03	20.85**	-0.05	0.87	0.76
	SK15	0.69	0.04	16.27**	0.08	0.74	0.55

หมายเหตุ: * หมายถึง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($|t| > 1.96$)

** หมายถึง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($|t| > 2.58$)

จากตาราง 19 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดล การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง -0.12 ถึง 0.94 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักมาตรฐานความสำคัญของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นรายองค์ประกอบ ได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สมรรถนะด้านความรู้ (KN) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 8 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง (-0.12)-0.36 โดยตัวบ่งชี้ (KN4) “ข้อใดไม่ใช่คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นตัว” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.36 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 13) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (KN1) “ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.34 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ในระดับต่ำ (ร้อยละ 12) ตัวบ่งชี้ (KN8) “ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความคิดในการยอมรับความเปลี่ยนแปลง เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม มีความเหมาะสมที่สุด” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.27 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 7) ตัวบ่งชี้ (KN5) “ข้อใดเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวสำหรับผู้สูงอายุน้อยที่สุด” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.20 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 4) ตัวบ่งชี้ (KN6) “ข้อใดไม่ใช่เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ -0.17 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 3) ตัวบ่งชี้ (KN2) “ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ” และตัวบ่งชี้ (KN7) “เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา การใช้เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความเหมาะสมที่สุด” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.13 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 2) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากัน และตัวบ่งชี้ (KN3) “ข้อใดถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นตัว (Resilience)” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ -0.12 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 1)

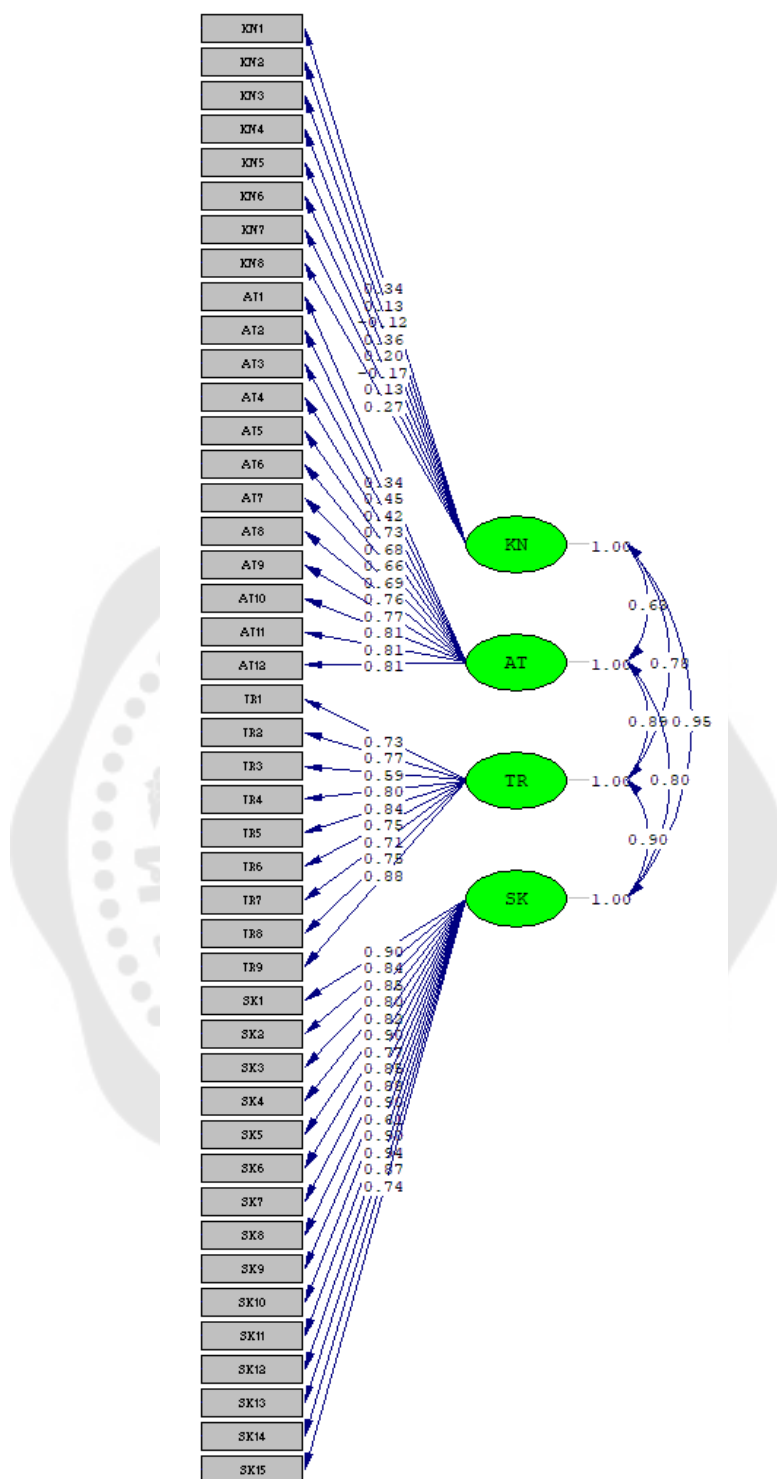
องค์ประกอบที่ 2 สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 12 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.34-0.81 โดยตัวบ่งชี้ (AT10) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้

คำปรึกษาจะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุได้” และตัวบ่งชี้ (AT12) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถเผชิญปัญหา และมีแนวทางแก้ไขปัญหาลงมือได้หลังจากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 66) และตัวบ่งชี้ (AT11) “ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุได้ถึงแม้จะเป็นเรื่องยาก” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.81 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 65) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (AT9) “ข้าพเจ้ายอมรับในความสามารถของผู้สูงอายุเพราะเป็นผู้มีประสบการณ์” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 60) ตัวบ่งชี้ (AT8) “การมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุราบรื่น” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.76 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 0.58) ตัวบ่งชี้ (AT4) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเรียนรู้ภายในกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 53) ตัวบ่งชี้ (AT7) “ในการปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48) ตัวบ่งชี้ (AT5) “ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะได้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เข้าใจ และหาแนวทางแก้ปัญหาลงมือได้” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46) ตัวบ่งชี้ (AT8) “การมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุราบรื่น” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.66 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 43) ตัวบ่งชี้ (AT2) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนแก้ปัญหาลงมือได้” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.45 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 20) ตัวบ่งชี้ (AT3) “ข้าพเจ้าเต็มใจในการให้คำปรึกษากลุ่มเพราะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.42 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 17) และตัวบ่งชี้ (AT1) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาลงมือได้จริง” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.34 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 11)

องค์ประกอบที่ 3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 9 ตัวบ่งชี้โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.59 – 0.88 โดยตัวบ่งชี้ (TR9) “ข้าพเจ้าจะต้องเคารพในการตัดสินใจของผู้สูงอายุเสมอในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.88 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตัดสินใจ ในระดับสูง (ร้อยละ 78) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (TR5) “ข้าพเจ้าจะต้องหาความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.84 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตัดสินใจ ในระดับสูง (ร้อยละ 71) ตัวบ่งชี้ (TR4) “ข้าพเจ้าให้ความสนใจผู้รับคำปรึกษาทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตัดสินใจ ในระดับสูง (ร้อยละ 63) ตัวบ่งชี้ (TR2) “ข้าพเจ้ารักษาความลับทุกครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตัดสินใจในระดับสูง (ร้อยละ 66) ตัวบ่งชี้ (TR6) “ข้าพเจ้าจะทบทวนตนเองเพื่อหาข้อบกพร่องหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม” และตัวบ่งชี้ (TR8) “ข้าพเจ้าจะต้องรักษาจรรยาบรรณ และจริยธรรมอย่างเคร่งครัดในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.75 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตัดสินใจในระดับปานกลาง (ร้อยละ 57) เท่ากัน ตัวบ่งชี้ (TR1) “ข้าพเจ้าจะต้องมีความมั่นใจในตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่ม” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.73 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตัดสินใจ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54) ตัวบ่งชี้ (TR7) “ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ข้าพเจ้ามีความอ่อนน้อมถ่อมตน” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.71 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบ การตัดสินใจในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51) และตัวบ่งชี้ (TR3) “ข้าพเจ้าคิดว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับ องค์ประกอบการตัดสินใจ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 34)

องค์ประกอบที่ 4 สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 15 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.61-0.94 โดย ตัวบ่งชี้ (SK13) “ความอดทนอดกลั้น เป็นสิ่งที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 88) รองลงมา คือ ตัวบ่งชี้ (SK1) “ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟังและไม่พูดแทรกเมื่อผู้รับคำปรึกษากำลังเล่าเรื่องราว” ตัวบ่งชี้ (SK6) “การพูดให้กำลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” ตัวบ่งชี้ (SK10) “ข้าพเจ้ากับผู้รับคำปรึกษาต้องตั้งเป้าหมายร่วมกันในการเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม” และ ตัวบ่งชี้ (SK12) “ข้าพเจ้าใส่ใจในอารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มทุกคนเท่าเทียมกัน

มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน” เท่ากับ 0.90 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 81) เท่ากัน ตัวบ่งชี้ (SK9) “ข้าพเจ้าสรุปสิ่งที่ได้พบผุดผ่องหลังจากจบการให้คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.88 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 77) ตัวบ่งชี้ (SK14) “ข้าพเจ้าใช้การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับปัญหา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.87 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 76) ตัวบ่งชี้ (SK8) “ข้าพเจ้าให้ข้อมูลหลากหลายแนวทางสำหรับผู้รับคำปรึกษาในการตัดสินใจแก้ปัญหา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.85 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะในระดับสูง (ร้อยละ 73) ตัวบ่งชี้ (SK3) “ข้าพเจ้าจะพูดทวนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.85 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 72) ตัวบ่งชี้ (SK2) “ข้าพเจ้าจะใช้คำถามปลายเปิดในการให้คำปรึกษาเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าปัญหาของตนเอง” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.84 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 70) ตัวบ่งชี้ (SK5) “ข้าพเจ้าจะสบตาและแสดงสีหน้าท่าทางที่สอดคล้องกับเรื่องที่เล่าในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเล่าปัญหาของตนเอง” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะในระดับสูง (ร้อยละ 68) ตัวบ่งชี้ (SK4) “ข้าพเจ้าจะใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 64) ตัวบ่งชี้ (SK7) “ข้าพเจ้าจะเงยบ่งแล้วเอียงตัวเข้าหาเด็กน้อยเพื่อแสดงความสนใจขณะที่ผู้สูงอายุเล่าปัญหา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 60) ตัวบ่งชี้ (SK15) “ข้าพเจ้าจะไม่เก็บปัญหาของผู้รับคำปรึกษามาคิดต่อหลังจากยุติการให้คำปรึกษา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน เท่ากับ 0.74 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 55) และตัวบ่งชี้ (SK11) “ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรำคาญเมื่อผู้รับคำปรึกษาเล่าปัญหาชีวิตที่ใกล้เคียงกันกับข้าพเจ้า” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 37)



Chi-Square=325.32, df=323, P-value=0.45324, RMSEA=0.005

ภาพประกอบ 6 สรุปโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาक्रमมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
(ค่าคะแนนมาตรฐาน)

4.4 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order) ของโมเดล การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มาทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ (Construct Validity) ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏด้วย โดยในเบื้องต้นโมเดลยังไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จึงมีการปรับโมเดลการวัดจนกระทั่งโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ และเกณฑ์พิจารณาค่าดัชนีวัดความกลมกลืน (GFI) ควรมีค่ามากกว่า 0.95 ค่าความคลาดเคลื่อนค่าเฉลี่ย (RMSEA) ควรมีค่าต่ำกว่า 0.05 (Bollen, 1989, p. 269 อ้างใน ยุทธ ไทยวรรณ, 2557, หน้า 224) ดังรายละเอียดตาราง 20

ตาราง 20 ค่าดัชนีความกลมกลืนและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชิงยืนยันอันดับสอง

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2	$\chi^2 = 374.52$ (p=0.068), df = 324 $374.52 / 324 = 1.156$
GFI	มากกว่า .95	0.95
AGFI	มากกว่า .90	0.92
CFI	มากกว่า .95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า .05	0.021
SRMR	น้อยกว่า .05	0.039

จากตาราง 20 ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในครั้งนี้ พบว่า การทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษา

กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่า χ^2 เท่ากับ 374.52 คำนัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.068 จะเห็นได้ว่า χ^2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chisquare) มีค่าเท่ากับ 1.156 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Bollen, 1989, p. 269 อ้างใน ยุทธ ไกยวรรณ, 2557, หน้า 224) นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.92 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่า โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ย กำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.093 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อน ในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.021 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงจากดัชนีดังกล่าว แสดงว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีองค์ประกอบมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ คือ สมรรถนะด้านความรู้ (KN) สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) และสมรรถนะด้านทักษะ (SK)

ตาราง 21 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

องค์ประกอบสมรรถนะ	จำนวน ข้อ	พิสัยค่า B	น้ำหนักองค์ประกอบ				
			B	SE	t	SC	R ²
สมรรถนะด้านความรู้ (KN)	8	(-0.01)-0.38	0.98	0.14	6.90**	0.95	0.91
สมรรถนะด้านเจตคติ (AT)	12	0.33-0.82	0.90	0.14	6.25**	0.89	0.79
สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR)	9	0.61-0.88	1.00	0.06	15.57**	0.99	0.98
สมรรถนะด้านทักษะ (SK)	15	0.60-0.90	0.92	0.05	19.17**	0.92	0.84

หมายเหตุ: ** หมายถึง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01([t] >2.58)

จากตาราง 17 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดล การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษา ครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.89–0.99 โดยพบว่า องค์ประกอบที่ 3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีค่าน้ำหนักมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.99 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ (ร้อยละ 98) รองลงมาคือ องค์ประกอบที่ 1 สมรรถนะด้านความรู้ (KN) มีค่าน้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ 0.95 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 91) องค์ประกอบที่ 4 สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าน้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ 0.92 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 84) และองค์ประกอบที่ 2 สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) มีค่าน้ำหนักมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.89 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 79)

ตาราง 22 แสดงค่าน้ำหนักของรายองค์ประกอบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชิงยืนยันอันดับสอง

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					
		B	SE	t	FS	SC	R ²
สมรรถนะด้านความรู้ (KN)	KN1	0.16	-	-	0.13	0.38	0.14
	KN2	0.07	0.03	2.42*	-0.19	0.14	0.02
	KN3	0.00	0.03	-0.17	-0.06	-0.01	0.00
	KN4	0.14	0.03	4.81**	0.25	0.35	0.12
	KN5	0.07	0.03	2.25*	0.19	0.14	0.02
	KN6	-0.03	0.03	-1.22	0.02	-0.07	0.00
	KN7	0.02	0.03	0.70	0.13	0.04	0.00
	KN8	0.12	0.03	4.01**	-0.20	0.25	0.06

ตาราง 22 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					
		B	SE	t	FS	SC	R ²
สมรรถนะด้านเจตคติ (AT)	AT1	0.24	-	-	0.05	0.33	0.11
	AT2	0.31	0.04	7.46**	-0.03	0.44	0.19
	AT3	0.30	0.05	5.58**	-1.85	0.42	0.18
	AT4	0.49	0.07	6.63**	1.73	0.73	0.53
	AT5	0.51	0.08	6.29**	0.37	0.68	0.46
	AT6	0.43	0.07	6.03**	0.07	0.66	0.43
	AT7	0.48	0.08	6.16**	0.20	0.68	0.46
	AT8	0.49	0.08	6.30**	0.33	0.76	0.58
	AT9	0.57	0.09	6.23**	0.48	0.77	0.59
	AT10	0.56	0.09	6.33**	0.30	0.82	0.67
	AT11	0.74	0.12	6.02**	0.47	0.80	0.65
	AT12	0.58	0.27	6.27**	0.39	0.80	0.65
สมรรถนะด้าน คุณลักษณะ (TR)	TR1	0.55	-	-	0.36	0.73	0.53
	TR2	0.46	0.03	13.39**	0.16	0.78	0.61
	TR3	0.37	0.03	11.38**	-0.13	0.61	0.37
	TR4	0.52	0.03	15.50**	0.74	0.80	0.65
	TR5	0.61	0.04	16.93**	0.33	0.84	0.71
	TR6	0.57	0.04	15.35**	-0.25	0.75	0.57
	TR7	0.45	0.04	12.59**	0.17	0.71	0.50
	TR8	0.48	0.04	12.90**	0.22	0.76	0.58
	TR9	0.63	0.04	16.89**	0.38	0.88	0.78
สมรรถนะด้านทักษะ (SK)	SK1	0.69	-	-	0.12	0.90	0.81
	SK2	0.61	0.03	24.36**	0.11	0.83	0.70
	SK3	0.67	0.03	25.59**	0.27	0.85	0.72
	SK4	0.61	0.03	18.99**	0.30	0.79	0.63
	SK5	0.65	0.03	21.97**	-0.13	0.82	0.67

ตาราง 22 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ตัวบ่งชี้	น้ำหนักองค์ประกอบ					
		B	SE	t	FS	SC	R ²
	SK6	0.74	0.03	27.29**	0.13	0.90	0.81
	SK7	0.62	0.03	18.88**	-0.16	0.78	0.60
	SK8	0.69	0.03	20.72**	0.68	0.85	0.73
	SK9	0.66	0.03	25.30**	-0.08	0.88	0.77
	SK10	0.70	0.03	24.38**	0.26	0.90	0.81
	SK11	0.54	0.04	12.39**	-0.25	0.60	0.36
	SK12	0.75	0.03	25.92**	0.06	0.90	0.81
	SK13	0.79	0.03	30.89**	0.56	0.94	0.88
	SK14	0.66	0.03	25.98**	-0.02	0.88	0.77
	SK15	0.67	0.04	17.44**	0.09	0.73	0.54

หมายเหตุ : * หมายถึง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($|t| > 1.96$)

** หมายถึง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($|t| > 2.58$)

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏมโนรมย์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.14 ถึง 0.85 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักมาตรฐานความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นรายองค์ประกอบ ได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สมรรถนะด้านความรู้ (KN) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 8 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.14 - 0.38 โดยตัวบ่งชี้ (KN1) “ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับ การให้คำปรึกษา” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.38 มีความแปรผันร่วมกับ องค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับสูง (ร้อยละ 14) และตัวบ่งชี้ (KN2) “ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ” และตัวบ่งชี้ (KN5) “ข้อใดเกี่ยวข้องกับการส่งเสริม

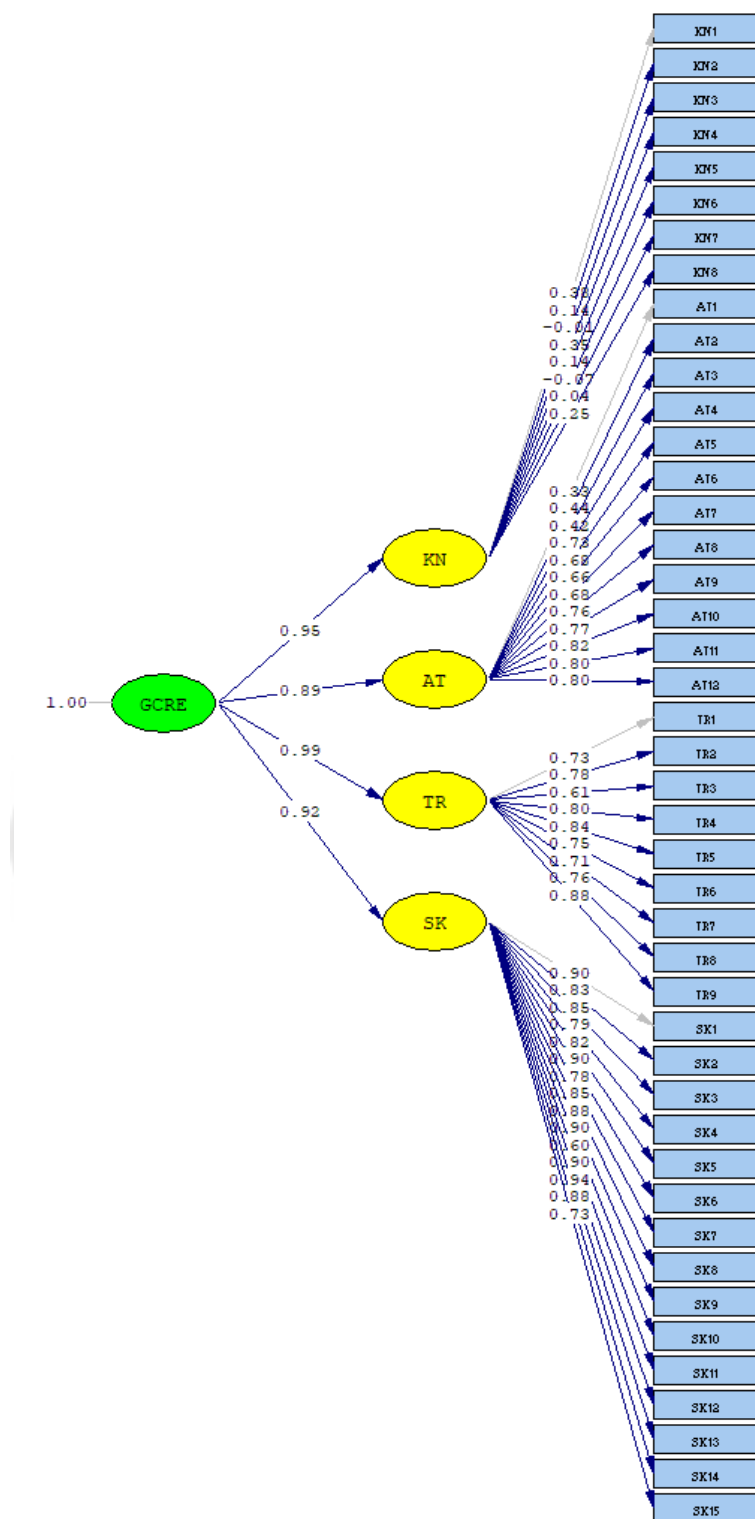
ความหย่อนตัวสำหรับผู้สูงอายุอายุน้อยที่สุด” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.14 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านความรู้ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 2) เท่ากัน

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 12 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.33-0.82 โดยตัวบ่งชี้ (AT10) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษาจะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุได้” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.82 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับสูง (ร้อยละ 67) และตัวบ่งชี้ (AT1) “ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาได้จริง” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.33 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านเจตคติ ในระดับต่ำ (ร้อยละ 11)

องค์ประกอบที่ 3 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 9 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.61-0.88 โดยตัวบ่งชี้ (TR9) “ข้าพเจ้าจะต้องเคารพในการตัดสินใจของผู้สูงอายุเสมอในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.88 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านคุณลักษณะ ในระดับสูง (ร้อยละ 78) และตัวบ่งชี้ (TR3) “ข้าพเจ้าคิดว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.61 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านคุณลักษณะ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 37)

องค์ประกอบที่ 4 สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีตัวบ่งชี้จำนวนทั้งหมด 15 ตัวบ่งชี้ โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานระหว่าง 0.60-0.94 โดยตัวบ่งชี้ (SK13) “ความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดมีค่าเท่ากับ 0.94 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับสูง (ร้อยละ 88) และตัวบ่งชี้ (SK11) “ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรำคาญเมื่อผู้รับคำปรึกษาเล่าปัญหาชีวิตที่ใกล้เคียงกันกับข้าพเจ้า” มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด เท่ากับ 0.60 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบสมรรถนะด้านทักษะ ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 36)

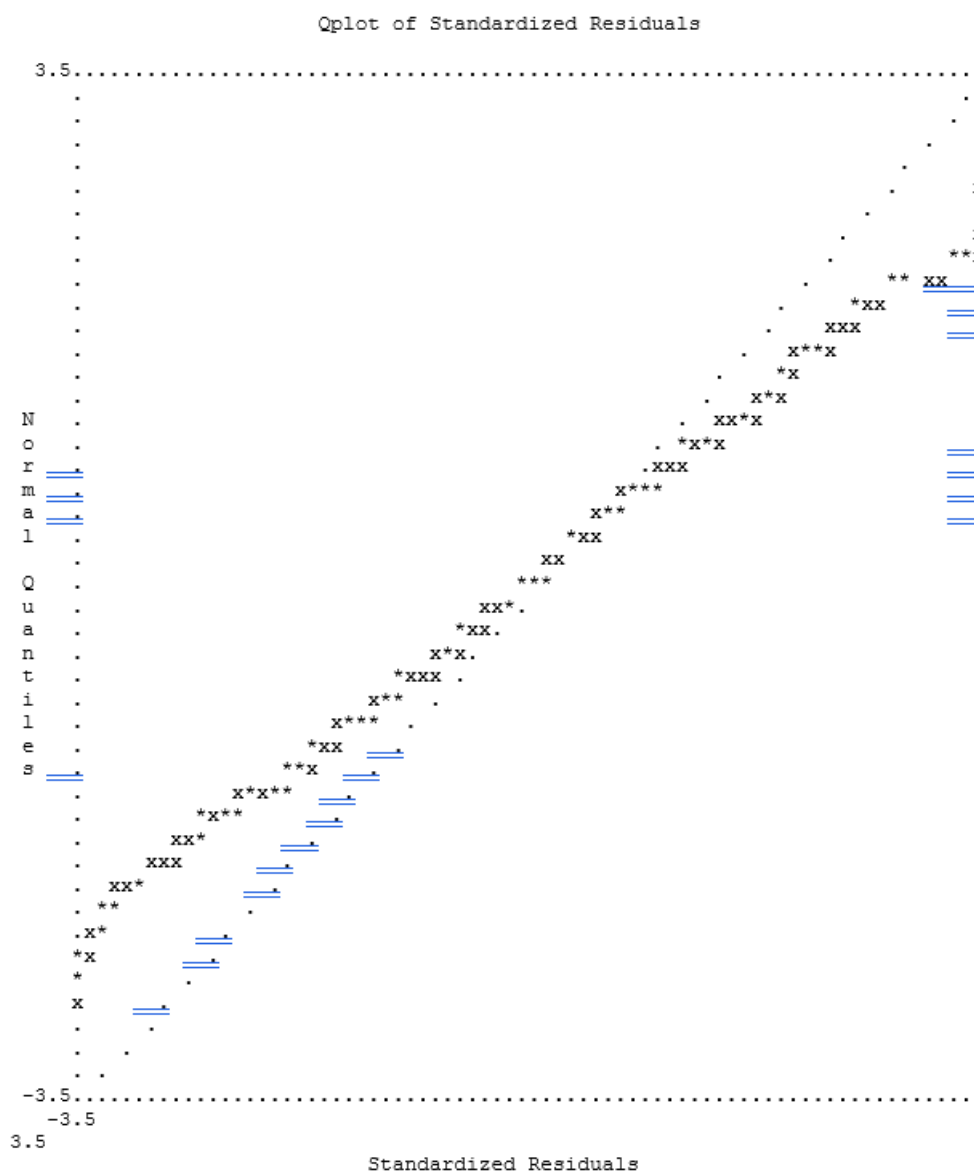
นอกจากนี้ เพื่อให้เห็นความชัดเจนของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม วิจัยจึงนำเสนอโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังแสดงในภาพประกอบ 7 และผลจากการวิเคราะห์เส้นกราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ (Q-plot of Standardized Residuals) ซึ่งจุดใน Q-Plot นี้เป็นจุดที่ติดกันระหว่างความคลาดเคลื่อนมาตรฐานกับค่าควอนไทล์ปกติ โดยมีเส้นทแยงมุมแสดงให้เห็นถึงความลาดเอียงที่มีค่าเท่ากับ 1 ดังผลปรากฏในภาพประกอบ 7



Chi-Square=374.52, df=324, P-value=0.06770, RMSEA=0.021

ภาพประกอบ 7 สรุปโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัว
ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ (ค่าคะแนนมาตรฐาน)

จากภาพประกอบ 7 พบว่า โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏองค์ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ (KN) สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) และ สมรรถนะด้านทักษะ (SK) โดยมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.92-0.99



ภาพประกอบ 8 กราฟคิวพล็อต (Q-plot) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอนไทล์ปกติ

จากภาพประกอบ 8 พบว่า เส้นกราฟที่ลากผ่าน x และ y มีความลาดเอียงมากกว่า 1 กล่าวคือ เส้นกราฟมีความชันใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏก่อให้เกิดความคลาดเคลื่อนไม่มากนักเนื่องจากเส้นกราฟที่ได้มีความใกล้เคียงกับเส้นทแยงมุม ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตอนที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็นหัวข้อย่อย ดังนี้

