



ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของ
นักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ



วัชริศ พลสอน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของ
นักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

The Effect of Online Video call Gestalt Counseling on Assertiveness of Undergraduate
Student in Clinical Practice



WATCHARIT PONSON

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ วัชรวิศ พลสอน ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล)

..... กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม)

.....

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ ปั่นหุ่น)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สฎายุ ธีระวงษ์ชิตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเอียด)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

62920213: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษาออนไลน์, การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์, การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

วัชริศ พลสอน : ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ. (The Effect of Online Video call Gestalt Counseling on Assertiveness of Undergraduate Student in Clinical Practice) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ดลดาว วงศ์ธีระธรณ์, ศศ.ด., สมพงษ์ ปั่นพูน, ค.ด. ปี พ.ศ. 2567.

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา จำนวน 20 คนที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 จากทั้ง 5 หลักสูตร ซึ่งมีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับปานกลางถึงน้อยที่สุดจากเกณฑ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและมีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย ทำการสุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .813 และ 2) โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองทาง และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 45 เป็นนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 65.5 นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) นอกจากนี้ นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) ดังนั้นการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์จะช่วยพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เพิ่มการตระหนักรู้ รวมถึงส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน เพื่อเตรียมพร้อมกลายเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่มีประสิทธิภาพ

62920213: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: ONLINE COUNSELING, GESTALT COUNSELING, ASSERTIVENESS

WATCHARIT PONSON : THE EFFECT OF ONLINE VIDEO CALL GESTALT COUNSELING ON ASSERTIVENESS OF UNDERGRADUATE STUDENT IN CLINICAL PRACTICE. ADVISORY COMMITTEE: DOLDAO WONGTHEERATHORN, Ph.D. SOMPONG PANHOON, Ph.D. 2024.

This quasi-experimental research aimed to study the effect of online video calling consultation based on Gestalt concept towards an appropriate assertiveness among undergraduate student in professional experience training. The sample group was 20 undergraduate students studying at Sirindhorn College of Public Health Chonburi, Praboromarajchanok Institute in academic year of 2565, from all 5 programs, who had appropriate assertiveness scores in professional experience training at moderate to lowest level from criteria created by the researcher, and voluntarily participated in the research. They were randomly assigned to participate into an experimental group and a control group, 10 students per group. The research instruments used were 1) an appropriate assertiveness measurement for professional experience training. Which its overall reliability was .813, and 2) an online video calling consultation based on Gestalt concept program. Data were analyzed using Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable and the Bonferroni to compare means of different groups.

Result, showed that students 19 years old, 45 percentage. 65.5 percentage are female. The finding revealed that appropriate assertiveness scores in professional experience training at the post-experiment and the follow-up phase among students in the experimental group were significantly higher than their pre-experiment scores. ($p < .05$) Moreover, students in the experimental group had significantly higher appropriate assertiveness scores in professional experience training at post-experiment and follow-up phase than students in the control group. ($p < .05$)

Therefore, online video calling consultation based on Gestalt concept will assist to develop appropriate assertiveness, increase awareness, and encourage well interactions with co-workers to prepare to become an effective medical personnel.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เกิดจากความสนใจของข้าพเจ้า สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความเมตตากรุณาและช่วยเหลือที่ดียิ่งภายใต้การดูแลและสนับสนุนจากอาจารย์ ครอบครวั มิตรสหายและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ได้แก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ดลดาว วงศ์ธีระธรรม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สมพงษ์ ปันหุ่น อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ที่คอยโอบอ้อมอารี เอาใจใส่และสละเวลาอันมีค่าตลอดการทำวิทยานิพนธ์ ให้ความไว้วางใจและเชื่อมั่นในตัว of ข้าพเจ้า คอยรับฟังและให้อิสระทางความคิด ส่งเสริมให้ข้าพเจ้าเลือกแนวทางที่มั่นใจและพร้อมที่จะให้คำแนะนำที่ตีเสมอมา คอยเคียงข้างฉันจนปัจจุบันข้าพเจ้าสามารถบรรลุในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ แม้จะอาศัยระยะเวลาอันยาวนาน ข้าพเจ้าจึงขอขอบพระคุณอาจารย์ทั้งสองท่านที่ไม่เคยละเลยและทอดทิ้ง ด้วยเคารพเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล ที่ให้ความเมตตาและกรุณามาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมถึงให้คำแนะนำในการปรับปรุงข้อบกพร่องของโปรแกรมการวิจัย และรองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ที่ให้ความเมตตาและกรุณาเป็นคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านทั้งสองเป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชา บ่มเพาะองค์ความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาการปรึกษา ส่งเสริมให้ข้าพเจ้าเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีคุณภาพ

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ อาจารย์ ดร.อิศรา รุ่งทวิชัย และอาจารย์ ดร.ณีนันรา ดิสม ที่ให้ความกรุณาและสละเวลาอันมีค่าในการตรวจประเมินแบบวัดการวิจัยและโปรแกรมการวิจัย ซึ่งอาจารย์ทุกท่านให้ข้อคิดเห็นพร้อมให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องเป็นอย่างดี ทำให้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่เอาใจใส่ มอบความรักและช่วยสนับสนุนกำลังทรัพย์ตลอดการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์โดยไม่ขาดตกบกพร่อง เชื่อมั่นในตัว of ข้าพเจ้า โดยให้เลือกและตัดสินใจด้วยตนเอง ทำให้ข้าพเจ้าเรียนรู้พิจารณาอย่างรอบด้านและเติบโตขึ้น ด้วยกำลังใจจากครอบครัวอันเป็นที่รักเสมอมา

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness).....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (Gestalt Theory).....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์.....	47
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	54

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	57
ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	57
การดำเนินการวิจัย	63
วิธีการดำเนินการวิจัย	63
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์	65
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	66
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	68
สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ.....	68
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	69
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	81
สรุปผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะ	90
บรรณานุกรม.....	92
ภาคผนวก.....	98
ภาคผนวก ก	99
ภาคผนวก ข	102
ภาคผนวก ค	111
ภาคผนวก ง.....	113
ภาคผนวก จ	118
ภาคผนวก ฉ	124
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	164



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 รายงานพฤติกรรมของนักศึกษา วิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 สาขาปฏิบัติการ ฉุกเฉินการแพทย์ โดยครูพี่เลี้ยง ปีการศึกษา 2559-2560.....	20
ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ	58
ตารางที่ 3 แผนการวิจัยแบบ Parallel Group Design.....	63
ตารางที่ 4 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนและร้อยละ	69
ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง	71
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของ นักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการ ทดลอง (n = 10).....	72
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของ นักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ	73
ตารางที่ 8 ผลการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม Mauchly's test of Sphericity ^a	76
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาใน การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง	76
ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และ ระยะติดตามผลการทดลองหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง.....	78
ตารางที่ 11 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการ ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมการมท	79
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึก ประสบการณ์วิชาชีพเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองด้วยการทดสอบ การทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)	80

ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (I-CVI: Content Validity Index for Item)... 114

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI: Content Validity Index for Scale)116

ตารางที่ 15 ข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ 125

ตารางที่ 16 โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออก
ที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 130



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	6
ภาพที่ 2 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power	55
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง	57
ภาพที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง.....	74
ภาพที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	75
ภาพที่ 6 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนน เฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ.....	77

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการแสดงความคิดเห็น แสดงอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัวของบุคคลทั้งด้านบวกและด้านลบอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากการละเมิดสิทธิผู้อื่น (Alberti & Emmons, 2017) ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคลากรทางการแพทย์ เนื่องจากเป็นสาขาอาชีพที่มีการติดต่อสื่อสารและเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ทั้งในภาวะสุขภาพดีหรือดูแลในยามเจ็บป่วย (Omura et al., 2019; เนตรนภา กาบมณี และคณะ, 2560)

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่จะกลายเป็นบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้การดูแลรักษาผู้เจ็บป่วยในอนาคต ซึ่งวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่มุ่งเน้นในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ ความสามารถทางด้าน การแพทย์และสาธารณสุขของประเทศไทย โดยเปิดการเรียนการสอนจำนวน 5 หลักสูตร แบ่งเป็นระดับปริญญาตรี 3 หลักสูตร และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 2 หลักสูตร นักศึกษาทุกคนต้องผ่านการวัดและประเมินผลในรายวิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยมุ่งเน้นที่การฝึกปฏิบัติและบูรณาการองค์ความรู้ทั้งหมดมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริง ใช้ความรู้ความสามารถในการตรวจประเมิน ดูแลรักษา ส่งเสริม ป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยตามความเชี่ยวชาญของตน และกล้าให้ข้อคิดเห็นอย่างมีเหตุผลในการปฏิบัติงาน รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ในสายอาชีพอื่น ๆ โดยทั้ง 5 หลักสูตรมีรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับฝึกประสบการณ์วิชาชีพประมาณ 3 รายวิชา มีระยะการฝึกปฏิบัติงานเฉลี่ย 6 สัปดาห์ต่อครั้ง ซึ่งนักศึกษาจะได้รับการฝึกจากผู้ที่มีประสบการณ์และมีความชำนาญตามสายงานนั้น ๆ อาทิ แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข สหสาขาวิชาชีพ และผู้ป่วยที่เป็นหัวใจหลักของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

อย่างไรก็ตามด้วยความหลากหลายทางวัฒนธรรม และบริบททางสังคมซึ่งมีข้อจำกัดบางอย่างทำให้นักศึกษาไม่สามารถแสดงออกได้อย่างเปิดเผย อีกทั้งเมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่กดดันหลากหลายรูปแบบ ซึ่งนักศึกษายังไม่เคยมีประสบการณ์ที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจากสภาพงานและสิ่งแวดล้อมดังกล่าว (รุจา แก้วเมืองฝาง และอัญญา ปลอดเปลื้อง, 2562) เมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรกจึงทำให้เกิดปัญหาในการวางตัวและเกิดความวิตกกังวลจนไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ และบางครั้งแสดงพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือก้าวร้าวอีกด้วย และการรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพพบว่า นักศึกษามีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับปานกลาง

ถึงน้อยที่สุด ร้อยละ 45.38 ซึ่งสาเหตุมาจากการไม่กล้าแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมา กังวลการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลรอบข้าง ไม่กล้าขอเก็บกรณีศึกษากับครูพี่เลี้ยง ไม่กล้าตอบคำถาม กลัวการดูต่ำว่ากล่าวจากครูพี่เลี้ยง จึงพยายามหลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือแสดงความคิดเห็น เป็นต้น ซึ่งการแสดงออกเหล่านี้จะทำให้นักศึกษาเสียโอกาสในการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ เข้ามา จะเห็นได้ว่าการขาดการกล้าแสดงออกนี้จะส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นน้อยลงไป (Bahreyni et al., 2005) ดังนั้นหากนักศึกษามีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม นอกจากจะเป็นไปตามคุณภาพการศึกษาทั้งด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านสมรรถนะวิชาชีพ สมรรถนะหลักและสมรรถนะทั่วไปแล้วนั้น ยังส่งผลดีต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถดำเนินการฝึกปฏิบัติงานอย่างมีความสุข มีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี ช่วยลดความวิตกกังวลและความเครียด สามารถติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น รวมทั้งพิทักษ์สิทธิ์ของตนและผู้รับบริการได้อีกด้วย

ทั้งนี้การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยให้นักศึกษาแสดงถึงจุดยืนและกล้าแสดงความคิดเห็นด้วยกับผู้อื่น ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรู้สึกที่มีต่อตนเองให้แข็งแกร่งมากขึ้น ช่วยพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เพิ่มพลังอำนาจในตนเอง ช่วยให้มีค่านับถือตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งยังสามารถแสดงความรัก ความชื่นชมยินดี แสดงความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ เพื่อให้เกิดความสนิทสนมกับผู้ที่ใกล้ชิดอีกด้วย (พรณราย ทรัพย์ะประภา, 2548) ดังนั้นการเตรียมพร้อมแก่นักศึกษาก่อนก้าวไปเป็นบุคลากรทางการแพทย์อย่างเต็มตัว เพื่อให้การดูแลผู้ป่วยมีประสิทธิภาพและกล้าให้ข้อคิดเห็นทางการแพทย์ได้อย่างถูกต้อง พร้อมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงานและผู้รับบริการทั้งในและนอกสถานพยาบาลนั้น จึงควรมีการพัฒนาการกล้าแสดงออกให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะสมต่อไป

ในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีแนวทางหลากหลายรูปแบบ อาทิ ใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนอธิบายให้ความรู้ จัดโปรแกรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มแลกเปลี่ยนข้อคิดเพื่อสื่อสารอารมณ์ความรู้สึกและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แสดงบทบาทและจำลองสถานการณ์สมมุติ การสื่อสาร แสดงสีหน้า แววตาและท่าทางให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดความมั่นคงชัดเจนในการกระทำมากขึ้น (Alayi et al., 2011; ซลาทิพย์ ชัยโคตร และเชิดชัย หมื่นภักดี, 2563; ชุลีวรรณ ปราณิธรรม, 2562; โชติ บดีรัฐ, 2559) และยังมีการใช้รูปแบบการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หรือตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ โดยมีผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการดำเนินกระบวนการ (Moghimian et al., 2016; พัชรินทร์ ทรัพย์ที่พึ่ง, อนงค์ วิเศษสุวรรณ และระพี นทร์ ฉายวิมล, 2555) จากข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาจึงเป็นแนวทางอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกให้บุคคลมีความเจริญงอกงามอยู่บนพื้นฐานที่เหมาะสมได้

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ มีแนวคิดพื้นฐานที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างชาญฉลาด ในบุคคลที่ไม่สามารถเอาชนะความซับซ้อนข้อใจได้ จะเกิดภาวะคั่งค้างใน

อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมจนไม่สามารถพัฒนาศักยภาพการรับรู้ตนเองตามสภาวะความเป็นจริง ทำให้ขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน ไม่สามารถจัดระบบของตัวเองได้ เพราะให้ความสำคัญต่อภาพลักษณ์แห่งตนมากเกินไป มักหลีกเลี่ยงการเผชิญกับปัญหา โดยใช้วิธีการทางจิตในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีวุฒิภาวะ ผสมผสานความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม แบบเป็นองค์รวม ให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ เกิดการตระหนักรู้และกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้อย่างชาญฉลาด กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดสิ่งติดค้างในใจ รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนโดยไม่โทษผู้อื่น ควบคุมตนเองไม่ให้เกิดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการปรึกษาด้วยเทคนิคที่หลากหลาย เช่น การตระหนักรู้ในอารมณ์ การจินตนาการ การชักจูงมบทบาท การแสดงบทบาท การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ Kahn (1979) กล่าวว่า การแสดงบทบาทที่แตกต่างกันและการแสดงบทบาทเก้าอี้ว่างเปล่าของเกสตัลท์ เป็นสิ่งที่แนะนำสำหรับผู้รับการปรึกษาที่ไม่กล้าแสดงออก การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์และการแก้ไขความขัดแย้งภายในจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความรู้สึกของอำนาจส่วนบุคคลเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมที่กล้าแสดงออก ดังนั้นเมื่อได้รับการปรึกษาด้วยแนวคิดนี้ จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและช่วยเพิ่มความนับถือตนเองอีกด้วย (Woodard, 1995) สอดคล้องกับ Moghimian et al., (2016) ศึกษาการประสิทธิผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาล พบว่า หลังได้รับการปรึกษากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจุบันระบบอินเทอร์เน็ตมีบทบาทในการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของมนุษย์ และเราใช้เวลาบนโลกอินเทอร์เน็ตมากขึ้นในการหาข่าวสารและมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ในรูปแบบการปรึกษาเช่นเดียวกัน มีการปรึกษาออนไลน์เกิดขึ้นเพื่อเพิ่มการเข้าถึงการปรึกษาแทนรูปแบบเผชิญหน้ากัน (Paterson et al., 2019) โดยผ่านเครือข่ายสัญญาณไร้สายเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้ารับการปรึกษาได้ง่าย เกิดความสะดวก รวดเร็ว และไม่ต้องเดินทาง และสืบเนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวและวิถีชีวิตใหม่ของผู้คน การปรึกษาสุขภาพจิตออนไลน์จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะเข้ามาเติมเต็มในยุคปัจจุบันมากยิ่งขึ้น (ภาสกร คุ่มศิริ, 2563) ซึ่งการปรึกษาออนไลน์มีหลากหลายรูปแบบ เช่น โทรศัพท์ อีเมล เว็บไซต์ที่มีห้องสนทนา (Chat box) และวิดีโอคอล (Video call) (ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ, วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2559)

การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล (Video call) เป็นการปรึกษาออนไลน์ที่ครอบคลุมมากกว่ารูปแบบอื่นซึ่งจัดเป็นช่องทางที่ใช้ในการสื่อสารที่สมบูรณ์ที่สุด เปรียบเสมือนการปรึกษาแบบ

เผชิญหน้ากัน เป็นการปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาสื่อสารผ่านระบบ อินเทอร์เน็ตโดยมีสัญญาณภาพเคลื่อนไหวและเสียงในเวลาเดียวกัน ซึ่งมีข้อดีคือ สามารถเห็นใบหน้า น้ำเสียง แววตาของผู้รับการปรึกษา รวมถึงการเข้ารับการปรึกษามีความสะดวก รวดเร็ว แม้อยู่ต่าง สถานที่ก็สามารถรับการปรึกษาได้ ซึ่งจะช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง แต่อย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดเกี่ยวกับระดับสัญญาณอินเทอร์เน็ต ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความเร็วและแรงของระบบ ในการเชื่อมต่อหา ในบางพื้นที่ที่มีความเสถียรของสัญญาณอยู่ในระดับต่ำอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพของ ภาพและเสียงตามมา (Byaruhanga et al., 2020; Liu & Gao, 2021; กวินทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญญา กุลนภาตล และดลดาว วงศ์ธีระธรรม, 2563)

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะช่วยในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ แต่เนื่องจากนักศึกษากำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพใน สถานพยาบาลที่หลากหลายพื้นที่และไกลออกไป การให้การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลซึ่งมี ความสะดวก รวดเร็วในการใช้งานและประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง จึงเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมที่ จะเข้ามาช่วยในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมแทน และยังมีมีการศึกษาใดที่นำการปรึกษา ตามแนวคิดเกสตัลท์ไปใช้กับการปรึกษารูปแบบออนไลน์มาก่อน และการปรึกษารูปแบบออนไลน์จะ สามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้หรือไม่

ด้วยเหตุที่กล่าวข้างต้น งานวิจัยนี้จึงมุ่งศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตาม แนวคิดเกสตัลท์ มีผลต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ หรือไม่ อีกทั้งนำผลการวิจัยที่ได้ไปต่อยอดพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาใน สถาบันอื่น ๆ ต่อไป

คำถามการวิจัย

การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ จะสามารถพัฒนาการกล้า แสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ต่อการกล้า แสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ต่อการกล้า แสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระก่อนการทดลอง ระยะหลังการ ทดลองและระยะติดตามผล

3. เพื่อเปรียบเทียบผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

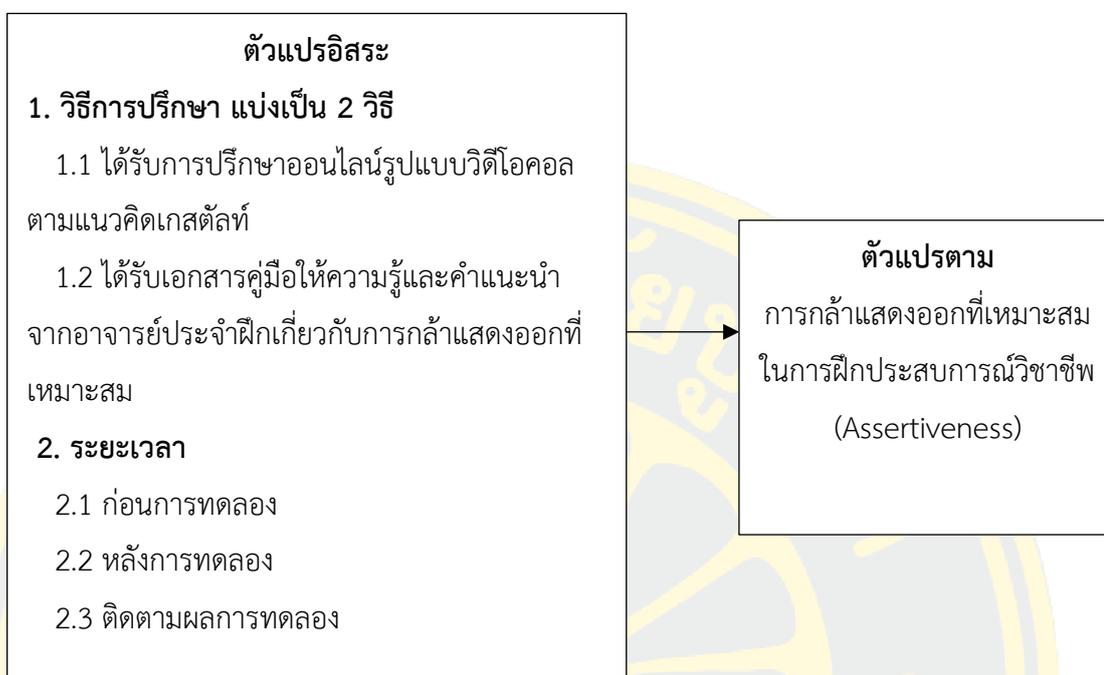
สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง

2. กลุ่มที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดการปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์ของ Frederick Salomon Perls ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานเชื่อว่า การที่บุคคลไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมออกมาได้อย่างตรงไปตรงมาในสภาวะปัจจุบัน จะทำให้เกิดความคับข้องใจและเกิดความคับคั่งในตนเอง การปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์มีเป้าหมายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน กล้าเผชิญหน้า รู้จักเลือกและมีความรับผิดชอบรวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผ่านเทคนิคต่าง ๆ เช่น การจินตนาการ การแสดงบทบาทสมมติ การซ้อมบทบาท เป็นต้น ซึ่งสามารถทำให้นักศึกษามีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงศึกษาเปรียบเทียบวิธีการปรึกษาระหว่างการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์กับการได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และเปรียบเทียบในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง มีผลต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรีในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
2. นักศึกษาได้รับการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. นำรูปแบบการปรึกษาออนไลน์ที่ได้ไปปรับใช้ในกระบวนการปรึกษาอื่น ๆ ซึ่งง่ายต่อการเข้ารับบริการ อีกทั้งประหยัดเวลาในการเดินทาง เกิดความสะดวกรวดเร็วสำหรับบุคคลที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ให้ได้รับการปรึกษาได้อย่างครอบคลุม
4. ได้แนวทางต่อบุคลากรทางการศึกษา ครู หรือผู้ปกครอง ในการนำกระบวนการปรึกษาหรือเทคนิคต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้เพื่อเพิ่มการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักเรียน นักศึกษา เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ส่งเสริมการแสดงออกอย่างชาญฉลาด กลายเป็นผู้ที่มีการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยใช้แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ (Google form)