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอการพัฒนาโปรแกรม ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ประกอบกับการสนทนากลุ่มผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน อาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 2 ท่าน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ และแนวทางจากการสนทนากลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยให้ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency) สมรรถนะด้านทักษะ (Skills Competency) สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency) และ

สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (Trait Competency) โดยใช้แนวคิดจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม 4 ทฤษฎี ดังนี้

1.1.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approach to Groups) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการฟัง (Listening) เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด (Questioning) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) และเทคนิคการสรุปความ (Summarizing)

1.1.2 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) และเทคนิคการสอน (Coaching)

1.1.3 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) และเทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing)

1.1.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy in Groups) เทคนิคที่ใช้ ได้แก่ เทคนิค WDEP

1.2 โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วย จำนวน 14 ครั้ง เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลา ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล ในการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 1 จะเป็นการปฐมนิเทศ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ครั้งที่ 2-4 เป็นกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 5-8 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 9-10 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 11-13 เป็นกิจกรรมฝึกอบรม เพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และครั้งที่ 14 เป็นการสรุป และยุติการเข้าร่วมโปรแกรม ในแต่ละกิจกรรมฝึกอบรมจะใช้ระยะเวลา ประมาณ 60-90 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.2.1 ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง จะเป็นการชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม เช่น ระยะเวลาในการฝึกอบรม ข้อตกลงในการฝึกอบรม สถานที่ในการฝึกอบรม เป็นต้น รวมทั้งเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักศึกษา ในครั้งนี้นักศึกษาจะได้ประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา โดยผู้วิจัยจะใช้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะใช้เทคนิคการฟัง โดยให้นักศึกษาฟังสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจ และรู้จักตัวตนของกันและกันมากขึ้น และเทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถามเพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น และเพื่อให้นักศึกษาได้เปิดเผยตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้การอบรมครั้งต่อไปเป็นไปด้วยความราบรื่น

1.2.2 สมรรถนะด้านเจตคติ ในการฝึกอบรมครั้งที่ 2-4 จะเป็นการพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติของนักศึกษา เนื่องจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง และการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญสามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติควรพัฒนาเป็นสมรรถนะแรก เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏนั้นจะต้องให้เกิดสมรรถนะด้านเจตคติเป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษา และตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา ซึ่งการฝึกอบรมมีจำนวน 3 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 2 เรื่อง การสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา ในการฝึกอบรมครั้งนี้จะมุ่งเน้นให้นักศึกษาเกิดเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา และมีความตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา ในการเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา ได้มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม ใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ปรับเปลี่ยนความคิด และมุมมองที่มีต่อการให้คำปรึกษาไปในเชิงบวกมากขึ้น และการใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการให้คำปรึกษา และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การสื่อสาร และการส่งเสริมแรงจูงใจ ในการอบรมครั้งนี้นักศึกษาได้ทำใบงาน “ผู้ให้คำปรึกษาที่ดี” โดยนักศึกษาได้เลือกเพื่อนในกลุ่มที่มีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา ให้เรียงลำดับ 1-3 และหลังจากนั้นมีการสัมภาษณ์เพื่อนคนที่นักศึกษาเลือกเป็นอันดับ 1 มากที่สุด โดยถามเกี่ยวกับประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาว่าเคยให้คำปรึกษาใครบ้าง ซึ่งนักศึกษาที่ถูกเลือกเป็นอันดับ 1 ได้เล่าถึงประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเพื่อน เนื่องจากส่วนใหญ่จะให้คำปรึกษาแก่เพื่อน เนื่องจากว่าตนเองทำท่าทางดูใจดี เก็บความลับเก่ง อีกทั้งยังเป็นคนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนในเรื่องต่าง ๆ และเคยเป็นหัวหน้าห้อง ซึ่งการเล่าถึงประสบการณ์ทำให้

นักศึกษาคนอื่น ๆ เกิดแรงบันดาลใจในการให้คำปรึกษา และเกิดคำถามมากมายกับเพื่อนคนที่ถูกเลือกเป็นอันดับ 1 และนักศึกษาได้กล่าวความรู้สึกที่มีต่อเพื่อนรวมทั้งการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 3 เรื่อง เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนักศึกษาจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษาแล้ว ยังจะต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ เห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และมีความเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถพัฒนา และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ไม่ว่าจะเป็นด้านพฤติกรรม ความคิด และสังคม ดังนั้นในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดทัศนคติที่ดี และเกิดการยอมรับในตัวของผู้สูงอายุอย่างไม่มีเงื่อนไข เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันซึ่งจะนำไปสู่การให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จและใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ และการระดมความคิด ในการอบรมครั้งนี้นักศึกษาได้ดูคลิปวิดีโอเรื่อง “คุณค่าในชีวิตไม่มีวันเกษียณ” และนักศึกษาได้แสดงความรู้สึกเกี่ยวกับผู้สูงอายุในคลิปว่าถึงแม้ว่าจะเกษียณแล้วแต่ไม่ไร้ค่า เนื่องจากผู้สูงอายุยังทำอะไรได้อีกมากมาย รวมทั้งการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุว่าถึงแม้จะสูงอายุแต่ยังสามารถที่จะทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ได้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับพ่อของผู้วิจัยเองที่ถึงแม้จะอายุ 75 ปีแล้วแต่ท่านยังสามารถทำงานได้ หลังจากนั้นนักศึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้สูงอายุซึ่งกันและกัน และสุดท้ายได้สรุปเกี่ยวกับคุณค่า และความสำคัญของผู้สูงอายุทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 4 เรื่อง เสริมสร้างความมุ่งมั่น และความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ในการฝึกอบรมครั้งนี้ จะเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีอายุมากกว่า และมีความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมทั้งความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่อาจจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุ ดังนั้นในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักและพฤติกรรม จะใช้เทคนิคการเสริมแรง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีกำลังใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นแนวทางในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การอภิปราย และการทำแบบฝึกหัด ในการฝึกอบรมครั้งนี้ นักศึกษาได้เล่าประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยมีนักศึกษา 3 คนได้เล่าประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุในครอบครัว หลังจากนั้น นักศึกษาดูคลิปวิดีโอ “CHANGE | เปลี่ยนแปลง – ภาพยนตร์สั้นสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นกรณีศึกษา

โดยที่ผู้วิจัยให้ใบงาน WDEP เพื่อให้ นักศึกษาวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ รวมทั้งนักศึกษาได้เขียนแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยที่นักศึกษาได้วิเคราะห์ความสามารถ และคุณลักษณะของตนเองในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยมีนักศึกษากล่าวว่าตนเองเป็นคนที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ หลังจากนั้นผู้วิจัยและนักศึกษาได้พูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ต้องตระหนักถึงเมื่อต้องให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยเรื่อง ความแตกต่างของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การศึกษา ภาษา และความเชื่อ ซึ่งบางครั้งสิ่งเหล่านี้ อาจจะเป็นอุปสรรคในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

1.2.3 สมรรถนะด้านความรู้ ในการฝึกอบรมครั้งที่ 5-8 จะเป็นการพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ของนักศึกษา ในการฝึกอบรมด้านความรู้จะฝึกอบรมทั้งหมด 4 ครั้ง เนื่องจากนักศึกษาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และพัฒนาการของผู้สูงอายุ กระบวนการในการให้คำปรึกษามีความรู้เกี่ยวกับความหย่นตัว และทฤษฎีเทคนิคที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งการฝึกอบรมมีจำนวน 4 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 5 เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และความหย่นตัวของผู้สูงอายุ ในการฝึกอบรมครั้งนี้เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความธรรมชาติและพัฒนาการของผู้สูงอายุและมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหย่นตัว ซึ่งความหย่นตัว หมายถึง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และความเข้มแข็งภายในจิตใจ ตลอดจนความสามารถในการรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งประกอบไปด้วย I am (สิ่งที่ฉันเป็น) I can (ฉันสามารถ) และ I have (สิ่งที่ฉันมี) นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาความหย่นตัวของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยมักจะประสบกับความโดดเดี่ยว และรู้สึกว้าตนเองไม่มีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง รวมทั้งผู้สูงอายุบางคนมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ซึ่งความคิดของผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนไปได้ยาก และเมื่อเกษียณอายุแล้วความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงลงตามไปด้วย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรัก เข้าใจ และรู้จักตัวเอง ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ผ่านการสังเกต และเลียนแบบสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเป็นการติชม และให้กำลังใจผู้เข้ารับการฝึกอบรม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการตั้งคำถาม โดยเป็นการตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความหย่นตัว และเพื่อให้เข้าใจความหย่นตัวมากขึ้น และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การระดมความคิด และการบรรยาย

ในการอบรมครั้งนี้ นักศึกษาได้แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อสรุปพัฒนาการของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ นักศึกษาได้วิเคราะห์ปัญหาที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล สุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมทั้งความโดดเดี่ยวเมื่อผู้สูงอายุไม่มีลูกหลานดูแล หลังจากนั้นผู้วิจัยได้เล่าเรื่องในการเผชิญปัญหาและการก้าวข้ามปัญหา และให้นักศึกษาเล่าถึงประสบการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต และผ่านเหตุการณ์มาได้อย่างไร และให้ทำ ใบงาน “The resilience plan” เป็นการบ้าน โดยในใบงาน นักศึกษาจะได้วิเคราะห์ปัญหาของตนเอง โดยที่ให้อธิบายว่าตอนเผชิญปัญหาที่ใครอยู่ข้าง ๆ นักศึกษา แล้วรับมือกับความรู้สึกตอนนั้นอย่างไร การตัดสินใจในขณะนั้น และการแก้ปัญหา โดยจะโยงไปถึงเรื่องของความหยุนตัว

ครั้งที่ 6 เรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในการฝึกอบรมครั้งนี้ จะให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่สำคัญในการส่งเสริมความหยุนตัวของผู้สูงอายุตามองค์ประกอบในด้านแรก คือ I am สิ่งที่ขึ้นเป็น ประกอบด้วย 1) ความมีคุณค่าในตนเอง และ 2) การมองโลกในแง่ดี ทฤษฎีที่สำคัญในการเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุในด้าน I am คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีเทคนิคที่สำคัญ ได้แก่ 1) การฟังอย่างตั้งใจ 2) การตั้งคำถาม 3) การสะท้อนความรู้สึก 4) การทำให้กระจ่าง และ 5) การสรุปความ ดังนั้นในการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวอย่างอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การทำแบบฝึกหัด และการแสดงบทบาทสมมติ ในการอบรมครั้งนี้ นักศึกษานำเสนอ “The resilience plan” ที่ให้ทำเป็นการบ้าน หลังจากนั้นให้นักศึกษาได้สรุปเรื่องความหยุนตัวว่าประกอบไปด้วย I am, I can และ I have หลังจากนั้นนักศึกษาศึกษาไปความรู้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และนักศึกษาได้ทำใบงาน “เทคนิคการส่งเสริมความหยุนตัว I am” โดยให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่าในการส่งเสริม I am ควรใช้เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกซ้อมคำพูดที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ซึ่งนักศึกษาได้ฝึกคำพูดในการส่งเสริมความหุ่นตัวด้าน I am นักศึกษาได้กล่าวว่าตนเองมีความมั่นใจในการพูดมากขึ้น

ครั้งที่ 7 เรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ในการฝึกอบรมครั้งนี้จะให้ความรู้เรื่องทฤษฎีเผชิญความจริง ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุ่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุ่นตัวของผู้สูงอายุ ตามองค์ประกอบในด้านที่ 2 คือ I can สิ่งที่สามารถ ประกอบด้วย 1) ความเพียรและความอดทน และ 2) การเผชิญปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ ทฤษฎีที่สำคัญในการเสริมสร้างความหุ่นตัวของผู้สูงอายุในด้าน I can คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีเทคนิคที่สำคัญ คือ เทคนิค WDEP 1) ความต้องการ (Want: W) 2) สิ่งปฏิบัติเป็นประจำ (Doing and Direction: D) 3) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation: E) และ 4) การวางแผน (Planning: P) ดังนั้นในการประยุกต์ใช้เทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะทำให้ผู้สูงอายุได้วางแผนการจัดการกับปัญหาที่เผชิญได้ โดยการรับรู้ความต้องการ และความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการให้คำปรึกษามากขึ้น และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย และการระดมความคิด และการแสดงบทบาทสมมติ ในการฝึกอบรมครั้งนี้ นักศึกษาได้ศึกษาไปความรู้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และแบ่งกลุ่มสรุปเทคนิคของทฤษฎี หลังจากนั้นผู้วิจัยกับนักศึกษา 1 คน เป็นอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริม I can โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีเผชิญความจริง และนักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกซ้อมคำพูดที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อต้องให้คำปรึกษาในสถานการณ์จริง

ครั้งที่ 8 เรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ในการฝึกอบรมครั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุ่นตัวของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มีความสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหุ่นตัวของผู้สูงอายุตามองค์ประกอบ

ในด้านที่ 3 คือ I have สิ่งที่มี ประกอบด้วย 1) การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง คือ การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ครอบครัว และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และ 2) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม คือ การได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน หน่วยงาน และการมีที่พึ่งทางใจ ซึ่งทฤษฎีที่สำคัญในการเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุในด้าน I have คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม มีเทคนิคที่สำคัญ คือ 1) การแสดงตัวแบบ (Modeling) 2) การเสริมแรง (Reinforcement) 3) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) 4) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) 5) การสอน (Coaching) และ 6) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ดังนั้นในการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม จะทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดว่า ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุแต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง และยังได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการให้คำปรึกษามากขึ้น ใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การระดมความคิด และการแสดงบทบาทสมมติ ในการอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยและนักศึกษาได้ร่วมกับสรุปความหยาบตัวด้าน I have นักศึกษาได้ศึกษาไปความรู้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม และแบ่งกลุ่มสรุปเทคนิคของทฤษฎี หลังจากนั้นผู้วิจัยกับนักศึกษา 1 คน เป็นอาสาสมัครเพื่อแสดงบทบาทสมมติการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริม I have โดยใช้เทคนิคของทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม และนักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกซ้อมคำพูดที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อต้องให้คำปรึกษาในสถานการณ์จริง

1.2.4 สมรรถนะด้านคุณลักษณะ ในการฝึกอบรมครั้งที่ 9-10 จะเป็นการพัฒนาสมรรถนะด้านคุณลักษณะของนักศึกษา ในการฝึกอบรมด้านความรู้จะฝึกอบรมทั้งหมด 2 ครั้ง ซึ่งคุณลักษณะของนักศึกษามีส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี และมีบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าจากบทที่กล่าวถึงกิจกรรมข้างต้น การส่งเสริมคุณลักษณะ

ของผู้ให้คำปรึกษาได้สอดแทรกอยู่ในกิจกรรมที่กล่าวมาอีกด้วย เช่น กิจกรรมที่ 2 เป็นต้น ซึ่งการฝึกอบรมมีจำนวน 2 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 9 เรื่อง คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีคุณลักษณะที่เฉพาะในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ในการฝึกอบรมครั้งนี้เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทนอดกลั้น และความเห็นอกเห็นใจ และการรักษาจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษา ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาคุณลักษณะที่สำคัญ รวมทั้งจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด และพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดความคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การระดมความคิด และการแสดงบทบาทสมมติ ในการอบรมครั้งนี้ นักศึกษาได้สรุปคุณลักษณะ และจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษา หลังจากนั้นนักศึกษาดูคลิปวิดีโอเรื่อง “การสื่อสารกับผู้สูงอายุ” ซึ่งนักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับการสื่อสารกับผู้สูงอายุ เช่น การพูด น้ำเสียง ในการสื่อสาร การแสดงออกทางสีหน้าท่าทางระหว่างการสื่อสารกับผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 10 เรื่อง บุคลิกภาพ และการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุการแสดงออกถึงบุคลิกภาพ การพูด และการแสดงออกทางสีหน้าท่าทางถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งในการฝึกอบรมครั้งนี้จะเสริมสร้างให้นักศึกษามีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และให้นักศึกษาแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องมีแนวปฏิบัติทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพราะฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่น และมีไหวพริบในการสื่อสารเมื่อพบกับปัญหาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีบุคลิกทั้งภายนอกและภายในที่เหมาะสม และต้องแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระหว่างการให้คำปรึกษา

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวอย่างอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การระดมความคิด และการแสดงบทบาทสมมติ ในการอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กัน และอธิบายถึงบุคลิกของเพื่อน และบอกว่าเพื่อนมีบุคลิกที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุอย่างไร นักศึกษาดูคลิปวิดีโอเรื่อง “Younger therapist working with an older client” โดยที่ผู้ให้คำปรึกษามีอายุน้อยกว่า หลังจากนั้นนักศึกษาได้สรุปคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การวางตัว การอบอุ่น การอ่อนน้อมถ่อมตน น้ำเสียงในการสื่อสาร การแสดงกิริยาท่าทางต่าง ๆ ตามที่นักศึกษาได้เห็นในคลิปวิดีโอ

1.2.5 สมรรถนะด้านทักษะ ในการฝึกอบรมครั้งที่ 11-13 จะเป็นการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การตั้งคำถามการให้กำลังใจ และการกำหนดเป้าหมาย โดยนักศึกษาครูสามารถบูรณาการไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งการฝึกอบรมมีจำนวน 3 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 11 เรื่อง ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้สูงอายุ ในการฝึกอบรมครั้งนี้เพื่อให้ให้นักศึกษามีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม และให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะสะท้อนความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวอย่างอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การทำแบบฝึกหัด และการสาธิต ในการฝึกอบรมครั้งนี้เริ่มต้นด้วยผู้วิจัยได้สาธิตทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มที่ละทักษะ ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะสะท้อนความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ และนักศึกษาได้แบ่งกลุ่มเพื่อฝึกซ้อมทักษะ และมีนักศึกษาคอยสังเกตพฤติกรรมเพื่อนระหว่างฝึกทักษะ

ในการฝึกทักษะครั้งนี้ก่อนการฝึกนักศึกษามีความรู้ยู่บ้าง แต่ยังไม่ได้ฝึกแบบจริงจัง ซึ่งในครั้งนี้นักศึกษาได้ฝึกอย่างจริงจัง และสามารถปฏิบัติได้ทุกคน

ครั้งที่ 12 เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ในการฝึกอบรมครั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยได้ประยุกต์ใช้เทคนิค/ทฤษฎี และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยที่ให้นักศึกษาได้จับฉลากว่าจะได้เขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุด้านไหน ได้แก่ I am (สิ่งที่ฉันเป็น) I can (ฉันสามารถ) และ I have (สิ่งที่ฉันมี) โดยต้องประยุกต์ใช้ทฤษฎีให้ เทคนิค และทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา โปรแกรมการให้คำปรึกษาจะต้องมีกระบวนการที่ชัดเจนทั้งขั้นเตรียมการ และขั้นดำเนินการ และเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจะประกอบด้วย ชื่อเรื่อง ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ สื่อและอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติการเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย การทำแบบฝึกหัด การสอนแบบตัวต่อตัว ในการฝึกอบรมครั้งนี้ เป็นการฝึกให้นักศึกษาได้เขียนแผนการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมไปในครั้งก่อน ซึ่งนักศึกษาสามารถเขียนแผนการให้คำปรึกษาได้ทุกคน แต่ก่อนการเขียนแผนสำเร็จนักศึกษาได้ซักถามผู้วิจัยเกี่ยวกับข้อสงสัยในการเขียนแผน และระหว่างเขียนแผน ผู้วิจัยได้อธิบายตัวต่อตัวสำหรับนักศึกษาที่ยังไม่เข้าใจ และในท้ายที่สุดนักศึกษาสามารถเขียนแผนได้ทุกคน ซึ่งแผนที่นักศึกษาเขียนจะนำไปใช้จริงในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

ครั้งที่ 13 เรื่อง การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ในครั้งนี้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง โดยปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งในครั้งนี้นักศึกษาได้ให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ จำนวน 6 คน ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านฮ่องห้า อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และเทคนิคการสอน เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การสาธิต ในการฝึกการให้คำปรึกษา

จริงกับผู้สูงอายุ ในตอนแรกนักศึกษายังไม่มีความมั่นใจ แต่หลังจากที่ได้ให้คำปรึกษาไปสักพัก นักศึกษาเริ่มผ่อนคลาย และให้คำปรึกษาได้ราบรื่นมากขึ้น รวมทั้งในการให้คำปรึกษานักศึกษาบางคนสามารถพูดภาษาเหนือได้ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจในการสื่อสารมากขึ้น หลังจากจบการให้คำปรึกษาผู้วิจัยได้สอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้สูงอายุรู้สึกประทับใจในการรับคำปรึกษา และยังได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่ยากลำบากกับผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ และผู้สูงอายุยังให้กำลังใจนักศึกษาในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไปอีกด้วย

1.2.6 การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในการยุติการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะได้สะท้อนความรู้สึกหลังจบการฝึกอบรม โดยจะต้องสรุปในภาพรวมของการฝึกอบรมผ่านมา รวมทั้งการประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ ในการประเมินจะเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ จะเห็นถึงพัฒนาการของผู้เข้ารับการอบรม เนื่องจากในการพัฒนาตนเองผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องมีความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเอง โดยการฝึกอบรม เพราะประสบการณ์ในการฝึกอบรมจะช่วยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบรรลุเป้าหมาย โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สะท้อนถึงความรู้สึกระหว่างการฝึกอบรมว่าเป็นไปตามความคาดหวังหรือไม่ และเทคนิคการสรุปความ เพื่อสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การอภิปราย

จากข้อมูลการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏตามองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบสามารถสรุปทฤษฎี เทคนิคที่ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถสรุปได้ดังตารางที่ 23

ตาราง 23 สรุปทฤษฎี เทคนิค และทักษะที่ใช้ในโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของ
ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักศึกษา 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม 3. เพื่อประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษา ก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การฟัง - การตั้งคำถาม ปลายเปิด	- การเปิดเผยตนเอง - การเปิดกลุ่ม - การตั้งเป้าหมาย
2	การสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้ คำปรึกษา (เจตคติ)	1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญ ของการให้คำปรึกษา 2. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อ การให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้ คิดและพฤติกรรม - การปรับโครงสร้างทางความคิด	- การสื่อสาร - การส่งเสริมแรงจูงใจ
3	เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ (เจตคติ)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของ ผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญในการให้ คำปรึกษาผู้สูงอายุ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	- ความเห็นอกเห็นใจ - การระดมความคิด

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม
4	เสริมสร้างความมุ่งมั่น และ ความตั้งใจในการให้คำปรึกษา กลุ่มผู้สูงอายุ (เจตคติ)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษายอมรับความแตกต่างของ ผู้สูงอายุ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด และพฤติกรรม - การเสริมแรง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง - WDEP	- การอภิปราย - การทำแบบฝึกหัด
5	ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และ ความเหี่ยวแห้งของผู้สูงอายุ (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ธรรมชาติและพัฒนาการของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ ความเหี่ยวแห้งของผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งที่เป็น (I am) สิ่งที่สามารถ (I can) และสิ่งที่ฉันมี (I have)	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด และพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม	- การระดมความคิด - การบรรยาย

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม
6	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเหนียวแน่นของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ดีขึ้นเป็น (I am)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน	- การบรรยาย - การทำแบบฝึกหัด - การแสดงบทบาทสมมติ
7	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเหนียวแน่นของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ดีขึ้นสามารถ (I can)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การแสดงบทบาทสมมติ	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาทสมมติ

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบบรม
8	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิดและพฤติกรรม (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและ พฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิค ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิด และพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ดีขึ้น (I have)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้ คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การแสดงบทบาทสมมติ	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาท สมมติ
9	คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา การกลุ่มผู้สูงอายุ (คุณลักษณะ)	1. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่ เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักถึงจรรยาบรรณใน การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้ คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาท สมมติ

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม
10	บุคลิกภาพ และการแสดงออก ทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษา ผู้สูงอายุ (คุณลักษณะ)	1. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีบุคลิกภาพ เหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ 2. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาแสดงออกทาง อารมณ์ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา ผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาท สมมติ
11	ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม สำหรับผู้สูงอายุ (ทักษะ)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะที่ จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน	- การบรรยาย - การทำแบบฝึกหัด - การสาธิต
12	โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความเห็นตัว ของผู้สูงอายุ (ทักษะ)	เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกเขียนโปรแกรมการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเห็นตัว ของผู้สูงอายุ โดยได้ประยุกต์ใช้เทคนิค/ทฤษฎี และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ การรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การสอน	- การบรรยาย - การทำแบบฝึกหัด - การสอนแบบตัวต่อตัว

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม
13	การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุ (ทักษะ)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกใช้ทักษะที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและการแสดงตัวแบบ - การสอน	- การสังเกต
14	การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	1. เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา 2. เพื่อประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้สูงอายุหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ	- การอภิปราย

2. การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติ (Test of Normality) ของข้อมูลแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

ก่อนการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk ดังปรากฏในตาราง 21

ตาราง 24 การตรวจสอบการแจกแจงแบบโค้งปกติด้วยการทดสอบ Shapiro-Wilk ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล

ตัวแปร	df	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		Statistics	p	Statistics	p	Statistics	p
KN	16	0.880	0.053	0.910	0.115	0.892	0.060
AT	16	0.909	0.111	0.950	0.495	0.958	0.633
TR	16	0.912	0.071	0.933	0.275	0.931	0.255
SK	16	0.901	0.068	0.933	0.277	0.900	0.082
โดยรวม	16	0.919	0.077	0.960	0.662	0.903	0.089

จากตาราง 24 พบว่า คะแนนสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวม และคะแนนรายด้าน มีค่านัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรทุกตัวมีค่ามากกว่า .05 โดยมีค่า p-value ตั้งแต่ 0.053 ถึง 0.662 แสดงให้เห็นว่า คะแนนสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล มีการแจกแจงข้อมูลแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way Repeated Measures ANOVA)

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์ในขั้นนี้ผู้วิจัยได้นำค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 22

ตาราง 25 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อน การทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		M	SD	M	SD	M	SD
KN	กลุ่มทดลอง	0.45	0.20	0.77	0.08	0.69	0.24
	กลุ่มควบคุม	0.52	0.17	0.55	0.11	0.56	0.20
AT	กลุ่มทดลอง	3.57	0.69	4.49	0.22	4.36	0.48
	กลุ่มควบคุม	4.05	0.24	4.10	0.27	4.04	0.30
TR	กลุ่มทดลอง	3.81	0.63	4.54	0.42	4.47	0.25
	กลุ่มควบคุม	4.10	0.52	4.22	0.50	4.18	0.40
SK	กลุ่มทดลอง	3.58	0.62	4.68	0.25	4.65	0.15
	กลุ่มควบคุม	4.05	0.51	4.09	0.50	4.10	0.36
โดยรวม	กลุ่มทดลอง	2.85	0.52	3.62	0.21	3.54	0.22
	กลุ่มควบคุม	3.18	0.29	3.24	0.28	3.22	0.26

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 และ 3.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 และ 0.26 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 และ 3.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 และ 0.28 ตามลำดับ และระยะติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 และ 3.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 และ 0.26 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำแนกตามรายด้านตามอันดับค่าเฉลี่ยที่สูงสุด 3 อันดับของในแต่ละระยะได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองระยะก่อนการทดลอง พบว่า สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 3.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.63 รองมาคือ สมรรถนะด้านทักษะ

(SK) และสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 และ 3.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.62 และ 0.69 ตามลำดับ ส่วนสมรรถนะด้านความรู้ (KN) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 0.45 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20

2) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองระยะหลังการทดลอง พบว่า สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 4.68 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 รองมาคือ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) และสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 และ 4.49 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และ 0.22 ตามลำดับ ส่วนสมรรถนะด้านความรู้ (KN) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 0.77 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.08

3) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองระยะติดตามผล พบว่า สมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.15 รองมา คือ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) และสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 และ 4.36 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.25 และ 0.48 ตามลำดับ ส่วนสมรรถนะด้านความรู้ (KN) พบว่า มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 0.69 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24

4) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง พบว่า สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมีค่าเท่ากับ 4.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 รองมาคือ สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) และสมรรถนะด้านทักษะ (SK) โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.05 และ 4.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.24 และ 0.51 ตามลำดับ ส่วนสมรรถนะด้านความรู้ (KN) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 0.52 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.17

5) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง พบว่า สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 รองมาคือ สมรรถนะด้านเจตคติ (AT) และสมรรถนะด้านทักษะ (SK) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และ 4.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.27 และ 0.50 ตามลำดับ ส่วนสมรรถนะด้านความรู้ (KN) พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดเท่ากับ 0.51 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.11

6) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุมระยะติดตามผล พบว่า สมรรถนะด้านคุณลักษณะ (TR)

มีค่าเฉลี่ยสูงสุด มีค่าเท่ากับ 4.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 รองมาคือ สมรรถนะด้านทักษะ (SK) และสมรรถนะด้านเจตคติ (AT) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10 และ 4.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 และ 0.30 ตามลำดับ ส่วนสมรรถนะด้านความรู้ (KN) พบว่า มีค่าเฉลี่ยค่าน้อยสุดเท่ากับ 0.52 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.20

4. การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุโดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา หลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และการติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยใช้สถิติ Two-way Repeated ANOVA ซึ่งก่อนการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk พบว่า มีค่ามากกว่า 0.05 ทุกตัวแปรแสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตาราง 26 การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	3.19	1	3.19	13.83*	0.04
ความคลาดเคลื่อน	1.45	14	0.23		
ภายในกลุ่ม					
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.64	1.06	1.50	22.37*	0.00
ปฏิสัมพันธ์	1.21	1.06	1.05	16.65*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.03	14.89	0.07		
Mauchly's W= 0.12 $\chi^2=27.575$ df=2 p= 0.00					

*p-value < .05

จากตาราง 26 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ มีความเท่ากัน โดยค่า Mauchly's มีค่า 0.12 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติเท่ากับ .01

การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 13.83$ $df = 1$ $p\text{-value} = 0.04$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษามีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 22.37$ $df = 1.06$ $p\text{-value} = 0.00$) นอกจากนี้ ยังพบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษามีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 16.65$ $df = 1.06$ $p\text{-value} = 0.00$) และเมื่อพบว่า มีความแตกต่างดังกล่าวผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟรโรนี (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบดูว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน ดังผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงในตาราง 27

ตาราง 27 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุโดยรวม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่มาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p-value
สมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่ม โดยรวม	ทดลอง	หลังทดลอง (M=3.62) – ก่อนทดลอง (M=2.85)	0.76*	0.00
		การติดตามผล (M=3.54)-ก่อนทดลอง (M=2.85)	0.69*	0.00
		หลังทดลอง (M=3.62)-การติดตามผล (M=3.54)	0.07*	0.04
	ควบคุม	หลังทดลอง (M=3.24) – ก่อนทดลอง (M=3.18)	0.06*	0.04
		การติดตามผล (M=3.22)-ก่อนทดลอง (M=3.18)	0.04	0.27
		หลังทดลอง (M=3.24) -การติดตามผล (M=3.22)	0.02	0.28

* $p < .05$

จากตาราง 27 พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมหลังทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 สูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 กลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมการติดตามผลและก่อนการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยระยะการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22 สูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 ต่อมา และกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมหลังการทดลองและระยะการติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.21 สูงกว่าการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22

กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมหลังการทดลองและก่อนการทดลอง แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.28 สูงกว่าก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.29 ส่วนคู่อื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน

5. การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุจำแนกตามรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ หลังการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และการติดตามผล

การวิเคราะห์ในขั้นนี้เป็นการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยจำแนกตามรายด้านของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล โดยใช้สถิติ Two-way Repeated ANOVA ซึ่งก่อนการทดสอบความแตกต่าง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การตรวจสอบการแจกแจงปกติของกลุ่มตัวอย่าง โดยการทดสอบ Shapiro-Wilk พบว่า มีค่ามากกว่า 0.05 ทุกตัวแปร แสดงให้เห็นว่าข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ และเมื่อพิจารณาผลต่างของค่าเฉลี่ยของความแปรปรวนในการวัดซ้ำ สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ มีความแตกต่างกันและมีความเท่ากัน โดยค่า Mauchly's พบว่า มีค่าตั้งแต่ 0.36 – 0.86 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติ ตั้งแต่ 0.01-0.39 ดังรายละเอียดในตาราง 28

ตาราง 28 การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ
ผู้สูงอายุ จำแนกตามรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และการติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p-value
สมรรถนะด้านความรู้					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	1.11	1	1.11	2.92*	0.04
ความคลาดเคลื่อน	0.77	14	0.06		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	0.27	2	0.13	7.00*	0.00
ปฏิสัมพันธ์	0.16	2	0.08	4.28*	0.02
ความคลาดเคลื่อน	0.54	28	0.02		
สมรรถนะด้านเจตคติ					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	3.07	1	3.07	10.20*	0.03
ความคลาดเคลื่อน	1.89	14	0.20		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	2.11	1.41	1.50	14.85*	0.00
ปฏิสัมพันธ์	1.86	1.63	1.14	13.07*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	1.99	28	0.07		
สมรรถนะด้านคุณลักษณะ					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	4.14	1	4.14	11.26*	0.02
ความคลาดเคลื่อน	1.23	14	0.52		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	1.76	1.22	1.44	12.08*	0.00
ปฏิสัมพันธ์	0.95	1.22	0.78	6.56*	0.02
ความคลาดเคลื่อน	2.03	17.07	0.12		
สมรรถนะด้านทักษะ					
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	5.59	1	5.59	9.50*	0.03
ความคลาดเคลื่อน	2.52	14	0.39		
ผลการให้คำปรึกษากลุ่ม	3.37	1.33	2.53	21.73*	0.00
ปฏิสัมพันธ์	2.85	1.33	2.14	18.34*	0.00
ความคลาดเคลื่อน	2.18	18.69	0.12		

* p-value < .05

สมรรถนะด้านคุณลักษณะ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างพบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 11.26^* \text{ df} = 1 \text{ p-value} = 0.02$) แสดงให้เห็นว่า การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ มีผลทำให้สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ มีความแตกต่างกัน

สมรรถนะด้านทักษะ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ สมรรถนะด้านทักษะ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 9.50^*$ $df = 1$ $p\text{-value} = 0.03$) แสดงให้เห็นว่าการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ มีผลทำให้สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ สมรรถนะด้านทักษะ มีความแตกต่างกัน

จากข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม ที่แตกต่าง ดังนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ในแต่ละรายด้านด้วยวิธีการของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน ดังรายละเอียดแสดงในตาราง 29

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ ตามรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และการติดตามผล

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p-value
สมรรถนะ ด้านความรู้	ทดลอง	หลังทดลอง (M=0.77) – ก่อนทดลอง (M=0.45)	0.31*	0.00
		การติดตามผล (M=0.69)-ก่อนทดลอง (M=0.45)	0.23*	0.03
		หลังทดลอง (M=0.77 -การติดตามผล (M=0.69)	0.08	0.28
	ควบคุม	หลังทดลอง (M=0.55)-ก่อนทดลอง (M=0.52)	0.03	0.52
		การติดตามผล (M=0.56)-ก่อนทดลอง (M=0.52)	0.05	0.55
		หลังทดลอง (M=0.55)-การติดตามผล (M=0.56)	-0.02	0.82
สมรรถนะ ด้านเจตคติ	ทดลอง	หลังทดลอง (M=4.49)-ก่อนทดลอง (M=3.57)	0.92*	0.00
		การติดตามผล (M=4.36)-ก่อนทดลอง (M=3.57)	0.79*	0.01
		หลังทดลอง (M=4.49)-การติดตามผล (M=4.36)	0.13	0.32
	ควบคุม	หลังทดลอง (M=4.10) – ก่อนทดลอง (M=4.05)	0.05	0.05
		การติดตามผล (M=4.04)-ก่อนทดลอง (M=4.05)	-0.01	0.76
		หลังทดลอง (M=4.10)-การติดตามผล (M=4.04)	0.06	0.02
สมรรถนะ ด้าน คุณลักษณะ	ทดลอง	หลังทดลอง (M=4.54) – ก่อนทดลอง (M=3.81)	0.74*	0.01
		การติดตามผล (M=4.47) - ก่อนทดลอง (M=3.81)	0.67*	0.01
		หลังทดลอง (M=4.54) - การติดตามผล (M=4.47)	0.07	0.37
	ควบคุม	หลังทดลอง (M=4.22) – ก่อนทดลอง (M=4.10)	0.12	0.05
		การติดตามผล (M=4.18) - ก่อนทดลอง (M=4.10)	0.08	0.30
		หลังทดลอง (M=4.22) - การติดตามผล (M=4.18)	0.04	0.40

ตาราง 29 (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p-value
สมรรถนะ ด้านทักษะ	ทดลอง	หลังทดลอง (M=4.68) – ก่อนทดลอง (M=3.58)	1.09*	0.00
		การติดตามผล (M=4.65) - ก่อนทดลอง (M=3.58)	1.07*	0.00
		หลังทดลอง (M=4.68) - การติดตามผล (M=4.65)	0.03	0.77
	ควบคุม	หลังทดลอง (M=4.09) – ก่อนทดลอง (M=4.05)	0.04	0.53
		การติดตามผล (M=4.65) - ก่อนทดลอง (M=4.05)	0.05	0.66
		หลังทดลอง (M=4.09) - การติดตามผล (M=4.10)	-0.01	0.91

* p-value < .05

จากตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ ตามรายด้าน สามารถสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังนี้

1) สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ หลังติดตามผลแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

4) สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

5) สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
ของกลุ่มควบคุม ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะ ด้านความรู้
ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

6) สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
ของกลุ่มควบคุมระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผล พบว่า กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะ ด้านความรู้
ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏกับข้อมูลเชิงประจักษ์
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
4. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล
5. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมุติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏโดยรวม และรายด้านหลังการทดลอง และการติดตามผลสูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม
3. นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกัน

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยโดยใช้วิธีเชิงคุณภาพและปริมาณ เพื่อให้สามารถบรรลุจุดมุ่งหมาย และตอบคำถามของการวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ มหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลย์สงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 จำนวน 632 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 8 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสมรรถนะ จำนวน 2 ท่าน และอาจารย์ผู้สอนสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 2 ท่าน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบเชิงยืนยันของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวในปีการศึกษา 2566 จำนวน 342 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยการสุ่มตามสัดส่วนจำนวนประชากรจากนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ 7 แห่ง

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) จำนวน 8 ท่าน ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 2 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 2 ท่าน อาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 2 ท่าน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 ท่าน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 เป็นการสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยการสุ่ม และต้องเป็นนักศึกษาที่มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ และการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวนทั้งหมด 44 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้านความรู้ 0.747 ด้านเจตคติ 0.874 ด้านคุณลักษณะ 0.894 และด้านทักษะ 0.952
3. โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีคุณภาพ และความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.73$, $SD=0.48$)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 การวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปเก็บข้อมูลกับนักศึกษาที่ศึกษาในปีการศึกษา 2566 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏทั้ง 4 ภาค หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด และนำแบบวัดที่มีความครบถ้วนสมบูรณ์มาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA)

ระยะที่ 2 การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒไปยังคณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปางเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย รวมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เพื่อจัดโปรแกรม ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีมีคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ของ สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุจากการทำแบบวัดสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ที่ต่ำกว่า 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 14 ครั้ง ให้กับนักศึกษา ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ส่วนกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คน ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ก่อนการเข้าร่วม โปรแกรมให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุมก็ทำเช่นเดียวกัน หลังจากการ เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจำนวน 14 ครั้ง ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คนทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และกลุ่มควบคุม จำนวน 8 คนก็ทำเช่นเดียวกัน และให้ ทำแบบวัดอีกครั้งหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมเป็นเวลา 1 เดือน เป็นระยะการติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติพื้นฐาน หาค่าอำนาจจำแนก หาค่าความเชื่อมั่น ของเครื่องมือวัด และวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง วิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และ เปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)

2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นรายข้อ และรายองค์ประกอบของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ การหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) และด้านความรู้ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีของ Lovett

2.4 วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏตามสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3. วิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Two-way ANOVA Repeated Measurement)

5. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ และการทดสอบหลัง (Post Hoc Test) ของค่าเฉลี่ยของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึง ความสามารถ และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ

1.2 ผู้วิจัยได้พัฒนาวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งครอบคลุมทุกภาค จำนวน 342 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่ง (First Order) พบว่า การทดสอบความสอดคล้องของโมเดล มีค่าเท่ากับ 325.32 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 0.453 จะเห็นได้ว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.007 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลการวัดมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.96 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.92 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.041 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.005 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงศูนย์ จากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัวของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏสามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้ทั้งหมด 44 ตัว

2. การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถสรุปได้ดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง (Second Order) ของโมเดล การวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการวิเคราะห์ในขั้นนี้เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของ (Construct Validity) ของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าเท่ากับ 734.52 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 0.068 จะเห็นได้ว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.156 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ผู้วิจัย ยังพิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ดัชนี วัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.92 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่า โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความสอดคล้องกับข้อมูล เชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.039 และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.021 ซึ่งมีค่าต่ำใกล้เคียงจากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่น ตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมีองค์ประกอบมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ คือ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ

3. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏโปรแกรม ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วย จำนวน 14 ครั้ง เนื้อหาในแต่ละ กิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขึ้นดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ในการจัดกิจกรรมในครั้งที่ 1 จะเป็นการปฐมนิเทศ และชี้แจง วัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรม ครั้งที่ 2-4 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้าน เจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 5-8 เป็นกิจกรรม ฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว

ของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 9-10 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะคุณลักษณะในการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ครั้งที่ 11-13 เป็นกิจกรรมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะ ด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และครั้งที่ 14 เป็นการสรุป และยุติการเข้าร่วมโปรแกรม ในแต่ละกิจกรรมฝึกอบรมจะใช้ระยะเวลาประมาณ 60-90 ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ ความเหมาะสม มีคุณภาพ และความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.73$, $SD=0.48$)

4. การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุ โดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 13.83$ $df = 1$ $p\text{-value} = 0.04$) และระยะเวลาที่แตกต่างกัน ทำให้นักศึกษา มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 22.37$ $df = 1.06$ $p\text{-value} = 0.00$) นอกจากนี้ ยังพบ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มและระยะเวลา ที่แตกต่างกัน ทำให้มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 16.65$ $df = 1.06$ $p\text{-value} = 0.00$) และเมื่อพบว่ามีความแตกต่างดังกล่าวผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการ ของบอนโฟโรนี (Bonferroni Method) เพื่อตรวจสอบดูว่ามีคู่ใดบ้างที่มีความแตกต่างกัน

5. การเพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ และกลุ่มควบคุม

5.1 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ การติดตามผลแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.3 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

5.4 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุม ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

5.5 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุม ระหว่างติดตามผลกับก่อนทดลอง พบว่า กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

5.6 สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มควบคุมระหว่างหลังการทดลองกับติดตามผล พบว่า กลุ่มควบคุมมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ ไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามความมุ่งหมายของงานวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ และเมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน พบว่า ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งของโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อศึกษาว่าองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏสามารถวัดได้จากตัวบ่งชี้หรือ

ตัวแปรที่สังเกตได้ โดยพบว่าการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับหนึ่งมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง -0.12 ถึง 0.94 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวบ่งชี้องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ทั้งนี้เนื่องจากการกำหนดนิยามของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏว่าหมายถึง ความสามารถ และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว และเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับมิตรานี และคณะ (Mitrani et al., 1992) ที่ได้นิยามคำว่าสมรรถนะ ว่าเป็นลักษณะหรือสิ่งที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลมีความเชื่อมโยงกับประสิทธิผลหรือผลการปฏิบัติงานในการทำงาน เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ลักษณะที่สอดคล้องหรือเหมาะสมในการให้คำปรึกษา เนื่องจากการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่เฉพาะเจาะจง องค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบยังสอดคล้องแนวคิดของ แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1973) กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะว่ามี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง บุคลิกลักษณะประจำตัว และเจตคติ และกรมอนามัยและการบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกา (Samsha, 2015) ได้กล่าวถึงสมรรถนะของการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีความรู้ที่ติดขัดว่าประกอบด้วยสมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านทักษะ และสมรรถนะด้านเจตคติ เพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อาหมัด และคณะ (Amat et al., 2021) ที่ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาว่าประกอบด้วย ความรู้ ทักษะ และเจตคติ

2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏกับข้อมูลเชิงประจักษ์

จากความมุ่งหมายของการวิจัยข้อที่ 2 คือ การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ กับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถอธิบายผลได้ดังนี้

ผลการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าเท่ากับ 374.52 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p-value) เท่ากับ 0.068 จะเห็นได้ว่าไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปล

ความหมายได้ว่าข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกับโมเดลโครงสร้างของผู้วิจัย เมื่อพิจารณา ค่าไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative chi-square) มีค่าเท่ากับ 1.156 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่า โมเดลโครงสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับ นักศึกษาคณะมหาวิทยาลัยราชภัฏมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยัง พิจารณาดัชนีสอดคล้องอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีความสอดคล้องกัน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.95 ดัชนีวัด ระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.92 ดัชนีความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่า โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่น ตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาคณะมหาวิทยาลัยราชภัฏมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ค่าดัชนีรากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.039 และ ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.021 ซึ่งมีค่าต่ำ ไกล่ล้นจากดัชนีดังกล่าว แสดงว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาคณะมหาวิทยาลัยราชภัฏมีองค์ประกอบมีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ คือ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาคณะมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า องค์ประกอบของสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาคณะมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.89 – 0.99 โดยพบว่า องค์ประกอบที่ 3 สมรรถนะ ด้านคุณลักษณะ มีค่าน้ำหนักมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.99 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาคณะ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สเปนเซอร์ และสเปนเซอร์ (Spencer & Spencer, 1993) ที่ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถนะด้านคุณลักษณะว่าเป็นคุณลักษณะทางกายภาพของบุคคลและรวมถึง การตอบสนองของบุคคลต่อข้อมูลหรือสถานการณ์ที่เผชิญ และสอดคล้องกับแนวคิดของแมคเคลลีแลนด์ (McClelland, 1973) ที่กล่าวว่า บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล (Traits) เป็นสิ่งที่อธิบายถึง บุคคลนั้น เช่น คนที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสมรรถนะ ด้านคุณลักษณะเป็นสมรรถนะที่สำคัญในการปฏิบัติงานให้ประสบความสำเร็จ และรองลงมาคือ สมรรถนะด้านความรู้ มีค่าน้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ 0.95 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาคณะ มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ใน ระดับสูง เนื่องจากความรู้เป็นสมรรถนะหลักของสมรรถนะในการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ของ สเปนเซอร์ (Sperry, 2010) ที่ได้กล่าวว่า ในการให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้พื้นฐาน

และทฤษฎีที่ใช้เป็นพื้นฐานในการให้คำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาสามารถบูรณาการทฤษฎีไปกับการวางแผน การนำไปปฏิบัติ และการประเมินผลการให้คำปรึกษา ซึ่งจะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาสมรรถนะด้านความรู้พื้นฐานในการให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่สำคัญ ในส่วนของสมรรถนะด้านทักษะมีค่าน้ำหนักมาตรฐานเท่ากับ 0.92 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สเพอร์รี (Sperry, 2010) กล่าวว่า ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีเทคนิค ทักษะ และวิธีการจะแตกต่างกันออกไปในการให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาที่มีบริบทที่แตกต่างกัน และสมรรถนะด้านเจตคติ มีค่าน้ำหนักมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.89 และความแปรผันร่วมกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ แคมป์ (Kampfe, 2015) ที่ได้กล่าวว่า กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีการพัฒนาความคิด และเจตคติของตนเองก่อน และเสริมสร้างความคิดเชิงบวก และเจตคติของสมาชิกกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถฟื้นคืนสภาพจิตใจ และมีความยืดหยุ่นทางใจ เช่น ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาสามารถยกสถานการณ์ปัญหา และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดในการแก้ปัญหา จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นที่จะต้องปรับความคิด และเจตคติของตนเองก่อนที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา จากที่กล่าวมาจะเห็นได้องค์ประกอบของสมรรถนะทั้ง 4 สมรรถนะมีความสำคัญต่อการให้คำปรึกษากลุ่ม และเป็นสมรรถนะที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานงานวิจัยข้อที่ 1

3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ความมุ่งหมายของงานวิจัยข้อที่ 3 ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม และผลจากการวิเคราะห์โมเดลการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วยจำนวน 14 ครั้ง ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรมสาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล ซึ่งสามารถอธิบายแต่ละองค์ประกอบได้ดังนี้

สมรรถนะด้านเจตคติ เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏนั้นจะต้องให้เกิดสมรรถนะด้านเจตคติเป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพื่อให้ นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อให้ นักศึกษาเกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษา และตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา เพื่อให้ นักศึกษาได้เห็นแนวทางในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังเสริมสร้างให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความแตกต่างทางการศึกษา ความแตกต่างทางด้านภาษา ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2016) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุนอกจากจะมีความเฉพาะเจาะจงแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก่อนการให้คำปรึกษานักศึกษาต้องเห็นคุณค่า และความสำคัญของผู้สูงอายุก่อน รวมทั้งเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้

สมรรถนะด้านความรู้ เนื่องจากนักศึกษาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และ พัฒนาการของผู้สูงอายุ กระบวนการในการให้คำปรึกษา มีความรู้เกี่ยวกับความหยุ่นตัว และทฤษฎี เทคนิคที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้ นักศึกษาได้ฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการให้คำปรึกษามากขึ้น โดยนักศึกษจะต้องเข้าไปในความหยุ่นตัวของตนเองก่อนที่จะไปให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และมีการพัฒนา ด้านความรู้จะมีการอบรมความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีที่เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ แคมป์ (Kampfe, 2015) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องมีโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้การให้คำปรึกษาสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด

สมรรถนะด้านคุณลักษณะ คุณลักษณะของนักศึกษามีส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี และมีบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้ นักศึกษาได้เกิดการคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาคคุณลักษณะที่สำคัญของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงเนื่องจากนักศึกษามีอายุ และมีประสบการณ์ที่น้อยกว่าผู้สูงอายุ โดยการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ นักศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความเห็นอกเห็นใจ

มีความอดทนอดกลั้น และมีความเคารพผู้สูงอายุ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และที่สำคัญต้องเป็น ผู้ฟังที่ดีที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุ คิมเมล (Kimmel, 2012) และเมเยอร์ และ แชนนอนเฮาส์ (Myers & Shannonhouse, 2013) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึง อารมณ์ ความรู้สึก และสีหน้าท่าทางของผู้สูงอายุด้วย

สมรรถนะด้านทักษะ จะเป็นการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ นักศึกษาสามารถใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อน ความรู้สึก การทวนความ การตั้งคำถามการให้กำลังใจ และการกำหนดเป้าหมาย โดยนักศึกษาครู สามารถบูรณาการไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และเพื่อให้ นักศึกษาได้ปฏิบัติตามตัวอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนให้คำปรึกษานักศึกษาจะต้องฝึกปฏิบัติในทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และนำไป ฝึกปฏิบัติจริงในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทักษะในการสื่อสารมีความสำคัญมาก ซึ่งสอดคล้องกับ เลอร์เวอร์ และเวชชี (Ivers & Veatch, 2012) กล่าวว่า เมื่อมีการสื่อสารที่ไม่แน่นอน หรือเหมาะสมในกลุ่มจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มไม่เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องใช้ภาษาให้เหมาะสม และการสื่อสารต้องเป็นการสื่อสาร ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎี และเทคนิคในการฝึกอบรมถือว่าเป็น สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเนื่องจากกระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคล เพื่อ การพัฒนาตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างถาวรเพื่อความเป็นมืออาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ ลัทธัมและเวคซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็น การฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมท้้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง และในการฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาผู้วิจัยยังใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การสื่อสาร การส่งเสริมแรงจูงใจ การเห็นอก เห็นใจ การระดมความคิด การอภิปราย การทำแบบฝึกหัด การบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ จิต และรามเนต (Jit & Ramneet, 2021) กล่าวว่า ทักษะการสื่อสาร เป็นหนึ่งในทักษะทางจิตวิทยาที่สำคัญในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพ จะต้องมีการสื่อสารทั้งวัจนภาษา และอวัจนภาษา ใช้ภาษากายที่เหมาะสม รวมทั้งใส่ใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำ สิ่งที่สำคัญจะต้องหลีกเลี่ยงช่องว่างในการสื่อสารเพราะจะทำให้การฝึกอบรมไม่บรรลุเป้าหมาย

และถ้าเกิดการสื่อสารผิดพลาดอาจจะส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้ ดังนั้นในการฝึกอบรมการสื่อสารจึงมีความสำคัญเนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานอันจะนำไปสู่การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ

4. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

จากความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 4 เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล สามารถอธิบายผลได้ดังนี้

นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีสมรรถนะ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วยจำนวน 14 ครั้ง เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล และในการฝึกอบรมแต่ละครั้งได้มีการประยุกต์เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการจัดฝึกอบรม ซึ่งจะทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รู้จักเข้าใจตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กันกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ทั้งนี้ในการฝึกอบรมแต่ละครั้ง นักศึกษาจะได้รับการฝึกอบรมทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ ซึ่งความรู้จะเน้นไปที่การฝึกอบรมเกี่ยวกับความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ในด้านเจตคตินักศึกษาจะได้รับการส่งเสริมในเรื่องของความตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา และการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ รวมทั้งการตระหนักถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ความเชื่อ ภาษา และการศึกษา เป็นต้นในด้านคุณลักษณะ นักศึกษาจะได้คุณลักษณะที่เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งได้ตระหนักถึงจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา และในด้านทักษะนักศึกษาจะได้ฝึกการให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ

การสรุปความ เป็นต้น รวมทั้งได้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงกับผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่าโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏนั้นเมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมจะมีการพัฒนาทางความคิด ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา หลังจากการติดตามผลเป็นระยะเวลา 1 เดือน พบว่านักศึกษาสามารถให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในครอบครัวของตนเอง เช่น กลุ่มตัวอย่างคนที่ 1 กล่าวว่า

“การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุที่เป็นคนในครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุรู้ว่าใครที่หวังดีต่อเรา ใครที่รักเรา ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ใช้ชีวิตในแต่ละวันร่วมกันมีความสุข”

และกลุ่มตัวอย่างคนที่ 2 ที่ได้ให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุกับบุคคลในครอบครัวเช่นกันเพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองเมื่อต้องเผชิญปัญหา กล่าวว่า

“ถ้าเจอเหตุการณ์ หรือปัญหาขึ้นมาถ้ามีแต่ความคิดเชิงลบจะทำให้มีแต่เรื่องเศร้า ถ้าเรามีความคิดเชิงบวกจะทำให้เราแก้ปัญหาได้อีกขึ้น ดีขึ้น ค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ แก้”

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงการที่นักศึกษาได้รับการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ จากการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ลาธัม และเวคซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้นักศึกษาเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติรวมทั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง และสกล วรเจริญศรี (2559) ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมว่าเป็นกระบวนการที่พยายามเสริมสร้าง และพัฒนาบุคคลอย่างเป็นระบบ และได้มีการวางแผน โดยใช้กิจกรรมหรือวิธีการที่หลากหลายให้นักศึกษาเกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติบางประการอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เกิดในทิศทางที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฟาน แอกเทเรน และคณะ (Van Agteren et al., 2018) ที่ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความหยุ่นตัวของพนักงานบริการสุขภาพโดยการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต และความหยุ่นตัวของพนักงานบริการสุขภาพหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างเห็นได้ชัด ความแตกต่างชี้ให้เห็นถึงผลของการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการฝึกทักษะทางจิตวิทยาจึงช่วยพัฒนาสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นจะเห็น

ได้ว่าผลของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏได้

5. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่

จากความมุ่งหมายงานวิจัยข้อที่ 5 เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม สามารถอธิบายได้ดังนี้

5.1 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 คือนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกัน พบว่ากลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวมหลังทดลองและก่อนการทดลองแตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุได้ เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานักวิจัยได้ตั้งเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ในแต่ละครั้งอย่างชัดเจน รวมทั้งใช้เทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมในการอบรมแต่ละครั้งเพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้ฝึกปฏิบัติการสื่อสารในการให้คำปรึกษา แสดงความคิดเห็น ระดมความคิด การแสดงบทบาทสมมติ และการได้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง หลังจากให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติจริง ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงของการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ทำให้นักศึกษาสามารถใช้ความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะที่ได้รับจากการฝึกอบรมมาใช้ในสถานการณ์จริง ซึ่งหลังจากการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง มีผู้สูงอายุที่เข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มได้กล่าวความรู้สึกเป็นภาษาเหนือ ดังนี้ ผู้สูงอายุคนที่ 1 กล่าวว่า