ประชากร

การวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ทั้งหมด 5 หลักสูตร ปีการศึกษา 2565 จำนวน 608 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ทั้ง 5 หลักสูตร ปีการศึกษา 2565 จำนวน 54 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power ได้จำนวน 20 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุ 18 ปี ขึ้นไป
2. เป็นนักศึกษาทั้ง 5 หลักสูตร ปีการศึกษา 2565 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
3. ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมรูปแบบออนไลน์ เพื่อคัดกรองก่อนเข้าร่วมการวิจัย
4. มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด
5. สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย
6. มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ Tablet และมีอินเทอร์เน็ตสำหรับการปรึกษาออนไลน์

เกณฑ์การคัดออก

1. นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาครบทั้ง 8 ครั้ง
2. ตอบแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไม่ครบ

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการปรึกษา และระยะเวลา ดังนี้
 - 1.1 วิธีการปรึกษา แบ่งเป็น 2 วิธี

- 1.1.1 ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสต์ลท์
- 1.1.2 ได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

1.2. ระยะเวลา

- 1.2.1 ก่อนการทดลอง
- 1.2.2 หลังการทดลอง
- 1.2.3 ติดตามผลการทดลอง

- 2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Assertiveness)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถในการแสดงความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนทั้งในทางบวกและทางลบต่อสถานการณ์หนึ่งได้อย่างเปิดเผย โดยปราศจากความไม่สบายใจหรือความกังวลที่จะแสดงออกไป เพื่อรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่นจากคำขอไม่สมเหตุผล รู้จักรับฟังผู้อื่นและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

2. การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสต์ลท์ หมายถึง ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดำเนินกระบวนการปรึกษายอยู่บนพื้นฐานแนวคิดเกสต์ลท์ ซึ่งมีเป้าหมายให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ เกิดการตระหนักรู้และกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้อย่างชาญฉลาด กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดสิ่งติดค้างในใจ รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนโดยไม่โทษผู้อื่น ควบคุมตนเองไม่ให้เกิดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้รูปแบบวิธีการปรึกษาผ่านทางเครือข่ายระบบอินเทอร์เน็ต สื่อสารผ่านทางวิดีโอคอล (Video call) ซึ่งเป็นวิธีการให้การปรึกษาโดยผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษายู่คนละที่ โดยใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อออนไลน์ด้วยสัญญาณภาพและเสียง สามารถเห็นใบหน้า รับรู้น้ำเสียงเปรียบเสมือนอยู่ต่อหน้ากัน ผ่าน Line application โดยผสานกระบวนการปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสต์ลท์ เพื่อพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาผู้รับการปรึกษาจะได้รับการปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที

3. กลุ่มทดลอง หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2565ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานพยาบาลต่าง ๆ มีคุณสมบัติ

ตามเกณฑ์คัดเข้า และทำแบบวัดการกล้าแสดงออกแล้วมีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด แล้วส่งอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์โดยใช้เวลาทดลองจำนวน 4 สัปดาห์

4. กลุ่มควบคุม หมายถึง นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2565 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานพยาบาลต่าง ๆ มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า และทำแบบวัดการกล้าแสดงออกแล้วมีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด แล้วส่งอย่างง่ายเข้ากลุ่มควบคุม ซึ่งได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

5. นักศึกษาที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ทั้งหมด 5 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ ทันตสาธารณสุข การแพทย์แผนไทย เทคนิคเภสัชกรรมและปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ และกำลังฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานพยาบาลต่าง ๆ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยค้นคว้า รวบรวมเอกสารแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เรื่องการเปรียบเทียบผลการปรึกษาออนไลน์ตามแนวคิดเกสตัลท์ระหว่างรูปแบบวิดีโอคอลต่อการกล้าแสดงออกของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยนำมาเรียบเรียงและนำเสนอ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness)
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (Gestalt Theory)
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาออนไลน์

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness)

ความหมายของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness)

Alberti and Emmons (2017) ให้ความหมายความกล้าแสดงออกว่า เป็นทักษะด้านการปฏิสัมพันธ์ของแต่ละบุคคล โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อจัดการกับความไม่สมดุลในตนเอง ความกล้าแสดงออก เรียกว่าเป็นการแสดงความคิดเห็น ความต้องการและความรู้สึกส่วนตัวของคุณนั้นอย่างตรงไปตรงมา โดยปราศจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น

Lange and Jakuboski (1976) ให้ความหมายความกล้าแสดงออกว่า เป็นการที่บุคคลยืนหยัดเพื่อรักษาสิทธิของตนเอง และเป็นการแสดงออกซึ่งความคิด ความรู้สึก และความเชื่ออย่างตรงไปตรงมาและจริงใจ โดยไม่ก้าวร้าวสิทธิผู้อื่น นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการให้เกียรติแก่ตนเอง ให้เกียรติผู้อื่น บุคคลจะสามารถแสดงออกให้เห็นถึงความต้องการของตนเองหรือปกป้องสิทธิของตนเองพอ ๆ กับการให้เกียรติแก่ความต้องการและสิทธิของผู้อื่น

Lazarus (1975) กล่าวว่า พฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเกี่ยวข้องกับ การแสดงความคิดเห็น การปฏิเสธคำขอร้องที่ไม่มีเหตุอันควรจากบุคคลอื่น สามารถแสดงความต้องการหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นได้

Pfaffman (2020) กล่าวว่า การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ภายใต้ขอบเขตของตนอย่างเหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างและพิจารณาผลที่ตามมาจากการแสดงออกของตน ซึ่งบุคคลสามารถแสดงออกทั้งเชิงบวกและเชิงลบตามความต้องการของตนเองได้

ปานทิพย์ ตูลพันธ์ (2561) กล่าวว่า ความกล้าแสดงออก หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกโดยไม่เกิดความวิตกกังวลบนพื้นฐานที่ว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะแสดงออกตามความต้องการของตนอย่างตรงไปตรงมา เช่น การแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ การพูดและความรู้สึกของตนเองเพื่อให้ผู้อื่นตอบสนองความต้องการของเราแต่ต้องไม่ก้าวล้ำสิทธิของผู้อื่นด้วย

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า ความกล้าแสดงออก เป็นความสามารถที่จะเสนอหรือแสดงออกของบุคคลได้อย่างเป็นธรรมชาติมากที่สุดตามสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ และสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีการทางบวกโดยปราศจากความกังวล

วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า พฤติกรรมกล้าแสดงออก คือ การแสดงความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เหมาะสมตามสิทธิของบุคคลนั้นได้อย่างสบายใจ โดยไม่ก้าวล้ำสิทธิของบุคคลอื่น

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness) หมายถึง ความสามารถในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการของตนทั้งในทางบวกและทางลบต่อสถานการณ์หนึ่งได้อย่างเปิดเผย โดยปราศจากความไม่สบายใจหรือความกังวลที่จะแสดงออกไป เพื่อรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่นจากคำขอไม่สมเหตุผล รู้จักรับฟังผู้อื่นและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

ลักษณะของพฤติกรรมการกล้าแสดงออก

Egert (2014) ได้แบ่งประเภทการแสดงออกเป็น 3 ลักษณะ คือ การไม่กล้าแสดงออก (Non- Assertive) การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness) และการแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive) ซึ่งการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะตั้งอยู่บนความพอดี สมดุลระหว่างการไม่กล้าแสดงออกและแสดงออกแบบก้าวร้าว อย่างไรก็ตามการแสดงออกมีการปรับเปลี่ยนได้ตลอดเวลา บุคคลสามารถเลือกการแสดงออกได้ตามความต้องการของตน

1. การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (Assertiveness)

Pfafman (2020) กล่าวว่า แนวคิดหนึ่งเกี่ยวกับธรรมชาติของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นลักษณะบุคลิกภาพและรูปแบบการสื่อสารส่วนบุคคล ซึ่งเกิดจากการประมวลความคิด การรับรู้จากประสบการณ์แล้วแสดงออกในรูปแบบของการสื่อสาร เรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งในรูปแบบของตนเอง

Rakos (1991) ศึกษาและทบทวนวรรณกรรม สามารถจำแนกลักษณะหลักของบุคคลที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสมไว้ 3 ประการ ดังนี้

1. บุคคลรู้จักเคารพและไม่ละเมิดสิทธิพื้นฐานของผู้อื่น
2. บุคคลมีความเป็นผู้นำสูงสามารถโน้มน้าวบุคคลรอบข้าง แต่ไม่ใช่บรรทัดฐานของตนเอง ตัดสินผู้อื่น

3. บุคคลสามารถพิจารณาผลกระทบที่ตามมาจากการแสดงออกของตนเองได้

นอกจากนี้ยังรวมถึงบุคคลที่มีทัศนคติที่ดี สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง สามารถแสดงความคิดเห็น กล่าวตั้งคำถามและเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์โดยปราศจากความกลัว กล่าวปฏิเสธคำร้องขอจากผู้อื่น มีความเด็ดขาดในการแก้ไขสถานการณ์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเป็นการช่วยสนับสนุนความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองให้แข็งแกร่ง ช่วยควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างชาญฉลาด บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมจะมีความนับถือตนเองและเห็นคุณค่าในตนเอง แต่พฤติกรรมดังกล่าวไม่ได้หมายถึงการเป็นผู้ชนะ แต่เป็นการแสดงจุดยืนของตนเอง ที่มีได้ละเมียดจุดยืนของผู้อื่น บุคคลเหล่านี้จะสามารถรับฟัง ประเมิน และวิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างมีเหตุผล ซึ่งข้อดีของการแสดงออกที่เหมาะสม มีดังนี้

1. มีผลต่อการยอมรับนับถือ ร่วมมือซึ่งกันและกัน
2. รักษาสิทธิของบุคคลที่เกี่ยวข้อง
3. สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล
4. แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์
5. ประหยัดเวลาและพลังงานในการหาข้อแก้ตัว
6. ลดความโกรธ
7. ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงมากขึ้น
8. ระดับความเครียดต่ำ
9. ผู้อื่นรู้จุดยืนของตนเอง

ดังนั้นเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกได้เหมาะสมกับสภาพการณ์นั้น ๆ โดยรู้จักพิทักษ์สิทธิของตนเอง จะทำให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง นับถือตนเอง เลือกสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง สามารถสื่อสารและมีแนวโน้มในการบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่กล้าแสดงออก (Non- Assertive Behavior) หรือพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) ควรระวังในการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมกับสภาพการณ์ อาจถูกผู้อื่นมองว่าเป็นแสดงออกแบบก้าวร้าวได้

2. การไม่กล้าแสดงออก (Non- Assertive)

Eggert (2014) และ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลยอมละเลยสิทธิของตนเองหรือไม่สามารถแสดงออกทางด้านความคิด ความรู้สึกหรือความเชื่อออกมาได้โดยตรงไปตรงมา เนื่องจากกังวลจะทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ไม่กล้าปฏิเสธ ตีตราและด้อยค่าตนเอง และรู้สึกว่าตนเองต้องรับผิดชอบต่อผู้อื่นตลอดเวลา ซึ่งจะแตกต่างจากการรับผิดชอบต่อผู้อื่นแบบทั่วไปที่

เป็นการเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น สิ่งที่มีมักจะปรากฏให้เห็นในกลุ่มบุคคลเหล่านี้คือน้ำเสียงที่พูดอยู่ในลำคอแผ่วเบา มีรูปแบบของการสื่อสารขัดแย้งระหว่างคำพูดและท่าทาง

เมื่อบุคคลไม่สามารถแสดงสิทธิของตน ด้วยพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกนี้ มักจะส่งผลทำให้ตัวบุคคลสูญเสียความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และความนับถือตนเองต่ำลง อาจจะต้องอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่ดีที่มีต่อตนเอง อันเป็นผลนำไปสู่ความเศร้าและวิตกกังวล

3. การแสดงออกแบบก้าวร้าว (Aggressive)

Pfafman (2020) กล่าวว่า การก้าวร้าวเป็นกลไกทางจิตอย่างหนึ่งโดยแสดงออกด้วยความรุนแรงหรือการพยายามควบคุมผู้อื่น ซึ่งอาจเกิดจากการปรับตัวจากประสบการณ์ที่เคยเผชิญมา

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ (2565) กล่าวว่า เป็นพฤติกรรมแสดงสิทธิของตนเอง จนละเมิดสิทธิหรือก้าวร้าวผู้อื่น โดยการแสดงออกในบีบบังคับข่มขู่ พุดถากถาง ตำหนิกล่าวโทษผู้อื่น และตอบสนองความต้องการโดยไม่สนใจผู้อื่น บุคคลที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมักจะรับผิดชอบน้อยมากกับการกระทำของตนเอง

พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถแสดงออกได้ 2 ทาง ทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยพฤติกรรมก้าวร้าวลักษณะทางตรง ได้แก่ การพุดจาข่มขู่ บีบบังคับ กรรโชก หรือพุดจาเหยียดหยาม และรวมไปถึงการแสดงออกทางด้านท่าทาง เช่นการมองเหยียดหยาม การแกว่งหมัดไปมา เป็นต้น ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวลักษณะทางอ้อมตรง ได้แก่ การพุดจาเสียดสี นินทาว่าร้าย หรือแสดงออกเชิงเปรียบเทียบบุคคลนั้น

ลักษณะสำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะบริบทเพื่อทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมาย โดยเลือกกลยุทธ์ในการปรับตัวแบบไม่ยืดหยุ่น ไม่สนใจบุคคลรอบข้าง รวมถึงเป็นการนำอุปสรรคและปิดความรับผิดชอบออกไปจากตนเอง การที่บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายในสิ่งที่ต้องการยิ่งเปรียบเสมือนการเสริมแรงให้บุคคลนั้นให้แนวโน้มในการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวต่อไปอีกในอนาคต (Pfafman, 2020; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชาติ, 2565)

นอกจากนี้ Slater (1990) กล่าวว่า ในบางครั้งอาจมีความสับสนระหว่างการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและการแสดงออกอย่างก้าวร้าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติงาน แต่อย่างไรก็ตามความแตกต่างที่สำคัญระหว่างการกล้าแสดงที่เหมาะสมกับการแสดงออกที่ก้าวร้าว ซึ่งบุคคลทั้ง 2 ประเภทนี้จะมีแนวคิดในการจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้นแตกต่างกัน บุคคลที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะมุ่งเน้นแก้ไขปัญหามากกว่า ส่วนบุคคลที่แสดงออกที่ก้าวร้าวเพื่อให้ผู้อื่นเกรงกลัวต่ออำนาจและต้องการเป็นที่ยอมรับในการแสดงออกของตน

พฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากจะทำให้บุคคลรู้จักรักษาสหิทธิของตน กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างชัดเจน เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง สามารถปฏิเสธคำร้องที่ไม่สมเหตุผลจากผู้อื่น และสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้ ทำให้ผู้อื่นรู้ว่าตน

ต้องการสิ่งใด แต่ในทางตรงข้ามในบางสถานการณ์ หากบุคคลมีการกล้าแสดงออกที่มากหรือน้อยเกินไป อาจกลายเป็นบุคคลที่มีความความก้าวร้าว หรือเป็นบุคคลที่ไม่กล้าแสดงออก ซึ่งถือเป็นลักษณะพฤติกรรมที่ไม่ดี จะทำให้บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพได้ ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ จึงควรพัฒนาการกล้าแสดงออกในรูปแบบที่เหมาะสมต่อไป

การพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556), วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556) และสมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต (2565) กล่าวว่า กลุ่มบุคคลที่ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น มีความขี้เกรงใจเกินไป ไม่กล้าปฏิเสธใคร ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบ หรือบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จึงควรได้รับการฝึกพฤติกรรมความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม เพื่อปรับพฤติกรรมให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แสดงความคิดเห็น อารมณ์ความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา แสดงออกตามสิทธิอย่างสบายใจปราศจากความกังวล และไม่ก้าวร้าวสิทธิของผู้อื่น สอดคล้องกับ Pfafman (2020) กล่าวว่า การฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะให้ความสำคัญกับการสนทนาระหว่างบุคคลผ่านการแสดงออกทั้งวจนภาษา และอวัจนภาษา

การพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม สามารถทำได้ทั้งกรณีแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม และมีความเชื่อว่า การพัฒนาการกล้าแสดงออกเป็นกลุ่มนั้นจะมีประโยชน์มากกว่าแบบรายบุคคล เนื่องจากสมาชิกภายในกลุ่มได้มีโอกาสมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจและง่ายที่จะยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งรับฟังมุมมองของสมาชิกที่ประสบปัญหาแบบเดียวกันอีกด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัด เนื่องจากการศึกษายังไม่กว้างขวางและกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อย จึงยังไม่สามารถบอกประสิทธิภาพได้ชัดเจน (Lin et al., 2004; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2565)

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า มีหลากหลายวิธีการที่จะสามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ อาทิ รูปแบบการจัดการเรียนการสอน (Alayi et al., 2011; Lin et al., 2004; ชลาทิพย์ ชัยโคตร และเชิดชัย หมิ่นภักดี, 2563; ชูสิวรรณ ปราณิธรรม, 2562; โชติ บดีรัฐ, 2559) เป็นการอธิบายให้ความรู้ การสาธิตหน้าชั้นเรียน จัดกระบวนการกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น สื่อสารอารมณ์ความรู้สึกและสามารถปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างเหมาะสม แสดงบทบาทสมมุติหน้าชั้นเรียนลองเปลี่ยนคำพูดการสื่อสาร สีหน้า แววตา ท่าทางให้เกิดความมั่นคงชัดเจนในการกระทำมากขึ้น รูปแบบการพัฒนาทักษะการสื่อสาร (Noh & Kim, 2021; Pfafman, 2020; Samfira, 2020) เป็นการฝึกการแสดงออกด้วยการพูดแสดงความคิดเห็นและการสื่อสารอย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดความมั่นใจและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ พรพรรณราย ทรัพย์ยะประภา (2548) ที่กล่าวว่า การสื่อความหมายอย่างเหมาะสมจะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมาย แต่อย่างไรก็ตาม ควรพิจารณาความรู้สึกของผู้อื่นร่วมด้วย ซึ่งพฤติกรรมนี้เป็นพลังจูงใจในตนเอง

(Empowerment) ที่ช่วยสนับสนุนความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient)

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบกระบวนการปรึกษาจิตวิทยา (Adam & Cilene, 2010; Moghimian et al., 2016; ดำรงเกียรติ คำมา, 2561; พชรินทร์ ทรัพย์ที่พึง, อนงค์ วิเศษสุวรรณ และระพีพันธ์ ฉายวิมล, 2555; อมรรัตน์ มณีจักร, 2551) ไม่ว่าจะปฏิบัติตามแนวคิดทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ตามแนวคิดทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นต้น โดยผู้รับการปรึกษาจะได้ร่วมพัฒนาตนเองผ่านกระบวนการและเทคนิคการปรึกษาต่าง ๆ ที่อยู่บนพื้นฐานของแต่ละทฤษฎี เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ใน ความคิด อารมณ์ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Maloney and Moore (2020) พบว่า สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวไปเป็นพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ โดยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ทบทวนอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เปิดใจรับฟังผู้อื่น ถือเป็น การรับรู้มุมมองที่แตกต่างของผู้อื่น จะทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนั้นดีขึ้นมา ดังนั้นกระบวนการปรึกษาจึงถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอีกด้วย และส่วนใหญ่ระยะเวลาโปรแกรมการปรึกษาในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม มักอยู่ในรูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม และมีจำนวนโปรแกรมทั้งหมด จำนวน 6-10 ครั้ง ครั้งละ 1.5-2 ชั่วโมง

จากข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้จากรูปแบบที่หลากหลายทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม เช่น การให้ความรู้ด้านการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การใช้กระบวนการกลุ่มในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองกับบุคคลรอบข้างได้อย่างเปิดเผย ใช้การแสดงบทบาท จำลองสถานการณ์เพื่อฝึกการแสดงออกหน้าชั้นเรียน รวมทั้งการใช้การปรึกษาจิตวิทยา ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างอย่างชาญฉลาด กล้าแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมให้ออกมาอย่างเหมาะสมต่อไป

การวัดและประเมินการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา การวัดและประเมินการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสามารถวัดได้หลายรูปแบบทั้งประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม การสร้างหรือพัฒนาคัดแปลงแบบวัด มีดังนี้

Azizi et al., (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังทางจิตวิทยากับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในนักศึกษาพยาบาลและการผดุงครรภ์ประเทศอิหร่าน โดยสร้างแบบสอบถามที่ดัดแปลงมาจาก The Rathus' Assertiveness Schedule (RAS) ของ Rathus & Nevid (1977) ให้เข้ากับบริบทกับนักศึกษาพยาบาลในประเทศอิหร่าน โดยแบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach (Cronbach' s Alpha coefficient) เท่ากับ 0.88 รวมข้อคำถาม

ทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ เป็นมาตรวัดแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 6 ระดับคือ เหมือนฉันมาก(+3), ค่อนข้างเหมือนฉัน(+2), เหมือนฉันเล็กน้อย(+1), ไม่เหมือนฉันเล็กน้อย(-1), ค่อนข้างไม่เหมือนฉัน(-2) และไม่เหมือนฉันอย่างมาก(-3) โดยคะแนนรวมอยู่ที่ -90 ถึง +90 คะแนน

Begley and Glacken (2004) ศึกษาาระดับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในนักศึกษาพยาบาลไอริชในขณะ pre-registration programme จำนวน 72 คน โดยพัฒนาแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมาจาก Gambrell and Richey (1975), Rathus (1973) และ Galassi et al., (1974) ซึ่งมีแนวคิดเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นแสดงออกทั้ง 3 มิติได้แก่ การกล้าแสดงออกเชิงบวก การกล้าแสดงออกเชิงลบและการรู้จักปฏิเสธ นอกจากนี้ยังรวมถึงความสามารถในการรับมือกับคำวิจารณ์ของผู้อื่นได้ กล้าที่จะเผชิญหน้าและสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนได้อย่างเปิดเผย โดยประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ และมีมาตรวัดแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ เสมอ บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้งและไม่เคย โดยใช้เวลาเฉลี่ยในการทำแบบวัดชุดนี้ ประมาณ 7 นาที และทำการทดสอบและทดสอบซ้ำด้วยสถิติ Pearson's correlation coefficient พบว่า มีค่าสหสัมพันธ์ $(r) = 0.57$ ซึ่งถือว่ามีความสัมพันธ์เชิงเส้นอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง

Lin et al., (2004) ศึกษาผลของassertiveness training program ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การเห็นคุณค่าในตนเองและการสื่อสารระหว่างบุคคล ในนักเรียนแพทย์และพยาบาล โดยใช้แบบวัดการกล้าแสดงออกที่ดัดแปลงมาจาก Booraem & Flowers (1978) และ Rathus (1973) มีแนวคิดเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เป็นทักษะและความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคล สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณมองเห็นตนเองและเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองมากขึ้น โดยแบบสอบถามมี จำนวน 35 ข้อ ใช้มาตรวัดเป็น 1-6 ระดับ คะแนนรวมเท่ากับ 35-210 คะแนน แบบวัดชุดนี้มีค่าความเชื่อมั่น และความสอดคล้องภายใน เท่ากับ 0.63 และ 0.68 ตามลำดับ

Rathus (1973) สร้างแบบวัด The Rathus assertiveness schedule (RAS) ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในแบบวัดทักษะทางสังคม (social skill) ประกอบด้วยข้อคำถาม 30 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอยู่ที่ .76-.83 โดยมีโครงสร้างของแบบสอบถาม 6 ด้านได้แก่ (1) การแสดงออกเกี่ยวกับการติดต่องาน (2) การกล้าแสดงความรำคาญหรือไม่พอใจอย่างตรงไปตรงมา (3) การรักษาสีทิวของตนเอง (4) การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น (5) การแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเปิดเผย (6) การรู้จักปฏิเสธคำร้องขอจากบุคคลอื่น แต่อย่างไรก็ตามแบบวัดนี้มีข้อจำกัดของคือ 1. ไม่สามารถวัดและประเมินแยกบุคคลที่มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและบุคคลที่แสดงออกแบบก้าวร้าวได้อย่างชัดเจน 2. การประเมินไม่ครอบคลุมมิติที่สำคัญของทักษะทางสังคม เช่น การแสดงออกความรู้สึกเชิงบวก หรือการขอโทษ เป็นต้น ดังนั้นแบบวัดนี้จึงนิยมวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมทั่วไป ไม่ได้จำเพาะต่อเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง

ชลาทิพย์ ชัยโคตร และเชิดชัย หมิ่นภักดี (2563) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาผลการเรียนรู้และพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยการจัดการเรียนรู้แบบบทบาทสมมติ เรื่องการมีส่วนร่วมทางการเมือง ในระบอบประชาธิปไตย โดยวัดการกล้าแสดงออกหลังจากให้แสดงบทบาทสมมติในนักศึกษา ใช้วิธีการประเมินโดยการสังเกต ทั้งหมด 6 ด้าน ได้แก่ 1) การแบ่งงานกันทำภายในกลุ่ม 2) การรับผิดชอบงานตามที่ได้รับมอบหมาย 3) การยอมรับฟังความคิดเห็นสมาชิก 4) มีความเป็นผู้นำในการตัดสินใจ 5) มีส่วนร่วมในการนำเสนอทุกขั้นตอน และ 6) ภาพรวมของการนำเสนอผลงานของกลุ่ม โดยใช้มาตรวัดแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ ดีมาก มาก ปานกลาง และควรปรับปรุง

พัชรินทร์ ทรัพย์ที่พึ่ง, อนงค์ วิเศษสุวรรณ และระพีพันธ์ ฉายวิมล (2555) ศึกษาเรื่อง ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเอง ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมการกล้ายืนยันทนเอง ที่ดัดแปลงมาจากของ อีระ ประพฤติกิจ (2540) ซึ่งข้อคำถามครอบคลุมด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความตั้งใจ พฤติกรรม ผลที่ได้รับ และด้านความสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม โดยมาตรวัดแบ่งเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 ถึง 4 ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 27 ข้อ โดยแบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของ Cronbach (Cronbach' s Alpha coefficient) เท่ากับ 0.894

จากข้างต้น แสดงให้เห็นว่ามีผู้ศึกษานำแบบวัดการกล้าแสดงออกมาใช้ในการวัดและประเมิน หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแบบมาตรวัดที่เกิดจากการดัดแปลง หรือสร้างข้อคำถามขึ้นมา หรือใช้การประเมินโดยการสังเกต ซึ่งมีความเชื่อมั่นของแบบวัดอยู่ในระดับสูง

ดังนั้นแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ที่ผู้วิจัยจะนำไปใช้ในการวัดและประเมิน งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดัดแปลงและพัฒนาจาก Begley and Glacken (2004) และ Lin et al., (2004) ที่ศึกษาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในนักเรียนแพทย์และพยาบาล ซึ่งเป็นฉบับภาษาอังกฤษ โดยแบบวัดทั้งสองนี้มีการพัฒนามาจากฐานแนวคิดของ Rathus (1973) และจากทั้ง 2 แนวคิดข้างต้นผู้วิจัยทำการแปลเป็นภาษาไทยและประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ เป็นกลุ่มบุคคลแขนงหนึ่งที่ศึกษาศาสตร์เกี่ยวข้องกับ สุขภาพและร่างกายของสิ่งมีชีวิต ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจในองค์ประกอบของร่างกายตั้งแต่หน่วยที่เล็กที่สุดจนถึงหน่วยที่ใหญ่ รวมถึงกลไกสรีระร่างกายของสิ่งมีชีวิตทั้งในภาวะสุขภาพดี หรือเกิดพยาธิสภาพมีเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากการเจ็บป่วย โดยนักศึกษาในสาขานี้จะต้องสามารถบูรณาการ

องค์ความรู้และประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษา ส่งเสริม ป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูได้ตามความเชี่ยวชาญตามมาตรฐานวิชาชีพนั้น ๆ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก เป็นอีกหนึ่งแหล่งผลิตบุคลากรสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่สำคัญ ซึ่งมุ่งผลิตบัณฑิตที่มีความรู้เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการด้านการสาธารณสุขของประเทศไทย มีการเปิดการเรียนการสอนทั้งหมด 5 หลักสูตร ดังนี้

1. หลักสูตรระดับปริญญาตรี ประกอบด้วย 3 หลักสูตร ได้แก่
 - 1.1 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน
 - 1.2 หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข
 - 1.3 หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาการแพทย์แผนไทย และ
2. หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประกอบด้วย 2 หลักสูตร ได้แก่
 - 2.1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเทคนิคเภสัชกรรม
 - 2.2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์

โดยวิทยาลัยมีเป้าหมายในการผลิตผู้สำเร็จการศึกษาให้กลายเป็นบุคลากรทางการแพทย์ ได้แก่ นักวิชาการสาธารณสุข นักวิชาการทันตสาธารณสุข แพทย์แผนไทย เจ้าพนักงานเทคนิคเภสัชกรรม และเจ้าพนักงานฉุกเฉินการแพทย์ และในแต่ละสาขาอาชีพได้วางมาตรฐานวิชาชีพสำหรับการเป็นบุคลากรที่มีคุณภาพไว้ วิทยาลัยจึงมีจัดการเรียนการสอนให้ผู้สำเร็จการศึกษามีคุณภาพด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ด้านสมรรถนะวิชาชีพ สมรรถนะหลักและสมรรถนะทั่วไป เพื่อให้ได้บัณฑิตที่ตรงกับมาตรฐานดังกล่าว

ในการจัดการเรียนรู้ เพื่อให้ศึกษามีทักษะ ความรู้ที่ดี จึงมีการจัดการสอนที่หลากหลายผสมผสานองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผ่านผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านนั้น ๆ จึงทำให้นักศึกษามีความชำนาญเฉพาะแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่นักศึกษาทุกคนได้รับเป็นเพียงเนื้อหาจากเอกสาร ตำรา วิดีโอประกอบการสอน หรือหุ่นจำลองเพียงเท่านั้น แต่ยังคงขาดความสมจริงกับเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญในอนาคต ดังนั้นจึงมีการจัดรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพขึ้น เพื่อให้ศึกษามีเตรียมความพร้อมและได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพของตนก่อนสำเร็จการศึกษาออกไป

ความสำคัญของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เป็นรายวิชาที่บูรณาการนำองค์ความรู้ทั้งหมดของนักศึกษามาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริง ใช้ความรู้ความสามารถในการตรวจประเมิน ดูแลรักษา ส่งเสริม ป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูผู้เจ็บป่วยตามความเชี่ยวชาญของตน และกล้าให้ข้อคิดเห็นอย่างมีเหตุผลใน

การปฏิบัติงาน รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรทางการแพทย์ในสายอาชีพอื่น ๆ ได้

นักศึกษาทั้ง 5 หลักสูตร ก่อนจะสำเร็จการศึกษาจะต้องผ่านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เพื่อให้ตรงตามผลลัพธ์คุณภาพการศึกษา ดังนี้ (กลุ่มงานบริการการศึกษา วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี)

1. หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน
 - 1.1 ประสบการณ์สาธารณสุขชุมชน 1 (Community Health Field Work I)
 - 1.2 ประสบการณ์สาธารณสุขชุมชน 2 (Community Health Field Work II)
 - 1.3 ประสบการณ์สาธารณสุขชุมชน 3 (Community Health Field Work III)
2. หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาทันตสาธารณสุข
 - 2.1 ทันตกรรมคลินิกผสมผสาน 1 (Integrated Practice of Clinical Dentistry I)
 - 2.2 ทันตกรรมคลินิกผสมผสาน 2 (Integrated Practice of Clinical Dentistry II)
 - 2.3 การฝึกปฏิบัติวิชาชีพทันตสาธารณสุขชุมชน (Dental Public Health Field Work)
 - 2.4 โครงการพัฒนางานทันตสาธารณสุขชุมชน (Project for Dental Public Health Development)
3. หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาการแพทย์แผนไทย
 - 3.1 การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผดุงครรภ์ไทย
 - 3.2 การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เวชกรรมไทย
 - 3.3 การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ หัตถเวชกรรมไทย
 - 3.4 การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เภสัชกรรมไทย
 - 3.5 การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ บูรณาการ
4. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเทคนิคเภสัชกรรม
 - 4.1 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 (Professional Practicum I)
 - 4.2 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2 (Professional Practicum II)
5. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์
 - 5.1 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 (Field work I)
 - 5.2 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2 (Field work II)
 - 5.3 โครงการพัฒนาทักษะด้านวิชาชีพ (Project for developing professional skill)

ระยะการฝึกปฏิบัติงานแต่ละรายวิชาโดยเฉลี่ยอยู่ประมาณ 6 สัปดาห์ต่อครั้ง โดยได้รับการฝึกประสบการณ์จากผู้ที่มีความชำนาญตามสายงานนั้น ๆ เช่น แพทย์ ทันตแพทย์ เภสัชกร พยาบาล

นักวิชาการสาธารณสุข สหสาขาวิชาชีพ และที่ขาดไม่ได้ผู้ที่เป็นหัวใจหลักของการฝึกประสบการณ์ ก็คือ ผู้เจ็บป่วย

นักศึกษาที่กำลังฝึกปฏิบัติงาน มีช่วงอายุระหว่าง 19-23 ปี ซึ่งอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนการพฤติกรรมค่อนข้างไปทางผู้ใหญ่ (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2562) ถือเป็นวัยที่กำลังต้องพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา บุคลิกภาพ และสังคมให้เหมาะสมและคงที่ ในการขึ้นฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาในวัยนี้ ที่ต้องพบเจอกับสถานการณ์หรือสิ่งที่ไม่ได้มีในห้องเรียน เช่นพบลักษณะผู้เจ็บป่วยจริง การสื่อสารกับผู้เจ็บป่วยหรือญาติ การมีปฏิสัมพันธ์กับสหวิชาชีพในแต่ละสถานพยาบาล เป็นต้น ดังนั้นการที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดจากสภาพงานและสิ่งแวดล้อมดังกล่าว (รุจา แก้วเมืองฝาง และอัญญา ปลอดเปลื้อง, 2562) เมื่อขึ้นฝึกปฏิบัติงานครั้งแรก จึงทำให้เกิดปัญหาการวางตัวและเกิดความวิตกกังวลจนไม่สามารถวางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ และบางครั้งอาจแสดงอาการพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกหรือลักษณะก้าวร้าวอีกด้วย

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพทุกครั้ง เพื่อให้เป็นไปตามคุณภาพการศึกษาด้านลักษณะที่พึงประสงค์ของนักศึกษา เช่น ความเป็นผู้นำ ความกระตือรือร้น ยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การเชื่อมั่นในตนเองและการกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล การอดทนและควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีความเป็นกันเองและปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานทุกระดับ เป็นต้น จึงได้วัดและประเมินผลออกมาให้อยู่ในรูปแบบรูปธรรม โดยผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างการประเมินพฤติกรรมของนักศึกษา ปวส. ปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ ในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 สรุปมาได้ดังตารางที่ 1 ตารางที่ 1 รายงานพฤติกรรมของนักศึกษา วิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ โดยครูพี่เลี้ยง ปีการศึกษา 2559-2560

ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1	ปีการศึกษา 2559	ปีการศึกษา 2560	ปีการศึกษา 2561
นักศึกษาทั้งหมด	28	19	20
มีความกล้าแสดงความคิดเห็นระดับ 2-3 คะแนน	10	9	6
ร้อยละ	35.71	47.36	30

จากแบบประเมินพฤติกรรมของนักศึกษา วิชาการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ โดยครูพี่เลี้ยง ย้อนหลัง 3 ปีพบว่า มีนักศึกษาที่มีคะแนนความกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล อยู่ในระดับพอใช้ ถึงปานกลางในทุก ๆ ปี ซึ่งไม่เป็นตามคุณลักษณะที่พึงประสงค์ตามคุณภาพมาตรฐานการศึกษาที่วางไว้ ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้ขาดโอกาสที่จะแสดงความรู้

ความสามารถตามศักยภาพของตนเอง รวมถึงขาดการเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น กลายเป็นบุคคลที่เก็บเรื่องราวไว้ในจิตใจ และดำเนินการฝึกปฏิบัติงานอย่างไม่มีความสุข

โดยในด้านการวัดและประเมินประกอบด้วย การยอมรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้แสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะได้รับรู้มุมมองอื่น ๆ การเชื่อมั่นในตนเองและการกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล เป็นการสื่อสารกับบุคคลอื่นตามความเชื่อ ความต้องการของตนโดยอยู่บนพื้นฐานของความสมเหตุสมผล การอดทนและควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองออกมาต่อสถานการณ์หนึ่ง และความเป็นกันเองและปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานทุกระดับ เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับทั้งผู้รับบริการ ญาติ และผู้ร่วมงานในทุกสายอาชีพ คุณลักษณะเหล่านี้ถือเป็นเรื่องประกอบในการกล้าแสดงออกทั้งสิ้น ในกลุ่มนักศึกษาที่มีค่าคะแนนดังกล่าวอยู่ในระดับต่ำจึงควรได้รับการเร่งปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาให้ผู้สำเร็จการศึกษามีการกล้าแสดงออกในรูปแบบที่เหมาะสมต่อไป

หากนักศึกษาได้รับการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ นอกจากเป็นไปตามคุณภาพด้านการศึกษาแล้ว ยังส่งผลดีต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถดำเนินการฝึกงานได้อย่างมีความสุข ไร้ความกังวล มีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดี การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคลากรสายสุขภาพ ซึ่งเป็นสาขาอาชีพที่มีการติดต่อสื่อสารและเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ทั้งในภาวะสุขภาพดีหรือเจ็บป่วย (Omura et al., 2019; เนตรนภา กาบมณี และคณะ, 2560) สอดคล้องกับ Lee et al., (2023) กล่าวว่า การกล้าแสดงออกด้วยการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญต่อความปลอดภัยของผู้ป่วยอย่างยิ่ง เนื่องจากต้องติดต่อสื่อสารและร่วมวางแผนการดูแลรักษากับผู้ป่วยบ่อยครั้ง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีความพร้อมที่จะกล้าแสดงออกเมื่อจำเป็น

จากการข้างต้น แสดงให้เห็นว่ากลุ่มนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพควรมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน เพื่อให้สามารถดูแลผู้เจ็บป่วยพร้อมกับให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ทางทางการแพทย์ได้ อีกทั้งต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสหสาขาวิชาชีพอาชีพและผู้รับบริการทั้งในและสถานพยาบาล ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการกล้าแสดงออกของนักศึกษาเหล่านี้ให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะสม เตรียมพร้อมสำหรับการเป็นบุคลากรที่มีประสิทธิภาพในอนาคต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกของนักเรียน นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผู้ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของความกล้าแสดงออกที่เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน นักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดังนี้

Azizi et al., (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมสร้างพลังทางจิตวิทยากับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่ประเทศอิหร่าน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาปวส.การพยาบาลจำนวน 97 คน

และนักศึกษาผดุงครรภ์ จำนวน 103 คน พบว่า 1)ค่าเฉลี่ยคะแนนความกล้าแสดงออกของนักศึกษา
ปวส.พยาบาลและนักศึกษาผดุงครรภ์เท่ากับ 20.05 ± 32.15 และ 20.08 ± 27.38 จาก 90
ตามลำดับ 2)มีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการเสริมสร้างพลังทางจิตใจและความกล้าแสดงออก ($r=$
 0.212 , $P=0.037$) โดยการเสริมสร้างพลังทางจิตใจ จะทำให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออกเพิ่มขึ้นด้วย

Bahreyni et al., (2005) ศึกษาผลการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมต่อการเห็นคุณค่าใน
ตนเองกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลที่มีคะแนนความกล้าแสดงออกระดับต่ำ จำนวน 22 คน
แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการกล้าแสดงออก พบว่า 1)60% ของนักเรียนที่
ขาดความกล้าแสดงออกทางการสื่อสารและข้อบกพร่องนี้ส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ ในทางกลับกัน
นักเรียนที่มีความกล้าแสดงออกในระดับสูงจะสามารถรับมือและปรับตัวต่อปัญหาได้ดีและปัญหาจาก
การแยกตัวจากสังคมจะอยู่ในระดับต่ำ 2)กลุ่มทดลองหลังการทดลองโดยพัฒนาพฤติกรรมความกล้า
แสดงออกมีค่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ดังนั้น ความกล้า
แสดงออกมีส่วนสำคัญทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

Lin et al., (2004) ศึกษาผลของ assertiveness training program ต่อการกล้าแสดงออก
ที่เหมาะสม การเห็นคุณค่าในตนเองและการสื่อสารระหว่างบุคคล ในนักเรียนแพทย์และพยาบาล
กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 40 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการ
พัฒนาการกล้าแสดงออกโดยใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน พบว่า 1)ระยะหลังการทดลอง และ
ระยะติดตามกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาความกล้าแสดงออกมีค่าคะแนนเฉลี่ย ($M=137.61$ และ
 147.7) สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง ($M=119.58$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.05$ ($Z=2.53, 4.71$
ตามลำดับ) 2)ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ $.05$

Rezayat and Dehghan Nayeri (2014) ศึกษาาระดับภาวะซึมเศร้าและการกล้าแสดงออกที่
เหมาะสมในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์
การแพทย์เตหะราน (Tehran University of Medical Sciences) จำนวน 30 คน ที่กำลังฝึก
ปฏิบัติงาน พบว่า 1)55.6% ของนักเรียนพยาบาล มีค่าคะแนนเฉลี่ยความกล้าแสดงออกอยู่ในระดับ
ต่ำ 2)การทดสอบสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation test) มีความสัมพันธ์แบบผกผัน
กันระหว่างความกล้าแสดงออกและภาวะซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.314$ และ P
 <0.001) โดยหากเพิ่มความกล้าแสดงออกจะทำให้ภาวะซึมเศร้ามลดลง

เนตรนภา กาบมณี และคณะ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมกล้าแสดงออกตาม
คุณลักษณะวิชาชีพพยาบาลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี
เป็นงานวิจัยเชิงบรรยาย กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต
ชั้นปีที่ 4 จำนวน 229 คน ด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมกล้าแสดงออกตามคุณลักษณะวิชาชีพ แบ่ง

ออกเป็น 5 ด้าน จำนวนทั้งสิ้น 61 ข้อ พบว่า 1) พฤติกรรมกล้าแสดงออกตามคุณลักษณะวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($M=3.69$, $SD=0.72$) ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการจัดการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตรของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ที่ได้มีการส่งเสริมและพัฒนาการเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ การแก้ปัญหา การแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยเรียงตามลำดับดังนี้ (1) ด้านการติดต่อสื่อสาร ($M=3.77$, $SD=0.62$) (2) ด้านการใช้สิทธิ ($M=3.74$, $SD=0.72$) (3) ด้านการควบคุมตนเอง ($M=3.63$, $SD=0.64$) (4) ด้าน ความเป็นอิสระ ($M=3.58$, $SD=0.78$) และ (5) ด้านความรับผิดชอบหน้าที่ ($M=3.55$, $SD=0.82$) 2) พฤติกรรมกล้าแสดงออกตามคุณลักษณะวิชาชีพพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ที่มีคะแนนเกรดเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป และต่ำกว่า 3.00 ไม่แตกต่างกัน

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกลุ่มนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ กลุ่มที่มีระดับการกล้าแสดงออกอยู่ในระดับต่ำ ควรที่จะได้รับการพัฒนาแก้ไข ซึ่งสามารถใช้รูปแบบการจัดการเรียนการสอน การฝึกการกล้าแสดงออก เพื่อทำให้นักศึกษามีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น อีกทั้งการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้นจะช่วยให้นักศึกษาเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง และช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (Gestalt Theory)

ความเป็นมาของทฤษฎีการปรึกษาเกสตัลท์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2545) กล่าวว่า ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ พัฒนามาจากแนวคิดจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) จิตวิทยาแนวเกสตัลท์ถือกำเนิดขึ้นในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 และจัดได้ว่าเป็นวิวัฒนาการที่สำคัญยิ่งของการนำเสนอแนวคิดใหม่ทางจิตวิทยา อันเป็นแนวทางที่แตกต่างจากแนวคิดเก่าอย่างสิ้นเชิง คณะนักจิตวิทยาที่เป็นผู้ก่อตั้งของจิตวิทยาเกสตัลท์ มี 3 คน ประกอบด้วย แมกซ์ เวทไธเมอร์ (Max Wertheimer, 1880 - 1943) เคิร์ต คอฟคา (Kurt Koffka, 1886 - 1941) และ ไวฟกัง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler, 1887- 1967) ได้ร่วมกันก่อตั้งจิตวิทยาเกสตัลท์ เมื่อ ค.ศ. 1910 (พ.ศ.2453) โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญที่จะเสนอแนวคิดใหม่ทางด้านจิตวิทยาที่ไม่เห็นด้วยกับจิตวิทยากลุ่มต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลในยุคนั้น เช่น แนวคิดของนักจิตวิทยากลุ่มโครงสร้างจิตนิยม (Structuralism) ที่เสนอความคิดว่าจิตวิทยาสามารถวิเคราะห์แยกออกเป็นองค์ประกอบย่อยออกมาได้ 3 ส่วน เรียกว่า สารแห่งจิตหรือธาตุจิต (Element) ประกอบด้วย การรับสัมผัส (Sensation) ความรู้สึก (Feeling) และภาพลักษณ์ (Image) แนวคิด

ของนักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ ซึ่งมี ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud, 1856 - 1939) เป็นผู้อธิบายว่าจิตประกอบด้วยพลังงานจิต 3 ประการ Id, Ego, Superego ทำหน้าที่ขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ในสภาวะจิตไร้สำนึก (Unconsciousness) นักจิตวิทยาเกสตัลท์เน้นให้ความสำคัญต่อปรากฏการณ์ของการรับรู้ (Perception) โดยเน้นที่การรับรู้ด้วยจิตเท่านั้น จุดเริ่มต้นของแนวคิดนี้ได้มาจากการทดลอง “ภาพการเคลื่อนไหว” ของเวทโทเมอร์ใน ค.ศ. 1910 โดยเขาสังเกตภาพการเคลื่อนไหวจากของเล่นสำหรับเด็กที่เรียกว่า Stroboscope เพื่ออธิบายว่าทำไมภาพนิ่งในจอเมื่อขยับให้เคลื่อนไหวต่อเนื่องกันแล้วจะทำให้เป็นภาพเคลื่อนไหวได้ ปรากฏการณ์ Phi-phenomenon ซึ่งต่อมาเวทโทเมอร์ ได้ทำการทดลองเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของภาพต่อ แต่คราวนี้ทำเป็นเส้นตรง 2 เส้น สลับกัน เมื่อกดคานเคลื่อนที่ไปมาแล้วทำให้มองเห็นเส้นทั้ง 2 กระโดดสลับไปมา การศึกษาในเรื่องนี้ต่อมาได้พัฒนาเป็นภาพยนตร์ ซึ่งในการที่เราจะมองเห็นภาพมีการเคลื่อนไหวได้นั้น เพราะภาพแต่ละภาพมีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันในอัตราเร็วประมาณ 20 ภาพต่อวินาที การทดลองของเวทโทเมอร์เป็นการศึกษามายาของการรับรู้การเคลื่อนไหวจากสิ่งที่ไม่มีการเคลื่อนไหว

ตามทฤษฎีของนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ Phi-phenomenon ไม่สามารถจะหยิบยกมาทำการศึกษาได้อย่างโดดเดี่ยว ไม่ว่าจะ เป็นเส้นแสงหรือภาพนิ่ง ถึงแม้ว่าสิ่งเร้าแต่ละตัวจะมีความสำคัญในตัวเองก็ตาม แต่ไม่สามารถนำเข้าสู่ระบบการรับรู้ของคนเราได้อย่างอิสระ การที่เราจะรับรู้สิ่งใดได้นั้น สิ่งนั้นจะต้องรวมเข้ามาเป็นสิ่งที่เดียวกันก่อน สาระสำคัญของจิตวิทยาเกสตัลท์ คือ “ส่วนรวมมีค่ามากกว่าผลรวมของส่วนย่อย (the whole is more than the sum of its parts) สาระสำคัญนี้จะนำมาใช้ในการให้ความแตกต่างระหว่างการรู้สึกกับการรับรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากตัวอย่างการมองภาพเคลื่อนไหวที่ใช้ในภาพยนตร์ เรามองเห็นการเคลื่อนไหวจากสิ่งที่ไม่เคลื่อนไหว ความจริงเรากำลังดูการเสนอภาพนิ่งจำนวนหนึ่งที่เสนอให้เราดูอย่างรวดเร็ว ๆ ต่อเนื่องกัน การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นนี้ มิได้เกิดจากส่วนย่อยของแต่ละภาพ แต่สิ่งที่เราเห็นนั้นมีลักษณะเป็นส่วนรวม ซึ่งมีรายละเอียดมากกว่าการจะนำภาพนิ่งแต่ละภาพมารวมกัน

ใน ค.ศ. 1912 เวทโทเมอร์ ได้จัดพิมพ์ผลงานการวิจัยเกี่ยวกับ Phi-phenomenon จากนั้นเขากับเพื่อน ๆ ได้แก่ เคิร์ท คอฟคา และ ไวพกัง โคห์เลอร์ ก็ได้เริ่มต้นศึกษาประสบการณ์การรับรู้ โดยใช้เส้นตรง จุด ตัวโน้ตดนตรี และอุปกรณ์ง่าย ๆ ที่ทำให้เกิดการรับรู้ ผลจากการศึกษาของเขาทำให้ได้ข้อสรุปว่าคนเรามีแนวโน้มที่จะจัดสิ่งแวดล้อมของตนให้เป็นลักษณะของรูปร่างและแบบแผน ตามความเห็นนักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์นี้ การจัดระบบการรับรู้เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานตามธรรมชาติของสมองเป็นกระบวนการภายในร่างกาย และเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับการเรียนรู้

นักจิตวิทยาในกลุ่มเกสตัลท์ได้สร้างกฎเกี่ยวกับการรับรู้ขึ้นมากกว่า 100 กฎ และในบรรดากฎเหล่านี้มีอยู่กฎหนึ่งที่มีความสนใจมากคือ กฎของเอนการ์ รูบิน (Edgar Rubin) นักจิตวิทยาชาว

เดนมาร์ค ผู้ร่วมสมัยของ เวทไฮเมอร์ ซึ่งได้รายงานไว้ใน ค.ศ. 1915 กฎนี้ระบุว่าสิ่งเร้าทั้งหลายในสิ่งแวดล้อม จะถูกรับรู้โดยมีความสัมพันธ์กับพื้นหลัง (Background) การรับรู้เป็นกระบวนการของการรับรู้ภาพและพื้น ตัวอย่างเช่น เราเห็นบ้านติดกับพื้นที่ท้องฟ้า ในกรณีไม่มีท้องฟ้าเป็นพื้นเราก็จะไม่เห็นบ้าน เรามองตัวอักษรแต่ละคำโดยมีกระดาษเป็นพื้นหลัง หากปราศจากกระดาษแล้วเราจะไม่มีโอกาสเห็นสิ่งเหล่านี้เลย ลักษณะของการรับรู้เช่นนี้เรียกว่า การจัดระบบภาพและพื้น และการที่จะรับรู้ได้อย่างชัดเจนนั้นจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความชัดเจน ความแตกต่าง และความสามารที่จะคัดเลือกรวมหรือมองเห็นความแตกต่างภายในสิ่งเร้านั้น

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า เฟรดเดอริค เอส. เพิร์ลส์ (Frederick Salomon Perls) ได้ร่วมงานกับ เคิร์ต โกลด์สไตน์ (Kurt Goldstein) ในปี ค.ศ. 1926 ผู้ซึ่งทำให้เขาได้เริ่มรู้จักกับจิตวิทยาแบบเกสตัลท์ ในราวปี ค.ศ. 1940 เขาได้บรรจุหลักของจิตวิทยาแบบเกสตัลท์ในงานเขียน และในปี ค.ศ. 1947 เขาได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ Ego, Hunger and Aggression ซึ่งแสดงจุดยืนที่แตกหัก จากจิตวิเคราะห์และเชื่อมโยงสู่การบำบัดแบบเกสตัลท์

นอกจาก Goldstein แล้ว Perls ยังได้รับอิทธิพลจาก Friedlander นักปรัชญาชาวเยอรมัน ท่านผู้นี้ทำให้เขาพัฒนาความคิดเรื่องการทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้และบูรณาการบุคลิกภาพที่สุดขั้ว (Integration of Polarities) บุคคลถัดมาคือ ริชาร์ด (Richard) และคอร์ซิบสกี (Korzybski) นักภาษาศาสตร์ (Semanticists) ซึ่งทำให้ Perls สนใจกับผลของภาษาที่มีต่อความคิดและพฤติกรรม และบุคคลที่มีอิทธิพลกับเขามากเป็นพิเศษคือ จาคอบ โมเรโน (Jacob Moreno) ผู้เสนอวิธีบำบัดโดยการแสดง (Psychodramatic Methods) ดังนั้นวิธีการบำบัดแบบเกสตัลท์มักจะมีการแสดงที่เสนอเป็นคู่ขนาน Perls ยอมรับว่าลอรา (Laura) ภรรยาผู้ซึ่งทำงานร่วมกันมาประมาณ 25 ปี มีส่วนสำคัญในการสร้างผลงานของเขา

พัฒนาการของการปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า Frederick Salomon Perls หรือที่เรียกกันว่า Fritz Perls นับว่าเป็นบิดาแห่งจิตบำบัดเกสตัลท์ ได้ก่อตั้งทฤษฎีขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1952 จิตบำบัดเกสตัลท์หรือการให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ถือเป็นแนวความคิดเดียวกัน เป็นการปรึกษาที่อิงแนวคิดจิตวิทยาเกสตัลท์ นอกจากนี้ Perls ยังได้รับอิทธิพลทางด้านละครจิตบำบัด (Psychodrama) มาจาก Moreno กลุ่มมนุษยนิยมของ Roger นำเอาความคิดจากปรัชญาตะวันออก เช่น Zen Tao (พงษ์พันธ์ และ วิไลลักษณ์, 2556 :107-108) ตลอดจนเขาได้นำแนวคิดปรากฏการณ์และอัตถิภาวนิยม (Phenomenological / Existential Approach) และเขาได้รับอิทธิพลอย่างหลากหลายจากความคิด งานเขียน และประสบการณ์การทำงานทางด้านจิตวิเคราะห์ที่ Perls ศึกษาและนำมาใช้ระหว่างปี ค.ศ. 1924 – 1936

Frederick Salomon Perls, 1893-1970 เกิดเมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2436 ที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมัน มารดาชื่อ Amelia บิดาชื่อ Nathan เขามาจากครอบครัวชาวยิวฐานะยากจน ความสัมพันธ์หลังจากแต่งงานพ่อแม่ของเขาไม่ค่อยดี ทำให้ Fritz กลายเป็นเด็กมีปัญหาและถูกไล่ออกจากโรงเรียนจากพฤติกรรมที่ไม่ดี แม้ว่าในช่วงแรกเขาจะทำตัวมีปัญหา แต่เขาก็กลับมาเรียนจนจบมัธยม และในปี 1920 เขาได้รับปริญญาแพทยศาสตรบัณฑิตจากมหาวิทยาลัย Friedrich Wilhelm ต่อมา เขาเข้าศึกษาในสถาบันจิตวิเคราะห์ทั้งในกรุงเวียนนา และเบอร์ลิน โดยมี Wilhelm Reich เป็นผู้สอน เขามีความสนใจในภาพยนตร์และการแสดงเป็นอย่างมาก Perls เขาเข้ารับราชการเป็นแพทย์สนามในกองทัพเยอรมันช่วงสงครามโลกครั้งที่ 1 และในปี 1926 เขาทำงานเป็นช่วงสั้นในสถาบันจิตวิเคราะห์ โดยเขาศึกษาเกี่ยวกับการบาดเจ็บของสมองในทหารผ่านศึก ทำให้เขาสนใจเกี่ยวกับทฤษฎีการมองมนุษย์โดยรวมมากกว่าผลรวมรวมของส่วนย่อยต่าง ๆ โดยคำแนะนำของนักจิตเวชระบบประสาท เคิร์ต โกลด์สไตน์ (Kurt Goldstein) ผู้ซึ่งให้เขาได้เริ่มรู้จักกับจิตวิทยาเกสตัลท์ และทำให้เขาได้พบกับ ลอรา พอสเนอร์ (Laura Posner) ในปี 1930 เขาและเธอได้แต่งงานกัน และมีลูกด้วยกัน 2 คน คือ Renata และ Steven ในปี 1933 เป็นยุค ฮิตเลอร์เรืองอำนาจ มีการบังคับกีดกันพวกนาซี ทำให้ Perls และ Laura อพยพออกจากเยอรมันไปอยู่ที่เมืองอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ และในปี 1934 พวกเขาย้ายถิ่นฐานไปอยู่ที่ เมืองโจฮันเนสเบิร์ก ประเทศแอฟริกาใต้ และก่อตั้งสถาบันจิตวิเคราะห์แห่งแอฟริกาใต้ และเขาได้พัฒนาแนวคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ โดยได้รับมิตรไมตรี การแลกเปลี่ยนความคิดจากนักคิดแบบองค์รวมที่มีชื่อเสียง อย่าง Jan Smuts มาประยุกต์ใช้ในการทำงานบำบัดอยู่ที่นั่นเกือบ 10 ปี (Austad, 2009)

ต่อมา ในปี 1946 Fritz ย้ายจากประเทศแอฟริกาใต้ไปเปิดการฝึกอบรมเกี่ยวกับจิตวิเคราะห์ที่เมืองนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา และ Laura ก็ย้ายตามเขามาในปี 1947 และในปีนั้นเขาได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ Ego, Huger and Aggressive ซึ่งแสดงจุดแตกหักจากจิตวิเคราะห์และเชื่อมโยงสู่การบำบัดแบบเกสตัลท์ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ในปี 1952 พวกเขาค้นพบการบำบัดแนวใหม่เรียกว่าจิตบำบัดเกสตัลท์ และจัดตั้งสถาบันจิตบำบัดเกสตัลท์แห่งนิวยอร์ก (The New York Institute for Therapy) พวกเขาได้รับการสนับสนุนจากนักปรัชญา ประกอบด้วย Paul Goodman, Isadore From, Ralph Hefferline, and Paul Weisz

Perls กลายเป็นบุคคลที่ได้รับความสนใจในสถาบันการบำบัดในเมืองนิวยอร์ก เขาใช้จิตบำบัดเกสตัลท์ในการอบรมเชิงปฏิบัติการ เขาเป็นวิทยากรที่มีความสามารถและมีเสน่ห์ดึงดูดน้ำเสียงของเขาเร้าใจและเป็นที่ยึดจำ เขามีทักษะในการปลุกใจให้ผู้รับการบำบัดมีความรู้สึกที่ดีขึ้น และเขาได้รวมเอาการแสดงที่เขาได้เรียนรู้ตอนเด็กเข้ามาใช้เป็นเทคนิคในการบำบัดด้วย ต่อมา Perls เกิดความขัดแย้งกับ Laura เขาตัดสินใจย้ายไปสถาบัน Esalen เมืองบิกเซอร์ ประเทศแคนาดา ทำงานเป็นจิตแพทย์ประจำบ้าน โดยเขานำการบำบัดเกสตัลท์และการอบรมเชิงปฏิบัติการมาใช้

ตั้งแต่ปี 1964 ถึงปี 1969 ต่อมาในปี 1970 เขาย้ายมาที่ แวนคูเวอร์ ไอส์แลนด์ (Vancouver Island) รัฐบริติช โคลัมเบีย ประเทศแคนาดา เพื่อสร้างชุมชนเกสตัลท์ แต่ถึงแก่กรรมเสียก่อน รวมอายุได้ 76 ปี (Austad, 2009)

Perls ได้เริ่มอาชีพโดยเป็นนักจิตวิเคราะห์ตามแนวจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์ แต่เขาเห็นข้อบกพร่องบางประการจึงมิได้เอาหลักการของจิตวิเคราะห์มาใช้ทั้งหมด ส่วนหนึ่งเขาใช้วิธีการเกสตัลท์ ใน ค.ศ. 1920 เขาได้พบกับ แมกซ์ เวทไฮเมอร์ (Max Wertheimer) เคิร์ต คอฟคา (Kurt Koffka) และ ไวฟกัง โคห์เลอร์ (Wolfgang Kohler) ในช่วงนั้นนักทฤษฎีจิตวิทยาเกสตัลท์ทั้ง 3 คนนี้ กำลังพัฒนาแนวคิดทางจิตวิทยาแนวใหม่ที่แสดงความคิดเห็นต่อต้านความคิดของนักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยม ซึ่งกำลังจะมีบทบาทมากในประเทศเยอรมันในขณะนั้น จิตวิทยาเกสตัลท์เน้นที่กระบวนการรับรู้และการเรียนรู้ แต่ Perls ได้ตีความหลักสำคัญ ๆ ของจิตวิทยาเกสตัลท์มาสู่การบำบัดแบบเกสตัลท์ซึ่งเป็นพื้นฐานของจิตวิทยาการให้การปรึกษาเกสตัลท์ในปัจจุบัน (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545)

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา ผู้วิจัยสรุปความเป็นมาและพัฒนาการของการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ (Corey, 2012; ดวงมณี จงรักษ์, 2549; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545) ได้ว่า

Frederick Salomon Perls เป็นผู้ก่อตั้งจิตบำบัดเกสตัลท์หรือเรียกว่าการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ในปี ค.ศ. 1952 โดยมีแนวคิดพื้นฐานมาจากจิตวิทยาเกสตัลท์ (Gestalt Psychology) ของ Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Kohler Perls ซึ่งให้ความหมายคำว่า เกสตัลท์ หมายถึง ประสบการณ์ในการรับรู้ส่วนบุคคลที่แสดงออกแบบองค์รวม นำเอาส่วนของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมมาบูรณาการผสมผสานเข้าด้วยกัน นอกจากนี้ยังนำเอาแนวความคิดพื้นฐานพื้นฐานของจิตวิทยาเกสตัลท์ เกี่ยวกับการรับรู้ (Perception) และการหยั่งเห็น (Insight) มาใช้ในการแก้ปัญหาของบุคคล กฎเกี่ยวกับการรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ที่ Perls นำมาใช้ มี 2 ข้อหลัก ได้แก่ Figure and Ground โดยเชื่อว่าการรับรู้ (Perception) ความต้องการของมนุษย์คือภาพ (Figure) ส่วนสิ่งแวดล้อมรอบข้างคือพื้น (Ground) และมนุษย์สามารถสลับระหว่างภาพและพื้นได้ตลอดเวลาตามความต้องการของตน ผ่านกระบวนการรับรู้ของบุคคลโดยอาศัยประสบการณ์ ความรู้สึกของบุคคลนั้นด้วย และกฎอีกข้อคือ Closure มนุษย์จะมุ่งเน้นพยายามแก้ไข ปัญหา ประติดประต่อไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ส่วนที่ขาดหายไปให้เกิดความสมบูรณ์โดยวิธีการหยั่งเห็น (Insight) โดยอาศัยประสบการณ์เดิม นอกจากนี้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ยังได้รับอิทธิพลจากกลุ่มแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existential) และแนวคิดปรากฏการณ์ (Phenomenological) มาใช้เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้และสามารถรับรู้บุคคลนั้นตามความเป็นจริง และเชื่อว่า

มนุษย์มีความสามารถดำเนินชีวิต สามารถตัดสินใจเลือกได้โดยอิสระ กล้าเผชิญหน้าและรับผิดชอบต่อการเลือกของการกระทำตน อีกทั้งยังได้รับอิทธิพลจากกลุ่มมนุษย์นิยมของ Roger โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาและบรรลุศักยภาพในตนเอง ลดความวิตกกังวลจากปัญหาที่ไม่ได้รับการแก้ไข นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลทางด้านละครจิตบำบัด (Psychodrama) ของ Moreno มาใช้เป็นเทคนิคในการปรึกษา เช่นการสวมบทบาท การจินตนาการ ตลอดจนได้นำเอาความคิดจากปรัชญาตะวันออกของ Zen Tao มาใช้กับการมีสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อม ลดการพึ่งพาคนอื่น รู้จักยอมรับศักยภาพในตนเอง

ธรรมชาติของมนุษย์

ธรรมชาติมนุษย์โดยตั้งอยู่บนรากฐานของปรัชญาและปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ กล่าวคือ บุคคลมีความสามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหา เลือกริเวียดำเนินชีวิตของตนเอง สามารถรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง และดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างบุคคลเต็มคน เพราะคนเราแต่ละคนมีวิธีการเฉพาะตัวในการหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถไปสู่ช่องของการพัฒนาและสามารถรับรู้ในตนเองได้อย่างแท้จริง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2545) กล่าวว่า นักจิตวิทยาเกสตัลท์ มีแนวคิดเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ว่าเป็นผู้มีความศักยภาพและมีความเป็นอิสระในตัวเอง เลือกที่จะรับผิดชอบต่อพฤติกรรมตน โดยประกอบด้วย 3 ประการ

1.ภาวะบรรลุศักยภาพแห่งตน (Self-actualization) มนุษย์ถูกผลักดันจากศักยภาพในตัวเองสู่กระบวนการที่ไม่มีวันจบสิ้น ได้สิ่งใหม่มาจะมีสิ่งใหม่ที่ต้องการเกิดขึ้น ภาวะบรรลุศักยภาพแห่งตนเป็นกระบวนการภายในตัวของบุคคลที่เป็นพลังผลักดันพฤติกรรมเป็นรากฐานของมนุษย์ นักจิตวิทยาเกสตัลท์เห็นว่าที่เป็นอยู่เช่นนี้ มิใช่เพราะว่าเกิดจากความพยายามที่จะเป็นในสิ่งที่ไม่อยากเป็น แต่ที่เป็นเพราะมันเป็นเป็นอย่างนี้ ดังนั้นเมื่อนักจิตวิทยาเกสตัลท์พูดถึง ภาวะบรรลุศักยภาพแห่งตน เขามุ่งหมายถึงการนำไปสู่การกระทำ ให้ตระหนักรู้ในสภาวะแห่งความเป็นจริง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอัตตา (Self) ที่มีความสามารถที่จะทำด้วยตนเอง

2.การจัดระบบแห่งตนเอง (Self-regulation) อินทรีย์ทุกชนิดพยายามที่จะได้มาซึ่งความสุขสบาย อันเกิดจากความต้องการทั้งหลายได้รับการตอบสนองแล้ว ทำให้สิ่งที่ไม่สุขสบายหายไปและมีความสมดุลเข้ามาแทนที่กระบวนการ Homeostatic นี้ นักจิตวิทยาเกสตัลท์เรียกว่า “การควบคุมตัวเองของอินทรีย์”(Organismic self-regulation) หรือ การจัดระบบของตนเอง เมื่อบุคคลเผชิญกับความเจ็บปวด เขาก็ต้องหลีกเลี่ยงเพื่อความเจ็บปวดหายไป บุคคลต้องวิ่งเข้าหาสภาวะสมดุลโดยการระบายความตรึงเครียดออกไป เช่น ร้องตะโกน การแสดงออกทางสีหน้าและร่างกาย เพื่อตอบสนองความต้องการทางร่างกายที่ต้องการความสุขสบาย การประยุกต์หลักการนี้เข้ากับการดำรงชีวิตที่