“รู้สึกดีใจที่พวกน้อง ๆ มาให้ความรู้ทุกสิ่งทุกอย่างกับพวกแม่ ๆ” (รู้สึกดีใจที่พวกน้อง ๆ มาให้ความรู้ทุกสิ่งทุกอย่างกับแม่ ๆ)

และผู้สูงอายุคนที่ 2 กล่าวว่า

“มีความสุขดีใจที่ได้เจอน้อง ๆ เขา ทำฮือเฮามีความเข้มแข็งขึ้น ตึ้นน้อง ๆ อู้มาเกี่ยวกับความรู้สึกมันก็ถูกทุกอย่างหนา น้อง ๆ เขาตึงเก่ง เจอบ่อย ๆ ก่อได้” (มีความสุขดีใจที่ได้เจอกับน้อง ๆ เขาทำให้เราเข้มแข็งขึ้น ที่น้อง ๆ พุดมาเกี่ยวกับความรู้สึก ถูกหมดทุกอย่าง น้อง ๆ เขาเก่ง เจอบ่อย ๆ ก่อได้)

จากคำกล่าวของผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมรับการให้คำปรึกษากลุ่ม แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีการเตรียมความพร้อมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุและสามารถใช้ความรู้ และทักษะในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ รวมทั้งการมีเจตคติที่ดียอมรับความแตกต่างของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมทางภาษา ซึ่งมีนักศึกษาได้ให้คำปรึกษาเป็นภาษาถิ่นกับผู้สูงอายุ รวมทั้งการมีความเคารพ อ่อนน้อมต่อผู้สูงอายุ มีความเข้าใจผู้สูงอายุทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มราบรื่นซึ่งสอดคล้องกับจิต และรามเนต (Jit & Ramneet, 2021) กล่าวถึงเทคนิคและทักษะทางจิตวิทยาในการฝึกอบรม ได้แก่ การสื่อสาร การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การแก้ไขความขัดแย้ง และการบริหารเวลา จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาจะเน้นการฝึกทักษะ ความสามารถ และการเรียนรู้แบบกลุ่ม มุ่งเน้นทักษะและการเรียนรู้เป็นรายบุคคล มุ่งเน้นทัศนคติและการเรียนรู้เป็นรายบุคคล มุ่งเน้นทัศนคติและการเรียนรู้แบบกลุ่ม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณาลี แทนประสาน (2561) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความซื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมมีความซื่อตรงทางการศึกษาโดยรวมและทุกองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ รวมทั้งจิตใจของผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม รวมทั้งยังสามารถพัฒนาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมได้อีกด้วย และงานวิจัยของ สิริภัทร โสติยาภักย์ (2560) ได้ทำการศึกษาและการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพสำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โดยการใช้โปรแกรมฝึกอบรมผลการวิจัยพบว่า หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมพยาบาลวิชาชีพที่เป็นกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพมากกว่าก่อนการฝึกอบรม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะในการให้คำปรึกษาได้ เนื่องจากผู้เข้าฝึกอบรมจะได้รับการพัฒนาความรู้ ทักษะ เจตคติ และคุณลักษณะ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยานอกจากการเข้าร่วมโปรแกรมของนักศึกษาแล้ว สิ่งที่มีส่วนสำคัญที่จะทำให้ให้นักศึกษาวรรลุดีประสงคของการฝึกอบรมในแต่ละครั้ง คือ บทบาทของผู้อยู่เองซึ่งทำหน้าที่เป็นผู้อำนวยการความสะดวก ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม สถานที่ที่ใช้ใน

การจัดกิจกรรม รวมทั้ง การได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภายนอก และผู้สูงอายุที่ทำให้นักศึกษา ได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ประกอบกับความตั้งใจฝน การเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง การทำใบงาน การฝึกปฏิบัติ ความรับผิดชอบในการทำการบ้าน การให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่ม รวมทั้งการแสดงความคิดเห็น และการยอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมคนอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรม ดังนี้ 1) เพื่อให้บุคคล มีโอกาสที่จะได้ทำงานร่วมกัน ฝึกปฏิบัติร่วมกัน และเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ฝึกอบรมด้วยกัน 2) เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง 3) เพื่อเพิ่มพูนทักษะ การทำงานของแต่ละบุคคล 4) เพื่อเพิ่มพูนแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงาน เกิดผลดี 5) เพื่อให้พนักงานหรือบุคลากรที่เข้ามาทำงานในองค์กรได้รับความรู้ ทักษะ และเจตคติ ในการปฏิบัติงาน 6) เพื่อช่วยให้พนักงานปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ที่ตนเองรับผิดชอบได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการพัฒนาทักษะที่จำเป็นกับงานที่ทำในปัจจุบัน ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถได้รับความรู้ ทักษะ และความสามารถจากการฝึกอบรม และ 7) เพื่อปรับเจตคติในการทำงานของพนักงาน และมุมมองต่าง ๆ ในการทำงานที่ถูกต้องเหมาะสม รวมทั้งยังได้รับการพัฒนาความรู้ความสามารถ ที่มีความเฉพาะ และมีแนวทางที่จะสามารถนำไปปรับใช้จริงในการทำงานได้ (Leigh, 2008; ชูชัย สมितिไกร, 2558; สกล วรเจริญศรี, 2559) จะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้ พัฒนาด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงาน เพื่อให้บุคคลสามารถนำความรู้มาปรับใช้ในงานของตนเอง รวมทั้งเพื่อให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองทั้ง 8 คนที่เข้าร่วมโปรแกรมก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีความตั้งใจในการฝึกอบรม ตรงต่อเวลา สามารถสังเกตได้จากเข้าร่วมโปรแกรม การแสดงออก ทางอารมณ์ สีหน้าท่าทาง บุคลิกภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกอบรม

5.2 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏโดยรวม และรายด้านหลังการทดลอง และการติดตามผล สูงกว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มควบคุม พบว่า นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยรวม และรายด้านหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อพิจารณาโปรแกรม ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏในแต่ละองค์ประกอบของระยะหลังการทดลอง กับก่อนการทดลองสามารถอภิปรายได้ดังนี้

5.2.1 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีสมรรถนะด้านความรู้สูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทำให้นักศึกษา เกิดการพัฒนาสมรรถนะด้านความรู้ได้ เนื่องจากนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมจะได้รับการพัฒนา ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และพัฒนาการของผู้สูงอายุ กระบวนการในการให้คำปรึกษา ได้รับการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับความหยุนตัว และได้รับการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีเทคนิคที่จำเป็น ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เทคนิคการแสดงตัวแบบ เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม และและเทคนิคการสอน ซึ่งจะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ผ่านการสังเกต และเลียนแบบ สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อเป็นการติชม และให้กำลังใจผู้เข้ารับ การฝึกอบรม และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ใช้เทคนิคการตั้งคำถาม โดยเป็นการตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความหยุนตัว และเพื่อให้เข้าใจความหยุนตัวมากขึ้น และใช้ทักษะในการฝึกอบรม และทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการให้คำปรึกษามากขึ้น (Corey, 2016) จะเห็นได้ว่า การประยุกต์ใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการฝึกอบรมถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทคนิคที่จะช่วย ให้นักศึกษาได้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัว ของผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง

5.2.2 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีสมรรถนะด้านเจตคติสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทำให้นักศึกษา เกิดการพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติได้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏนั้นจะต้องให้เกิดสมรรถนะด้านเจตคติเป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ และมีการเห็น ความสำคัญในการให้คำปรึกษาของผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างด้านการศึกษา วัฒนธรรม ความเชื่อ และภาษา ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2016) ที่กล่าวว่าในการให้คำปรึกษากลุ่มของสมาชิกกลุ่ม ที่มาจากหลากหลายวัฒนธรรม และมีความเชื่อที่ต่างกัน หรือกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจง เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส เป็นต้น ถ้าในการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกกลุ่มยอมรับ เคารพซึ่งกันและกัน และยอมรับความแตกต่าง จะทำให้การให้คำปรึกษาราบรื่น แต่ถ้าการให้

คำปรึกษากลุ่มจะพึงเจอต่อดีดณธรรมที่แตกต่างไม่ได้เพราะจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ โดยในการฝึกอบรมเจตคติผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม ใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ปรับเปลี่ยนความคิด และมุมมองที่มีต่อการให้คำปรึกษาไปในเชิงบวกมากขึ้น และการใช้เทคนิคการเสริมแรง เพื่อเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการให้คำปรึกษา ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดทัศนคติที่ดี และเกิดการยอมรับในตัวของผู้สูงอายุอย่างไม่มีเงื่อนไข เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันซึ่งจะนำไปสู่การให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จและใช้ทักษะในการฝึกอบรม และและทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นแนวทางในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น จะเห็นได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะด้านเจตคติเป็นหนึ่งในสมรรถนะที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาจะต้องมีเจตคติต่อการให้คำปรึกษา และต่อผู้สูงอายุเองว่าผู้สูงอายุสามารถที่จะพัฒนาความหย่นตัวได้ ซึ่งสอดคล้องกับ แมคเคลแลนด์ (McClelland, 1973) กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถนะด้านเจตคติไว้ว่า เป็นแรงจูงใจ หรือแรงขับภายใน ซึ่งทำให้นักแสดงพฤติกรรมที่มุ่งไปสู่เป้าหมาย หรือมุ่งสู่ความสำเร็จ

5.2.3 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีสมรรถนะด้านคุณลักษณะสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนสมรรถนะด้านคุณลักษณะได้ คุณลักษณะของนักศึกษามีส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี และมีบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำการให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดการคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ (Corey, 2016) ซึ่งสมรรถนะด้านคุณลักษณะนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษา

ต้องมี และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และผู้ให้คำปรึกษาต้องมีคุณลักษณะที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มากด้วยประสบการณ์ ดังที่ คิมเมล (Kimmel, 2012) และเมเยอร์ และ แชนนอนเฮาส์ (Myers & Shannonhouse, 2013) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งความทรงจำเก่า ๆ หรือความรู้สึกเก่า ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อความคิด และความรู้สึกของผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคอยสังเกตอารมณ์ สีหน้าท่าทาง และพฤติกรรมของผู้สูงอายุนระหว่างการให้คำปรึกษา ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องรักษาบรรยากาศ รวมทั้งต้องมีลักษณะเป็นที่ไว้วางใจของผู้สูงอายุ ดังที่แมคเคลลีแลนด์ (McClelland, 1973) กล่าวว่า บุคลิกลักษณะประจำตัวของบุคคล เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลนั้น เช่น คนที่น่าเชื่อถือและไว้วางใจได้ หรือมีลักษณะเป็นผู้นำ เป็นต้น

5.3.4 นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองมีสมรรถนะด้านทักษะสูงกว่าก่อนการทดลอง แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทำให้นักศึกษาเกิดการพัฒนสมรรถนะด้านทักษะได้สมรรถนะด้านทักษะของนักศึกษา ทั้งนี้หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา นักศึกษาสามารถใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวนความ การตั้งคำถามการให้กำลังใจ และการกำหนดเป้าหมาย โดยนักศึกษาครูสามารถบูรณาการไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ใช้เทคนิคการแสดงตัวแบบ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016) ในการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในชุมชน อีกทั้งยังได้ใช้ทักษะที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษา รวมทั้งการแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้สมรรถนะด้านทักษะของนักศึกษาสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ เลatham และเวคซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาด้านทักษะว่า การพัฒนาทักษะการปฏิบัติงานเป็นทักษะของบุคคล เพื่อให้การปฏิบัติงานเกิดประสิทธิภาพ จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้จากการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันทำให้ทราบถึงองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีความเที่ยงตรงสูง ซึ่งอาจารย์ในสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่มีความสนใจสามารถนำแบบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปปรับใช้กับนักศึกษาที่มีบริบทที่ใกล้เคียงกัน
2. ผลจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง พบว่า นักศึกษามีสมรรถนะด้านเจตคติน้อยที่สุด ดังนั้นอาจารย์ หรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรพัฒนาโปรแกรม หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถนะด้านเจตคติ เนื่องจากเป็นสมรรถนะที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. อาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรืออาจารย์ที่สนใจสามารถนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้ไปใช้กับนักศึกษาได้ ได้ควรมีการปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของนักศึกษา
4. การนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้ ควรวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาก่อน และปรับใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้เหมาะสมกับนักศึกษา
5. การนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปใช้ ควรศึกษาบริบทและข้อจำกัดของผู้สูงอายุที่จะให้คำปรึกษาก่อน เนื่องจากผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันด้านวัฒนธรรม ภาษา และความเชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านภาษาเนื่องจากผู้สูงอายุบางคนใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร ถ้าผู้วิจัยสามารถพูดภาษาถิ่นเช่นเดียวกับผู้สูงอายุจะทำให้การให้คำปรึกษารับรู้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสมรรถนะให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุกับนักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ไม่เพียงแต่นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงสมรรถนะด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษา เช่น สมรรถนะด้านแรงจูงใจเพื่อให้ครอบคลุมมากขึ้น

3. ควรมีการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากับกลุ่มผู้รับคำปรึกษาอื่น ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น เป็นต้น เนื่องจากเป็นวัยที่ใกล้เคียงกับนักศึกษา

4. ในการวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุควรระวังในเรื่องของการสื่อสาร ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน ใช้คำพูดที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และคำพูดที่ควรระวังในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันด้านการศึกษา

5. ในการสมรรถนะให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาต้องใช้ระยะเวลา ดังนั้นหลังจากการวิจัย ควรมีการติดตามผลในระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน ตามลำดับเพื่อจะได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของสมรรถนะให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษา



บรรณานุกรม

- Abiola, T., & Udofia, O. (2011). Psychometric assessment of the Wagnild and Young's resilience scale in Kano, Nigeria. *BMC Research Notes*, 4, 1-5.
- Akatsuka, E., & Tadaka, E. (2021). Development of a resilience scale for oldest-old age (RSO). *BMC Geriatrics*, 21, 1-9.
- Amat, S., SitiHajar, J., Mohd, I. M., & Dharatun, N. K. (2021). Model Development of Counseling Competency Dealing with Gay and Lesbian Client: Malaysia Perspective. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 2137-2147.
- Anker, M. G., Duncan, B. L., & Sparks, J. A. (2009). Using client feedback to improve couple therapy outcomes: a randomized clinical trial in a naturalistic setting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 693-704.
- Birkholm, M. (2019). *Building Your Resilience: Finding Meaning in Adversity*. Virginia: Teaching Company.
- Blancero, D., Boroski, J., & Dyer, L. (1996). Key competencies for a transformed human resource organization: Results of a field study. *Human resource management*, 35(3), 383-403.
- Buckley, R., & Caple, J. (1995). *The theory and practice of training*. London: Kogan Page.
- Chan, S.-M., Chung, G. K.-K., Chan, Y.-H., Chung, R. Y.-N., Wong, H., Yeoh, E. K., & Woo, J. (2022). Resilience and coping strategies of older adults in Hong Kong during COVID-19 pandemic: a mixed methods study. *BMC Geriatrics*, 22(1), 299.
- Chatters, S., & Zalaquett, C. (2013). Dispelling the myths of aging. *Counseling Today*, 55, 47-48.
- Childers, J. H., & Couch, R. D. (1989). Myths about group counseling: Identifying and challenging misconceptions. *Journal for Specialists in Group Work*, 14(2), 105-111.
- Choate, L. H. (2008). *Girls' and women's wellness: Contemporary counseling issues and interventions*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (9th ed.). Mason, OH: CENGAGE Learning Custom Publishing.

- Dales, M., & Hes, K. (1995). *Creating Training miracles*. Sydney: Prentice Hall.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10, 276-282.
- Goldstein, I. L. (1993). *Training in organizations: Needs assessment, development, and evaluation*. Monterey: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2005). *Resilience for Tomorrow*. Retrieved on April 15, 2021, from http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdf
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Igarashi, H., Kurth, M. L., Lee, H. S., Choun, S., Lee, D., & Aldwin, C. M. (2022). Resilience in older adults during the COVID-19 pandemic: A socioecological approach. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(4), e64-e69.
- Ivers, N. N., & Veatch, L. J. (2012). Alcohol screening and brief counseling interventions for trauma unit patients. *Counseling Today*, 55, 38-41.
- Jit, A. J., & Ramneet, K. (2021). *Psychological Skills Training for Human Wellness*. New York: Sage Publications.
- Kampfe, C. M. (2015). *Counseling older people: Opportunities and challenges*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kimmel, D. (2012). Counseling older gay men. In S. H. Dworkin & M. Pope (Eds.), *Casebook for counseling lesbian, gay, bisexual, and transgender persons and their families* (pp. 53-62). Alexandria, VA: American Counseling Association.

- Kraiger, K., Passmore, J., dos Santos, N. R., & Malvezzi, S. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Training, Development, and Performance Improvement*. Retrieved on July 2, 2023, <https://dspace.uevora.pt/rdpc/bitstream/10174/20029/3/WBHoPoTDaPI%20first%20page.pdf>
- Latham, G., & Wexley, K. (1991). *Developing and Training Human Resources in Organization*. Harper Collins Publishers: New York.
- Lee, H.-S., Brown, S. L., Mitchell, M. M., & Schiraldi, G. R. (2008). Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10, 415-422.
- Leigh, D. (2008). *The group trainers handbook: designing and delivering training for groups*. London: Kogan Page Publishers.
- Likert, R. (1932). A technique for measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 5-55.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F. O., & Li, W. (2005). The psychological capital of Chinese workers: Exploring the relationship with performance. *Management and Organization Review*, 1(2), 249-271.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., Crossman, E. J., & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. In R. M. Lerner & M. E. Lamb (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed., Vol. III, pp. 247-286). New York: Wiley.
- McClelland, D. C. (1973). *Testing for Competence rather than Intelligence*. *American Psychologist*. Retrieved on April 20, 2022, from www.ei.haygroup.com
- Mitrani, A., Dalziel, M., & Fitt, D. (1992). *Competency based human resource management: Value driven strategies for recruitment, development, and reward*. London: McGraw-Hill.
- Myers, J. E., & Shannonhouse, L. R. (2013). Combating ageism: Advocacy for older persons. In C. C. Lee (Ed.), *Multicultural issues in counseling: New approaches to diversity* (4th ed., pp. 151-170). Alexandria, VA: American Counseling Association.

- Nelson, J. E. (1992). Case Study: Teaching learning skills as a foundation for technical training. *Educational & Training Technology International*, 29(2), 89-93.
- Ohlsen, M. M. (1988). *Group Counseling*. New York: Hoit, Rinebart and Winston.
- Orlinsky, D., Ronnestad, M., & Willutzki, U. (2004). Fifty years of psychotherapy process-outcome research: Continuity and change. In M. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 307–389). New York: Wiley.
- Reid, C. R., & Kampfe, C. M. (2000). Multicultural issues. In A. Sales (Ed.), *Substance abuse and counseling* (pp. 215–246). Greensboro, NC: ERIC.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Samsha. (2015). *Addiction Counseling Competencies The Knowledge, Skills, and Attitudes of Professional Practice*. Retrieved on July 2, 2023, https://www.drugsandalcohol.ie/19454/3/SAMHSA_TAP21_Counseling.pdf
- Schiraldi, G. R. (2017). *The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma and Adversity*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Seligman, M. (2003). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Spencer, M., & Spencer, M. S. (1993). *Competence at work: Models for Superiors Performance*. New York: John Wiley & Sons.
- Sperry, L. (2010). *Highly Effective Therapy: Developing Essential Clinical Competencies in Counseling and Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Thomas, M. C., & Martin, V. (2010). Group work: Elderly people and their caregivers. In D. Capuzzi, D. R. Gross, & M. D. Stauffer (Eds.), *Introduction to group work* (5th ed., pp. 505–526). Denver, CO: Love.
- Van Agteren, J., Iasiello, M., & Lo, L. (2018). Improving the wellbeing and resilience of health services staff via psychological skills training. *BMC research notes*, 11, 1-5.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagnlid, G. M. (2009). A review of the resilience scale. *Nursing Measurement*, 17(2), 105-113.

Wells, M. (2010). Resilience in older adults living in rural, suburban, and urban areas.

Journal of Rural Nursing and Health Care, 10(2), 45-54.

กชพร ธนพรชัยภัทร. (2561). การเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุอัลไซเมอร์โดยการให้คำปรึกษารายบุคคล. (ปริญานิพนธ์ กศ.ม. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์).

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

กนกภรณ์ ทองคุ้ม, นริสสา พิงโพธิ์สม และนันท์ชัตต์สนห์ สกุลพงศ์. (2564). พลังสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ: แนวคิดและแนวทางการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(1), 105-116.

กนกวรรณ ขวัญอ่อน. (2561). พุทธจิตวิทยาสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจในญาติผู้ดูแลผู้ป่วยโรคไมติตต่อเรื้อรัง. (ดุษฎีบัณฑิต พธ.ด. พุทธจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience quotient). นนทบุรี: ดินาคู.

กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.

กรมสุขภาพจิต. (2563ก). มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคม ของการระบาด COVID-19. สืบค้นเมื่อ 20 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.dmh.go.th/covid19/news1/view.asp?id=11>

กรมสุขภาพจิต. (2563ข). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). การวิจัยและพัฒนารูปแบบการพัฒนาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนฐานสมรรถนะตามกรอบคุณวุฒิแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

กฤตวรรณ คำสม. (2554). การศึกษาและการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน. (ดุษฎีนิพนธ์ ปธ.ด. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

กัณฐรัตน์ เหลืองอ่อน. (2563). การประยุกต์ใช้แนวคิดของซาเทียร์โมเดลในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการติดเกมในวัยรุ่น. (ดุษฎีนิพนธ์ ปธ.ด. จิตวิทยาประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

กุลพล ตรีะวารังพันธ์. (2552). การศึกษาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบครัวและการสร้างโมเดลการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาครอบครัวสำหรับครูแนะแนว. (ดุษฎีนิพนธ์ กศ.ด. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- ขวัญฤติดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. (ดุษฎีนิพนธ์ ปรัช.ด. จิตวิทยาประยุกต์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรประภา อัครบวร. (2549). สร้างคนสร้างผลงาน. กรุงเทพฯ: ก.พลพิมพ์ (1996).
- จรัสวีณ์ สิทธิศิริอรุณ. (2555). การฝึกอบรม. กรุงเทพฯ: ที-บุ๊กส์.
- ชูชัย สมितिไกร. (2558). การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรงควิทย์ แสงทอง. (2550). มารู้จัก COMPETENCY กันเถอะ. กรุงเทพฯ: เอช อาร์ เซ็นเตอร์.
- เดชา เดชะวัฒน์ไพศาล. (2543). Competency-based Human Resource Management. วารสารการบริหารคน, 4(21), 11-18.
- นพพร แสงทอง. (2563). การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปณาลี แทนประสาน. (2561). การศึกษาและการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างความซื่อตรงทางการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (ดุษฎีนิพนธ์ ปรัช.ด. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พนม ลัมอารีย์. (2548). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พนมวรรณ กายาน. (2552). ความเข้มแข็งทางใจในการมองโลกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นหญิงที่ถูกทารุณกรรม. (วิทยานิพนธ์ พย.ม. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์. (2558). ความแข็งแกร่งในชีวิต แนวคิด การประเมิน และการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.
- ภูษิต ประคองสาย. (2565). ปี 2565 ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว สสส.เสวนาถกปัญหารับมือชีวิตบั้นปลาย ห่วงผู้ป่วยติดเตียงเพิ่มขึ้น หนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นร่วมมือขับเคลื่อน. สืบค้นเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2565, จาก <https://www.tnnthailand.com/news/health/103902/>

- ยุทธิ ไถยวรรณ. (2557). *การวิเคราะห์สถิติหลายตัวแปรสำหรับงานวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รดา ดารา. (2561). *การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักแก้ไขการได้ยินโดยใช้โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา*. (ดุสิตนิพนธ์ ปรี.ด. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- รัญจวน คำชิรพิทักษ์. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). *ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัฒนา พัฒนพงศ์. (2547). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการวัดการเพิ่มผลผลิตภาคบริการ*. กรุงเทพฯ: สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). *การฝึกอบรม* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีรภัทร ประกายพัคตร์. (2554). *ความยืดหยุ่น การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง*. (วิทยานิพนธ์ พย.ม. พยาบาลผู้สูงอายุ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศุภรา เซาวัปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 53(3), 309-322.
- สกล วรเจริญศรี. (2559). *จิตวิทยาสำหรับการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตดีเริ่มที่เรารู้มือสร้างเสริมสุขภาพดีแบบพึ่งตนเองในชีวิตวิถีใหม่*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- สำนักงานที่ประชุมอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏ. (2561). *ยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานที่ประชุมอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏ.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2565, จาก <https://dictionary.orst.go.th>

- สิริภัทร ไสตติยาภักย์. (2560). การศึกษาและการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
สำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล. (ดุชนิพนธ์ ปร.ด. การวิจัย
และพัฒนาศักยภาพมนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุเทพ ฐุณย์คัมภ์. (2563). การศึกษาและการเสริมสร้างการแสดงออกที่เหมาะสมของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม
ข้ามเพศโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. (ปริญญาโท กศ.ม. การวิจัยและพัฒนาศักยภาพ
มนุษย์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุภาวดี นวลมณี. (2555). คู่มือจัดกิจกรรมพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ:
กรมสุขภาพจิต.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2555). จิตวิทยาเพื่อการฝึกอบรมผู้ใหญ่ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิมล ตีรกานนท์. (2553). การวิเคราะห์ตัวแปรพหุในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อรพรรณ์ ไข่มะสรานนท์. (2554). การจัดการฝึกอบรมและการสัมมนา. นนทบุรี: PS Print.
- อัจฉราภรณ์ สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. วารสารสันติปริทรรศน์ มจร., 4(1),
209-220.
- อาดัม นิละไพจิตร. (2553). การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับครูโรงเรียน
เอกชนสอนศาสนาอิสลาม. (ดุชนิพนธ์ กศ.ด. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- อาภรณ์ ภูวพิพนธ์. (2548). Competency Dictionary. กรุงเทพฯ: เอช อาร์ เซ็นเตอร์.





ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความหยั่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ถุงแก้ว | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เยาวทิศา นามคุณ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาวิิทยาการวิจัย และการประเมิน
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 5. อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ | อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ |

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษา
กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ



ที่ อว 8718/3096

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

เนื่องด้วย นางวิมพ์วิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เยาวทิศา นามคุณ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ" ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพ์วิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 916 5494

ที่ อว 8718/3096



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

เนื่องด้วย นางวิมลวิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ" ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมลวิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 916 5494

ที่ อว 8718/3096



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

27 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

เนื่องด้วย นางวิมพ์วิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชร ฤงแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพ์วิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 916 5494



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/3095

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางวิมพิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อสมมา คัมภีรานนท์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 086 916 5494

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

พัชระ ๒.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตาราง 30 ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ของแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี (IOC)	ผล การประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
2	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
3	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
4	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
5	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
6	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
7	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
8	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
9	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
10	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
11	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
12	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
13	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
14	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
15	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
16	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
17	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
18	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
19	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
20	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
21	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
22	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
23	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 30 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี (IOC)	ผลการประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
24	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
25	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
26	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
27	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
28	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
29	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
30	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
31	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
32	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
33	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
34	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
35	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
36	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
37	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
38	0	1	-1	1	1	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
39	0	1	-1	1	1	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
40	0	1	-1	1	1	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
41	0	1	-1	1	1	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
42	1	1	-1	1	1	0.60	ผ่านเกณฑ์
43	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
44	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
45	0	1	-1	1	1	0.40	ไม่ผ่านเกณฑ์
46	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
47	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
48	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
49	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์

ตาราง 30 (ต่อ)

ข้อ	ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนี (IOC)	ผลการ ประเมิน
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
50	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
51	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
52	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
53	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
54	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
55	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
56	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์
57	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
58	0	1	1	1	0	0.60	ผ่านเกณฑ์
59	1	1	1	1	1	1.00	ผ่านเกณฑ์
60	0	1	1	1	1	0.80	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ การพิจารณาผ่านเกณฑ์ใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.60 ขึ้นไป

ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 60 ข้อ

ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 55 ข้อ

ข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ จำนวน 5 ข้อ

รวมข้อคำถามที่ใช้ได้ จำนวน 55 ข้อ



ภาคผนวก ง

ค่าความยากง่าย และค่าอำนาจจำแนกรายข้อแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตาราง 31 ค่าความยากง่าย (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) รายข้อของแบบวัดแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏ องค์ประกอบด้านความรู้

ข้อ	ค่าความยากง่าย	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
1	0.790	0.250	คัดเลือกไว้
2	0.340	0.130	อำนาจจำแนกต่ำ คัดออก
3	0.860	0.380	ง่ายมาก คัดออก
4	0.450	0.130	อำนาจจำแนกต่ำ คัดออก
5	0.240	0.500	คัดเลือกไว้
6	0.660	0.130	อำนาจจำแนกต่ำ คัดออก
7	0.140	0.250	ยากมาก คัดออก
8	0.380	0.630	คัดเลือกไว้
9	0.550	0.880	คัดเลือกไว้
10	0.410	0.500	คัดเลือกไว้
11	0.480	0.500	คัดเลือกไว้
12	0.280	0.000	ไม่มีอำนาจจำแนก คัดออก
13	0.410	0.250	คัดเลือกไว้
14	0.520	0.630	คัดเลือกไว้
15	0.900	0.250	ง่ายมาก คัดออก

ตาราง 32 ค่าอำนาจจำแนก (r) รายข้อของแบบวัดแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ องค์กรประกอบ ด้านเจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
16	0.689	คัดเลือกไว้
17	- 0.148	คัดออก
18	0.261	คัดเลือกไว้
19	-0.302	คัดออก
20	0.560	คัดเลือกไว้
21	0.884	คัดเลือกไว้
22	0.560	คัดเลือกไว้
23	0.525	คัดเลือกไว้
24	-0.302	คัดออก
25	0.377	คัดเลือกไว้
26	0.432	คัดเลือกไว้
27	0.349	คัดเลือกไว้
28	0.560	คัดเลือกไว้
29	0.747	คัดเลือกไว้
30	0.546	คัดเลือกไว้
31	0.546	คัดเลือกไว้
32	-0.184	คัดออก
33	0.402	คัดเลือกไว้
34	0.884	คัดเลือกไว้
35	0.349	คัดเลือกไว้
36	0.575	คัดเลือกไว้
37	0.781	คัดเลือกไว้
38	0.832	คัดเลือกไว้
39	0.988	คัดเลือกไว้
40	0.524	คัดเลือกไว้

ตาราง 32 (ต่อ)

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ผลการคัดเลือก
41	0.285	คัดเลือกไว้
42	0.422	คัดเลือกไว้
43	0.202	คัดเลือกไว้
44	0.875	คัดเลือกไว้
45	0.749	คัดเลือกไว้
46	0.874	คัดเลือกไว้
47	0.965	คัดเลือกไว้
48	1.009	คัดเลือกไว้
49	0.672	คัดเลือกไว้
50	0.922	คัดเลือกไว้
51	1.122	คัดเลือกไว้
52	0.750	คัดเลือกไว้
53	0.922	คัดเลือกไว้
54	0.621	คัดเลือกไว้
55	0.922	คัดเลือกไว้

ข้อคำถามทั้งหมด จำนวน 55 ข้อ

ข้อคำถามที่คัดเลือกไว้ จำนวน 44 ข้อ

ข้อคำถามที่คัดออก จำนวน 11 ข้อ

ภาคผนวก จ

ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่น
ตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
แยกตามองค์ประกอบ

ตาราง 33 ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏแยกตามองค์ประกอบ

องค์ประกอบ	ค่าความเชื่อมั่น
สมรรถนะด้านความรู้	0.747
สมรรถนะด้านเจตคติ	0.874
สมรรถนะด้านคุณลักษณะ	0.894
สมรรถนะด้านทักษะ	0.952



ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะ
การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

**รายชื่อผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพโปรแกรมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนา
สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี | รองศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัมเรศ เนตาสีทธิ | รองศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ฤงแก้ว | ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ประจำสาขาจิตวิทยาและการแนะแนว
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ |



ภาคผนวก ซ

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนา
สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 12412

ที่ อว 8718.1/338

วันที่ 7 มีนาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นางวิมพิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 086 916 5494

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ วิทยานนท์)

รองคณบดีฝ่ายเทคโนโลยีดิจิทัล รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/320

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มีนาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง

เนื่องด้วย นางวิมพิวิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.อัมเรศ เนตาสีธิ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชชา ถนอมเสียง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพิวิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ วิทยานนท์)

รองคณบดีฝ่ายเทคโนโลยีดิจิทัล รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 916 5494



ที่ อว 8718/320

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มีนาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

เนื่องด้วย นางวิมพ์วิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพิน ใจแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพ์วิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ วิทยานนท์)

รองคณบดีฝ่ายเทคโนโลยีดิจิทัล รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 916 5494



ที่ อว 8718/320

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

7 มีนาคม 2567

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

เนื่องด้วย นางวิมพิภา บุญกลิ่น นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และรองศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรี อึ้งแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ ให้ นางวิมพิภา บุญกลิ่น และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ วิทยานนท์)

รองคณบดีฝ่ายเทคโนโลยีดิจิทัล รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086 916 5494

ภาคผนวก ซ

คุณภาพโปรแกรมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษา
กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ตาราง 34 การประเมินคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่	เรื่อง	รายการประเมิน	M	SD	ผลการประเมิน
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง	ชื่อเรื่อง	5.00	0.00	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	5.00	0.00	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	5.00	0.00	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
2	การสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.60	0.55	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
3	เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
4	เสริมสร้างความมุ่งมั่นและความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
5	ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.60	0.89	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.60	0.89	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	รายการประเมิน	M	SD	ผลการประเมิน
6	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบยึดบุคคลเป็น ศูนย์กลาง	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
7	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญความจริง	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
8	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้จักและพฤติกรรม	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
9	คุณลักษณะของผู้ให้ คำปรึกษาการให้คำปรึกษา กลุ่มผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.60	0.89	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.60	0.89	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
10	บุคลิกภาพ และ การแสดงออกทางอารมณ์ ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.60	0.89	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.60	0.89	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด

ตาราง 34 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง	รายการประเมิน	M	SD	ผลการประเมิน
11	ทักษะในการให้คำปรึกษา กลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
12	โปรแกรมการให้คำปรึกษา กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความ ยืนตัวของผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.80	0.45	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.60	0.55	มากที่สุด
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
13	การฝึกปฏิบัติการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความยืนตัว ของผู้สูงอายุ	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.60	0.55	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด
14	การยุติการฝึกอบรมเชิง จิตวิทยา	ชื่อเรื่อง	4.80	0.45	มากที่สุด
		สาระสำคัญ	4.60	0.55	มากที่สุด
		ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	4.80	0.45	มากที่สุด
		วิธีดำเนินการฝึกอบรม	4.40	0.55	มาก
		การประเมินผล	4.80	0.45	มากที่สุด



ภาคผนวก ฅ
ใบรับรองจริยธรรมวิจัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G393/2565E (ต่อใบรับรองครั้งที่ 1)

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับ นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ชื่อผู้วิจัยหลัก : นางวิมลวิภา บุญกลิ่น

สังกัด : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เอกสารที่เสนอพิจารณาทบทวน :

แบบรายงานความก้าวหน้าของการวิจัย เพื่อขอต่ออายุการรับรอง ฉบับลงวันที่ 25 สิงหาคม 2566

วันที่ประชุม : 20 กันยายน 2566 **การประชุมครั้งที่ :** 9/2566

ผลการพิจารณา : รับรอง

ข้อเสนอแนะ : โปรดจัดส่งรายงานความก้าวหน้าครั้งถัดไปก่อนใบรับรองหมดอายุ ล่วงหน้า 30 วัน

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิทย์ ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-393/2565

วันที่ให้การรับรอง : 27/09/2566

วันหมดอายุใบรับรอง : 26/09/2567



ภาควิชาฟิสิกส์
เครื่องมือในการวิจัย

**แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อศึกษาองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม
เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ**

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของ
ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING COMPETENCIES TO
ENHANCE RESILIENCE OF THE ELDERLY FOR STUDENT TEACHERS
OF RAJABHAT UNIVERSITY THROUGH PSYCHOLOGICAL TRAINING

ผู้วิจัย วิมลพิภา บุญกลิ่น นิสิตปริญญาเอกหลักสูตรการศึกษาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....
ตำแหน่ง.....ประสบการณ์ในการทำงาน.....ปี.....เดือน
สถานที่ทำงาน.....จังหวัด.....
สัมภาษณ์วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... สถานที่.....

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของ
ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ในระยะที่ 1 ของ
งานวิจัยจะเป็นการศึกษาองค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
เสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษา
เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของ
ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ทำให้ได้องค์ประกอบของสมรรถนะซึ่งเป็นตัวแปร
โครงสร้าง ประกอบด้วยสมรรถนะด้านความรู้ (Knowledge Competency) สมรรถนะด้านทักษะ
(Skills Competency) สมรรถนะด้านเจตคติ (Attitude Competency) และสมรรถนะด้านคุณลักษณะ
(Traits Competency) ดังนั้นเพื่อให้ได้มาซึ่งนิยามศัพท์เฉพาะเชิงปฏิบัติการ และตัวบ่งชี้ของแต่ละ
องค์ประกอบที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏผู้วิจัยจึงขอความอนุเคราะห์สัมภาษณ์
ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าว ประกอบกับเพื่อให้งานวิจัย
ได้บรรลุตามวัตถุประสงค์จึงขออนุญาตสัมภาษณ์ในหัวข้อดังต่อไปนี้

ประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์

1. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุ

1.1 ตามความคิดเห็นของท่าน ท่านคิดว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุหมายถึงอะไร

1.2 ท่านคิดว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นอย่างไร และควรมีองค์ประกอบอะไรบ้าง

1.3 ท่านมีความเห็นว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วยสมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านทักษะ สมรรถนะด้าน เจตคติ และด้านคุณลักษณะ มีความเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านความรู้

2.1 ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านความรู้ควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือไม่ อย่างไร

2.2 ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

2.3 ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรมีความรู้เรื่องใดในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูง

2.4 ท่านคิดว่าองค์ประกอบของสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านความรู้มีตัวบ่งชี้ที่สำคัญอะไรบ้าง

2.5 รูปแบบหรือกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

2.6 การวัดและประเมินผลสมรรถนะด้านความรู้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรมีการวัดและประเมินอย่างไร

3. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยั่งยืนตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านทักษะ

3.1 ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านทักษะควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือไม่ อย่างไร

3.2 ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

3.3 ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรมีทักษะอะไรในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูง

3.4 ท่านคิดว่าองค์ประกอบของสมรรถนะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านทักษะมีตัวบ่งชี้ที่สำคัญอะไรบ้าง

3.5 รูปแบบหรือกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

3.6 การวัดและประเมินผลสมรรถนะด้านทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรมีการวัดและประเมินอย่างไร

4. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านเจตคติ

4.1 ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านเจตคติควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือไม่ อย่างไร

4.2 ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

4.3 ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรได้รับการส่งเสริมด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุอย่างไร

4.4 ท่านคิดว่าองค์ประกอบของสมรรถนะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านเจตคติมีตัวบ่งชี้ที่สำคัญอะไรบ้าง

4.5 รูปแบบหรือกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสมรรถนะด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

4.6 การวัดและประเมินผลสมรรถนะด้านเจตคติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรมีการวัดและประเมินอย่างไร

5. สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านคุณลักษณะ

5.1 ท่านคิดว่าสมรรถนะด้านคุณลักษณะควรเป็นองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ หรือไม่ อย่างไร

5.2 ท่านให้ความหมายของสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ว่าอย่างไร

5.3 ท่านคิดว่านักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏควรมีคุณลักษณะอย่างไรในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุ

5.4 ท่านคิดว่าองค์ประกอบของสมรรถนะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านคุณลักษณะมีตัวบ่งชี้ที่สำคัญอะไรบ้าง

5.5 รูปแบบหรือกิจกรรมที่สามารถส่งเสริมสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลสูงสุด

5.6 การวัดและประเมินผลสมรรถนะด้านคุณลักษณะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ควรมีการวัดและประเมินอย่างไร

6. ท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับองค์ประกอบ และตัวบ่งชี้ของสมรรถนะในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ อย่างไร

แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏมีทั้งหมด 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง
ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านความรู้

ตอนที่ 3 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านเจตคติ

ตอนที่ 4 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านคุณลักษณะ

ตอนที่ 5 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏด้านทักษะ

โดยการตอบแบบวัดนี้ทุกอย่างจะเป็นความลับไม่มีการเปิดเผยที่ใด ฉะนั้นจะไม่เกิดผล
ทางลบต่อตัวผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง และตอบคำถามข้อมูลที่ตรงกับนักศึกษามากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. มหาวิทยาลัย.....
3. คณะ.....
4. สาขาวิชา.....
5. ชั้นปี ☐ ปี 1 ☐ ปี 2 ☐ ปี 3 ☐ ปี 4

**ตอนที่ 2 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏด้านความรู้**

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียวเท่านั้น

1. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา
 - ก. การช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจตนเอง
 - ข. การช่วยเหลือให้บุคคลได้สำรวจตนเอง
 - ค. การช่วยแก้ปัญหาให้ผู้มารับคำปรึกษา**
 - ง. การช่วยให้บุคคลปรับตัว และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ
 - ก. การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง
 - ข. การได้รับการยกย่องในสังคมลดลง
 - ค. เกิดความวิตกกังวลกับเรื่องที่มากระทบจิตใจ**
 - ง. การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับบทบาทหน้าที่ในครอบครัว
3. ข้อใดถือว่าเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นตัว (Resilience)
 - ก. ความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจ และใส่ใจผู้อื่น (Empathy)
 - ข. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem Solving)
 - ค. การตระหนักรู้ตนเองหรือการเข้าใจในตนเอง (Self-Awareness)
 - ง. การดูแล สนับสนุน และให้คำปรึกษา (Caring Relationships)**
4. ข้อใดไม่ใช่คุณลักษณะของผู้สูงอายุที่มีความยืดหยุ่นตัว
 - ก. มีความเข้าใจในชีวิต
 - ข. การมองโลกในแง่บวก
 - ค. สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง**
 - ง. ความสามารถในการปรับตัว

5. ข้อใดเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวสำหรับผู้สูงอายุ**น้อยที่สุด**
 - ก. การแสดงความปรารถนาดีต่อผู้สูงอายุ
 - ข. ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวทางสังคม
 - ค. การส่งเสริมความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ง. การส่งเสริมกระบวนการทางจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

6. ข้อใด**ไม่ใช่**เป้าหมายของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - ก. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อตนเอง และผู้อื่น
 - ข. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
 - ค. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง และให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม
 - ง. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความตระหนักรู้ต่อตนเองมากขึ้น และอยู่ในโลกของความเป็นจริง

7. เพื่อส่งเสริมทักษะการแก้ปัญหา การใช้เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความเหมาะสมที่สุด
 - ก. เทคนิค WDEP
 - ข. เทคนิคการใช้อารมณ์ขัน
 - ค. เทคนิคการมองโลกในแง่ดี
 - ง. เทคนิคการพูดแบบเผชิญหน้า

8. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความคิดในการยอมรับความเปลี่ยนแปลง เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีความเหมาะสมที่สุด
 - ก. เทคนิคการสอน
 - ข. เทคนิคการเสริมแรง
 - ค. เทคนิคการเป็นตัวแบบ
 - ง. เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด

**ตอนที่ 3 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครุมหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้านเจตคติ**

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกันลักษณะของ
นักศึกษามากที่สุด โดยระดับการวัดของแต่ละข้อคำถามมีดังนี้

จริงมากที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้มากที่สุด
จริงมาก	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้มาก
จริงปานกลาง	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้ปานกลาง
จริงน้อย	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้น้อย
จริงน้อยที่สุด	หมายถึง	นักศึกษามีลักษณะแบบนี้น้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถแก้ปัญหาได้จริง					
2	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถวางแผนแก้ปัญหาได้					
3	ข้าพเจ้าเต็มใจในการให้คำปรึกษากลุ่มเพราะเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น					
4	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการเรียนรู้ภายในกลุ่ม และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม					
5	ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะได้ช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เข้าใจ และหาแนวทางแก้ปัญหาได้					
6	ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้สูงอายุทุกคนสามารถพัฒนาตนเองได้ตามศักยภาพ					
7	ในการปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
8	การมีสัมพันธภาพที่ดีจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุราบรื่น					
9	ข้าพเจ้ายอมรับในความสามารถของผู้สูงอายุเพราะเป็นผู้มีประสบการณ์					
10	ข้าพเจ้าเชื่อว่าการให้คำปรึกษาจะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจของผู้สูงอายุได้					
11	ข้าพเจ้ามั่นใจว่าข้าพเจ้าสามารถให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุได้ถึงแม้จะเป็นเรื่องยาก					
12	ข้าพเจ้าเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถเผชิญปัญหาและมีแนวทางแก้ไขปัญหาได้หลังจากการเข้ารับคำปรึกษากลุ่ม					

**ตอนที่ 4 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏด้านคุณลักษณะ**

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับลักษณะของนักศึกษา
มากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ข้าพเจ้าจะต้องมีความมั่นใจในตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่ม					
2	ข้าพเจ้ารักษาความลับทุกครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม					
3	ข้าพเจ้าคิดว่าผู้ให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นผู้ฟังที่ดี					
4	ข้าพเจ้าให้ความสนใจผู้รับคำปรึกษาทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน					
5	ข้าพเจ้าจะต้องหาความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา					
6	ข้าพเจ้าจะทบทวนตนเองเพื่อหาข้อบกพร่องหลังจากยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม					
7	ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ข้าพเจ้ามีความอ่อนน้อมถ่อมตน					
8	ข้าพเจ้าจะต้องรักษาจรรยาบรรณ และจริยธรรมอย่างเคร่งครัดในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ					
9	ข้าพเจ้าจะต้องเคารพในการตัดสินใจของผู้สูงอายุเสมอในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ					

ตอนที่ 5 แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาด่านทับกระ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความ และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกันลักษณะของนักศึกษา
มากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	ข้าพเจ้าจะตั้งใจฟังและไม่พูดแทรกเมื่อผู้รับ คำปรึกษากำลังเล่าเรื่องราว					
2	ข้าพเจ้าจะใช้คำถามปลายเปิดในการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าปัญหาของตนเอง					
3	ข้าพเจ้าจะพูดทวนสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูดเพื่อให้ เกิดความเข้าใจตรงกัน					
4	ข้าพเจ้าจะใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายไม่ซับซ้อนใน การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ					
5	ข้าพเจ้าจะสบตาและแสดงสีหน้าท่าทางที่สอดคล้อง กับเรื่องที่เล่าในขณะที่ผู้รับคำปรึกษากำลังเล่า ปัญหาของตนเอง					
6	การพูดให้กำลังใจเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการให้ คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ					
7	ข้าพเจ้าจะเงียบฟังแล้วเอียงตัวเข้าหาเล็กน้อยเพื่อ แสดงความสนใจขณะที่ผู้สูงอายุเล่าปัญหา					
8	ข้าพเจ้าให้ข้อมูลหลากหลายแนวทางสำหรับผู้รับ คำปรึกษาในการตัดสินใจแก้ปัญหา					
9	ข้าพเจ้าสรุปสิ่งที่ได้พูดคุยหลังจากจบการให้ คำปรึกษากลุ่มในแต่ละครั้ง					
10	ข้าพเจ้ากับผู้รับคำปรึกษาต้องตั้งเป้าหมาย ร่วมกันในการเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม					

ข้อ	ข้อความ	ระดับการวัด				
		จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
11	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรำคาญใจเมื่อผู้รับคำปรึกษาเล่า ปัญหาชีวิตที่ใกล้เคียงกันกับข้าพเจ้า					
12	ข้าพเจ้าใส่ใจในอารมณ์ และความรู้สึกของ สมาชิกกลุ่มทุกคนเท่าเทียมกัน					
13	ความอดทนอดกลั้นเป็นสิ่งที่สำคัญในการให้ คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ					
14	ข้าพเจ้าใช้การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับ คำปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกแนวทาง แก้ปัญหาที่สอดคล้องกับปัญหา					
15	ข้าพเจ้าจะไม่เก็บปัญหาของผู้รับคำปรึกษามาคิด ต่อหลังจากยุติการให้คำปรึกษา					

โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ
เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม	ระยะเวลา
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักศึกษา 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม 3. เพื่อประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การฟัง - การตั้งคำถามปลายเปิด	- การเปิดเผยตนเอง - การเปิดกลุ่ม - การตั้งเป้าหมาย	120 นาที
2	การสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา (เจตคติ)	1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา 2. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม - การปรับโครงสร้างทางความคิด	- การสื่อสาร - การส่งเสริมแรงจูงใจ	90 นาที
3	เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ (เจตคติ)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข	- ความเห็นอกเห็นใจ - การระดมความคิด	90 นาที
4	เสริมสร้างความมุ่งมั่นและความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ (เจตคติ)	1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษายอมรับความแตกต่างของผู้สูงอายุ	การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม - การเสริมแรง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง - WDEP	- การอภิปราย - การทำแบบฝึกหัด	90 นาที

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม	ระยะเวลา
5	ความรู้เกี่ยวกับ ธรรมชาติ และความ หยุ่นตัวของผู้สูงอายุ (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความ ธรรมชาติและพัฒนาการของ ผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความ หยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉัน สามารถ (I can) และสิ่งที่ฉัน มี (I have)	การให้คำปรึกษากลุ่ม แบบการรู้คิดและ พฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม	- การระดม ความคิด - การบรรยาย	90 นาที
6	ทฤษฎีการให้คำ ปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลาง (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางใน การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษา สามารถประยุกต์ใช้เทคนิค ของทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบยึด บุคคลเป็นศูนย์กลางใน การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ ฉันเป็น (I am)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบการรู้คิดและ พฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน	- การบรรยาย - การทำแบบฝึกหัด - การแสดงบทบาท สมมติ	90 นาที
7	ทฤษฎีการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามี ความรู้ความเข้าใจทฤษฎี การให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริงในการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัว ของผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบการรู้คิดและ พฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	- การบรรยาย - การระดม ความคิด - การแสดงบทบาท สมมติ	90 นาที

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม	ระยะเวลา
		2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ดีขึ้นสามารถ (I can)	กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การแสดงบทบาทสมมติ		
8	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (ความรู้)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยิ่งตัวของผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ดีขึ้นมี (I have)	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การแสดงบทบาทสมมติ	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาทสมมติ	90 นาที
9	คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ (คุณลักษณะ)	1. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่เหมาะสมและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอนทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาทสมมติ	90 นาที

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม	ระยะเวลา
10	บุคลิกภาพ และการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ (คุณลักษณะ)	1. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ 2. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักคิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน	- การบรรยาย - การระดมความคิด - การแสดงบทบาทสมมติ	90 นาที
11	ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ (ทักษะ)	1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม 2. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักคิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน	- การบรรยาย - การทำแบบฝึกหัด - การสาธิต	90 นาที
12	โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ (ทักษะ)	เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ โดยได้ประยุกต์ใช้เทคนิค/ทฤษฎี และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักคิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การสอน	- การบรรยาย - การทำแบบฝึกหัด - การสอนแบบตัวต่อตัว	90 นาที
13	การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ (ทักษะ)	1. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง 2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกใช้ทักษะที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง	ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้จักคิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การสอน	- การสาธิต	180 นาที
14	การยุติการฝึกอบรม	1. เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน	ทฤษฎีการให้คำปรึกษา	- การอภิปราย	90

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	วัตถุประสงค์	เทคนิค/ทฤษฎี	ทักษะการฝึกอบรม	ระยะเวลา
	เชิงจิตวิทยา	การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา 2. เพื่อประเมินสมรรถนะ การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยิ่งตัว ของผู้สูงอายุหลังการ ฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	แบบกลุ่มแบบยืด บุคคลเป็นศูนย์กลาง - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ		นาที



รายละเอียดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้ คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง

สาระสำคัญ

ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาครั้งแรกการปฐมนิเทศถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ทราบถึงรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรม รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับในการฝึกอบรม นอกจากนี้ครั้งแรกของการฝึกอบรมจะต้องมีการสร้างสัมพันธภาพ เพราะจะทำให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้จักและเข้าใจระหว่างผู้วิจัย และผู้เข้าอบรม และระหว่างผู้เข้าอบรมด้วยกันเอง ซึ่งการสร้างสัมพันธภาพจะสามารถช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้บรรลุในสิ่งที่คาดหวังไว้ อีกทั้งการสร้างสัมพันธภาพจะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และเป็นกันเองในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Approaches to Groups) จะใช้เทคนิคการฟัง (Listening) โดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมฟังสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างตั้งใจ เพื่อให้เข้าใจ และรู้จักตัวตนของกันและกันมากขึ้น และเทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด (Questioning) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ถามคำถามเพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น และเพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) ทั้งนี้เพื่อให้การอบรมครั้งต่อไปเป็นไปด้วยความราบรื่น (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2530, น. 12-13 และรัญจวน คำชิรพิทักษ์, 2545, น. 162-163) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การเปิดกลุ่ม (Opening the First Session) และการตั้งเป้าหมาย (Setting Goal) (Jit & Ramneet, 2021, p. 3-6)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักศึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม
3. เพื่อประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. ประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และให้นักศึกษาแนะนำตนเองพร้อมทั้งทำท่าทางที่บ่งบอกความเป็นตัวเอง
2. ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนและประโยชน์ที่จะได้รับในการฝึกอบรม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายละเอียดของการฝึกอบรมเพื่อให้เข้าใจตรงกัน

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 โดยให้นักศึกษาแต่ละคนเขียนเรื่องราวของตนเองที่อยากให้อีกในกลุ่มได้รับรู้เกี่ยวกับตนเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันลงในใบงาน โดยเขียนเป็นไทม์ไลน์
4. นักศึกษาจับคู่แล้วหันหน้าเข้าหากันพร้อมนำเสนอไทม์ไลน์ และเล่าเรื่องราวของตนเองเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักมากขึ้น
5. เมื่อนักศึกษาเล่าเรื่องราวของตนเองที่อยากให้สมาชิกกลุ่มรู้จักเรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ฟังสามารถถามคำถามได้ และหลังจากนั้นให้พูดความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเพื่อนโดยใช้คำพูดที่เป็นเชิงบวกเท่านั้น เช่น การพูดให้กำลังใจ เป็นต้น
6. ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม และผู้วิจัยถามถึงความรู้สึกหลังจากที่ได้รับฟังเรื่องราว
 - หลังจากที่นักศึกษาได้รับฟังเรื่องราวของเพื่อน นักศึกษารู้สึกอย่างไรบ้าง?
 - สิ่งที่นักศึกษาประทับใจเกี่ยวกับเรื่องราวของเพื่อนมีอะไรบ้าง?
7. ผู้วิจัยถามนักศึกษาถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมอบรมในครั้งนี้ เช่น
 - ในการฝึกอบรมนักศึกษามีความคาดหวังในเรื่องใดบ้าง?
 - ในการฝึกอบรมนักศึกษาคาดว่าจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง?

8. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัว
ของผู้สูงอายุ

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
10. ผู้วิจัยสรุปรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรมอีกครั้ง และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้
ซักถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการฝึกอบรม
11. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม

อ้างอิง

Jit, A. & Ramneet. (2021). *Psychological Skills Training for Human Wellness*. SAGE
Publishing India.

คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). *ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา = Theories of Counseling*. พิมพ์ครั้งที่
2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

รัญจวน คำขิรพิทักษ์. (2545). *ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็น
ศูนย์กลาง*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา

สาระสำคัญ

การที่จะเป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี และประสบความสำเร็จนั้นจะต้องเริ่มจากการมีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา โดยความเข้าใจ ความคิดเชิงบวก ความรู้สึกที่ดีกับการให้คำปรึกษา ตลอดจนมีความเชื่อว่าการให้คำปรึกษาจะสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถพัฒนาตนเอง ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม และเข้าใจปัญหา รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยในการเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา ได้มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) ใช้เทคนิคการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ปรับเปลี่ยนความคิด และมุมมองที่มีต่อการให้คำปรึกษาไปในเชิงบวกมากขึ้น และการใช้เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการให้คำปรึกษา และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นในการให้คำปรึกษา (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การสื่อสาร (Communication) และการส่งเสริมแรงจูงใจ (Motivation) (Jit & Ramneet, 2021, p. 3-6)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา
2. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบงาน “ผู้ให้คำปรึกษาที่ดี”
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ผู้ให้คำปรึกษาที่ดี” โดยในใบงานจะแบ่งออกเป็น 3 ช่อง โดยที่แต่ละช่องจะเขียนหมายเลขกำกับไว้ 1-3 โดยที่ให้นักศึกษาสังเกตสมาชิกที่เข้ารับฝึกอบรมว่าในความคิดของนักศึกษาใครที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้คำปรึกษามากที่สุด 3 ลำดับ โดยเขียนชื่อลงในช่องที่เขียนหมายเลขกำกับไว้ทั้ง 3 ช่อง พร้อมทั้งเขียนเหตุผลว่าทำไมถึงเลือกสมาชิกคนนี้

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษานั่งเป็นวงกลม และถามนักศึกษาแต่ละคนว่านักศึกษาเลือกสมาชิกคนไหน พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลว่าเพราะอะไรจึงเลือกทั้ง 3 คนนี้ และให้นักศึกษาสำรวจดูว่าชื่อใครที่นักศึกษาเลือกเป็นอันดับ 1 มากที่สุด

4. เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้สัมภาษณ์สมาชิกคนที่ถูกเลือกเป็นอันดับที่ 1 มากที่สุด เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา เช่น ถามประสบการณ์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา เป็นต้น หลังจากนั้น ผู้วิจัย และนักศึกษาสรุปร่วมกันว่าคนที่นักศึกษาเลือกเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาหรือไม่อย่างไร

5. ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักศึกษาคนที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาได้เล่าประสบการณ์ของตนเอง พร้อมทั้งถามคำถามเกี่ยวกับความคิดและความรู้สึก เช่น

- จากประสบการณ์นักศึกษาเคยให้คำปรึกษาใครบ้าง?
- สิ่งที่นักศึกษาประทับใจในการให้คำปรึกษา?
- นักศึกษามีความรู้สึกอย่างไรในการให้คำปรึกษา?
- หลังจากให้คำปรึกษาผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง?

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยแจกกระดาษชาร์ต และให้นักศึกษาช่วยกันเขียนสรุปความสำคัญ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษา

7. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการให้คำปรึกษา และถามนักศึกษาทุกคนเกี่ยวกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อการให้คำปรึกษา

8. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับการมีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา

9. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม และการทำใบงาน

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

Jit, A. & Ramneet. (2021). Psychological Skills Training for Human Wellness. SAGE Publishing India.



ใบงาน “ผู้ให้คำปรึกษาที่ดี”

คำชี้แจง ให้นักศึกษาสังเกตสมาชิกที่เข้ารับการฝึกอบรมว่าในความคิดของนักศึกษาใครที่เหมาะสมกับการเป็นผู้ให้คำปรึกษามากที่สุด 3 ลำดับ โดยเขียนชื่อลงในช่องที่เขียนหมายเลขกำกับไว้ทั้ง 3 ช่อง พร้อมทั้งเขียนเหตุผลว่าทำไมถึงเลือกคนนี้

ลำดับ	ใคร		เหตุผล

ครั้งที่ 3

เรื่อง เจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ให้คำปรึกษานอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเข้าใจ ธรรมชาติ พัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุแล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเห็นคุณค่า และความสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เนื่องจากการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเป็นการให้คำปรึกษาที่มีความเฉพาะ เนื่องจากผู้สูงอายุมีพัฒนาการและมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคมที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเข้าใจผู้สูงอายุ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ ตลอดจนการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ และมีความเชื่อว่า ผู้สูงอายุสามารถพัฒนา และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้ไม่ว่าจะเป็นด้านพฤติกรรม ความคิด และสังคม ดังนั้นในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Acceptance) เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าฝึกอบรมเกิดทัศนคติที่ดี และเกิดการยอมรับในตัวของผู้สูงอายุอย่างไม่มีเงื่อนไข เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันซึ่งจะนำไปสู่การให้คำปรึกษาที่ประสบความสำเร็จ (Corey, 2016, p. 381-393) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และการระดมความคิด (Brain Storming) (วิจิตร อวระกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้นักศึกษาเห็นความสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษชาร์ต
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. คลิปวิดีโอเรื่อง “คุณค่าในชีวิตไม่มีวันเกษียณ”

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยชวนนักศึกษาคุยเกี่ยวกับข้อดี ข้อเสีย และความสามารถของตนเองเพื่อให้นักศึกษามองเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “คุณค่าในชีวิตไม่มีวันเกษียณ” เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ชายลูกไม่เห็นคุณค่า แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้สูงอายุถึงแม้จะเกษียณแต่ก็ยังสามารถในการทำประโยชน์ในสังคม จนในที่สุดลูกชายก็ยอมรับในความสามารถของพ่อของตนเอง (ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=BAfg6XY5YqY>)

4. หลังจากดูคลิปวิดีโอเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยถามคำถามเกี่ยวกับความรู้สึก และสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิปวิดีโอ

- จากคลิปวิดีโอ นักศึกษาได้เรียนรู้อะไรบ้าง?
- นักศึกษามีความรู้สึกอย่างไรต่อผู้สูงอายุในคลิปวิดีโอ?

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน เพื่อช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากคลิปวิดีโอลงในกระดาษชาร์ต พร้อมทั้งให้แต่ละกลุ่มนำเสนอให้ผู้เข้าอบรมฟัง

6. ผู้วิจัยถามประสบการณ์นักศึกษาเพิ่มเติมว่าใครเคยได้ดูแลหรือใกล้ชิดกับผู้สูงอายุบ้าง แล้วมีความรู้สึกต่อผู้สูงอายุอย่างไร

7. ผู้วิจัยแลกเปลี่ยนโดยเล่าเรื่องราวของพ่อของผู้วิจัยเอง ซึ่งอายุ 75 ปีแล้ว แต่ยังสามารถทำงาน และทำประโยชน์ได้ พร้อมทั้งชวนนักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

8. ผู้วิจัยแจกกระดาษโน้ตให้นักศึกษาคนละ 2 แผ่น โดยที่แผ่นแรกเขียนเกี่ยวกับความรู้สึกที่มีต่อผู้สูงอายุในมุมมองของตนเอง และอีก 1 แผ่น ให้เขียนเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากพัฒนาผู้สูงอายุในด้านใดบ้าง หลังจากนั้นให้นำไปติดบนกระดาน และให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้อ่านเพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิด และความรู้สึกที่ผู้เข้าอบรมมีต่อผู้สูงอายุ

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปเกี่ยวกับคุณค่าของผู้สูงอายุ และการยอมรับผู้สูงอายุแบบไม่มีเงื่อนไข เนื่องจากว่าผู้สูงอายุแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นเมื่อมีการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุสิ่งแรกคือต้อง

เห็นคุณค่า และยอมรับผู้สูงอายุอย่างไม่มีเงื่อนไข และยอมรับว่าผู้สูงอายุทุกคนสามารถพัฒนา และเกิดการเปลี่ยนแปลงได้

10. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
11. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ครั้งที่ 4

เรื่อง เสริมสร้างความมุ่งมั่น และความตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุนอกจากจะมีความเฉพาะเจาะจงแล้ว จะต้องเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุเช่นเดียวกันกับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบกับความโดดเดี่ยว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรัก เข้าใจ และรู้จักตัวเอง รวมทั้งการส่งเสริมคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความตั้งใจ และมุ่งมั่นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ และมีความแตกต่างระหว่างบุคคลรวมทั้งความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่อาจจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุ ดังนั้นในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมมีกำลังใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy in Groups) จะใช้เทคนิค WDEP เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้เห็นแนวทางในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น (Corey, 2014, p. 397-408) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การอภิปราย (Discussion) และการทำแบบฝึกหัด (Exercise) (วิจิตร อวระกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ นักศึกษายอมรับความแตกต่างของผู้สูงอายุ

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษชาร์ต
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. ใบงาน “WDEP”
4. ใบความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยถามนักศึกษาว่ามีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุหรือไม่ ถ้ามีประสบการณ์เป็นอย่างไรบ้าง ให้เล่าให้ฟัง เพื่อเป็นการนำเข้าสู่การส่งเสริมความมุ่งมั่นตั้งใจในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเพื่อให้นักศึกษาอ่านทำความเข้าใจ และเปิดคลิปวิดีโอ “CHANGE | เปลี่ยนแปลง – ภาพยนตร์สั้นสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นกรณีศึกษาให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น (ที่มา: [https://www.youtube.com/watch?v=fD](https://www.youtube.com/watch?v=fDEMIGoeLQw&t=7s)

4. ผู้วิจัยแจกใบงาน “WDEP” โดยในใบงานจะแบ่งออกเป็น 4 ช่อง ได้แก่ Want: W, Doing and Direction: D, Self-Evaluation: E และ Planning: P โดยให้นักศึกษาวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการทำใบงาน ดังนี้ (Corey, 2014, p. 397-408)

- ช่องที่ 1 ความต้องการ (Want: W) ให้นักศึกษาเขียนว่านักศึกษามีความต้องการส่งเสริมหรือพัฒนาเรื่องใดให้ผู้สูงอายุ

- ช่องที่ 2 สิ่งปฏิบัติ (Doing and Direction: D) จากความต้องการในช่องที่ 1 ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่นักศึกษาจะทำการส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุ

- ช่องที่ 3 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation: E) ให้นักศึกษาประเมินตนเองว่านักศึกษามีความสามารถอะไรที่จะส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความอดทนอดกลั้น เป็นต้น

- ช่องที่ 4 การวางแผน (Planning: P) ให้นักศึกษาวางแผนการส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนนำเสนอใบงานของตนเองให้ครบทุกคน โดยหลังจากที่นำเสนอเสร็จแล้วเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถซักถามเพิ่มเติมได้

6. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับใบงานที่นักศึกษาได้ทำเกี่ยวกับการวางแผนที่จะพัฒนาผู้สูงอายุ โดยที่นักศึกษาจะต้องวิเคราะห์ตัวเองก่อนว่ามีความสามารถอะไรบ้างที่จะสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริม และพัฒนาผู้สูงอายุ และความมุ่งมั่นตั้งใจในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุถือว่าเป็นสิ่งที่มี

ความสำคัญ เนื่องจากการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะมีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าวัยอื่น เนื่องจากเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์มาหลากหลาย แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุคือการยอมรับ และเห็นคุณค่าในตัวผู้สูงอายุ

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้
8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
9. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม และการทำใบงาน

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน “WDEP”

คำชี้แจง จากคลิปวิดีโอ “CHANGE | เปลี่ยนแปลง – ภาพยนตร์สั้นสะท้อนการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ” ให้นักศึกษาวิเคราะห์ความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการทำใบงานดังนี้

- ความต้องการ (Want: W) ให้นักศึกษาเขียนว่านักศึกษามีความต้องการส่งเสริมหรือพัฒนาเรื่องใดให้ผู้สูงอายุ
- สิ่งปฏิบัติ (Doing and Direction: D) จากความต้องการในช่องที่ 1 ให้นักศึกษาเขียนสิ่งที่นักศึกษาจะทำการส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุ
- การประเมินตนเอง (Self-Evaluation: E) ให้นักศึกษาประเมินตนเองว่านักศึกษามีความสามารถอะไรที่จะส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความอดทนอดกลั้น เป็นต้น
- การวางแผน (Planning: P) ให้นักศึกษาวางแผนการส่งเสริมหรือพัฒนาผู้สูงอายุเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

<u>W</u>	<u>D</u>
<u>E</u>	<u>P</u>

ใบความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นอกจากนี้ยังจะต้องทราบพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ รวมทั้งบุคคลในครอบครัว และบุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จะต้องทราบในเรื่องเหล่านี้เช่นกัน คอเรีย (Corey, 2016, p. 8) กล่าวว่า นอกจากการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะมีความเฉพาะเจาะจงแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุเช่นเดียวกันกับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบกับความโดดเดี่ยว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง รวมทั้งผู้สูงอายุบางคนมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ซึ่งความคิดของผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนไปได้ยาก และเมื่อเกษียณอายุแล้ว ความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงตามไปด้วย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรัก เข้าใจ และรู้จักตัวเอง รวมทั้งการส่งเสริมคุณค่าในตนเองให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ แคมป์ (Kampfe, 2015, p. 13-14) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องมีโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และหลังจากการให้คำปรึกษาทุกครั้งจะต้องมีการประเมินผลการให้คำปรึกษาเพื่อให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้จริง แต่ก็มีข้อควรระวังในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ คือการใช้คำพูดในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลต่อสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้งจะต้องอาจจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ อาจจะส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษา นอกจากนี้ คิมเมล (Kimmel, 2012) และเมเยอร์ และ แชนนอนเฮาส์ (Myers & Shannonhouse, 2013) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งความทรงจำเก่า ๆ หรือความรู้สึกเก่า ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อความคิด และความรู้สึกของผู้สูงอายุ ขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคอยสังเกตอารมณ์ สีหน้าท่าทาง และพฤติกรรมของผู้สูงอายุระหว่างการให้คำปรึกษาด้วย

การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุในปัจจุบันมีอย่างแพร่หลาย แต่ในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีพื้นฐาน และได้รับการอบรมเพื่อเป็นผู้ให้คำปรึกษากลุ่มอย่างเฉพาะเจาะจง จะต้องเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถ และต้องพัฒนาความเชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุอยู่เสมอ เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบ

กับความเหงา และโดดเดี่ยว ดังนั้นการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มจะช่วยสร้างความสนุกสนานของ
 ผู้สูงอายุได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิก
 กลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กัน รวมทั้งสมาชิกกลุ่มยังได้มีโอกาสในการแบ่งปันข้อมูลซึ่งกันและกัน
 โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแลกเปลี่ยนข้อมูลของผู้สูงอายุที่มีปัญหาหรือประสบการณ์ที่คล้ายกัน
 สมาชิกบางคนอาจกำลังเศร้าโศกและต้องการการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อให้ความช่วยเหลือ
 และพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหา ทั้งนี้ในการให้คำปรึกษากลุ่มสมาชิกทุกคนจะต้องเก็บเป็น
 ความลับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าการเข้ากลุ่มเป็นที่ ๆ ปลอดภัย และในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ
 จะต้องมีวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ชัดเจน และสอดคล้องกับบริบทของสมาชิกกลุ่ม (Corey, 2016;
 Kampfe, 2015; Thomas & Martin, 2010) การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะเป็นการให้คำปรึกษา
 เรื่องที่เฉพาะมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์มากมาย เช่น การสูญเสีย
 ความเศร้าโศก ปัญหาสุขภาพ เป็นต้น



ครั้งที่ 5

เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และความหย่นตัวของผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

การให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเห็นคุณค่าในตัวผู้สูงอายุ และยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไขแล้วยังจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และพัฒนาการของผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจและเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น และสิ่งสำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุก็คือผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเข้าใจ มีความรู้เกี่ยวกับความหย่นตัว และเห็นความสำคัญของการพัฒนาความหย่นตัวของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยมักจะประสบกับความโดดเดี่ยว และรู้สึกว่าตนเองไม่มีค่าการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง รวมทั้งผู้สูงอายุบางคนมีความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต ซึ่งความคิดของผู้สูงอายุจะปรับเปลี่ยนไปได้ยาก และเมื่อเกษียณอายุแล้ว ความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดน้อยลงตามไปด้วย ทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรัก เข้าใจ และรู้จักตัวเอง (Corey, 2016, p. 8)

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้ผ่านการสังเกต และเลียนแบบสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ และเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อเป็นการติชม และให้กำลังใจผู้เข้ารับการฝึกอบรม (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approaches to Groups) เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) โดยเป็นการตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้สำรวจตนเองเกี่ยวกับความหย่นตัว และเพื่อให้เข้าใจความหย่นตัวมากขึ้น (คมเพชร ฉัตรสุภากุล, 2530, น. 12-13 และรัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2545, น. 162-163) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การระดมความคิด (Brain Storming) การบรรยาย (Lecture) (วิจิตร อาวะกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความธรรมชาติและพัฒนาการของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหย่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ สิ่งที่ฉันเป็น (I am) สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) และสิ่งที่มี (I have)

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบงาน “The resilience plan”
2. ใบความรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัว
3. กระดาษชาร์ต
4. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นดำเนินการ

2. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน พร้อมทั้งแจกกระดาษชาร์ต และสีเมจิก โดยให้นักศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับธรรมชาติและ พัฒนาการของผู้สูงอายุ และช่วยกันสรุปลงในกระดาษชาร์ต โดยสรุปรายละเอียดให้ครอบคลุมพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
3. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอเกี่ยวกับธรรมชาติและ พัฒนาการของผู้สูงอายุ โดยที่ผู้วิจัยให้ข้อมูลย้อนกลับหลังจากที่นำเสนอเสร็จเรียบร้อยแล้ว
4. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับพัฒนาการของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน โดยจะโยงเข้าถึงเรื่องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ และปัญหาที่ผู้สูงอายุมักจะพบในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาการเข้าสังคม การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และความโดดเดี่ยว ซึ่งจะโยงไปถึงความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
5. ผู้วิจัยแจกเส้นลวดให้นักศึกษา แล้วอธิบายว่าถ้าเส้นลวดนี้เปรียบเสมือนเรื่องราวในชีวิตของตนเองตั้งแต่เกิดจนถึงปัจจุบันระหว่างทางได้เผชิญกับทั้งความสุข ความสมหวัง และความทุกข์ โดยให้สมาชิกกลุ่มตัดเส้นลวดของตนเองตามเรื่องราวที่ต้องเผชิญในการดำเนินชีวิตจากอดีตจนถึงปัจจุบัน กิจกรรมนี้จะทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจความยืดหยุ่นตัวของตนเอง
6. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าเรื่องราวของตนเองที่แต่ละคนจนครบ หลังจากที่สมาชิกกลุ่มเล่าเรื่องราวของตนเองแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาใช้คำถามเพื่อถามผู้เข้ารับการฝึกอบรมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตที่กระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกมากที่สุด เช่น

- จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเหตุการณ์ไหนที่ทำให้รู้สึกมีความสุขที่สุด เพราะเหตุใด แล้วตอนนั้นรู้สึกอย่างไร

- จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเหตุการณ์ไหนที่ทำให้รู้สึกมีความสุขที่สุด เพราะเหตุใด แล้วตอนนั้นรู้สึกอย่างไร แล้วทำอะไรจึงผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้

7. หลังจากที่นักศึกษาเล่าเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยถามสมาชิกกลุ่มว่าประทับใจเรื่องราวของใครมากที่สุด และผู้นำกลุ่มถามต่อว่าประทับใจอย่างไรในเรื่องรายนั้น ๆ โดยใช้คำถามปลายปิด และคำถามปลายเปิด

- เรื่องราวของสมาชิกกลุ่มคนใดที่ประทับใจมากที่สุด

- มีความประทับใจอย่างไรในเรื่องรายนั้น ๆ

- สามารถนำเรื่องราวประทับใจมาเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตอย่างไร

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยสรุป และบรรยายเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัวโดยใช้ Power point และโยงเข้าไปในเรื่องความยืดหยุ่นตัวว่า หมายถึง การฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา มีความคิดเชิงบวก มีความสามารถในการบูรณาการแนวคิดในการใช้ชีวิต มีความยืดหยุ่นและปรับตัวได้ เป็นบุคคลที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง มีการวางแผนการใช้ชีวิต และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) สิ่งที่ฉันเป็น ได้แก่ ความมีคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดี 2) สิ่งที่ฉันสามารถ ได้แก่ ความเพียรและความอดทน และ 3) สิ่งที่ฉันมี ได้แก่ การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง และการได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ผ่าน Power point

9. ผู้วิจัยแจกใบงาน “The resilience plan” ให้กับนักศึกษาเพื่อกลับไปทำการบ้าน โดยให้นักศึกษามองปัญหาของตนเองที่ผ่านมา และตอบคำถามในใบงานทั้ง 4 ช่อง ดังนี้ (Pennock & Alberts, 2019)

- Support คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตนักศึกษาเมื่อเจอปัญหา และทำให้สามารถต่อสู้ผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นได้

- Strategies คือ วิธีที่จะช่วยให้นักศึกษารับมือกับอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเมื่อเจอกับปัญหา

- Sagacity คือ ความสามารถของนักศึกษาในการตัดสินใจ และถอยออกมาจากปัญหานั้น ๆ เช่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ตัวเอง

- Solution-seeking คือ พฤติกรรม และการแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

10. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้
11. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
12. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม และการทำใบงาน

อ้างอิง

- Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.
- Kessler, R. C., P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas,; & E. E. Walters. (2005). "Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication." Archives of General Psychiatry 62: 593–602.
- Pennock, S. F.; & Hugo, A. (2019). 3 Resilience Exercise for Helping Professionals. Positive Psychology Program B.V.
- คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา = Theories of Counseling. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รัญจวน คำชิรพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน “The resilience plan”

คำชี้แจง ให้นักศึกษามองปัญหาของตนเองที่ผ่านมา และตอบคำถามในใบงานทั้ง 4 ช่อง ดังนี้

- Support คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชีวิตนักศึกษาเมื่อเจอปัญหา และทำให้สามารถต่อสู้จนผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นได้

- Strategies คือ วิธีที่จะช่วยให้นักศึกษารับมือกับอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดเมื่อเจอกับปัญหา

- Sagacity คือ ความสามารถของนักศึกษาในการตัดสินใจ และถอยออกมาจากปัญหานั้น ๆ เช่น การเรียนรู้จากประสบการณ์ตัวเอง

- Solution-seeking คือ พฤติกรรม และการแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Pennock & Alberts, 2019)

ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นกับนักศึกษา:	
<u>Support</u>	<u>Strategies</u>
<u>Sagacity</u>	<u>Solution-seeking</u>

ใบความรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัว (Resilience)

ความยืดหยุ่นตัว (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น และความเข้มแข็งภายในจิตใจ ตลอดจนความสามารถในการรับมือได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก

ความยืดหยุ่นตัวมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากบุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวจะมีการฟื้นคืนสภาพจิตใจหลังจากที่เผชิญกับปัญหาได้ รวมทั้งความยืดหยุ่นตัวสามารถลดความรุนแรงของสภาพจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ นอกจากนี้ความยืดหยุ่นตัวยังช่วยแก้ปัญหาทางด้านการแพทย์ เนื่องจากบุคคลที่มีความยืดหยุ่นตัวจะมีความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็จะสามารถจัดการกับปัญหา และสามารถข้ามผ่านปัญหาได้ รวมทั้งจะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ซึ่งจะส่งผลต่อร่างกาย และสภาพจิตใจซึ่งจะลดอัตราการเข้าโรงพยาบาลเพราะการเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากขึ้น ความยืดหยุ่นตัวเป็นเรื่องเกี่ยวกับทักษะ และความสามารถของบุคคลไม่เพียงแต่จะช่วยในการเผชิญกับปัญหาแต่ยังจะช่วยให้บุคคลเจริญทางจิตใจ อารมณ์ร่างกาย และสติปัญญา นอกจากนี้ เคสเลอร์ และคณะ (Kessler et al., 2005) ยังได้กล่าวถึงประโยชน์ของการพัฒนาความยืดหยุ่นตัว ดังนี้

1. สามารถจัดการกับความรู้สึทางด้านลบของตนเอง ไม่ว่าจะเผชิญกับสถานการณ์ที่บ้าน ที่ทำงาน หรือความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม รวมทั้งสถานการณ์ที่อาจจะก่อให้เกิดความเครียด
2. สามารถฟื้นตัวจากสภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด หรือความวิตกกังวล รวมทั้งสถานการณ์ ปัญหา และอุปสรรคที่ต้องเผชิญในชีวิต
3. สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตเมื่อต้องเจอกับเหตุการณ์ที่วิกฤติ เช่น การถูกล่วงละเมิด ความเจ็บปวด การหย่าร้าง เป็นต้น ซึ่งถ้าสามารถปรับตัว และฟื้นคืนสภาพจิตใจได้จะไม่ส่งผลต่อความผิดปกติทางจิต

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นตัว ได้มีนักวิชาการ และนักจิตวิทยาหลายท่านได้ศึกษาถึงองค์ประกอบที่แตกต่างกันออกไปทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ แต่สำหรับองค์ประกอบที่นักวิชาการ และนักจิตวิทยาได้กล่าวไปในทำนองเดียวกันเกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นตัวคือ องค์ประกอบที่อยู่ภายในตัวบุคคล และองค์ประกอบทางสภาพแวดล้อมหรือองค์ประกอบภายนอก ดังนี้

กรอทเบิร์ก (Grothberg, 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความหย่อนตัว พบว่า องค์ประกอบที่ส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาความหย่อนตัวของบุคคลประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก ซึ่งองค์ประกอบภายใน ได้แก่

1. I am (สิ่งที่ฉันเป็น) จะเป็นความเข้มแข็งที่อยู่ภายในตัวบุคคล (Inner Strength) การเป็นคนที่มีการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้ มีจิตใจที่เข้มแข็ง โดยมีการแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การเป็นที่รักของคนอื่น ๆ คือ การที่รับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของคนอื่น และรู้ว่าคนอื่น ๆ คาดหวังอะไรจากตนเอง

1.2 การเป็นผู้ที่มีความรัก ความเห็นใจ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แสดงความรักต่อบุคคลอื่นออกมาได้ในหลายรูปแบบ และมีความเข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมาให้รับรู้ ทำให้เกิดทักษะการเข้าสังคมได้อย่างดี

1.3 การเป็นผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นภายในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองสำคัญ และมั่นใจว่าคุณสามารถทำได้และประสบความสำเร็จได้

1.4 การเป็นผู้ที่มีอิสรภาพในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในความสามารถและเข้าใจในขีดความสามารถของตนเองและรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดตามมา

1.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธาและเชื่อมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเป็นการเชื่อเรื่องความถูกต้อง ศรัทธาในศีลธรรม และปฏิบัติตามหลักในศาสนาที่ตนนับถือ

2. I can (ฉันสามารถ) ซึ่งเป็นองค์ประกอบภายในตัวบุคคล เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่จะสามารถทำให้เกิดการพัฒนาความหย่อนตัวโดยที่มีความสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 มีความสามารถในการสื่อสาร คือ ความสามารถในการบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ และสามารถรับรู้ในสิ่งที่คนอื่นพูด รวมทั้งความเข้าใจการกระทำที่สอดคล้องกับการกระทำของตนเอง

2.2 มีความสามารถแก้ไขปัญหา คือ ความสามารถในการประเมินปัญหา เพื่อที่จะนำไปสู่การวางแผนแก้ปัญหา รวมทั้งประเมินได้ว่าต้องการความช่วยเหลืออะไรจากคนรอบข้างในการแก้ปัญหา

2.3 มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และผลักดันต่าง ๆ คือ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สามารถบอกความรู้สึก และบอกสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความรู้สึกนั้นได้

2.4 มีความสามารถในการประเมินอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นได้ สามารถรับรู้ อารมณ์ที่เป็นอยู่ของตนเองและผู้อื่นได้

2.5 มีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจจากคนที่อยู่รอบข้างเพื่อสามารถ ขอความช่วยเหลือและแบ่งปันความรู้สึก เช่น พ่อแม่ ครู เพื่อน เป็นต้น

จากที่กล่าวมาจะเป็นปัจจัยภายในของตนเองที่ทำให้เกิดความหย่อนตัว แต่ก็มีปัจจัย ภายนอกหรือแหล่งสนับสนุนจากภายนอกที่ส่งผลต่อความหย่อนตัว ได้แก่

3. I have (สิ่งที่ฉันมี) เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล และช่วยเหลือ และเอื้อประโยชน์ โดยมี 5 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ คือ การที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว คนภายนอก และการเป็นผู้ได้รับการดูแล จากครอบครัวที่ดีเพียงพอ

3.2 การมีความสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นการที่ได้รับการสอนจาก พ่อแม่ ผู้ปกครองโดยผ่านทางกรกระทำของตนเอง เช่น หากทำผิด ก็จะได้รับบทลงโทษ และถ้า หากทำตามกฎกติกา ก็จะได้รับคำชมเชย

3.3 การมีต้นแบบ คือ การที่มีแบบอย่างที่ดีในการปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องตามหลัก ศีลธรรมจรรยาและทำได้ตามหลักในศาสนาที่ตนนับถืออยู่

3.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นการได้รับการสนับสนุนในการทำ สิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเองทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีการให้ความช่วยเหลือในยามจำเป็น

3.5 การมีแหล่งด้านสาธารณสุข การศึกษา สวัสดิการรวมทั้งด้านความปลอดภัย เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต

อ้างอิง

Grotberg, E. H. (2005). Resilience for tomorrow. Retrieved April 15, 2021, from

http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005_resilience-for-tomorrow-brazil.pdfH.