สมดุลและถูกต้องคือ การดำรงชีวิตในภาวะ “ที่นี่และขณะนี้” (Here and now) ดังนั้น แก่นแท้ของการควบคุมตัวเองของอินทรีย์ (Organismic self regulation) ก็คือการตระหนักรู้

3.การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบ และมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และการกระทำ รวมทั้งภาวะการรับรู้ทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ การรับรู้ทั้งการได้ยิน มองเห็น และการสัมผัส เป็นกระบวนการรับรู้การรู้สึกของตนเองทั้งหมดที่ระบุดึงประสบการณ์ของ “ขณะนี้” (Now experience) ของบุคคล

การตระหนักรู้เป็นภาวะที่สำคัญมากในทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์ วิธีการทางจิตบำบัดและการให้การปรึกษาทั้งหมดที่ทฤษฎีนี้นำมาใช้ก็คือ การให้ผู้ป่วยทางจิตหรือผู้ที่มารับการบริการได้ค้นพบทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของการตระหนักรู้ของตนเองในภาวะ “ขณะนี้”

วัชร ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า ธรรมชาติของมนุษย์ตามความเชื่อของการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ พอสรุปได้ดังนี้

1.มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัส และการรับรู้ มีการทำงานสัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Integration) การเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจหน่วยเต็มทั้งหน่วยคือ บุคคล

2.มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ้งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคลและสภาพแวดล้อมของเขา

3.มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายใน

4.มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ และการเรียนรู้ของตนเอง

5.มนุษย์มีประสิทธิภาพในตระหนักรู้ถึงความต้องการตนเอง (Self awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือกตอบสนองต่อความต้องการ พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมเขา แต่ถ้าพยายามหลีกเลี่ยงความต้องการนั้น จะใช้พลังงานไปกับการเก็บกอดความต้องการ ทำให้เครียดหนักไม่สามารถตอบสนองความต้องการใด ๆ

6.มนุษย์มีความสามารถที่จะดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.มนุษย์เราไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาจะสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นคือ คนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการคิดคาดหวัง

8. โดยพื้นฐานของธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราไม่ดีหรือไม่เลวโดยกำเนิด (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556)

9. มนุษย์สามารถจัดระบบชีวิต และแก้ปัญหาของตนเองได้ (Self regulation) เมื่อเกิดความเครียดหรือความต้องการทางด้านต่าง ๆ ขึ้น มนุษย์จะพยายามทำให้เกิดความสมดุล เช่น พยายามลดความเครียดลง หรือพยายามกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งที่จะสนองความต้องการ แต่ถ้ามนุษย์มีแต่รำพึงรำพันถึงอดีตหรือแสวงหาอนาคต โดยไม่ถึงภาวะปัจจุบัน เขาจะไม่สามารถจัดระบบหรือลดความเครียดด้านจิตใจลงได้

จากข้างต้น จะเห็นว่ามนุษย์มุ่งมั่นที่จะทำให้เกิดการรับรู้ที่มีความหมายทั้งหมด และบูรณาการผสมผสาน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเข้าเป็นองค์รวม พยายามผลักดันศักยภาพในตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ถือเป็นกระบวนการพื้นฐานที่มีในตัวมนุษย์ทุกคน การมีสัมพันธภาพในตนเองและสิ่งแวดล้อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่กว้างขึ้น การแสดงออกของพฤติกรรมในการตอบสนองขึ้นกับการตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการในสภาวะปัจจุบัน ตัดสินใจเลือกและมีกระบวนการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง พร้อมกับมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน จะทำให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นหนึ่งในส่วนสำคัญที่จะทำให้มนุษย์บรรลุศักยภาพแห่งตนได้คือการตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบัน (Corey, 2012; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545; วัชรวิทย์ ทรัพย์มี, 2556)

การพัฒนาของบุคลิกภาพ

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) กล่าวว่า นักจิตบำบัดเกสตัลท์ที่มีความเห็นว่าพัฒนาการบุคลิกภาพไม่จำเป็น ต้องดำเนินไปตามขั้นพัฒนาการและมีจุดยุติอย่าง Sigmund Freud หรือ Carl Rogers อธิบาย นักจิตบำบัดเกสตัลท์ที่มีความเชื่อว่าพัฒนาการของบุคลิกภาพเป็นสิ่งที่ดำเนินอย่างต่อเนื่อง ไม่มีวันสิ้นสุด บุคคลย่อมมีความเจริญงอกงามในตัวเองและมีพลังความสามารถที่เป็นผู้สร้างอย่างไม่มีที่สิ้นสุด กระบวนการที่สำคัญยิ่งก็คือ การเคลื่อนไหวในสภาพแวดล้อมไปสู่การช่วยพุงตัวเอง กระบวนการนี้ Perls เรียกว่า วุฒิภาวะ (Maturity) สิ่งเกื้อหนุนที่สำคัญสำหรับการส่งเสริมให้เกิดความเจริญเติบโตนี้คือ ความคับข้องใจ (frustration) ซึ่งหมายถึงโอกาสที่จะเอาชนะความคับข้องใจ ตัวอย่างเช่น เมื่อไหร่ก็ตามที่พ่อแม่พยายามสกัดกั้นไม่ให้เด็กเกิดความคับข้องใจ เด็กจะหลีกเลี่ยงมากกว่าจะพยายามเอาชนะ การกระทำดังกล่าวของพ่อแม่เท่ากับเป็นการป้องกันให้เด็กไม่มีความเจริญงอกงามในการเติบโต ดังนั้นการเรียนรู้ที่จะเอาชนะความคับข้องใจเป็นสิ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะของชีวิต ตรงข้ามหากหลีกเลี่ยงโดยการตามใจหรือคอยปกป้อง ตัวช่วยนั้นกลับกลายเป็นตัวขัดขวางพัฒนาการของอัตตา เป็นสาเหตุให้ภาพลักษณ์

แห่งตนแข็งแกร่งขึ้นมา การที่พ่อแม่ปกป้อง ลูกมิให้มีความคับข้องใจบ่อย ๆ ก็เท่ากับเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการของภาพลักษณ์แห่งตนและ บดบังพัฒนาการของอัตตา สถานการณ์ทำนองนี้มักเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายอีกด้วย หากพ่อแม่ปกป้องลูกของตนโดยวิธีการยอมรับ (approval) เพราะการที่พ่อแม่แสดงอาการยอมรับนั้น ทำให้เด็กรับรู้ว่า “มันควรจะเป็นเช่นนั้น” (should) เสมอไป สิ่งเหล่านี้จะกลายมาเป็นบรรทัดฐานของพฤติกรรมของเด็กในโอกาสต่อไป ดังนั้น แทนที่พ่อแม่จะใช้พลังภายในของเด็กที่มีอยู่เพื่อสร้างสรรค์ให้ลูกเจริญเติบโต พ่อแม่กลับทำลายพลังภายในของเด็กเสีย และเปิดโอกาสให้เด็กยึดเหนี่ยวพลังจากภายนอกแทน ความภาคภูมิใจของเด็กอยู่ที่มีคนอื่นช่วยมิได้จากการช่วยตนเอง ภาพลักษณ์แห่งตนจึงเป็นมาตรฐาน จากภายในของบุคคล

ทั้งอัตตาและภาพลักษณ์แห่งตนเจริญเติบโตขึ้นมาได้จากการได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เมื่อไรก็ตามที่ภาพลักษณ์แห่งตนทำงานตามหน้าที่ของมัน คนก็จะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองและพยายามที่จะแสดงออกเพื่อควบคุมแนวโน้มของการจัดระบบตัวเองให้เป็นอย่างดี การกระทำเช่นนี้จึงไปขัด ขวางภาวะการตระหนักรู้และการตระหนักในคุณค่าแห่งตน อีกแง่มุมหนึ่ง หากบุคคลให้ความสำคัญต่อ อัตตามากขึ้น แทนที่คนจะพยายามควบคุมสถานการณ์กลับไปควบคุมตัวเองแทน ต้องปรับตัวเองให้เข้า กับสถานการณ์ เขาจึงเป็นในสิ่งที่เขาไม่เป็น จำใจต้องทำอย่างนั้น ดังนั้น บุคลิกภาพที่เป็นสุขในทรศนะ ของเกสตัลท์ก็คือการเป็นตัวของตัวเอง เป็นเอกภาพ เป็นสภาวะขององค์รวมที่มีความหมายในตัวของมันเอง (meaningful Whole) ซึ่งภาวะองค์รวม (Holistic) นี้จะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อคนมีความเป็นตัวของตัวเอง

เมื่อนั้นความขัดแย้งระหว่างส่วนของอัตตากับส่วนของภาพลักษณ์แห่งตนจะเกิดขึ้น ความคับข้องใจ (Frustration) ก็จะตามมา ลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นในตัวบุคคลเป็นประจำ กล่าวคือ ความต้องการที่คนเราอยากกระทำ (Want to do) อันเป็นส่วนของตน แต่สิ่งที่เราควรกระทำ (Should do) ตามสังคมอันเป็นส่วนของภาพลักษณ์แห่งตนก็จะเข้ามาขัดขวาง สำหรับการพัฒนาการของบุคคลที่เป็นไปตามปกติจะพยายามแสวงหาความสมดุลระหว่างอัตตากับภาพลักษณ์แห่งตน

ความคับข้องใจ (Frustration)

ความคับข้องใจเป็นส่วนที่ทำให้คนเราเกิดความรำร้อน ทุรนทुरายและเจ็บปวดเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความคับข้องใจก็จะมีพฤติกรรมเพื่อแสวงหาความสมดุลให้เกิดขึ้นเพื่อลดความตึงเครียดที่บุคคลนั้นมีอยู่ อันเป็นส่วนของกระบวนการเจริญเติบโตและพัฒนาการ โดยบุคคลนั้นจะมุ่งไปสู่การพึ่งพาตนเองมากกว่าคอยอาศัยผู้อื่น นับว่าเป็นสภาพการณ์ที่ทำให้บุคคลต้องจัดระบบตัวเอง (Self regulation) เป็นต้นว่า เวลาใดควรทำอะไร ปัญหาใดควรจะทำแก้ไขให้ลุล่วงไปก่อนหรือหลังตามความสำคัญหรือน่าสนใจ ซึ่งจะมีผลทำให้บุคคลอยู่กับอัตตามากกว่าภาพลักษณ์แห่งตน บุคคลที่สามารถจัดระบบตนเอง (Self regulation) ได้ก็จะเป็นบุคคลที่พร้อมพัฒนาต่อไป

ที่นี่และขณะนี้ (Here and Now)

วัชรินทร์ ทรัพย์มี (2556) กล่าวว่า Perls เน้นมากที่สุดคือ ที่นี้และขณะนี้ ให้ความสำคัญกับ “ปัจจุบัน” เพราะ “อดีต” ก็จากเราไปแล้ว และ “อนาคต” ก็เป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง การคิดถึงแต่อดีต เป็นการหนีการคิดดำเนินการกับปัจจุบัน หรือหนีการเผชิญปัญหาในปัจจุบัน และการที่บุคคลครุ่นคิดถึงแต่อนาคตจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นปัจจุบันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ ควรเน้น แต่คนส่วนใหญ่ คิดถึงปัจจุบันแต่เพียงชั่วครู่ชั่วขณะเท่านั้น มนุษย์มีแนวโน้ม จะคิดถึงอดีตและอนาคต ฉะนั้นผู้ให้บริการปรึกษาควรพยายามช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักในปัจจุบัน มากกว่าที่จะคิดถึงประสบการณ์ในอดีต แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นไม่ได้ หมายความว่า การให้บริการปรึกษาแบบเกสตัลท์ละเลยอดีต เพียงแต่มีแนวคิดว่าอดีต จะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเรานำมาประสานสัมพันธ์กับปัจจุบัน แต่ถ้าผู้ให้บริการปรึกษา ฝ่าฝืนพูดถึงอดีตโดยไม่ได้นำมาสัมพันธ์กับปัจจุบัน เป็นการแสดงว่าเขาพยายาม หลีกเลี่ยงความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจ หรือการกระทำในปัจจุบัน เช่น ใช้วิธีโทษ ผู้อื่นว่าเป็น ต้นเหตุแห่งพฤติกรรมของเขาในปัจจุบัน

ภารกิจที่ค้างค้ำ (Unfinished Business)

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556)กล่าวว่า ความคิดที่สำคัญในการใช้อธิบายถึงพฤติกรรมของมนุษย์ก็คือ ภารกิจที่ค้างค้ำ (Unfinished business) แนวความคิดของนักจิตบำบัดเกสตัลท์เชื่อว่า ความต้องการที่ไม่ได้รับตอบสนองและความรู้สึกที่ไม่ได้แสดงออกมา เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ความเกลียด ความ เจ็บปวด ความกังวล ความเสียใจ ความรู้สึกผิด ฯลฯ แม้ว่าอารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่ได้แสดงออกมา แต่ก็สัมพันธ์กับความทรงจำของเรา ซึ่งทำให้เกิดเป็นภารกิจที่ค้างค้ำอยู่ในบุคคล บุคคลที่มี ภารกิจที่ค้างค้ำในตัวมาก ๆ ภารกิจที่ค้างค้ำเหล่านี้จะคอยทิ่มแทงใจหรือรบกวนความรู้สึกของบุคคล นั้นอยู่ตลอดเวลา ทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเองบกพร่องไป เพราะภารกิจที่ค้างค้ำจะเข้ามาสอดแทรก ขัดขวางการรับรู้ของบุคคลนั้น ตัวอย่างของภารกิจที่ค้างค้ำ ย่อมมารบกวนและส่งผลถึงพฤติกรรม โดยเห็นได้จากชายผู้หนึ่ง ซึ่งไม่เคยได้รับความรักและการยอมรับจากแม่ในวัยเด็ก ไม่ว่าเขาจะพยายาม ทำตัวอย่างไรก็ตาม เขาจึงได้สะสมความรู้สึกเช่นนี้ไปจนเข้าวัยหนุ่ม ทำให้เขากลายเป็นบุคคลที่มองเห็น ว่าผู้หญิงมีคุณค่าสำคัญน้อยกว่าผู้ชาย แต่ในเวลาเดียวกันเขาก็จะพยายามแสวงหารักและการ ยอมรับจากหญิงสาว เพื่อเป็นการยืนยันในความมีคุณค่าของตัวเอง เขาจะชักจูงหญิงสาวเข้ามาเล่น เกมกับเขาหลายชนิด เพื่อทำให้ผู้หญิงเหล่านั้น ยอมรับในตัวเขาแล้วเขาก็จะผลไป ภารกิจที่ค้างค้ำใน อดีตทำให้เขาไม่สามารถสนิทสนมกับผู้หญิงได้อย่างจริงจัง โดยอ้างเหตุผลว่าเขายังไม่พึงพอใจใคร อย่างแท้จริง บุคลิกภาพของเขาจึงเป็นการแสวงหารักที่แท้จริง ซึ่งเป็นความรักที่เขาไม่ได้รับ จากแม่ พฤติกรรมที่มีลักษณะกระทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า (compulsion) เช่นนี้ เนื่องมาจากการแสวงหา ความต้องการในความรักและการยอมรับจากแม่เมื่ออดีต แต่ความต้องการของชายผู้นี้ไม่ได้รับการ ตอบสนองจากแม่จึงทำให้เขาต้องแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ออกมาในวัยหนุ่ม โดยที่เขาเองก็ไม่ รู้ตัว ดังนั้น เพื่อให้หลุดพ้นจากภารกิจที่

คั้งคั้งนี้ Perls แนะนำ เขาควรเข้าถึงความใกล้ชิดกับประสบการณ์ภารกิจที่คั้งคั้งที่สะสมในตัวเขา โดยการระบายความรู้สึกที่คั้งคั้งต่าง ๆ ออกมาอันเป็นวิธีหนึ่งที่จะจัดการกับภารกิจที่คั้งคั้งให้เสร็จสิ้นเรียบร้อย

สำหรับอารมณ์ที่ไม่รู้ตัวนี้จะก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี ซึ่งไม่มีความสำคัญมากนัก เพียงแต่จะเป็น สิ่งขัดขวางศูนย์การรับรู้ตนเองในสภาวะปัจจุบัน Perls กล่าวว่า ความไม่พึงพอใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด และร้ายแรงที่สุดสำหรับภารกิจที่คั้งคั้ง ตามทัศนะของ Perls เมื่อคนเรารู้สึกไม่พอใจเขาจะรู้สึกหยุด ชะงักเหมือนถูกตรึงอยู่กับที่ ไม่สามารถที่จะก้าวไปข้างหน้าหรือติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่นได้ จนกว่าบุคคลนั้นจะได้รับการระบายความไม่พอใจของเขาออกมา Perls ยืนยันว่า คนเราจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะแสดงความไม่พอใจออกมา การเก็บกดความไม่พอใจไว้อยู่เสมอจะเป็นหนทางนำไปสู่การลงโทษตัวเอง ตำหนิตัวเองและรู้สึกว่าตนเองผิด (guilt) Perls ได้แนะนำว่า เมื่อไรที่เราารู้สึกผิด ให้พยายามค้นหา ให้พบว่า เราซุ่นเคืองใจเรื่องอะไรกันแน่และพยายามระบายมันออกมาเพื่อทำให้ตรงกับเป้าหมาย เราต้องการ

ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีปัญหาการปรับตัว

คนที่มีปัญหาในการปรับตัวหรือชีวิตมีปัญหา เป็นคนที่มีแนวโน้มของการควบคุมตัวเองมากเกินไป ไม่เป็นตัวของตัวเอง พยายามปกปิดหรือรักษาหน้าของตัวเองเอาไว้ ไม่สามารถรับรู้ตนเองได้ตามสภาวะที่เป็นจริง แทนที่จะตระหนักในคุณค่าแห่งตนเองกลับให้ความสำคัญกับภาพลักษณ์แห่งตนมากกว่า แทนที่จะจัดการกับความต้องการภายในของตนเองอย่างตรงไปตรงมาและตามความเป็นจริง เขากลับใช้วิธีบิดเบือน เสแสร้ง ปกปิดความจริงเอาไว้ หรือทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ นักจิตวิทยาเกสตัลท์มีความเห็นว่าคนที่มีปัญหาหรือการปรับตัวหรือแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาออกมาก็เพราะคนนั้นไม่สามารถจัดระบบตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่เขาทำเช่นนั้นก็เพราะเพื่อรักษาภาพลักษณ์แห่งตนของตัวเองไว้

การจำแนกลักษณะของคนที่มีปัญหาในการปรับตัว การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จำแนกลักษณะของคนที่มีปัญหาการปรับตัวออกเป็น 6 ลักษณะดังนี้ (Passons, 1975 อ้างใน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2545)

1. *คนที่ขาดการตระหนักในภาวะปัจจุบัน (Lack of awareness)* เป็นคนมีนิสัยหุยมหิม เข้มงวด ไม่ยืดหยุ่น เกรตตรง คนกลุ่มนี้ใช้พลังงานในตนเองจำนวนมากไปกับความพยายามที่จะตอบสนองความต้องการรักษาหน้าของตนเองหรือภาพลักษณ์แห่งตนไว้ เป็นภาวะที่บุคคลขาดการสัมผัสกับอะไร (What) อย่างไร (How) ในการกระทำหรือการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคลสูญเสียความคิดสร้างสรรค์ไปในการที่จะเข้าไปจัดการกับสภาพแวดล้อมหรือแม้แต่การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ เป็นบุคคลที่รู้ว่ามื่ออะไรเกิดขึ้น แต่แก้ไขไม่ได้

2. คนที่ขาดความรับผิดชอบ (Lack of responsibility) พบได้ในบุคคลที่ไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างตรงไปตรงมาตามสภาพที่เป็นจริงในขณะนั้น เมื่อเกิดปัญหาชีวิตขึ้นมา ก็จะผลักภาระความรับผิดชอบไปที่อื่น เช่น เหตุการณ์ โชคชะตา คนอื่นหรือสิ่งแวดล้อม แทนที่จะมองให้ลึกซึ้งถึงความเป็นไปของตัวเอง และตระหนักว่าตนเองต้องเป็นผู้รับผิดชอบต่อเหตุ นั้น ๆ ตามความหมายของเกสตัลท์นี้ ความรับผิดชอบ (responsibility) หมายถึง ความสามารถที่บุคคลพึงตอบสนอง (response ability) ต่อสิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ได้อย่างสร้างสรรค์ คนที่ถูกปฏิเสธความรับผิดชอบ หรือขาดความรับผิดชอบ จึงมักจะตัดสินใจผิดพลาดพร้อมกับกล่าวตำหนิโทษ โดยผลักความผิดพลาดไปสู่สิ่งอื่น ๆ ทำให้เขาไม่สามารถทำอะไรได้อย่างตรงไปตรงมา มองโลกในทางลบ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ปฏิเสธที่จะเข้าไปจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง แก้ปัญหาโดยการพึ่งพา

3. คนที่ไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับสภาพแวดล้อม (Loss of contact with the environment) การที่ไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ที่เป็นจริงกับสิ่งแวดล้อมเกิดขึ้นได้ 2 แบบ แบบแรกคือ การติดยึดแน่นอยู่ในตัวเอง ในความคิด ในความรู้สึก การกระทำจนสูญเสียความสามารถที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมาสู่ตนเอง เช่น กรณีผู้ป่วยจิตเภทในกลุ่ม catatonia และความผิดปกติของพฤติกรรมแบบออทิซึม (autism) ผู้ป่วยแยกตัวออกจากสิ่งแวดล้อมอย่างเด็ดขาด และไม่สามารถสื่อสารสัมพันธ์กันได้ สองตัวอย่างนี้เป็นตัวอย่างที่รุนแรงของรูปแบบพฤติกรรมที่ขาดการสร้างปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แบบที่สอง พบได้ในบุคคลที่ต้องการยอมรับจากคนอื่นอย่างมากเกินไป ความพอดี ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถประนีประนอมตนเองเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีลักษณะแยกตัวเองออกไปอยู่อีกโลกหนึ่ง การรับรู้จึงมุ่งแต่ตัวเองมิได้มองสังคมนว่ามีอยู่ด้วย เขาจึงเอาแต่ใจตนเอง ยึดถือตนเองเป็นสำคัญ ต้องการให้คนอื่นในสังคมยกย่องให้การยอมรับ เอาอกเอาใจจนเลยเถิด ไม่รู้กาลเทศะ

4. คนที่มีปัญหาค้างคาใจ (Unfinished business) การมีข้อขัดแย้งกันอยู่ ความกลัว ความวิตกกังวลต่อทั้งอดีตและอนาคต ภาวะเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกขมขื่นในใจ โกรธเคือง อารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ ตัวอย่างคนที่มีปัญหาค้างคาใจ เช่น บุคคลที่โกรธสามีภรรยาของตนที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้ พ่อแม่ที่ไม่พอใจพฤติกรรมของลูกที่ทำตัวไม่ได้ตั้งใจของตนเอง เพื่อนที่มีความขัดแย้งกับเพื่อน เมื่อบุคคลได้เกิดปัญหาเหล่านี้แล้วไม่สามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนออกไปอย่างตรงไปตรงมาก็จะรู้สึกอึดอัดใจ ขมขื่น ความรู้สึกเหล่านี้ก็จะติดตามตัวเขาไปในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเมื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับด้านอื่น ๆ ในสังคมด้วย เมื่อไหร่ที่เกิดปัญหาค้างคาใจมีพลังมากขึ้นมาบุคคลผู้นั้นก็จะตกอยู่ในภาวะถูกรบกวนให้เดือดร้อนด้วยความคิดเหล่านี้ ทำให้คนที่มีความคิดหมกมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ มีความวิตกกังวล มีความรู้สึกอึดอัด ถูกกดดันทางจิตใจ

5. คนที่อึมทุกซ์ ภาวะจิตใจและความคิดแตกต่างกระจัดกระจายไม่เป็นเอกภาพ (Fragmentation) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลกระทำในลักษณะที่ปฏิเสธความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เช่น ในยามที่ชีวิตจะต้องก้าวหน้า ซึ่งบุคคลที่มีความต้องการเช่นนี้แทนที่เขาจะทุ่มเทความพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรคเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย ให้ได้มาซึ่งที่ต้องการ เขากลับปฏิเสธภาวะอารมณ์มีอยู่ของ ความรู้สึกท้อแท้ หมดกำลังใจ อึมทุกซ์ ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่พอใจแต่ก็หลีกเลี่ยงจะแสดงออก เช่นนั้น สิ่งที่แสดงออกมาเป็นลักษณะที่สังคมยอมรับ ซึ่งเท่ากับฝืนใจตนเอง ต้องเก็บกดความรู้สึกที่ แท้จริงเอาไว้บ่อย ๆ นำไปสู่การคิดว่าตนเป็นคนไม่ดี ขาดความมีศักดิ์ศรีในตนเอง กล่าวตำหนิโทษ ตนเอง เห็นว่าตนเองเป็นคนไม่ดี มักพุดถึงตัวเองในทางลบบ่อย ๆ หรือกล่าวตำหนิตัวเองบ่อย ๆ เห็น ความบกพร่องของตนเองแต่ไม่ยอมแก้ไข

6. คนที่แบ่งขั้วตัวตนของตนเอง (Dichotomizing the self) คือคนที่มีนิสัยจำแนกแยกแยะ ประเภทของตนเอง เป็นอีกรูปหนึ่งของคนอึมทุกซ์ที่มีความคิดแตกต่างกระจัดกระจายไม่เป็นเอกภาพ (fragmentation) คนประเภทนี้จะกำหนดชีวิตของตัวเองให้แยกไปอยู่มุมใดมุมหนึ่งอย่างสุดขั้ว เช่น เข้มแข็งที่สุดหรืออ่อนแอที่สุด เป็นคนมีอำนาจสูงสุดหรือไร้อำนาจอย่างสิ้นเชิง การรับรู้ โลก สภาพ สิ่งแวดล้อมและตนเองเพียงซีกเดียวนี้ ทำให้เกิดความคิดว่าทุกอย่างสิ้นหวัง แก้ไขอะไรไม่ได้อีกแล้ว บางขณะก็เป็นคนที่มีอารมณ์รุนแรง ก้าวร้าว ไม่สามารถปรับตัวเองให้ผสมกลมกลืนกับเหตุการณ์และ สภาพแวดล้อมได้ ทำให้ขาดความรับผิดชอบที่จะเข้าไปแก้ไขปัญหา หรือประนีประนอมโดยยึดเอา ทางสายกลางเป็นหลักในการดำเนินชีวิต ความทุกซ์เกิดจากการทุ่มเทอย่างสุด ๆ หรือจากการสิ้นหวัง ในชีวิต

จากข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลไม่สามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและ พฤติกรรมออกมาได้อย่างตรงไปตรงมาในสภาวะปัจจุบัน จะทำให้เกิดความคับข้องใจและเกิดความคั่ง ค้างในตนเองเรื่อยมากลายเป็นบุคคลที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่งบุคคลจะใช้กลไกทางจิตในการปรับตัวด้วย วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาและขาดการความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ขาดการตระหนักรู้ในสภาวะ ปัจจุบัน โทษสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างได้ ก่อให้เกิดความคั่งคา ในใจเรื่อยมา สุดท้ายจะต้องทนทุกซ์กับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่ไม่ได้รับการปลดปล่อย ออกไป ดังนั้นจะคล้ายคลึงกับลักษณะของบุคคลที่มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะป็นไม่กล้า แสดงความคิด กักเก็บอารมณ์ความรู้สึกเอาไว้ ใช้การปรับตัวด้วยการหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับ บุคคลรอบข้าง หรือในบุคคลที่มีการแสดงออกที่ก้าวร้าว เกิดจากการยึดแน่นในความคิดของตน โดย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม จึงทำให้เกิดปัญหาตามมา ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนี้เป็น ลักษณะพฤติกรรมปรับตัวที่มีปัญหาตามแนวคิดเกสตัลท์ จึงจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้ กลายเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะเพิ่มมากขึ้น

เป้าหมายของการศึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์

1. ต้องการให้ผู้รับการศึกษามีวุฒิภาวะ (mature) เป็นผู้ใหญ่ขึ้น การมีวุฒิภาวะนี้จะประสบความสำเร็จได้โดยการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนย้ายผู้รับการศึกษาศึกษาจากที่ต้องพึ่งพาสิ่งแวดล้อมไปสู่การพึ่งพาตนเองได้เกิดจากการที่เป็นคนที่มีความรับผิดชอบ (responsible)

2. การบูรณาการ (Integration) ผสมผสานคนที่มีบูรณาการแล้วจะปฏิบัติตัวเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ คือเป็นตัวตนที่มีระบบ อันประกอบด้วยความรู้สึก การรับรู้ การคิด และลักษณะทางร่างกายที่ไม่สามารถแยกออกจากลักษณะทางจิตได้ คือเป็นหนึ่งเดียว เมื่อใดก็ตามที่ภาวะทางจิตและการปรับตัวเข้ากันได้เป็นหนึ่งเดียวแบบลงตัวนี้ พลังงานของตัวเองที่แสดงออกก็จะสูญเสียน้อยที่สุด บุคคลก็จะแสดงความสามารถของตนออกมาได้อย่างเต็มที่ การตอบสนองต่อทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างเหมาะสมเพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างแท้จริง ส่วนคนที่มีบูรณาการน้อยที่สุดจะเป็นบุคคลที่มีแต่ความว่างเปล่าหรือแยกตัวออกมาจนกระทั่งไม่สามารถตอบสนองต่อทั้งตัวเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างกลมกลืน จะใช้พลังงานของตัวเองไปอย่างสูญเสีย เพราะภาวะจิตกายไม่ผสมผสานกัน

3. ตระหนักรู้ความรู้สึกของตนเองในภาวะปัจจุบัน คือ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) โดยมีหลักการว่า บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ คือบุคคลที่ยึดติดหรือคิดถึงแต่อดีตหรืออนาคต การคิดถึงอดีตเป็นการหลีกเลี่ยงปัจจุบัน การคิดถึงอนาคตเป็นการสร้างความวิตกกังวล ฉะนั้น ต้องช่วยให้ผู้รับการศึกษาล่องลอย วางอดีต ไม่คาดหวังอนาคต และอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุข

4. ตระหนักรู้ รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจและยอมรับจุดด้อย จุดเด่นของตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพในความเป็นมนุษย์ของตน รู้ว่าตัวเองมีความสามารถในการที่จะทำ ในการที่จะเป็นพอ ๆ กับที่ไม่รู้ว่าตัวเองไม่สามารถทำ ไม่สามารถเป็น และไม่พยายามทำสิ่งที่ไม่สามารถทำได้ ไม่เพื่อฝันไปกับ ความคิดและเป้าหมายที่ตัวเองไม่สามารถทำได้ ไม่เพื่อฝันไปกับความคิด และเป้าหมายที่ตัวเองไม่สามารถ ไปถึงได้ ตลอดทั้ง ยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ถ้าเผชิญความจริง ยอมรับความจริง และสามารถจัดความคิดความรู้สึกที่ค้างคาใจ

5. สามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ โดยไม่มีการยับยั้งหรือคิดว่าเป็นสิ่งที่ผิด มีความมั่นคงเพียงพอที่จะยอมให้ผู้อื่นรู้ว่า ตนเองคิดหรือรู้สึก หรือปรารถนาอะไรในขณะนั้น สามารถรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองไม่โยนความรับผิดชอบไปที่ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคลใกล้ชิดหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก และจะตระหนักเสมอว่า ตน คนเดียวเท่านั้นที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนกระทำ สิ่งที่ตนคิด พูด หรือรู้สึก

ดังนั้น เป้าหมายหลักของการศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จึงเน้นที่การสอนคนให้รู้ชัดในกระบวนการการรับผิดชอบ และสามารถใช้เวลาเหล่านี้เพื่อควบคุมการจัดระบบของตัวเองให้มีวุฒิภาวะ เป้าหมายเหล่านี้จะบรรลุผลได้เพียงโดยประมาณหนึ่งเท่านั้น ซึ่งตามแนวคิดนี้ Perls ได้กล่าว

ให้เป็นข้อคิดว่า “ในชีวิตจริงของตัวเรานั้นไม่มีบูรณาการอย่างสมบูรณ์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์หรือ ภาวะบูรณาการไม่มีวันที่จะสมบูรณ์ ภาวะวุฒิภาวะก็ไม่มีวันสมบูรณ์ มันเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปเช่นนั้น โดยตลอดไป และมันจะต้องมีบางสิ่งที่จะต้องทำให้บูรณาการ มีบางสิ่งบางอย่างที่คนจะต้องเรียนรู้อยู่ตลอดไปชั่วชีวิต” จากแนวคิดนี้ก็พอสรุปได้ว่า การปรับตัวต่อสังคมไม่ได้เป็นเป้าหมายหลักของการศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545)

ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า สิ่งที่ทำให้การศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์แตกต่างจากทฤษฎีอื่น ๆ คือ ผู้ให้บริการการศึกษาจะไม่มีเป้าหมายเพื่อวิเคราะห์ แต่เป็นเป้าหมายเพื่อบูรณาการผู้รับการศึกษา โดยเป้าหมายสูงสุดคือส่งเสริมความงอกงามตามธรรมชาติ ทำให้บุคคลดำรงอยู่อย่างใช้ศักยภาพของตนเอง รู้สึกมีชีวิตอย่างเต็มเต็มเป็นองค์รวม ทฤษฎีไม่ได้มีเป้าหมายเพียงเพื่อแก้ปัญหาหรือส่งเสริมการปรับตัว

สำหรับเป้าหมายในทันทีทันใด (Immediate Goal) ของการศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ คือ การช่วยให้ผู้รับการศึกษามีการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยเฉพาะการกระทำของตนเอง และให้ผู้รับการศึกษาเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเกสตัลท์ เชื่อว่าการตระหนักรู้เป็นหัวใจของการเยียวยา ถ้าปราศจากการตระหนักรู้ เครื่องมือที่จะช่วยให้เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพก็ไร้ประโยชน์ เพราะการมีสติตระหนักรู้เพียงตัวเดียวนั้นจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและยอมรับส่วนของบุคลิกภาพที่เคยปฏิเสธ และสามารถสัมผัสกับประสบการณ์ที่เป็นอดีต สัมผัสกับความจริง นอกจากนี้ความตระหนักรู้มีสติ ยังทำให้เรื่องราวที่ค้างค้างเผยตัวออกมาและได้รับการจัดการในที่สุด

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา เป้าหมายของการศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ (Corey, 2012; ดวงมณี จงรักษ์, 2549; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556; มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2545; วชิรี ทรัพย์มี, 2556) ช่วยให้ผู้คล่มุ่มงม่นที่มีสัมพันธภาพกับสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมให้พัฒนาอัตตาและกล้าเผชิญหน้ากับความคับข้องใจ จะทำมนุษย์ไม่มีความรู้สึกถึงภารกิจที่ค้างค้าง นอกจากนี้ยังให้ความสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเองในภาวะปัจจุบันนั้นจะทำให้มนุษย์มีสุขภาพจิตที่ดี ผสมผสานบูรณาการ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเข้าด้วยกันสามารถพัฒนาศักยภาพในการเจริญเติบโตท้ายที่สุดกลายเป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะเกิดขึ้น

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้บริการศึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์

1. ผู้ให้การศึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์เน้นกระบวนการให้บริการศึกษา ไม่ได้เน้นเนื้อหา ผู้ให้บริการศึกษาจะไม่ทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะตีความหมาย ประสบการณ์ของผู้รับการศึกษา หรือคาดคะเนอนาคตให้ผู้รับการศึกษา จะไม่ทำตัวเป็น หลักให้ผู้รับการศึกษายึดเหนี่ยวเป็นที่พึ่ง แต่ผู้ให้บริการศึกษาจะช่วยให้ผู้รับการศึกษา ค้นพบว่า เขามีความสามารถที่จะแก้ปัญหา หรือตัดสินใจ

สามารถจัดระบบชีวิตของเขาเองได้ ให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ว่าสิ่งที่เขาคาดหวังจากผู้ให้บริการปรึกษา เป็นสิ่งที่เขาสามารถทำได้เองทั้งสิ้น

2. ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ โดยช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิด ความสำเร็จ และกล้าเผชิญกับสิ่งที่เคยปิดปัดหรือหลีกเลี่ยง และให้กำลังใจว่า ผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และควรมีความรับผิดชอบต่อการกระทำและการตัดสินใจของตน

3. ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จะสังเกตความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดกับ อารมณ์ของผู้รับการปรึกษา แล้วป้อนกลับไปให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมและ อารมณ์ ของเขาในขณะนั้น โดยจะพยายามค้นหาว่าผู้รับการปรึกษาพยายามหลีกเลี่ยงอะไร และผู้รับการ ปรึกษามีความขัดแย้งอะไรในจิตใจบ้าง

4. ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จะเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้ามามีส่วนร่วม กระบวนการให้บริการปรึกษาให้มากที่สุด โดยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง เพื่อจะได้พัฒนาตนเอง

การที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ก่อให้เกิดการปรับตัว ดังนั้นผู้การปรึกษาตามแนวคิด เกสตัลท์ จึงมักจัดกิจกรรมกลุ่มเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีประสบการณ์ในการมี ความสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัวใหม่ โดยมีผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ช่วยเหลือจัดสภาพแวดล้อมให้

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์มีบทบาทเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือที่มีความแคล่วคล่อง มี ชีวิตชีวา ช่างสังเกต มีความสัมพันธ์อันดีกับผู้รับการปรึกษา เต็มไปด้วย การให้ความรักความเมตตา ประกอบไปด้วยความเข้าใจผู้รับการปรึกษา และมีความคิดอ่าน อย่างมีเหตุผล ซึ่งเท่ากับเป็นการปลุก คุ้ยหาแก่ผู้รับการปรึกษา จะพิจารณาได้ว่าผู้ให้บริการปรึกษาประกอบไปด้วยลักษณะของครูอาจารย์ นักวิทยาศาสตร์ และศิลปิน ผสมผสานกัน (วัชรวิ ทรัพย์มี, 2556)

Levisky and Perls (1970) ได้เสนอหลักการ 6 ประการเพื่อเป็นคำแนะนำ สำหรับข้อปฏิบัติ ของผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ดังนี้

1. การส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีภาวะที่นี้และขณะนี้ (Here and now)
2. ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษา มีประสบการณ์ตรงตามสภาวะเป็นจริงมากกว่าที่จะให้ทำ กิจกรรมอื่น เช่น การพูดถึงสิ่งนี้ การวิเคราะห์ การใช้เหตุผล การประมาณเหตุการณ์
3. ให้ความสำคัญต่อการให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบตนเอง
4. ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในภาวะของตน
5. ให้ผู้รับการปรึกษานำเอาความคับข้องใจ (Frustration) ออกมาใช้อย่างชาญฉลาด

6. ส่งเสริมให้ผู้รับการศึกษามีภาวะความรับผิดชอบและการเลือก เช่นการตัดสินใจ วิธีการคิด เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จะไม่เน้นการการตีความหมายหรือตัดสินผู้รับการปรึกษา แต่จะช่วยด้วยความรักความเมตตา ตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในภาวะปัจจุบัน ลดการพึ่งพาผู้อื่น ส่งเสริมการตัดสินใจและเลือกได้ด้วยตนเองอย่างชาญฉลาด มีความรับผิดชอบต่อกรกระทำ โดยไม่มีการหลีกเลี่ยงหรือบิดเบือนและให้ผู้รับการปรึกษาตีความหมาย ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยตนเอง

กระบวนการของการปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์

ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์สามารถใช้เทคนิคและวิธีตามแนวคิดของจิตวิทยาเกสตัลท์ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้ตนเองตามสภาพที่เป็นจริง พึ่งพาและรับผิดชอบต่อความคิด เจตคติ และการกระทำของตน อย่างไรก็ตามสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์และผู้รับการปรึกษาถือเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่สำคัญ ขั้นตอนการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ มี 7 ขั้นตอนดังนี้

1. การสร้างสัมพันธ์ภาพ เป็นขั้นตอนการให้ความสนใจ เข้าใจซึ่งกันและกันเพื่อนำไปสู่การยอมรับ เกิดการไว้วางใจ การลดความก้าวร้าว และการเปิดเผยตนเอง การสร้างความสัมพันธ์ภาพมีหลายรูปแบบ แบบแรกสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเรียกว่าสัมพันธ์ภาพแบบ I-Thou เป็นความสัมพันธ์ที่ทั้งสองฝ่ายสนใจซึ่งกันและกัน ยอมรับกันและกัน แบบที่สองคือสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับการปรึกษากับลักษณะภายในตนเอง ผู้รับการปรึกษารับรู้เข้าใจตนเองเป็นอย่างไร

ในขั้นตอนนี้ ผู้ให้บริการปรึกษาเริ่มการพูดเชิงชวน การพูดทักทายก่อน การเชิญนั่ง จากนั้นแสดงท่าทางที่แสดงสัมพันธ์ภาพที่ดี เช่น ยิ้ม แสดงความกระตือรือร้น สบตา การจัดที่นั่งให้

2. กระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หลังจากสร้างสัมพันธ์ภาพแล้ว จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าตนเองมีพลังงานภายในหรือมีกำลังใจเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ให้บริการปรึกษาก็ยอมรับว่าตนเองมีพลังพร้อมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ต้องอยู่ในลักษณะพร้อม มิใช่ลักษณะที่แสดงว่าพยายามที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งเท่ากับเป็นการบังคับ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องไม่มุ่งประเด็นไปที่ปัญหา ความสับสน ความขัดแย้ง ภาวะวิตกกังวล หรือภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของผู้รับการปรึกษา แต่ต้องหาช่องทางให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงและยอมรับว่าตนเองมีความพร้อม มีความต้องการในการเปลี่ยนแปลง ในขั้นตอนนี้ผู้ให้บริการปรึกษาชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจทำความเข้าใจกับตัวเองในด้านต่าง ๆ

3. **ขั้นการยืนยัน** เป็นขั้นตอนการยืนยันหรือรับรู้หรือเข้าใจในความเป็นจริงว่าผู้รับการปรึกษาจะต้องตัดสินใจทำอะไร ยอมรับหรือยืนยันในปัญหาต่าง ๆ ของเขา เช่นพูดว่า “ใช่แล้ว” หรือ “ความจริงมันเป็นอย่างนี้” “ดิฉัน(ผม) ยอมรับ....” คำพูดเหล่านี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษายอมรับความเป็นจริง และภาวะการณ์ตระหนักรู้ในปัจจุบันของตน

4. **การทำปัญหาให้กระจ่าง** จากการยอมรับในความจริงต่อเหตุการณ์นำไปสู่ความชัดเจนของปัญหาคืออะไร เป้าหมายของการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ไม่ได้อยู่ที่ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาสนใจปัญหาใดปัญหาหนึ่ง หรือการเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ แต่ต้องการให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนต่อปัญหาความขัดแย้งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเขาขณะนั้น ภายหลังจากกระบวนการการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์แล้ว ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกความต้องการได้ด้วยตนเอง

5. **การเลือกแนวทางที่เหมาะสม** ในกระบวนการให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จะไม่มีสูตรสำเร็จรูปให้ผู้บริการ ทำนองเดียวกับการตัดสินใจเลือกของผู้รับการปรึกษาเอง ดังนั้นเมื่อผ่านขั้นตอนการทำความเข้าใจในปัญหาให้กระจ่างแล้ว ผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจเลือกแนวทางมิใช่จากผู้ให้บริการปรึกษา

6. **การให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจ** ในขั้นตอนนี้ผู้ให้บริการปรึกษาแสดงออกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจต่อแนวทางการเลือกของเขา เป็นขั้นตอนการให้กำลังใจหรือส่งเสริมให้มีพลังอำนาจในตนเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้รับประกันหรือทำให้มั่นใจว่าการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษาดีแล้ว แต่เป็นขั้นตอนในการสนับสนุนว่าผู้รับการปรึกษามีความสามารถที่จะแก้ไขข้อขัดแย้งต่าง ๆ

7. **การทดลองปฏิบัติ** เป็นขั้นตอนเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาลองปฏิบัติด้วยตนเอง เช่นให้มีประสบการณ์ในภาวะตระหนักรู้ การอยู่ในภาวะที่นี้และขณะนี้ การให้แสดงความรับผิดชอบหรือควบคุมตัวเองทั้งในด้ายกายและอารมณ์ ความสำเร็จของการทดลองคือ ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีชีวิตชีวา และมองเห็นปัญหาทั้งหลายของตนสามารถแก้ไขเยียวยาได้

เทคนิคการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ มีดังนี้

1. **การทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness)** ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ใช้คำถามให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ภาวะที่นี้และขณะนี้ของตนเอง เป้าหมายของการใช้คำถาม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรับตัวเองจากการผูกติดอยู่กับอดีต หรือวิตกกังวลต่ออนาคต ให้กลับมารับรู้ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หรือพฤติกรรมของตน รวมทั้งให้ริเริ่มสำรวจกับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น รับรู้ว่ามีจิตและกายเป็นสิ่งเดียวกัน ให้รู้จักตอบคำถาม “อะไร” “อย่างไร” ให้สังเกตได้เป็นรูปธรรม กระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้บ่อย ๆ จะทำให้ผู้รับบริการมีความชำนาญในการสังเกตการเปลี่ยนแปลงของตนทั้งภายนอกภายใน นำไปสู่การควบคุม จัดระบบชีวิตของตนเองให้สมดุลและมีความรับผิดชอบในที่สุด