Kessler, R. C., P. Berglund, O. Demler, R. Jin, K. R. Merikangas,; & E. E. Walters. (2005).

“Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication.” Archives of General Psychiatry 62: 593–602.

ครั้งที่ 6

เรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุตามองค์ประกอบในด้านแรก คือ I am สิ่งที่ฉันเป็น ประกอบด้วย 1) ความมีคุณค่าในตนเอง และ 2) การมองโลกในแง่ดี ทฤษฎีที่สำคัญในการเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุในด้าน I am คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง(The Person-Centered Approach to Groups) มีเทคนิคที่สำคัญได้แก่ 1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) 2) การตั้งคำถาม (Questioning) 3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) 4) การทำให้กระจ่าง (Clarification) และ 5) การสรุปความ (Summarizing) ดังนั้นในการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักและเข้าใจตัวเองมากขึ้น ตลอดจนการเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนความคิดให้เป็นเชิงบวกมากขึ้น (คมเพชร จัตรสุภกุล, 2530, น. 12-13 และ รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2545, น. 162-163)

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การทำแบบฝึกหัด (Exercise) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) (วิจิตร อวระกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ฉันเป็น (I am)

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบงาน “เทคนิคการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัว I am”
2. ใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. กระดาษชาร์ต
4. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเสนอใบงาน “The resilience plan” ที่มอบหมายเป็นการบ้านในการฝึกอบรมครั้งก่อน
3. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความยืดหยุ่นตัวอีกครั้ง โดยเน้นองค์ประกอบ I am สิ่งที่ฉันเป็น ประกอบด้วย 1) ความมีคุณค่าในตนเอง และ 2) การมองโลกในแง่ดี เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ของนักศึกษาก่อนที่จะเรียนรู้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ขั้นดำเนินการ

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้นักศึกษาอ่านเพื่อศึกษาทฤษฎี หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปทฤษฎีโดยใช้ Power point เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจมากขึ้น
5. ผู้วิจัยแจก ใบงาน “เทคนิคการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัว I am” ให้นักศึกษา โดยที่ในใบงานจะเป็นออกเป็น 2 ช่อง ได้แก่ ช่องที่ 1 สิ่งที่ฉันเป็น: ความมีคุณค่าในตนเอง และช่องที่ 2 สิ่งที่ฉันเป็น: การมองโลกในแง่ดี และให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่าการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดีควรใช้เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยให้เขียนลงในช่อง
6. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเสนอ และสรุปเกี่ยวกับเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่ใช้การส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดี ซึ่งในการส่งเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดีสามารถใช้เทคนิคได้ทุกเทคนิคแต่ควรประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์

7. ผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้คำปรึกษา และนักศึกษาเป็นผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นการสอนเทคนิค และการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัว

8. หลังจากการการแสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกซ้อมคำพูดที่ใช้ ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น เมื่อต้องให้คำปรึกษาในสถานการณ์จริง

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญ และเทคนิคของทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของ ผู้สูงอายุ

10. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม

11. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือใน การเข้าร่วมฝึกอบรม และการทำใบงาน

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

คมเพชร ฉัตรสุภากุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา = Theories of Counseling. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

รัญจวน คำชिरพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษา เป็นศูนย์กลาง. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิจิตร อวระกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ใบงาน “เทคนิคการส่งเสริมความหยิ่งตัว I am”

คำชี้แจง ให้นักศึกษาวิเคราะห์ว่าการส่งเสริมความหยิ่งตัวเพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดีควรใช้เทคนิคใดของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยให้เขียนลงในช่องว่างพร้อมอธิบาย

องค์ประกอบของความหยิ่งตัว	เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง
สิ่งที่ฉันเป็น: ความมีคุณค่าในตนเอง	
สิ่งที่ฉันเป็น: การมองโลกในแง่ดี	

ใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person-Centered Approach to Groups)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางถูกพัฒนาขึ้นโดย Carl Rogers โดยมีแนวคิดที่สำคัญ ได้แก่ 1) ความไว้วางใจในกระบวนการกลุ่ม (Trust in the Group Process) เมื่อสมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจในกลุ่มจะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปในทิศทางที่ดี และทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ และเห็นศักยภาพของตนเอง 2) การบำบัดเพื่อความงอกงาม (The Therapeutic Conditions for Growth) รากฐานของการให้คำปรึกษากลุ่มที่ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางคือการทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนแนวคิดของตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ซึ่งผู้นำกลุ่มจะต้องมีความจริงใจ (Genuineness) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) และยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางจะเน้นที่การรู้จัก และเข้าใจในตนเองของสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มทุกคนมีความสามารถในการพัฒนาตนเอง และแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง คมเพชร จัตรสุกุล (2530, น. 12-13) และ รัญจวน คำธิรพิทักษ์ (2545, น. 162-163) กล่าวถึงเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไปในการทำงานเดี่ยว ดังนี้

1) การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) เป็นเทคนิคที่ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ความพยายามในการรับฟังสมาชิกกลุ่ม รวมทั้งต้องให้ความสนใจในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มกำลังพูดด้วยความสนใจ พร้อมทั้งจับประเด็นที่สำคัญ เพราะจะทำให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มมากขึ้น ซึ่งในการฟังอย่างตั้งใจผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ภาษาทางทางเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่าผู้นำกลุ่มกำลังฟังอย่างตั้งใจ

2) การตั้งคำถาม (Questioning) เทคนิคนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าปัญหารวมทั้งอธิบายอารมณ์และความรู้สึกออกมาให้ได้มากที่สุด และให้สมาชิกกลุ่มได้มีอิสระในการพูด ทั้งนี้เพื่อให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจปัญหา อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิกกลุ่ม และจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จัก และเข้าใจตนเองมากขึ้นอีกด้วย

3) การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าใจอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองได้อย่างถูกต้อง และชัดเจน เพื่อจะนำไปสู่การเข้าใจปัญหาต่าง ๆ อย่างแท้จริง รวมทั้งการสังเกตความรู้สึกที่ซ่อนอยู่ในตัว

สมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะต้องสะท้อน และดึงความรู้สึกออกมาเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้รับรู้ถึงอารมณ์ และความรู้สึกของตนเองอย่างชัดเจน

4) การทำให้กระจ่าง (Clarification) ผู้นำกลุ่มจะต้องพยายามทำให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาของสมาชิกกลุ่มชัดเจนขึ้น เนื่องจากจะทำให้ผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มเข้าใจปัญหาอย่างถูกต้อง อันจะเป็นผลดีต่อการวางแผนแก้ไขปัญหาของสมาชิกกลุ่มให้ประสบความสำเร็จ

5) การสรุปความ (Summarizing) เทคนิคนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสรุปสิ่งที่ได้ทำในกระบวนการให้คำปรึกษาในแต่ละเซสชันเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน รวมทั้งเป็นการสรุปประเด็นที่สำคัญ และตรวจสอบความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มอีกด้วย

อ้างอิง

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา = Theories of Counseling. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.

รัญจน คำชิริพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็น
ศูนย์กลาง. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ครั้งที่ 7

เรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุตามองค์ประกอบในด้านที่ 2 คือ I can สิ่งที่เราสามารถ ประกอบด้วย 1) ความเพียรและความอดทน และ 2) การเผชิญปัญหา และการจัดการกับอารมณ์ ทฤษฎีที่สำคัญในการเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุในด้าน I can คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีเทคนิคที่สำคัญ คือ เทคนิค WDEP 1) ความต้องการ (Want: W) 2) สิ่งที่เราปฏิบัติเป็นประจำ (Doing and Direction: D) 3) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation: E) และ 4) การวางแผน (Planning: P) ดังนั้นในการประยุกต์ใช้เทคนิค WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง จะทำให้ผู้สูงอายุได้วางแผนการจัดการ กับปัญหาที่เผชิญได้ โดยการรับรู้ความต้องการ และความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง เช่น ความเพียร พยายาม เป็นต้น (Corey, 2016, p. 397-408)

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ ผู้รับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้ คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการให้คำปรึกษามากขึ้น และใช้ทักษะในการฝึกอบรม (Corey, 2016, p. 381-393) ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) และการระดมความคิด (Brain Storming) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) (วิจิตร อวระกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยั่งตัวของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่เราสามารถ (I can

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. กระดาษชาร์ต
3. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความหยาบตัวอีกครั้ง โดยเน้นองค์ประกอบ I can สิ่งที่คุณสามารถประกอบด้วย 1) ความเพียรและความอดทน และ 2) การเผชิญปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ของนักศึกษาก่อนที่จะเรียนรู้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงให้นักศึกษาอ่านเพื่อศึกษาทฤษฎี หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปทฤษฎีโดยใช้ Power point เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจมากขึ้น
4. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วแจกกระดาษชาร์ต และสีเมจิกให้แต่ละกลุ่ม
5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปเกี่ยวกับเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่ใช้การเสริมสร้างความหยาบตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการรับรู้ในความสามารถของตนเอง คือ ความเพียรและความอดทน และความสามารถในการเผชิญปัญหาและการจัดการกับอารมณ์ โดยใช้เทคนิค WDEP
6. ผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้คำปรึกษา และนักศึกษาเป็นผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นการสอนเทคนิค และการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยาบตัวของผู้สูงอายุ

7. หลังจากการแสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกซ้อมคำพูดที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อต้องให้คำปรึกษาในสถานการณ์จริง

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญ และเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจของผู้สูงอายุ

9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม

10. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรบครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรบ

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรบ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy in Groups) ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง พัฒนาขึ้นโดย William Glasser ซึ่งเขามีความเชื่อว่าการบำบัดด้วยความเป็นจริงจะทำให้เรามีความรับผิดชอบในสิ่งที่เราทำ เพราะปัญหาเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และเลือกที่จะบำบัดตามความเป็นจริง จึงใช้เวลาในการบำบัดน้อย แต่มีประสิทธิภาพ ซึ่งแนวคิดของทฤษฎี ได้แก่ 1) ความต้องการของมนุษย์ และพฤติกรรมเป้าหมาย (Human Needs and Purposeful Behavior) โดยมีความเชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์มีจุดมุ่งหมาย และเกิดจากปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก เป็นการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเพื่อความอยู่นอก และ 2) อุดมการณ์นิยม (Existential) มนุษย์รับรู้โลกในบริบทของความต้องการของตนเอง 3) พฤติกรรมโดยรวม (Total Behavior) มนุษย์สามารถควบคุมสิ่งที่ทำได้ และพฤติกรรมของตนเอง เช่น ความคิด การแสดง ความรู้สึก เป็นต้น ทฤษฎี และเทคนิคการปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีเทคนิค WDEP ในการให้คำปรึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (Corey, 2016, p. 397-408)

1) ความต้องการ (Want: W) ผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเผชิญความจริงจะต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มค้นพบความต้องการ และความคาดหวังของตน ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีนี้ได้อธิบายว่า ทุกความต้องการของคน จะเกี่ยวข้องกับความต้องการ 5 องค์ประกอบ โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถสำรวจได้ด้วยการใช้ เทคนิคการถาม ด้วยคำถามว่า “คุณต้องการอะไร?” รวมถึงการช่วยให้สมาชิกกลุ่มกระจ่างในรายละเอียดของความต้องการของตนเองที่ต้องคำนึงถึงศักยภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อมข้างตนเองด้วย ดังนั้นจึงพบว่าประเด็นสำคัญที่จะไปถึงการค้นพบบริบทข้างต้นได้นั้น ต้องค้นพบ “สมมุติภาพ” และ “โลกแห่งอุดมคติ” ของผู้รับการบำบัดเพื่อความกระจ่างชัดต่อการพิจารณาความสอดคล้องเหมาะสมในการรับรู้สิ่งแวดล้อมตามบริบทของสังคมที่สมาชิกกลุ่มอาศัยอยู่กับความต้องการภายในใจของตนเอง

2) สิ่งที่ปฏิบัติเป็นประจำ (Doing and Direction: D) สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มเกิดการสำรวจในประเด็นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามในลักษณะที่ว่า “ช่วงนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่?” หรือ “ช่วงนี้ทำอะไรอยู่บ้าง?” แม้ว่าจะมีการสำรวจวิถีชีวิตประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มแต่ก็กระทำภายใต้ความเชื่อที่ว่า อดีตเป็นรากฐานของปัจจุบัน ทฤษฎีนี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการขุดค้นอดีตเพื่อแก้ปัญหามาก แต่ดำเนินการเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้เหตุการณ์ในอดีตซึ่งอาจเกี่ยวพันมาเป็นปัญหาในปัจจุบัน รวมถึงยังช่วยให้ทราบถึงความสอดคล้อง และแนวทางที่จะปฏิบัติตนให้บรรลุความต้องการของตนเองในแง่มุมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตตามความเป็นจริง ดังนั้น

ปัญหาอาจเกิดขึ้นในอดีตแต่ถ้ามันยังส่งผลต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ก็ควรจะพิจารณาแก้ปัญหาที่ปัจจุบัน และนำข้อมูลดังกล่าวมาวางแผนปฏิบัติการเพื่อแก้ปัญหาในอนาคตที่กำลังจะมาถึง ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเลือกแนวทางชีวิตที่ตรงกับความต้องการ

3) การประเมินตนเอง (Self-Evaluation: E) ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้ประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกตามวิถีชีวิตของเขา ว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของเขาในลักษณะใด โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้เทคนิคการถามเพื่อชวนให้สมาชิกกลุ่มประเมินตนเอง โดยการประเมินจะเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มประเมินถึงวิถีชีวิตของตัวเองว่า มีความสอดคล้องกับความต้องการของตนหรือไม่ อย่างไร ซึ่งจะมุ่งเน้นเฉพาะพฤติกรรมที่ตรงตามความต้องการ ด้วยการรับรู้ถึงแนวทางและวิถีชีวิตที่จะทำให้เกิดการปรับปรุงใหม่จนกระทั่งนำไปสู่การวางแผนเพื่อนำไปปฏิบัติใช้ได้จริงต่อไป

4) การวางแผน (Planning: P) การดำเนินการตามทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีประสิทธิภาพ เกี่ยวข้องโดยตรงกับการช่วยสมาชิกกลุ่มได้ระบุถึงแนวทางที่มีความเฉพาะที่สามารถเติมเต็มและบรรลุนิยามความต้องการของสมาชิกกลุ่มเมื่อสมาชิกกลุ่มตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง โดยผู้ให้คำปรึกษาต้องให้การสนับสนุนด้วยการทำงานร่วมกับผู้รับการบำบัดในการค้นหาแนวปฏิบัติที่สามารถกระทำได้จริง และมีประสิทธิภาพตรงตามความต้องการสอดคล้องกับวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของสมาชิกกลุ่มภายใต้การมุ่งเน้นสมาชิกกลุ่มเป็นส่วนสำคัญด้วย โดยผู้ให้คำปรึกษาสามารถกระตุ้นสมาชิกกลุ่มด้วยคำถามสำคัญว่า “อะไรคือแผนของคุณ” เมื่อมีการร่วมกันสร้างและกำหนดแผนปฏิบัติการเรียบร้อยแล้วจะนำไปสู่การที่ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มนำแผนปฏิบัติการไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเขา และทำการติดตามผลเมื่อพบว่าแผนนั้นมีส่วนที่ไม่สามารถนำไปใช้ได้ ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มต้องกลับมาทบทวนร่วมกันเพื่อปรับปรุงแผนปฏิบัติตามวงจรของการให้คำปรึกษา โดยยึดเอาความต้องการความจำเป็นของสมาชิกกลุ่มที่ได้ผ่านการพิจารณาประเมินแล้วเป็นสำคัญ

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

ครั้งที่ 8

เรื่อง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุตามองค์ประกอบในด้านที่ 3 คือ I have สิ่งที่มี ประกอบด้วย 1) การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง คือ การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ครอบครัว และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และ 2) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม คือ การได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน หน่วยงาน และการมีที่พึ่งทางใจ ซึ่งทฤษฎีที่สำคัญในการเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุในด้าน I have คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม มีเทคนิคที่สำคัญ คือ 1) การแสดงตัวแบบ (Modeling) 2) การเสริมแรง (Reinforcement) 3) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) 4) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) 5) การสอน (Coaching) และ 6) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ดังนั้นในการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม จะทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดว่า ถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุแต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง และยังได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวอย่างอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy in Groups) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ในการให้คำปรึกษามากขึ้น (Corey, 2016, p. 381-393) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การระดมความคิด (Brain Storming) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) (วิจิตร อาวะกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างสิ่งที่ฉันมี (I have)

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม
2. กระดาษชาร์ต
3. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับความหยุ่นตัวอีกครั้ง โดยเน้นองค์ประกอบ I have สิ่งที่มีประกอบด้วย 1) การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง คือ การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง ครอบครัว และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้าง และ 2) การได้รับการช่วยเหลือจากสังคม เพื่อเป็นการทบทวนความรู้ของนักศึกษาก่อนที่จะเรียนรู้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมให้นักศึกษาอ่านเพื่อศึกษาทฤษฎี หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปทฤษฎีโดยใช้ Power point เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจมากขึ้น
4. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน แล้วแจกกระดาษชาร์ต และสีเมจิกให้แต่ละกลุ่ม

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปเกี่ยวกับเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรมที่ใช้การเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิดว่าถึงแม้จะเป็นผู้สูงอายุแต่ก็ยังเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง

6. ผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้คำปรึกษา และนักศึกษาเป็นผู้รับคำปรึกษา เพื่อเป็นการสอนเทคนิค และการประยุกต์ใช้เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ

7. หลังจากการแสดงบทบาทสมมติ ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่กันเพื่อฝึกซ้อมคำพูดที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้นเมื่อต้องให้คำปรึกษาในสถานการณ์จริง

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันเกี่ยวกับความสำคัญ และเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ

9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม

10. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ใบความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม

ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups)

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีการใช้อย่างกว้างขวางในช่วงกลางทศวรรษ 1970 เน้นในเรื่องของพฤติกรรมนำไปใช้ร่วมกับเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจสังคมมากขึ้น รวมทั้งเป็นการฝึกอบรมเพื่อจัดการเกี่ยวกับปัญหาในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกอบรมในการจัดการกับความเครียด การฝึกอบรมทักษะทางสังคม และการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง โดยจะอาศัยการทดลองเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งเน้นในเรื่องของสติ การยอมรับ ความสัมพันธ์ จิตใจ ค่านิยม ความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยมีแนวคิดที่สำคัญ ดังนี้ 1) การประเมินพฤติกรรม (Behavior Assessment) เพื่อเป็นข้อมูลที่จะเป็นแนวทางในการพัฒนากระบวนการให้คำปรึกษา และการประเมินพฤติกรรมจะต้องควบคู่ไปกับการให้คำปรึกษา 2) เป้าหมายการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ในการให้คำปรึกษาจะเน้นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เห็นเป็นรูปธรรม 3) แผนการบำบัด (Treatment Plan) หลังจากที่ได้ระบุเป้าหมายแล้วจะเป็นการวางแผนกระบวนการให้คำปรึกษา เน้นเทคนิคทางปัญญา การกระทำ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีบทบาทร่วมกัน และ 4) การวัดผลอย่างเป็นปรนัย (Objective Evaluation) เมื่อได้ระบุพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว จะมีเป้าหมายในการให้คำปรึกษาแบบเจาะจงรวมทั้งการกำหนดขั้นตอนที่รักษาอย่างชัดเจน ซึ่งจะต้องมีการประเมินประสิทธิผลของเทคนิคที่ใช้อย่างชัดเจนเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการพัฒนาอย่างชัดเจน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมมีเทคนิค ดังนี้ (Corey, 2016, p. 347-458)

1) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ผ่านการสังเกต และเลียนแบบผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แม้การการสอนด้วยวาจาจะมีความหมายแต่ก็ไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นควรจะมีการสร้างแบบจำลองหรือการสาธิตทักษะที่จำเป็นเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษา และการฝึกทักษะทางสังคม รวมทั้งมีประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางความคิดซึ่งจะโยงไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2) การฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อมพฤติกรรม คือ การให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมตามที่เขาต้องการ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะได้รับการฝึกซ้อมพฤติกรรมทันทีหลังจากที่ได้รับคำแนะนำจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพฤติกรรมใหม่ ๆ

การฝึกซ้อมพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป และมีประโยชน์ในการฝึกทักษะการเข้าสังคม เมื่อสมาชิกกลุ่มฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้วจะต้องเรียนรู้ในการนำไปใช้ในชีวิตจริงด้วย

3) การสอน (Coaching) นอกจากการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว ยังจะต้องมีการฝึกสอน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ปฏิบัติตามที่ตนเองต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาจะคอยนั่งอยู่ด้านหลังเพื่อการฝึกสอน รวมทั้งสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มสามารถบอกหรือแนะนำได้

4) การให้การบ้าน (Homework) การให้การบ้านเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนสิ่งใหม่ ๆ เช่น ทักษะในโลกแห่งความเป็นจริง นอกจากนี้การบ้านยังเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้สมาชิกกลุ่มเต็มใจ และพร้อมที่จะแก้ไขปัญหของตน

5) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) หลังจากที่ได้มีการฝึกซ้อมพฤติกรรมแล้ว สมาชิกกลุ่มสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับ ให้คำติชม รวมทั้งให้กำลังใจในการฝึกซ้อมพฤติกรรม และให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อเป็นการเรียนรู้สิ่งใหม่ถ้ามองในเชิงสร้างสรรค์ และเชิงบวก

6) การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงเป็นการสนับสนุนแนวโน้มของพฤติกรรมที่จะทำซ้ำ นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะเสริมแรงแล้ว สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ สามารถให้การเห็นชอบสนับสนุน และให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จ และการเสริมแรงเพื่อเป็นการเสริมแรงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเป็นการกำหนดพฤติกรรมที่ต้องการ

7) การปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive Restructuring) กระบวนการรับรู้ของแต่ละบุคคลมีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การปรับโครงสร้างทางความคิดเป็นกระบวนการของความเข้าใจที่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม ดังนั้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และความรู้สึกของบุคคลก่อน

8) การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการทางปัญญาอย่างเป็นระบบ กระบวนการแก้ปัญหาประกอบด้วย การเข้าใจปัญหา การกำหนดปัญหา การตั้งเป้าหมาย การคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหา การตัดสินใจ การดำเนินการแก้ปัญหา และการประเมินผล

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

ครั้งที่ 9

เรื่อง คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ จะต้องคำนึงถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้สูงอายุด้วย รวมทั้งความทรงจำเก่า ๆ หรือความรู้สึกเก่า ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อ ความคิด และความรู้สึกของผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเคารพ การตัดสินใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือการสื่อสารในการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีความระมัดระวัง และผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึงบทบาทของตนเอง สิ่งที่สำคัญ อีกประการหนึ่งก็คือคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทนอดกลั้น ละความเห็นอกเห็นใจ และการรักษา จรรยาบรรณในการให้คำปรึกษาก็ถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อ เสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการพัฒนาคุณลักษณะที่ สำคัญ รวมทั้งจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Therapy) จะใช้เทคนิคการตั้งคำถามปลายเปิด (Questioning) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดการคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้ คำปรึกษาผู้สูงอายุ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2530, น. 12-13 และรัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2545, น. 162-163) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การระดมความคิด (Brain Storming) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) (วิจิตร อาวะกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษชาร์ต
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. คลิปวิดีโอเรื่อง “การสื่อสารกับผู้สูงอายุ”

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยชวนนักศึกษาคุยเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุว่าควรมีคุณลักษณะอย่างไรบ้าง

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาค้นคว้าในอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับคุณลักษณะ และจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน เพื่อสรุปคุณลักษณะ และจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษาลงในกระดาษชาร์ต และนำเสนอ
5. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอเรื่อง “การสื่อสารกับผู้สูงอายุ” ให้นักศึกษาชม เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการสื่อสารกับผู้สูงอายุในสถานการณ์ต่าง ๆ การแสดงสีหน้าท่าทาง และการแสดงออกทางอารมณ์ เป็นต้น (ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=xoKjbdEtbz0>)
6. หลังจากดูคลิปวิดีโอเรียบร้อยแล้วให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มได้สรุปสิ่งคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสำหรับผู้สูงอายุว่าควรมีคุณลักษณะอย่างไร
7. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะ และเปิดโอกาสให้นักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ชักถามเพิ่มเติม
8. ผู้วิจัยสรุปเกี่ยวกับจรรยาบรรณ และคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้สูงอายุเพิ่มเติมในรูปแบบของ Power point

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับจรรยาบรรณ และคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้สูงอายุ

10. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
11. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา = Theories of Counseling. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

รัญจวน คำชिरพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ครั้งที่ 10

เรื่อง บุคลิกภาพ และการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ บทบาทหน้าที่ และบุคลิกภาพของผู้นำกลุ่มถือว่ามี ความสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ให้คำปรึกษามีอายุน้อยกว่า เพราะอาจจะทำให้ขาดความมั่นใจ ในตนเอง รวมทั้งในการควบคุมอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องมี แนวปฏิบัติทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่มอาจจะเจอกับ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพราะฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความยืดหยุ่น และมีไหวพริบในการสื่อสาร เมื่อพบกับปัญหาในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุผู้ให้คำปรึกษา จะต้องมีบุคลิกทั้งภายนอกและภายในที่เหมาะสม และต้องแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมระหว่าง การให้คำปรึกษา

ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษา เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การระดมความคิด (Brain Storming) และการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) (วิจิตร อาวะกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษามีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ
2. เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา

ผู้สูงอายุ

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษชาร์ต
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. คลิปวิดีโอเรื่อง “Younger therapist working with an older client”

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่แล้วหันหน้าเข้าหากัน โดยที่ให้นักศึกษาบอกถึงบุคลิกภาพของเพื่อนที่อยู่ตรงข้ามว่ามีบุคลิกอย่างไร และผู้วิจัยถามต่อว่าบุคลิกภาพของเพื่อนที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาชมคลิปวิดีโอเรื่อง “Younger therapist working with an older client” ซึ่งจะให้นักศึกษาได้เห็นตัวอย่างของผู้ให้คำปรึกษาที่มีอายุน้อยกว่าให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และให้นักศึกษาได้สังเกตบุคลิกภาพ และการแสดงอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษาระหว่างทำการให้คำปรึกษาว่าเป็นอย่างไร (ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=wYTzxk1g5LI>)
4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน และให้วิเคราะห์คลิปวิดีโอและเขียนลงในกระดาษชาร์ต ดังนี้
 - ผู้ให้คำปรึกษามีบุคลิกภาพอย่างไร? และเหมาะสมหรือไม่ในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ?
 - ผู้ให้คำปรึกษาใช้ภาษาท่าทางอย่างไรบ้าง?
 - ผู้ให้คำปรึกษาแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกอย่างไร?
5. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ และสรุปร่วมกันเกี่ยวกับบุคลิกภาพ และการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุที่เหมาะสม
6. ผู้วิจัยแจกใบความรู้เกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ แล้วให้นักศึกษาแต่ละคนศึกษา และทำความเข้าใจ
7. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ โดยเน้นย้ำในเรื่องของการแสดงออกถึงบุคลิกภาพ การสื่อสารภาษาท่าทาง การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

ขั้นสรุป

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
9. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

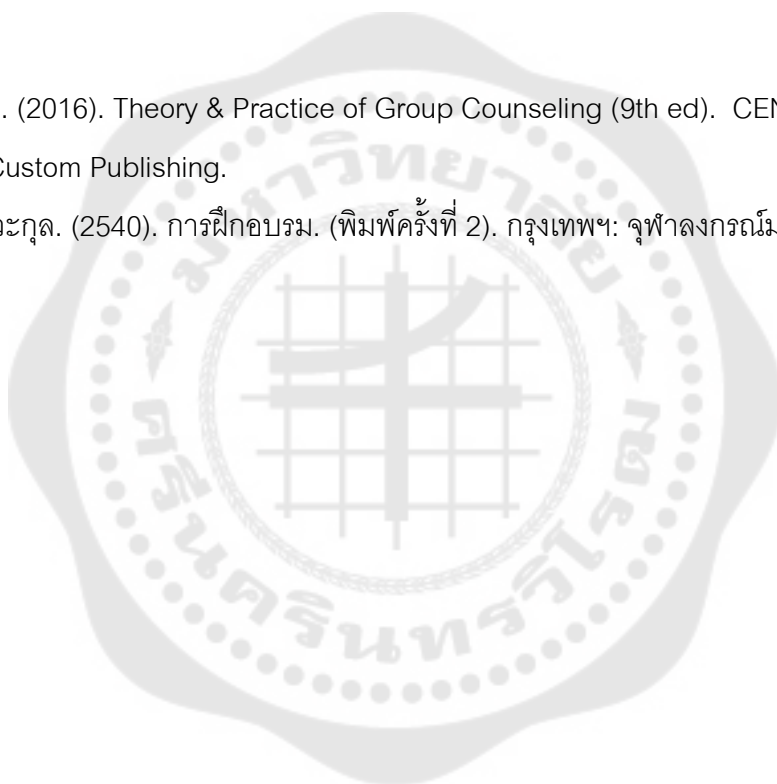
การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น และการให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ครั้งที่ 11

เรื่อง ทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มของผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ สิ่งที่มีความสำคัญคือทักษะของผู้ให้คำปรึกษาดังนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงจำเป็นต้องมีคุณสมบัติ และคุณลักษณะเหมาะสม รวมทั้งต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และจะต้องมีทักษะการเป็นผู้นำกลุ่มซึ่งสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ (Corey, 2016, p. 22-28) ซึ่งทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะสะท้อนความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา เทคนิคการฝึกซ้อมพฤติกรรม (Behavior Rehearsal) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ปฏิบัติจริงจากการได้เห็นตัวแบบ และเทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามตัวแบบอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การทำแบบฝึกหัด (Exercise) และการสาธิต (Demonstration) (วิจิตร อวระกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ใบความรู้เรื่องทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. แบบทดสอบทักษะการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้

2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับคู่แล้วหันหน้าเข้าหากัน แล้วให้นักศึกษาเล่าเรื่องของตนเองคนละ

3 นาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามนักศึกษาคนที่เล่าเรื่องว่าขณะที่กำลังเล่าเรื่องราวเพื่อนที่นั่งฟังอยู่ มีสีหน้าท่าทางอย่างไร ถามจนครบทุกคู่ หลังจากนั้นผู้วิจัยสรุปเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมต่อไป

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยบรรยายทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะสะท้อนความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ

4. ผู้วิจัยสาธิตทักษะการให้คำปรึกษากลุ่มทีละทักษะ ได้แก่ ทักษะการฟัง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความ ทักษะการสรุปความ ทักษะสะท้อนความรู้สึก และทักษะการให้กำลังใจ หลังจากนั้นให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน เพื่อฝึกซ้อมทักษะ และให้เพื่อนในกลุ่มผลัดกันเป็นผู้สังเกตพฤติกรรม บุคลิกภาพ และภาษาในการสื่อสารระหว่างฝึกซ้อม

5. ผู้วิจัยถามนักศึกษาที่ทำหน้าที่เป็นผู้สังเกตการณ์ว่าระว่างการสังเกตเห็นเพื่อนทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษามีท่าทาง และการใช้ภาษาในการสื่อสารอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งวิเคราะห์ว่าเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร?

6. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปร่วมกันเกี่ยวกับทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำแบบทดสอบทักษะการให้คำปรึกษาพร้อมทั้งเฉลยแบบทดสอบ เพื่อเป็นการประเมินความรู้ของนักศึกษา

8. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม

9. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม และการทำแบบทดสอบ

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อวະกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ใบความรู้เรื่องทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการให้คำปรึกษากลุ่มก็คือผู้นำกลุ่ม ดังนั้นผู้นำกลุ่มจึงจำเป็นต้องมีคุณสมบัติ และคุณลักษณะเหมาะสม รวมทั้งต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ ในการให้คำปรึกษากลุ่ม และจะต้องมีทักษะการเป็นผู้นำกลุ่มซึ่งสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ทักษะของผู้นำกลุ่มที่สำคัญมีดังต่อไปนี้ (Corey, 2016, p. 22-28)

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ผู้นำกลุ่มจะต้องให้ความสนใจกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มพูด เพื่อจะได้จับประเด็นสำคัญของเนื้อหา ซึ่งในทักษะนี้ผู้นำกลุ่มอาจจะแสดงท่าทางให้ ความสนใจเมื่อสมาชิกกลุ่มกำลังพูด เช่น พยักหน้า การสบสายตา เป็นต้น
2. การทวนความ (Restating) เมื่อสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวเรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่ม จะต้องจับประเด็นและทวนซ้ำในประเด็นที่สำคัญ เพื่อให้สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มเข้าใจในประเด็น ปัญหาเหมือนกัน รวมทั้งทำให้ปัญหาที่คลุมเครือมีความชัดเจนมากขึ้น
3. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) ทักษะนี้จะเกี่ยวข้องกับการฟังเนื่องจากผู้ให้คำปรึกษา จะฟังอย่างตั้งใจ หลังจากทีสมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงปัญหาแต่ในการเล่ายังมีความสับสนในปัญหาอยู่ ผู้นำกลุ่มจะต้องแยกแยะอารมณ์และความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นปัญหา อารมณ์ความรู้สึก ของตนเองชัดเจนขึ้น
4. การสรุปความ (Summarizing) เป็นทักษะที่สำคัญหลังจากที่ได้มีการพูดคุยกันในกลุ่มถึงประเด็นใดประเด็นหนึ่งหรือการจบเซสชัน เพราะหลังจากจบการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่ม จะต้องสรุปความเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม และผู้นำกลุ่มได้เข้าใจปัญหาตรงกันก่อนที่จะไปพูดคุยในเรื่องต่อไปหรือก่อนการเริ่มเซสชันต่อไป
5. การตั้งคำถาม (Questioning) ถ้าผู้นำกลุ่มใช้การตั้งคำถามกับสมาชิกกลุ่มมากเกินไป อาจจะส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ภายในกลุ่ม และอาจจะเกิดปัญหาขึ้นได้ ดังนั้นการตั้งคำถามควรเป็น คำถามปลายเปิดที่ไม่ต้องการคำตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” เช่น “เกิดอะไรขึ้นกับคุณ” “คุณรู้สึกอย่างไร กับเหตุการณ์นั้น” เป็นต้น
6. การตีความ (Interpreting) ผู้นำกลุ่มจะตีความหลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เล่าอธิบาย ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้นำกลุ่มจะตีความพร้อมตั้งสมมติฐานเบื้องต้น เกี่ยวกับปัญหานั้น เพื่อให้เห็นมุมมองของปัญหา และทางเลือกในการแก้ปัญหา
7. การเผชิญหน้า (Confronting) เป็นทักษะที่มีความสำคัญ และท้าทายมาก เพราะ การเผชิญหน้ากับสมาชิกกลุ่มมีทั้งผลดี และผลเสีย เมื่อเข้าสู่การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มบางคนอาจ

ที่จะเผชิญหน้าเพราะกลัวผลกระทบที่จะเกิดขึ้น รวมทั้งการถูกปิดกั้นปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นในการเผชิญหน้าเป็นทักษะที่สำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ เพราะในการเผชิญหน้าจะเกี่ยวข้องกับการใช้คำพูด และการแสดงพฤติกรรมในขณะนั้นด้วย

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting Feelings) เป็นทักษะที่สำคัญในการให้คำปรึกษา เนื่องจากทักษะนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงอารมณ์และความรู้สึกของตนเองจากผู้นำกลุ่ม ผู้นำกลุ่มที่มีทักษะนี้จะทำให้การปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งจะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจความรู้สึก รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น

9. การให้กำลังใจ (Supporting) ทักษะนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งเมื่อสมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผยข้อมูลหรือเรื่องราวความเจ็บปวด ผู้นำกลุ่มสามารถให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มในเวลาที่เหมาะสมเพื่อแสดงถึงว่าผู้นำกลุ่มกำลังตั้งใจฟังเรื่องราวของสมาชิกกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะใช้ชีวิตหรือแก้ปัญหาต่อไป

10. การใส่ใจ (Empathizing) เป็นทักษะที่เป็นทักษะหลักของการให้คำปรึกษาเป็นความสามารถของผู้นำกลุ่มที่จะมีความรู้สึกร่วมหรือเข้าไปอยู่ในโลกของสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นการแสดงความเห็นอกเห็นใจรูปแบบหนึ่ง ในการให้คำปรึกษาถ้าสมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่เผชิญอย่างละเอียด และชัดเจนจะช่วยให้ผู้นำกลุ่มมีความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจสมาชิกกลุ่มมากขึ้น

11. การอำนวยความสะดวก (Facilitating) ทักษะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มประสบการณ์กลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มได้บรรลุเป้าหมายในการให้คำปรึกษา ทักษะการอำนวยความสะดวกจะเพิ่มประสิทธิภาพให้การให้คำปรึกษากลุ่มก็ต่อเมื่อการสื่อสารภายในกลุ่มชัดเจน และตรงกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มต้องการ

12. การเริ่มต้น (Initiating) ผู้นำที่มีการริเริ่มหรือการเริ่มต้นที่ดีจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และมีประสิทธิภาพ ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาผู้นำกลุ่มที่มีทักษะนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มอยากเข้าร่วมกลุ่มมากขึ้น

13. การกำหนดเป้าหมาย (Setting Goals) ถือว่าเป็นหัวใจของการให้คำปรึกษากลุ่ม ถ้าผู้นำกลุ่มกำหนดเป้าหมายจะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษามากขึ้น และการกำหนดเป้าหมายต้องทำตั้งแต่ขั้นเริ่มของกลุ่มเนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ นอกจากนี้ยังจะต้องสอบถามสมาชิกกลุ่มถึงเป้าหมายของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มด้วยเพื่อจะได้มีจุดหมาย และเป้าหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มตรงกัน

14. การประเมินผล (Evaluating) จะต้องทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนจบการให้คำปรึกษากลุ่ม เนื่องจากจะได้ประเมินในแต่ละเซสชันของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เพื่อเป็นการประเมินทิศทางการให้คำปรึกษาว่าตรงกับเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่

15. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Giving Feedback) จุดประสงค์ของการให้ข้อมูลย้อนกลับคือการประเมินตามสภาพจริงว่าสมาชิกกลุ่มมีการแสดงออกในกลุ่มรวมทั้งการยอมรับข้อเสียของตนเองทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

16. การชี้แนะ (Suggesting) เป็นการให้ความช่วยเหลือให้สมาชิกเกิดทักษะการคิดหรือเพื่อหาแนวทางที่หลากหลายในการแก้ไขปัญหา โดยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากประสบการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ชี้แนะแนวทางเพื่อให้สมาชิกกลุ่มพิจารณาในการแก้ปัญหา รวมทั้งการให้ข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำในสิ่งที่สมาชิกกลุ่มควรทำในการเผชิญกับปัญหา

17. การปกป้อง (Protecting) ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม สมาชิกกลุ่มอาจจะมีความคิดเห็นไม่ลงรอยกันหรืออาจจะมีการทะเลาะกัน ดังนั้นผู้นำกลุ่มจะต้องมีทักษะในการปกป้องสมาชิกกลุ่มจากความรู้สึกเชิงลบ และผู้นำกลุ่มจะต้องปฏิบัติกับสมาชิกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกันโดยปราศจากอคติ

18. การเปิดเผยตนเอง (Disclosing Oneself) ในขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้นำกลุ่มอาจจะต้องเปิดเผยตนเองก่อนเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และเพื่อให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปอย่างราบรื่น และมีแนวโน้มที่สมาชิกกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยตนเองรวมทั้งกล้าที่จะเล่าปัญหาได้มากขึ้น

19. การเป็นตัวอย่าง (Modeling) ทักษะนี้ผู้นำกลุ่มต้องเป็นตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากผู้นำกลุ่ม เมื่อผู้นำกลุ่มเคารพ และรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอยากเห็นอกเห็นใจจะสะท้อนให้สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่ม และเคารพซึ่งกันและกันโดยที่ได้เรียนรู้จากผู้นำกลุ่ม และผู้นำกลุ่มยังสามารถสอนสมาชิกให้เป็นแบบอย่างซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม

20. การเชื่อมโยง (Linking) เป็นการทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันในเรื่องที่สมาชิกกลุ่มมีเหมือนกันหรือคล้ายกัน เช่น ปัญหาใกล้เคียงกัน รวมทั้งผู้นำกลุ่มจะต้องส่งเสริมการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่มทุกคนโดยอาศัยความเชื่อมโยงเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าถึงปัญหาและความต้องการ รวมทั้งการเชื่อมโยงสมาชิกกลุ่มรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มซึ่งจะทำให้การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น และสมาชิกคนมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน

21. การยับยั้ง (Blocking) ในการให้คำปรึกษากลุ่มบางครั้งผู้นำกลุ่มจะต้องคอยยุติหรือหยุดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ภายในกลุ่ม โดยที่จะต้องใช้ไหวพริบ และความสามารถในการหยุด

พฤติกรรมนั้น เช่น เมื่อสมาชิกกลุ่มกำลังก้าวล้ำความเป็นส่วนตัวของสมาชิกคนอื่นอยู่ผู้นำกลุ่มจะต้องหยุดพฤติกรรมนั้น และให้สมาชิกในกลุ่มแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

22. การยุติ (Terminating) ผู้นำกลุ่มจะต้องเรียนรู้ว่าควรจะมีการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มเมื่อไหร่ ซึ่งทักษะการยุติเป็นทักษะที่จำเป็นในแต่ละเซสชัน หลังจากที่มีการยุติแล้วผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะต้องร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และผู้นำกลุ่มจะเสนอแนะในการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเตรียมพร้อมให้สมาชิกกลุ่มสามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญภายหลัง นอกจากนี้ในการยุติการให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องมีการประเมินผล และติดตามผลการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งอาจจะต้องเตรียมพร้อมในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพิ่มเติมหลังจากการให้คำปรึกษากลุ่ม

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

แบบทดสอบทักษะการให้คำปรึกษา

คำชี้แจง ให้นักศึกษาพิจารณาบทสนทนาต่าง ๆ ที่กำหนดให้และให้นักศึกษาพิจารณาว่าในแต่ละสถานการณ์ผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

1. **ผู้รับคำปรึกษา:** “ช่วงนี้นอนไม่หลับบ่อยมาก สมองไม่หยุดคิดเลย ตื่นไปทำงานก็มีอาการเพลียทุกวันเลย เหนื่อยมาก”

ผู้ให้คำปรึกษา: “ตอนนี้คุณนอนไม่หลับบ่อย คิดมาก นอนไม่เพียงพอจนมีอาการเพลีย”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการทำให้กระจ่าง

ข. ทักษะการทวนความ

ค. ทักษะการให้กำลังใจ

ง. ทักษะการประเมินผล

2. **ผู้รับคำปรึกษา:** “เฮ้อ ช่วงนี้มีแต่เรื่องอะไรก็ไมรู้ เหนื่อยกับการใช้ชีวิตมาก”

ผู้ให้คำปรึกษา: “เล่าให้ฟังได้ไหมคะว่าคุณมีเรื่องอะไรที่ทำให้รู้สึกเหนื่อย”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการอำนวยความสะดวก

ข. ทักษะการตั้งคำถาม

ค. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

3. **ผู้รับคำปรึกษา:** “ทุกวันนี้เวลาเจอปัญหาไม่รู้จะคุยกับใคร ก็ไม่เข้าใจบอกว่าเราคิดมากไปเอง”

ผู้ให้คำปรึกษา: “รู้ว่าคุณรู้สึกเสียใจ ทุก ๆ คนจะคอยอยู่ข้าง ๆ นะคะ”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

ข. ทักษะการตั้งคำถาม

ค. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

4. ผู้รับคำปรึกษา: “ขอบคุณมากเลยนะคะ ดีใจที่ได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งนี้ วันนี้รู้สึกสบายใจมากขึ้น”

ผู้ให้คำปรึกษา: “เชื่อว่าทุกคนทำได้ ได้ผลอย่างไรกลับมาเล่าให้ฟังบ้างนะคะ”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการทำให้กระจ่าง

ข. ทักษะการทวนความ

ค. ทักษะการให้กำลังใจ

ง. ทักษะการประเมินผล

5. ผู้รับคำปรึกษา: “ตอนนี้ได้แนวทางในการแก้ปัญหา ขอขอบคุณสมาชิกทุกคนมากเลยนะคะ ที่ให้กำลังใจ”

ผู้ให้คำปรึกษา: “สำหรับวันนี้ เราได้เรียนรู้ปัญหาซึ่งกันและกัน รวมทั้งแนวทางการแก้ไขปัญหา รวมทั้งแนวทางในการดำเนินชีวิต ก็ให้กำลังใจสมาชิกทุกคนเลยนะคะ เจอกันอีกครั้งสัปดาห์หน้านะคะ”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการสรุปความ

ข. ทักษะการตั้งคำถาม

ค. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

6. ผู้รับคำปรึกษา: “สวัสดิ์สมาชิกกลุ่มทุกท่าน ยินดีที่ได้รู้จักทุกคนค่ะ”

ผู้ให้คำปรึกษา: “สำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มในวันนี้ เมื่อมีสมาชิกกลุ่มกำลังเล่าเรื่อง สมาชิกคนอื่น ๆ ไม่ควรพูดแทรกนะคะ หลังจากที่สมาชิกกลุ่มพูดจบ สามารถพูดคุยหรือถามคำถามได้”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

ข. ทักษะการตั้งคำถาม

ค. ทักษะการกำหนดเป้าหมาย

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

7. ผู้รับคำปรึกษา: “สวัสดิ์สมาชิกกลุ่มทุกท่าน ยินดีที่ได้รู้จักทุกคนค่ะ”

ผู้ให้คำปรึกษา: “สวัสดิ์สมาชิกทุกท่านครับ ก่อนอื่นผมขอแนะนำตัวก่อนนะครับ ชื่อวิทยา
วันนี้ ทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม หลังจากนั้นจะให้สมาชิกกลุ่ม
แต่ละคนแนะนำตัวนะครับ”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

ข. ทักษะการเปิดเผยตนเอง

ค. ทักษะการกำหนดเป้าหมาย

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

8. ผู้รับคำปรึกษา: “ขอโทษด้วยนะค่ะที่วันนี้มาสาย และทำให้ต้องรอนาน”

ผู้ให้คำปรึกษา: “เพราะเหตุใดจึงมาสาย มีอะไรติดขัดสามารถเล่าให้ฟังได้นะคะ”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการชี้แนะ

ข. ทักษะการตั้งคำถาม

ค. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก

9. ผู้รับคำปรึกษา: “ป้ารู้สึกผิดกับลูกมากเลย ที่ไม่มีเวลาให้เค้า บางครั้งก็ตะคอกใส่จนลูกร้อง
ให้ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้เลย”

ผู้ให้คำปรึกษา: “จากที่ฟังคุณแม่เล่า ข้อเสียของคุณแม่คือควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ได้
หลังจากนี้เราลองมาปรับอารมณ์ และพฤติกรรมดูนะค่ะ อาจจะต้องพยายาม
พูดคุยกับลูกให้มากขึ้น”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการทำให้กระจ่าง

ข. ทักษะการทวนความ

ค. ทักษะการให้กำลังใจ

ง. ทักษะการประเมินผล

10. ผู้รับคำปรึกษา: “ปารู้สึกว่าป้าคิดมากทุกวันเกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตัวเอง เอ้อ ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะหาย ลูกหลานก็ไม่มาดูแล”

ผู้ให้คำปรึกษา: “คุณปารู้สึกเครียดเกี่ยวกับความเจ็บป่วย เดี่ยวเรามาคุยกันเกี่ยวกับความเครียดนะครับ”

จากบทสนทนาผู้ให้คำปรึกษาใช้ทักษะใดในการให้คำปรึกษา

ก. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

ข. ทักษะการตั้งคำถาม

ค. ทักษะการให้ข้อมูลย้อนกลับ

ง. ทักษะการสะท้อนความรู้สึก



ครั้งที่ 12

เรื่อง โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุจะต้องมีการเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มก่อนการดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุจะต้องมีความเฉพาะเจาะจง และต้องประยุกต์ใช้ทฤษฎีให้ เทคนิค และทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา โปรแกรมการให้คำปรึกษาจะต้องมีกระบวนการที่ชัดเจนทั้งขั้นเตรียมการ และขั้นดำเนินการ วชิรี ทรัพย์มี (2549) และเนื้อหาของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจะประกอบด้วย ชื่อเรื่อง ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ สื่อและอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และเทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติการเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การบรรยาย (Lecture) การทำแบบฝึกหัด (Exercise) การสอนแบบตัวต่อตัว (Coaching) (วิจิตร อาวะกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ โดยได้ประยุกต์ใช้เทคนิค/ทฤษฎี และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. แบบฟอร์มโปรแกรมการให้คำปรึกษา
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยถามนักศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษาว่ามีใครเคยเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษามาแล้วบ้าง และเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษาเรื่องใด?

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยแจกตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุให้นักศึกษาได้อ่านและทำความเข้าใจ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยสรุปแนวการเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุว่าจะต้องมีหัวข้อ ดังนี้ ชื่อเรื่อง ระยะเวลาในการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ สาระสำคัญ สื่อและอุปกรณ์ วิธีดำเนินการ และการประเมินผล
5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาจับฉลากหัวข้อในการฝึกเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งหัวข้อประกอบด้วย
 - I am สิ่งที่ฉันเป็น: ความมีคุณค่าในตนเอง และการมองโลกในแง่ดี
 - I can สิ่งที่ฉันสามารถ: ความเพียรและความอดทน และการเผชิญปัญหาและการจัดการกับอารมณ์
 - I have สิ่งที่มี: การได้รับการยอมรับจากคนรอบข้าง และการได้รับการช่วยเหลือจากสังคม
6. ผู้วิจัยแจกแบบฟอร์มโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกเขียน โดยประยุกต์ใช้เทคนิค/ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม และทักษะการให้คำปรึกษาที่ได้เรียนมา ดังนี้
 - I am สิ่งที่ฉันเป็น ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - I can สิ่งที่ฉันสามารถ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
 - I have สิ่งที่มี ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม
7. ระหว่างการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษาผู้วิจัยแนะนำการเขียน และนักศึกษาสามารถซักถามได้ตลอดเวลา
8. ให้นักศึกษานำเสนอโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะและให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อให้นักศึกษาแก้ไขเพิ่มเติมก่อนนำไปใช้ในการฝึกปฏิบัติจริง

ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
10. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรบครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรบ และการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

อ้างอิง

- Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.
- วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรบ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แบบฟอร์มโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่

เรื่อง

ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วัตถุประสงค์

.....

สาระสำคัญ

.....

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

.....

ครั้งที่ 13

เรื่อง การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของ ผู้สูงอายุ

สาระสำคัญ

การฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง เป็นกระบวนการที่สำคัญหลังจากการที่ได้รับการฝึกอบรม เนื่องจากจะทำให้ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง เพื่อเป็นการประยุกต์ใช้ความรู้ และทักษะจากการฝึกอบรมไปใช้ในสถานการณ์จริง เนื่องจากการฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความรู้ (Knowledge) เป็นการมุ่งให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ พัฒนาทักษะ (Skills) เป็นการพัฒนาความสามารถเพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ฝึกทักษะเพื่อการปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาเจตคติ (Attitude) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีเจตคติที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ในการฝึกอบรมจะประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Approaches to Groups) เทคนิคการแสดงตัวแบบ (Modeling) เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นตัวแบบในการเป็นผู้ให้คำปรึกษา และเทคนิคการสอน (Coaching) เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2016, p. 347-458) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การสาธิต (Demonstration) (วิจิตร อวระกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกใช้ทักษะที่เหมาะสมกับการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 180 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษชาร์ต
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งก่อน เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกอบรมในครั้งนี้
2. ผู้วิจัยกล่าวถึงการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง และเน้นย้ำถึงข้อควรระวังในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้ฝึกการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ตามโปรแกรมที่นักศึกษาได้เขียนในการฝึกอบรมครั้งที่แล้ว
4. ผู้วิจัยสังเกตบุคลิกภาพ ท่าทาง สิ่งที่นักศึกษาแสดงออก ภาวในการสื่อสาร และทักษะการให้คำปรึกษาที่นักศึกษาได้ใช้ เพื่อเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะ
5. หลังจากการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันทบทวน (AAR) เพื่อวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ปัญหาและอุปสรรคในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ ข้อควรปรับปรุง และข้อเสนอแนะเพื่อการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยและนักศึกษาสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้ และให้นักศึกษาเล่าถึงอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ
7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ถามคำถาม หรือข้อสงสัยเพิ่มเติม
8. ผู้วิจัยนัดหมายในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ

อ้างอิง

Corey, G. (2016). Theory & Practice of Group Counseling (9th ed). CENGAGE Learning Custom Publishing.

วิจิตร อวະกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2549). ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.



ครั้งที่ 14

เรื่อง การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

สาระสำคัญ

การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาหลังจากที่ได้มีการฝึกอบรมเรียบร้อยแล้ว ซึ่งในการยุติการฝึกอบรมผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะได้สะท้อนความรู้สึกหลังจบการฝึกอบรม โดยจะต้องสรุปในภาพรวมของการฝึกอบรมผ่านมา รวมทั้งการประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ ในการประเมินจะเห็นความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณลักษณะ และทักษะในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ จะเห็นถึงพัฒนาการของผู้เข้าร่วมการอบรม เนื่องจากในการพัฒนาตนเองผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมจะต้องมีความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนและพัฒนาตนเองโดยการฝึกอบรม เพราะประสบการณ์ในการฝึกอบรมจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมบรรลุเป้าหมาย (Jit & Ramneet, 2021, p. 3-6) โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Therapy) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมได้สะท้อนถึงความรู้สึกระหว่างการฝึกอบรมว่าเป็นไปตามความคาดหวังหรือไม่ และเทคนิคการสรุปความ (Summarizing) เพื่อสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรม (คมเพชร ฉัตรสุกกุล, 2530, น. 12-13 และรัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2545, น. 162-163) และใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การอภิปราย (Discussion) (วิจิตร อาวะกุล, 2540, น. 88-101)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
2. เพื่อประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ หลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ระยะเวลาในการฝึกอบรม 90 นาที (สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. กระดาษรูปหัวใจ
2. ดินสอ ปากกา สีเมจิก

วิธีดำเนินการฝึกอบรม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา และร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันจากการฝึกอบรมครั้งที่ผ่านมา

2. ผู้วิจัยถามนักศึกษาถึงอารมณ์ และความรู้สึกในการฝึกอบรมที่ผ่านมา

ขั้นดำเนินการ

3. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมนักศึกษาในการฝึกอบรมว่ามีความมุ่งมั่นตั้งใจในการฝึกอบรมจนครบ 14 ครั้ง

4. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนความรู้สึกในการฝึกอบรมในกระดาษรูปหัวใจ แล้วนำไปติดในกระดาษชาร์ต พร้อมทั้งให้นักศึกษากล่าวความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับในการฝึกอบรม

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาทำประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

ขั้นสรุป

6. นักศึกษาให้กำลังใจซึ่งกัน

7. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยประเมินจากการสังเกตความตั้งใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมฝึกอบรม

2. ประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

อ้างอิง

Jit, A. & Ramneet. (2021). Psychological Skills Training for Human Wellness. SAGE Publishing India.

คมเพชร จัตรศุภกุล. (2530). ตำราทฤษฎีการให้คำปรึกษา = Theories of Counseling. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัญจวน คำขิรพิทักษ์. (2545). ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็น

ศูนย์กลาง. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วิจิตร อาวะกุล. (2540). การฝึกอบรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	วิมพิภา บุญกลิ่น
วัน เดือน ปี เกิด	24 พฤศจิกายน 2525
สถานที่เกิด	เชียงใหม่
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2546 ศึกษาศาสตรบัณฑิต (ภาษาฝรั่งเศส) จาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2550 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