สิ่งที่ควรสังเกต หากผู้รับการปรึกษาใช้คำว่า “ทำไม” กับผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นการย้อนกลับไปสู่ออดีต หรือเข้าสู่อนาคต ซึ่งตรงข้ามกับภาวะ ที่นี้และขณะนี้ การที่ผู้รับการปรึกษาคอบ คำถามว่า “ทำไม” เป็นการนำไปสู่การกล่าวตำหนิโทษ หรือเบี่ยงเบนการรับผิดชอบ

2. *การเปลี่ยนบทสนทนา (Game of Dialogues)* ผู้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ออกคำสั่งให้ผู้รับการปรึกษาสร้างบทสนทนายระหว่างเหตุการณ์ที่ขัดแย้ง 2 เหตุการณ์ โดยผู้รับการปรึกษาจะต้องแสดงทั้ง 2 บทบาทสลับกัน

ในระหว่างการสนทนา ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะต้องสังเกตภาษาพูด ท่าทางการแสดงความคิดของผู้รับการปรึกษาอย่างละเอียด กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงของตนในขณะนั้น การให้ตระหนักรู้ในบทสนทนาที่สลับกันจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างถึงความรู้สึก ความวิตกกังวลหรือความขัดแย้งต่าง ๆ ความขัดแย้งภายในจะค่อย ๆ หายไปจนถึงจุดที่สามารถเลือกแนวทางที่ต้องการอย่างแท้จริง โดยไม่พึ่งผู้อื่น

3. *ให้แสดงบทสนทกลับ (Reversal techniques)* เป็นวิธีที่ผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตรงข้ามพฤติกรรมที่เป็นปกติวิสัยของตน เช่น คนที่พูดเสียงดังก็ให้พูดเสียงกระซิบ คนที่ชอบพูดคำหยาบก็ให้พูดคำสุภาพ คนที่หน้าบึ้งตึงก็ฝึกให้ยิ้มแย้ม

ผู้รับการปรึกษาบางคนมีปัญหาสัมพันธ์ภาพกับเพื่อร่วมงาน เขามักจะพูดว่า “ฉันทำไม่ได้หรอก” “ฉันไม่อยากทำงานกับเขา” ในที่นี้ผู้ให้บริการปรึกษาสั่งให้ผู้รับการปรึกษาพูดกลับเสียใหม่ว่า “ฉันทำได้แน่” “ฉันอยากทำงานกับเขา” เป้าหมายของวิธีนี้คือให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในความรู้สึกของตัวเอง ในภาวะปัจจุบัน คือ ที่นี้และขณะนี้

4. *ให้แสดงบทบาทว่าตนเองเป็นผู้รับผิดชอบแต่ผู้เดียว (Assuming responsibility)* เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทว่าตนเองต้องเป็นความรับผิดชอบ ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ออกคำสั่งให้ผู้รับการปรึกษาเติมเต็มประโยคให้เกิดความสมบูรณ์ เช่น พูดว่า “.....และผมต้องเป็นคนรับผิดชอบในเรื่องนี้” วัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักว่า ตัวเขาคนเดียวเท่านั้นที่ต้องรับผิดชอบต่อความคิดความรู้สึกและการกระทำของเขาเอง รวมทั้งให้เกิดการตระหนักรู้ใน “ที่นี้และขณะนี้”

5. *การอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling)* บ่อยครั้งที่พบว่า ผู้รับการปรึกษามักจะแสดงออกโดยการหลีกเลี่ยงที่จะไม่ระบุถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา เป็นภาวะของการเก็บความรู้สึกอันเกิดจากการทำงานของภาพลักษณ์แห่งตน ภาวะเช่นนี้บุคคลตกอยู่ในอารมณ์เศร้า เก็บกด ถูกกดดัน วิธีนี้จึงบังคับให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกนั้นออกมาจริง ๆ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ (Closure) ในอารมณ์นั้นได้อย่างแท้จริง ผู้ให้บริการปรึกษาอาจให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทที่เกินเลยความเป็นจริง (exaggeration) เพื่อให้เกิดภาวะอึดตัวในสถานการณ์ที่เขาอยากจะหลีกเลี่ยง

ในขณะที่ให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกออกมา นั้น จะสังเกตได้ว่าเขาแสดงกิริยาท่าทาง เป็นภาษากายตามธรรมชาติออกมาด้วย เช่น ถ้าเขาร้องไห้ก็ให้เขาร้องไห้เสียงดัง ๆ ไม่ต้องปลอมให้ หยุตร้องไห้

6. ผู้ให้บริการปรึกษาผูกประโยคให้กับผู้รับการปรึกษา (*May I feed you a sentence?*) วิธีนี้ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก เจตคติหรือการกระทำที่เขาพยายามหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธ โดยการพูดเตือนใจ เตือนสติ กระตุ้นให้รู้จัก คิดไตร่ตรองให้รอบคอบ คำพูดลักษณะนี้พูดตรง ๆ โดยเฉพาะคำพูดที่ผู้รับการปรึกษาคิดไม่ถึง เป้าหมายวิธีนี้เน้นบทบาทให้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ชี้นำ ชี้แนะ โดยการออกคำสั่ง ใช้คำพูด เตือนสติ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามาใส่ใจในภาวะปัจจุบัน เช่น “คุณต้องนั่งเงียบ ๆ แล้วไตร่ตรองว่า ขณะนี้เกิดอะไรขึ้นในตัวคุณ”

7. การใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (*I Massage*) การใช้คำสรรพนามระบุให้ชัดเจน เช่น “เขา.....พูด.....” หรือ “ฉัน.....พูด.....” เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้บุคคลที่อยู่ห่างไกลภาวะที่นี้และขณะนี้อยู่ ใกล้ชิดกับตนเอง เพื่อบูรณาการภาวะตระหนักรู้ที่เข้ากับประสบการณ์ของตนได้ เช่น

เมื่อเขาพูดว่า “ที่นี่อากาศร้อนมาก” พูดใหม่ว่า “ฉันร้อนมาก”

เมื่อเขาพูดว่า “เขาโกรธหนูมาก” พูดใหม่ว่า “หนูโกรธเขามาก”

8. ไม่มีคำถาม (*No question*) เป็นบทบาทของผู้ให้บริการปรึกษาที่ต้องฟังอย่างละเอียด และติดตามเรื่องราวอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้รู้ว่าเขาต้องการถามอะไร การฟังมิใช่เพื่อต้องการหาข้อมูล ว่าอะไรเป็นอะไร แต่เป็นการหลีกเลี่ยงการสร้างข้อคำถาม ผู้ให้บริการปรึกษาอาจต้องเสนอแนะแก่ ผู้รับการปรึกษาว่า “พูดให้ตรงประเด็น ว่าสิ่งที่คุณต้องการบอกคืออะไร” โดยวิธีนี้จะทำให้ผู้รับการ ปรึกษาเผชิญหน้ากับส่วนอัตตาที่เขาต้องการปฏิเสธ

9. เปลี่ยนคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (*Changing Questions to Statements*) ผู้ ให้บริการปรึกษาจะไม่พยายามตอบคำถามที่ผู้รับการปรึกษามา ซึ่งคำถามนั้นถามขึ้นเพื่อ หลีกเลี่ยงการรับรู้ หรือ การที่จะกล่าวถึงความรู้สึกที่แท้จริง ให้เขาสามารถพูดออกมาในลักษณะ ประโยค บอกเล่า ผู้รับการปรึกษามักพูดว่า “ทำไมดิฉันต้องทำรายงาน วิชาสังคมร่วมกับนิตยาด้วย ค่ะ” ผู้ให้บริการปรึกษาจะกระตุ้นผู้รับการปรึกษาพูดออกมาตรง ๆ โดยพูดว่า “จากคำถามนี้คุณ ต้องการพูดหรือแสดงความคิดเห็นอย่างไรกันแน่” ผู้รับการปรึกษาอาจพูดใหม่ว่า “ดิฉันไม่อยากทำ รายงานวิชาสังคม ร่วมกับนิตยาเลย”

10. เทคนิคการใช้เกม การซ้อมบทบาท (*Rehearsal*) เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาตาม แนวคิดเกสตัลท์ใช้เกม ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้พลังที่มีอยู่ในตัวเอง อยู่กับสภาวะปัจจุบันอย่าง เต็มที่ เพราะบุคคลมักวิตกกังวลถึงบทบาทของตนที่จะแสดงในอนาคต เช่น การที่จะต้องออกไป บรรยาย อภิปราย รายงาน ได้ว่าที่หน้าชั้นเรียน เป็นต้น ซึ่งต้องใช้พลังงานส่วนใหญ่ไปกับการ

คาดคะเนว่า ตนเองจะแสดงบทบาทอย่างไร เมื่อต้องออกไปแสดงบทบาทนั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถรับรู้ถึงสถานะในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ เพื่อลดความวิตกกังวล ดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะให้ผู้รับการปรึกษาซ้อมบทบาทหรือแสดงบทบาทที่ตนคิดว่าออกมาจริง ๆ

11. *เทคนิคการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy)* เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง โดยส่งความรู้สึก ความต้องการนั้น ผ่านไปยังสิ่งอื่นแทนที่จะให้เขาพูดถึงตนเองตรง ๆ ซึ่งในบางครั้งการพูดถึงความรู้สึก ความต้องการ ของตนเองตรง ๆ อาจเกิดความลำบากใจที่จะระบายความรู้สึก ความต้องการนั้น ๆ ออกมา จึงต้องใช้จินตนาการ เข้าช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง เช่น ให้ผู้รับการปรึกษาหลับตา ผ่อนคลายตัวเองให้ สบายที่สุดแล้วให้สมมติว่า เขากำลังยืนดูรูปปั้นของตัวเอง ลองจินตนาการว่า ถ้ารูปปั้นนั้นมีชีวิต รูปปั้นนั้น จะเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไร มีความรู้สึกอย่างไร และสภาพแวดล้อมที่รูปปั้นนั้นอยู่เป็นอย่างไร นอกจากนี้ผู้ให้บริการปรึกษาอาจให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการตนเองเป็นต้นไม้ ดอกไม้ สะพาน เครื่องใช้อื่น ๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสม ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาพบ

จากข้างต้นแสดงให้เห็นว่า เทคนิคตามแนวคิดเกสตัลท์มีความหลากหลาย สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการกล้าแสดงออกให้เหมาะสมได้ เช่น การแสดงบทบาท โดยให้ผู้รับการปรึกษาปรับเปลี่ยนตนเองไปเป็นลักษณะต่าง ๆ เพื่อค้นหาลักษณะใหม่ในตนเอง เพิ่มความมั่นใจและแสดงออกมา การใช้สรรพนาม I sentence เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้และแสดงความรับผิดชอบในตนเอง ไม่ว่าจะคิด พูด หรือกระทำการสิ่งใด ล้วนมาจากตนเองทั้งสิ้น เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยนี้ จะนำเทคนิคต่าง ๆ นำมาผสมผสานกับรูปแบบการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล โดยดำเนินกระบวนการการปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาอยู่ต่างพื้นที่ ซึ่งถือว่าเป็นความท้าทายของผู้ให้การปรึกษาอย่างยิ่ง

ข้อควรคำนึงของการปรึกษารายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์

1. แนวคิดในการประยุกต์ทฤษฎี

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ สามารถนำไปใช้ได้หลายแนวทาง เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) เพื่อจัดการปรึกษาแบบกลุ่ม และการปรึกษารอบครัว นักจิตวิทยาบางท่าน นิยมนำไปใช้กับการปรึกษารายบุคคล การจะนำแนวทางการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ไปใช้ ผู้ให้การปรึกษาควรตระหนักในคำพูดของ Perls ที่กล่าวว่า “ในภาพรวมแล้วการให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะนำไปใช้ได้มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับคนที่ชอบเข้าสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ คนที่ชอบเก็บความรู้สึกของตนเองไว้ หากบุคคลที่มีนิสัยเกรงใจคนอื่นเกินความพอดี คนที่มีความรู้สึกว่าคุณได้รับการกดดัน ซึ่งบุคคลเหล่านี้มักถูกมองเป็นโรคประสาท เป็นโรคกลัว เป็นโรคสมบูรณนิยม

(Perfectionism) เป็นคนที่ไม่ดีประสิทธิภาพในการทำงาน เป็นคนที่มีอารมณ์ซึมเศร้า ฯลฯ ซึ่งคนเหล่านี้มักจะมีข้อจำกัดของตัวเองอยู่มากมาย รวมทั้งเป็นคนที่ไม่คงเส้นคงวา ซึ่งโดยส่วนรวมและข้อจำกัดที่อยู่ภายในและเป็นคนที่ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

2. ข้อดีของทฤษฎี

2.1 ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญความจริง เผชิญกับความรู้สึกที่อยากหลีกเลี่ยงให้หลุดพ้นจากความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง ช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นวิธีแบบเผชิญหน้ากัน ให้กล้าสู้ความจริงและสู้ชีวิต

2.2 สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษามีความรับผิดชอบต่อการกระทำ และการตัดสินใจของตนเอง ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเอาชนะอุปสรรคและแก้ปัญหาได้

2.3 เน้นปัจจุบัน ไม่เพ้อฝันถึงอนาคต หรือติดข้องอยู่กับอดีต

2.4 กลวิธีการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ใช้ได้ผลดีกับคนที่ไม่มีความตระหนักรู้ในตนเอง ว่าอะไรเกิดขึ้นกับพฤติกรรมของตนและเกิดขึ้นได้อย่างไร บุคคลที่ไม่รับผิดชอบต่อชีวิตของตน บุคคลที่ติดข้องอยู่กับสิ่งที่ติดค้างอยู่ในใจ หรือบุคคลที่พรั่นเพื่อแต่อนาคต

3. ข้อจำกัดของทฤษฎี

3.1 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จะต้องมีความชำนาญในแนวปฏิบัติ และต้องมีความเข้าใจในหลักการเกสตัลท์อย่างลึกซึ้งด้วย ซึ่งกรณีนี้จะต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างเข้มข้นจากปรมาจารย์ทางเกสตัลท์ที่มีประสบการณ์ตรงในการให้บริการปรึกษาอย่างยาวนาน

3.2 การที่จะต้องเผชิญปัญหาทางอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาในขั้นตอนการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองให้เป็นกลาง และจะต้องสามารถชี้นำอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาให้ได้

3.3 ทฤษฎีเกสตัลท์เป็นเรื่องของปรัชญาชีวิต ถ้าจะเข้าใจก็คือเข้าใจ ถ้าไม่เข้าใจก็คือไม่เข้าใจ เกสตัลท์มันเป็นระบบของมันโดยเฉพาะ

3.4 กลวิธีการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ มีการชี้นำผู้รับการปรึกษาทำเช่นนั้น มากกว่าปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินการเอง

3.5 วิธีการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์อาจใช้ไม่ได้ผลกับบุคคลต่อไปนี้คือ บุคคลที่ไม่ต้องการตระหนักรู้ในความรู้สึกของตน บุคคลที่ต้องการเฉพาะข้อมูลเพื่อการตัดสินใจเฉพาะหน้า บุคคลมีปัญหาวิกฤต บุคคลที่ไม่สามารถใช้จินตนาการได้ดีพอที่จะร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้

สรุป การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ มุ่งเน้นให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างชาญฉลาด ในบุคคลที่ไม่สามารถเอาชนะความซับซ้อนของใจได้ จะเกิดภาวะคั่งค้างในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมจนไม่สามารถพัฒนาศักยภาพการรับรู้ตนเองตามสภาวะความเป็นจริง ทำให้

ขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน ไม่สามารถจัดระบบของตัวเองได้ เพราะให้ความสำคัญต่อภาพลักษณ์แห่งตนมากเกินไป จะทำให้มีปัญหาทางพฤติกรรมและการปรับตัว โดยใช้วิธีการทางจิตในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ดังนั้นในการรักษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จึงมีเป้าหมายให้ผู้รับการรักษามีวุฒิภาวะ ผสมผสานความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม แบบเป็นองค์รวมบูรณาการศักยภาพของตนเองให้เจริญงอกงาม เข้าใจและยอมรับการมีอยู่ของตัวเอง (Self) ลดการพึ่งพาผู้อื่น เลือกรับผิดชอบต่อตนเองและสิ่งแวดล้อม กล้าเผชิญหน้าและตระหนักรู้ในสถานะปัจจุบันของตนเองมิใช่คอยแต่ปรับตัวต่อสังคม โดยมีผู้ให้การรักษาคอยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้รับการรักษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย ทำให้บุคคลเกิดการบูรณาการเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ด้วยตนเอง

ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การรักษาตามแนวคิดเกสตัลท์ เพื่อพัฒนาการกล้าแสดงออกให้อยู่ในความเหมาะสม โดยมีเป้าหมายให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ เกิดการตระหนักรู้และกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้อย่างชาญฉลาด กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดสิ่งติดค้างในใจ รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนโดยไม่โทษผู้อื่น ควบคุมตนเองไม่ให้เกิดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีผู้ที่นำการรักษาตามแนวคิดเกสตัลท์มาใช้ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ดังนี้

Adam and Cilene (2010) ศึกษาผลการรักษาตามแนวคิดเกสตัลท์และแนวคิดความคิดและพฤติกรรม ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและการเห็นคุณค่าในตนเองในหญิงพิการที่ถูกทารุณกรรม จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการรักษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ จำนวน 7 คน และกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการรักษาแบบกลุ่มตามแนวคิด CBT จำนวน 7 คน โดยทั้งสองกลุ่มจะได้รับโปรแกรมการรักษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 6 สัปดาห์ โดยใช้แบบวัด Rathus Assertiveness Schedule (RAS, Rathus, 1973) และ Culture-Free Self-Esteem Inventories (CFSEI-2, Form AD, Battle, 1992) พบว่า การรักษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์และการรักษากลุ่มตามทฤษฎี CBT ส่งผลต่อการกล้าแสดงออกของหญิงพิการที่ถูกทารุณกรรมไม่แตกต่างกัน

Kahn (1979) กล่าวว่า การรักษาตามแนวคิด Cognitive behavioral ไม่สามารถแก้ไขการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของบุคคลได้ ดังนั้นการใช้เทคนิคของเกสตัลท์ เทคนิคการแสดงบทบาทที่แตกต่างและเทคนิคการแสดงบทบาทแก้แค้น 2 ตัว จึงเป็นสิ่งที่แนะนำสำหรับผู้รับการรักษา

ที่ไม่กล้าแสดงออก การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์และการแก้ไขความขัดแย้งภายในจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความรู้สึกของอำนาจส่วนบุคคลเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสม

Moghimian and Amini (2014) เปรียบเทียบผลการรักษาระหว่าง Gestalt Therapy และ Ellis Cognitive-Behavioral Therapy ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาล Najaf Abad branch of Islamic Azad University จำนวน 36 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี CBT ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มได้รับโปรแกรม จำนวน 8 ครั้ง ใช้แบบวัด Assertiveness Scale for Adolescents (ASA) พบว่า 1)ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 2)การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์และการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี CBT ส่งผลต่อการกล้าแสดงออกของนักศึกษาพยาบาลไม่แตกต่างกัน

Moghimian et al., (2016) ศึกษาผลของการใช้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลใน Najaf Abad branch of Islamic Azad University จำนวน 24 คน แบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน โดยในกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ใช้แบบวัด Assertiveness Scale for Adolescents (ASA) พบว่า 1)กลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ มีคะแนนเฉลี่ยของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 2)เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความกล้าแสดงออกสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

Woodard (1995) ศึกษาเรื่อง Counseling Disruptive Black Elementary School Boys กล่าวว่า การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง การกล้าแสดงออกในตนเอง และช่วยเพิ่มความนับถือตนเองด้วย

การทบทวนวรรณกรรมข้างต้น แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ และการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความคิด และพฤติกรรม ล้วนสามารถช่วยพัฒนาการกล้าแสดงออกให้อยู่ในรูปแบบที่เหมาะสมได้ไม่แตกต่างกัน สำหรับการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์มีเทคนิคที่สามารถช่วยฝึกการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ได้ดีกว่าการปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความคิด และพฤติกรรม นอกจากนี้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ยังช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เพิ่มความรับผิดชอบและความนับถือตนเองอีกด้วย

นอกจากนี้งานวิจัยส่วนใหญ่จะเป็นรูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งมีจำนวนสมาชิก จำนวน 7-12 คน และโปรแกรมการปรึกษาใช้ระยะเวลา 6-8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ซึ่งสอดคล้องกับ (Meyer (1991) อ้างใน Lin et al., (2004) กล่าวว่า การฝึกการกล้าแสดงออก ควรมีอย่างน้อย 6 ครั้งขึ้นไป

หากน้อยกว่านี้จะทำให้การพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้งานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษาจิตวิทยาแบบรายบุคคลมีค่อนข้างน้อย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจให้การศึกษาแบบรายบุคคล และใช้ระยะเวลาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที (Good Therapy, 2018)

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาออนไลน์

ความหมายของการศึกษาออนไลน์

American Psychological Association (For the Development, 2013) กล่าวว่า เป็น การให้บริการปรึกษาปัญหา สุขภาพจิตโดยใช้เทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ ตั้งแต่กระบวนการเตรียมการปรึกษา การส่งต่อ การสื่อสาร หรือเกี่ยวข้องกับการส่งข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ รวมไปถึง โทรศัพท์ วิดีโอประชุมสาย อีเมล แชท ข้อความ อินเทอร์เน็ต เช่น เว็บไซต์แบบศึกษาด้วยตนเอง (self-help) บล็อก และสื่อสังคมออนไลน์ต่าง ๆ ซึ่งข้อมูล ผ่านการเขียน ภาพ เสียง และข้อมูล การสื่อสารรวมถึงการพูดคุยพร้อมกันแบบเสมือนจริง เช่น วิดีโอ ประชุมสาย โทรศัพท์ หรือแบบช่องทางเดียว เช่น อีเมล บอร์ดออนไลน์ การเก็บการส่งต่อข้อมูล และเทคโนโลยีนี้อาจหมายรวมถึง การให้บริการแบบเก่า ๆ ด้วย เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับคู่สมรสผ่านทาง ออนไลน์หลังจากไปรับ การบำบัดทางคลินิก

ภาสกร คุ่มศิริ (2563) ให้ความหมายว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยีการสื่อสาร เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการปรึกษาไม่ว่าจะเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม ตั้งแต่ กระบวนการเตรียมการ การส่งต่อ การสื่อสาร การบันทึกข้อมูล รวมทั้งการจัดเก็บข้อมูล การเข้าถึงข้อมูล ของผู้รับบริการปรึกษาผ่านฐานข้อมูลดิจิทัลหรือเทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์ ได้แก่ โทรศัพท์ วิดีโอประชุมสาย อีเมล แชท ข้อความอินเทอร์เน็ต

การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล (Video call)

การปรึกษาออนไลน์เป็นอีกช่องทางหนึ่ง ที่ช่วยเพิ่มการเข้าถึงการปรึกษาแบบเดิมที่ต้องเผชิญหน้ากัน (Paterson et al., 2019) โดยผ่านเครือข่ายสัญญาณไร้สายทั้งคลื่นสัญญาณความถี่คลื่นสัญญาณอินเทอร์เน็ตในการติดต่อสื่อสาร ผู้รับปรึกษากลับตัดสินใจเขามารับการปรึกษา โดยไม่ต้องเดินทาง สะดวกและเข้าถึงได้ง่ายหากมีความต้องการอยากได้รับความช่วยเหลือ และในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการปรับตัวและวิถีชีวิตใหม่ของผู้คน การปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตออนไลน์จึงเป็นส่วนสำคัญที่จะเข้ามาเติมเต็มในยุคปัจจุบันมากยิ่งขึ้น (ภาสกร คุ่มศิริ, 2563) การปรึกษาออนไลน์มีหลากหลายรูปแบบ เช่น โทรศัพท์ อีเมล เว็บไซต์

ที่มีกระดานสนทนา (Chat box) และการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ (Video conference) (Good Therapy, 2020; ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ, วรากร ททรัพย์วิระปกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ, 2559)

การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา (Byaruhanga et al., 2020; Liu & Gao, 2021; กวินทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญนภา กุลนภาตล และดลดาว วงศ์ธีระธรรม, 2563) พบว่า การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล (Video call) เป็นการปรึกษาที่ครอบคลุมมากกว่ารูปแบบอื่นซึ่งจัดเป็นช่องทางที่ใช้ในการสื่อสารที่สมบูรณ์ที่สุด เปรียบเสมือนการปรึกษาแบบเผชิญหน้ากัน เป็นการปรึกษาระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตผ่านสัญญาณภาพเคลื่อนไหวและเสียงในเวลาเดียวกันโดยมีข้อดีและประโยชน์ต่อการปรึกษาคือ สามารถเห็นใบหน้า น้ำเสียง แววตาของผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา รวมถึงการเข้ารับการปรึกษามีความสะดวก รวดเร็วแม้อยู่ต่างสถานที่ก็สามารถรับการปรึกษาได้ ซึ่งจะช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษานำการปรึกษารูปแบบนี้ใช้ประโยชน์ พบว่าการปรึกษารูปแบบวิดีโอคอลมีประสิทธิภาพสามารถลดความเครียดของคนวัยทำงานได้ แต่อย่างไรก็ตามยังมีข้อจำกัดเกี่ยวกับระดับสัญญาณอินเทอร์เน็ต ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความเร็วและแรงของระบบในการเชื่อมต่อหากัน ในบางพื้นที่ที่มีความเสถียรของสัญญาณอยู่ในระดับต่ำอาจก่อให้เกิดการขาดหายของภาพและเสียงตามมา

การปรึกษารูปแบบวิดีโอคอล (Video call) มีโปรแกรมที่สามารถติดต่อสื่อสารได้หลากหลายช่องทาง อาทิ ไลน์(Line), Zoom, Google meet, WhatsApp, Skype ซึ่งแต่ละแอปพลิเคชันก็มีข้อจำกัดในด้านการใช้งานที่ต่างกัน ทั้งด้านค่าใช้จ่าย ด้านความนิยม ด้านระยะเวลา และด้านขั้นตอนการเข้าใช้งานบางแอปพลิเคชันต้องลงชื่อเข้าใช้งานโดยใส่อีเมลในการยืนยันตัวตน มีความยุ่งยากซับซ้อนต่อการใช้งาน ยกตัวอย่าง Zoom App. กรณี free user ใช้ได้แค่ 40 นาที หากต้องการระยะเวลาเพิ่มจะต้องเสียค่ารายเดือน นอกจากนี้ในการเข้าใช้งานต้องใส่ User ซึ่งมีหลายขั้นตอนในการสมัครใช้งาน เป็นต้น

Line Application ถือว่ามีความนิยมในประชากรประเทศไทยเป็นอย่างมาก พบว่าอัตราการใช้งานเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 99 จากข้อดีที่ไม่เสียค่าใช้จ่าย มีความสะดวกและง่ายต่อการใช้งาน เพียงมีบัญชีของคู่สนทนาก็สามารถใช้ติดต่อสื่อสารได้ ซึ่งเหมาะกับการนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ (linecorporate, 2022)

อย่างไรก็ตามการปรึกษาออนไลน์ ผู้ให้การศึกษาจะต้องมีจริยธรรม รัศมีดวงและปกป้องในเรื่องความเป็นส่วนตัวของผู้รับการปรึกษาเป็นสำคัญ ผู้ให้การศึกษาจำต้องคำนึงถึงมาตรฐานแนวทางและกฎหมาย ดำเนินกระบวนการการปรึกษาอย่างดีที่สุด (Good Therapy, 2020)

มาตรฐานและแนวทางในการปรึกษา

American Psychological Association (For the Development, 2013) เสนอแนะมาตรฐานและแนวทางการให้การปรึกษาผ่านเทคโนโลยีโดยอิงจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มาตรฐาน 1 สมรรถนะของนักจิตวิทยา (Competence of the Psychologist)

ผู้ให้การปรึกษาผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารควรมีความรับผิดชอบในการเตรียมสมรรถนะทั้งด้านการใช้เทคโนโลยี และเทคโนโลยีจะส่งผลกระทบต่อผู้รับการปรึกษา ผู้อยู่ใต้การควบคุม (supervisees) หรือวิชาชีพอื่น ๆ

สิ่งแรกที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีคือการปรึกษาที่เป็นวิชาชีพบนพื้นฐานของการศึกษา ฝึกฝน ประสบการณ์ทางคลินิกที่ผ่านการกำกับด้วยผู้เชี่ยวชาญที่เป็นมาตรฐาน ผู้ให้การปรึกษาที่ให้การปรึกษาผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเช่นเดียวกัน

ผู้ให้การปรึกษาที่สามารถให้การปรึกษาออนไลน์ได้ต้องมีความชำนาญและเข้าใจในการปรึกษา มีความคิดสร้างสรรค์ มีความยืดหยุ่นในการประยุกต์ใช้ทักษะความรู้ที่มี มาปฏิบัติในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากการพบหน้า (สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2559)

มาตรฐานที่ 2 มาตรฐานการให้บริการผ่านเทคโนโลยีการสื่อสาร (Standards of Care in the Delivery of Telepsychology Services)

ผู้ให้การปรึกษาต้องให้บริการตามมาตรฐานจรรยาบรรณและวิชาชีพตั้งแต่เริ่มแรก ขณะให้บริการ จนกระทั่งเสร็จสิ้นการปรึกษา การให้การปรึกษาเป็นแนวทางเดียวกับจรรยาบรรณและวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา โดยนำแนวทางดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ผ่านเทคโนโลยี ซึ่งเป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น นักจิตวิทยาการปรึกษาคำนี้ถึงประโยชน์ของเทคโนโลยีในการนำมาใช้ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงการบริการด้านสุขภาพจิตตั้งแต่เริ่ม ระหว่าง จนสิ้นสุดการให้บริการ โดยคำนึงถึงผลกระทบและความปลอดภัยที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ ผลประโยชน์ ความเสี่ยง รวมถึง ประเด็นความหลากหลายทางวัฒนธรรมด้วย

มาตรฐานที่ 3 การแสดงความยินยอม (Informed Consent)

ผู้ให้การปรึกษาต้องจัดทำเอกสารลงนามยินยอมที่อธิบายให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดการปรึกษา โดยเฉพาะการให้บริการผ่านสื่อเทคโนโลยี ขอบเขตการปรึกษา การจัดการปรึกษาโดยอิงกฎหมายที่เกี่ยวข้องกระบวนการชี้แจงการให้บริการและลงนามยินยอม จะถูกดำเนินการอยู่ในขั้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยากับผู้รับการปรึกษา นักจิตวิทยาต้องอธิบายให้ชัด เกี่ยวกับการให้บริการผ่านสื่อเทคโนโลยี โดยเฉพาะปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปเพื่อการช่วยเหลือ

มาตรฐานที่ 4 การรักษาความลับของข้อมูล (Confidentiality of Data and Information)

ผู้ให้บริการการศึกษาที่จัดให้มีบริการทางด้านจิตวิทยาผ่านสื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ จะต้องมีการปกป้อง เก็บข้อมูลต่าง ๆ ของผู้รับการศึกษาไว้เป็นความลับโดยเฉพาะข้อมูลที่เป็นความเสี่ยง รวมถึงปัจจัยที่จะทำให้ข้อมูลต่าง ๆ ไม่เป็นความลับ เมื่อให้บริการผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารแบบต่าง ๆ การใช้เทคโนโลยีการสื่อสารต่าง ๆ มีความเสี่ยงสูงต่อการปกป้องข้อมูลของผู้รับการศึกษา ผู้ให้บริการการศึกษาควรทำการเรียนรู้การจัดการความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นก่อนการศึกษาในรูปแบบนี้ เมื่อจำเป็นควรได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญเทคโนโลยีด้านความรู้ในการรักษาความปลอดภัยระหว่าง ให้บริการ รวมถึงการรักษาความลับข้อมูลของผู้รับการศึกษา

มาตรฐานที่ 5 ความปลอดภัยและการส่งต่อข้อมูล (Security and Transmission of Data and Information)

ผู้ให้บริการการศึกษาที่ให้การศึกษาด้านจิตใจผ่านสื่อเทคโนโลยีควรจัดให้มีการประเมินความปลอดภัยในทุกขั้นตอน โดยเฉพาะข้อมูลของผู้รับการศึกษาที่จะไม่ได้รับการเข้าถึงหรือระบุตัวตนของผู้รับการศึกษาได้ เน้นความปลอดภัยของข้อมูลจากไวรัสคอมพิวเตอร์ แฮ็กเกอร์การโจรกรรมข้อมูลทางเทคโนโลยี ความเสียหายของอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในระบบรักษาความปลอดภัย และความล้าสมัย ของเทคโนโลยี

มาตรฐานที่ 6 การจัดการข้อมูลสารสนเทศและเทคโนโลยี (Disposal of Data and Information and Technologies)

ผู้ให้บริการการศึกษาที่ให้การศึกษาด้านจิตใจผ่านสื่อเทคโนโลยีควรมีการจัดการอย่าง เหมาะสมปกป้องข้อมูลสารสนเทศและเทคโนโลยีจากการเข้าถึงตัวตนของผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง แนวทางอิงตาม APA “Record Keeping Guidelines” นักจิตวิทยาจำเป็นต้องสร้างนโยบายและแนวทางในการจัดการข้อมูลตั้งแต่กระบวนการสร้าง เก็บ และส่งต่อข้อมูลสารสนเทศให้มีความ ปลอดภัยและเป็นส่วนตัวถึงขีดสุด มีการจัดการวิเคราะห์ความเสี่ยงและวางแผนจัดการที่ดี

มาตรฐานที่ 7 การทดสอบและการประเมิน (Testing and Assessment)

ผู้ให้บริการการศึกษาควรตระหนักประเด็นปัญหาเฉพาะที่อาจเกิดขึ้นกับเครื่องมือและการออกแบบการประเมินที่เหมาะสมกับบุคคลเมื่อให้บริการผ่านสื่อเทคโนโลยี

กระบวนการทดสอบทางจิตวิทยาต่าง ๆ ตั้งอยู่บนมาตรฐานทางวิชาชีพที่นักจิตวิทยา การศึกษาจำเป็นต้องได้รับการฝึกหัดและรักษามาตรฐานการบริหารแบบทดสอบ สำหรับการให้บริการผ่านสื่อ เทคโนโลยีต่าง ๆ มักจะได้รับการใช้แบบคัดกรอง นักจิตวิทยาการศึกษาควรเตรียมความรู้สำหรับการทำการทดสอบ ผลการทดสอบ ข้อจำกัดของการใช้การทดสอบ การดำเนินการทดสอบ การแปลผลการทดสอบที่พึงกระทำ ได้ผ่านการให้บริการทางสื่อเทคโนโลยี

มาตรฐานที่ 8 การฝึกฝนที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายและความยุติธรรม (Interjurisdictional Practice)

ผู้ให้การปรึกษาถูกฝึกฝนให้คุ้นเคยกับและปฏิบัติตามกฎหมายและข้อบังคับอย่างเคร่งครัด เมื่อจัดให้มีบริการผ่านสื่อเทคโนโลยีกับผู้รับบริการปรึกษา รวมถึงเข้าใจถึงขอบเขตของกฎหมายและข้อบังคับสากล สำหรับบริบทของอเมริกาที่มีการจัดการปกครองแบบหลายรัฐ แต่ละรัฐมีข้อกำหนดและกฎหมาย รวมถึงสมาคมที่ดูแลด้านวิชาชีพของตนเอง ดังนั้นการให้บริการผ่านสื่ออาจทำได้ในพื้นที่ ห่างไกลออกไปหรือข้ามรัฐ ซึ่งข้ามเขตอำนาจของกันไป ดังนั้นการทำงานของนักจิตวิทยาควรได้รับฝึกฝนให้ ทำตามกฎข้อบังคับสากล นักจิตวิทยาต้องทำความเข้าใจข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง ข้อบังคับวิชาชีพ และการ ได้รับใบประกอบวิชาชีพ รวมถึงการใช้การประกอบวิชาชีพข้ามรัฐ ควรมีการทำความเข้าใจข้อกำหนดใน แต่ละรัฐ การอนุญาตหรือไม่อนุญาต เนื่องจากบางรัฐต้องขึ้นทะเบียนการประกอบวิชาชีพใหม่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการการปรึกษาออนไลน์

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มีผู้ที่ได้นำเทคโนโลยีมาใช้ในการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอ ดังนี้

Amos et al., (2020) ศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์ เป็นการศึกษเชิงคุณภาพ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน 5 คน โดยได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบแชท WhatsApp จำนวน 2 ราย ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบอีเมล จำนวน 2 ราย และได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอ WhatsApp จำนวน 1 ราย โดยใช้เวลาทดลองทั้งหมด 5 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที ผลการวิจัยพบว่าผู้รับบริการปรึกษาสามารถเข้ารับบริการปรึกษาได้สะดวก รวดเร็ว มีความเป็นส่วนตัว ไม่ต้องเปิดเผยตัว และปัญหาได้รับการช่วยเหลือโดยไม่ต้องเผชิญหน้า แต่ในทางตรงกันข้ามยังมีข้อจำกัดในเรื่องการไม่สามารถเห็นอวัจนภาษา เกิดความไม่ไว้วางใจในคู่สนทนา และอุปสรรคในการเชื่อมต่อสัญญาณอินเทอร์เน็ต

Byaruhanga et al., (2020) ศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์แบบ real time video สำหรับผู้รับบริการปรึกษาที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล และมีการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 665 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายบุคคลแบบออนไลน์วิดีโอ (real-time video) จำนวน 201 คน กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการปรึกษาทางโทรศัพท์ (Telephone) จำนวน 229 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 225 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองการปรึกษาทางวิดีโอ (real-time video) มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าคะแนนเฉลี่ยในด้านการโทรปรึกษาที่ถูกต้อง (OR 0.50, 95 % CI 0.27) การแนะนำสนับสนุนแก่ครอบครัวและเพื่อน (OR 0.18, 95 % CI 0.04) และการเสริมสร้างแรงจูงใจในการพยายามเลิกบุหรี่ (OR 0.24, 95 % CI 0.07) สูงกว่าเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการปรึกษาทางโทรศัพท์ 2) หลังการ

ทดลองการปรึกษาทางวิดีโอ (real-time video) มีค่าคะแนนเฉลี่ย 7 ด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Richards and Viganó (2013) ทำการสังเคราะห์อภิमानงานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาออนไลน์ ซึ่งมีรูปแบบแชท วิดีโอคอนเฟอเรนซ์ การใช้โทรศัพท์ ซึ่งมีงานวิจัยที่เข้าเกณฑ์นำมาสังเคราะห์ทั้งหมด 123 เรื่อง พบว่า ประเด็นเกี่ยวกับข้อดีในการปรึกษาออนไลน์คือ มีความสะดวก รวดเร็วมีความเป็นส่วนตัว แต่ยังมีข้อถกเถียงในประเด็นจริยธรรม การเก็บรักษาความลับของผู้รับการศึกษาในการปรึกษา ซึ่งก็มีข้อโต้แย้งว่าการปรึกษาแบบเผชิญหน้าก็มีปัญหาด้านจริยธรรมเหมือนกัน มีการเปรียบเทียบผลของการปรึกษาออนไลน์รูปแบบต่าง ๆ กับการปรึกษาปกติแบบเผชิญหน้า พบว่าให้ผลลัพธ์ไม่แตกต่างกัน จึงเป็นทางเลือกที่ดีในอนาคตในการนำรูปแบบการปรึกษาออนไลน์มาใช้มากยิ่งขึ้น

กวิณทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญญา กุลนภาตล และดลดาว วงศ์ธีระธรรม (2563) ศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 10 คน ได้รับการปรึกษา 8 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที และกลุ่มควบคุมจำนวน 10 คน ไม่ได้ได้รับการปรึกษาใด ๆ พบว่า 1)พนักงานบริษัทกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดในการทำงานต่ำกว่าพนักงานบริษัทกลุ่มควบคุมในระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2)พนักงานบริษัทกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความเครียดในการทำงานในระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรมข้างต้น แสดงให้เห็นว่า การปรึกษาออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งแทนการปรึกษารูปแบบเผชิญหน้า สำหรับบุคคลที่อยู่ในสถานที่ไกลออกไป และหนึ่งในวิธีการปรึกษาออนไลน์ที่ใช้คือ รูปแบบวิดีโอคอลซึ่งสามารถช่วยให้เสริมสร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ อีกทั้งช่วยลดความเครียดในกลุ่มพนักงานได้อีกด้วย และมีข้อดีในแง่ความสะดวก รวดเร็วในการรับบริการ มีความรู้สึกเป็นส่วนตัว ส่วนระยะเวลาในการดำเนินกระบวนการปรึกษาออนไลน์จะมีความมากขึ้นอยู่กับแต่ละปัญหา ซึ่งมีมีความตายตัว อาจใช้ประมาณ 5-8 ครั้งตามความเหมาะสม ครั้งละ 30 – 60 นาที แต่อย่างไรก็ตามการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลยังคงมีข้อจำกัด ทั้งเรื่องของจริยธรรมที่ยังเป็นข้อถกเถียงกันอยู่ และความมั่นคงของสัญญาณอินเทอร์เน็ตจึงยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายมากนักในสังคมไทย

โดยสรุป การทบทวนวรรณกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าการกล้าแสดงออกของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพมีต่อเนื่องกันทุกปี จึงเป็นประเด็นที่ควรพัฒนาแก้ไขให้เหมาะสม ซึ่งการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาให้บุคคลกล้าแสดง

ความคิด ความรู้สึกออกมาอย่างเหมาะสมได้ด้วย แต่อย่างไรก็ตามในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ นักศึกษาจะต้องได้ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในสถานพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งอยู่ในพื้นที่ห่างไกลออกไป ทำให้การปฐษาแบบเผชิญหน้ากันเป็นเรื่องที่ยากลำบาก และสืบเนื่องจากสถานการณ์การแพร่กระจายเชื้อไวรัสโควิด 19 ซึ่งมีความอันตรายต่อสุขภาพ จึงควรเว้นระยะห่าง ซึ่งปัญหาตรงจุดนี้ผู้วิจัยจึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการปฐษาโดยใช้วิธีออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล (Line application) สิ่งเหล่านี้จึงเป็นช่องว่างนำมาสู่งานวิจัยโดยใช้การปฐษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลแบบรายบุคคลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในนักศึกษาที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งดำเนินการทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ซึ่งงานวิจัยนี้ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนประสิทธิภาพการปฐษาออนไลน์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพๆได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้งานวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการวิจัย
5. วิธีการดำเนินการวิจัย
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์
7. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

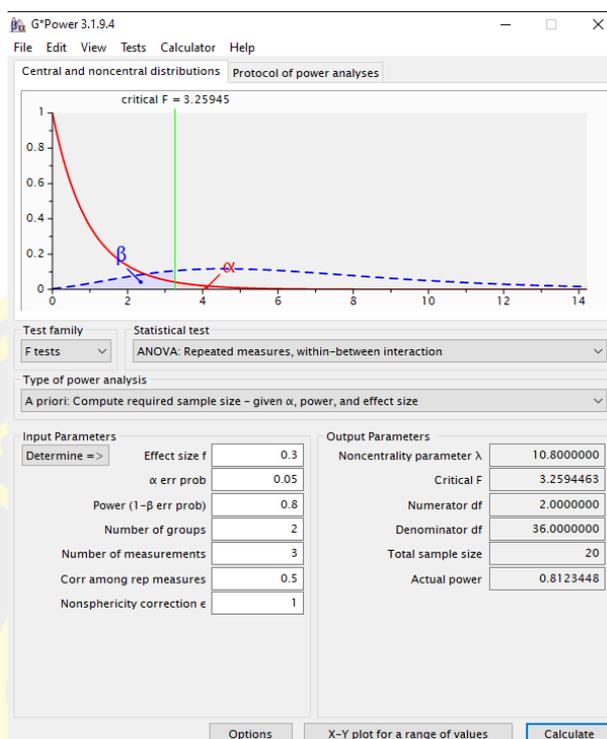
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

การวิจัยนี้ เป็นนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ทั้งหมด 5 หลักสูตร จำนวน 608 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power เลือกสถิติทดสอบเป็น F-test กลุ่ม Repeated measures, within-between interaction เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนระหว่าง 2 กลุ่ม โดยกำหนดค่าขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก (small effect size) ที่ .30 ระดับค่ากำลังทดสอบ (Power) ที่ .80 และระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 คำนวณออกมาได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 10 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัยนี้ ทั้งหมด 20 คน



ภาพที่ 2 การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power

ผู้วิจัยรับสมัครนักศึกษาที่สนใจ และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก จำนวน 54 คน จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Random selection) และสอบถามความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เพื่อจำแนกเป็น 2 กลุ่ม จากนั้นสุ่มสิ่งทดลองเป็น กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยคุณสมบัติเกณฑ์การคัดเลือก มีดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุ 18 ปี ขึ้นไป
2. เป็นนักศึกษาทั้ง 5 หลักสูตร ปีการศึกษา 2565 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
3. ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมรูปแบบออนไลน์ เพื่อคัดกรองก่อนเข้าร่วมการวิจัย
4. มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด (คะแนนเฉลี่ย 2.80 - 1.00)
5. สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

6. มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ Tablet และมีอินเทอร์เน็ตสำหรับใช้ในการปรึกษาออนไลน์

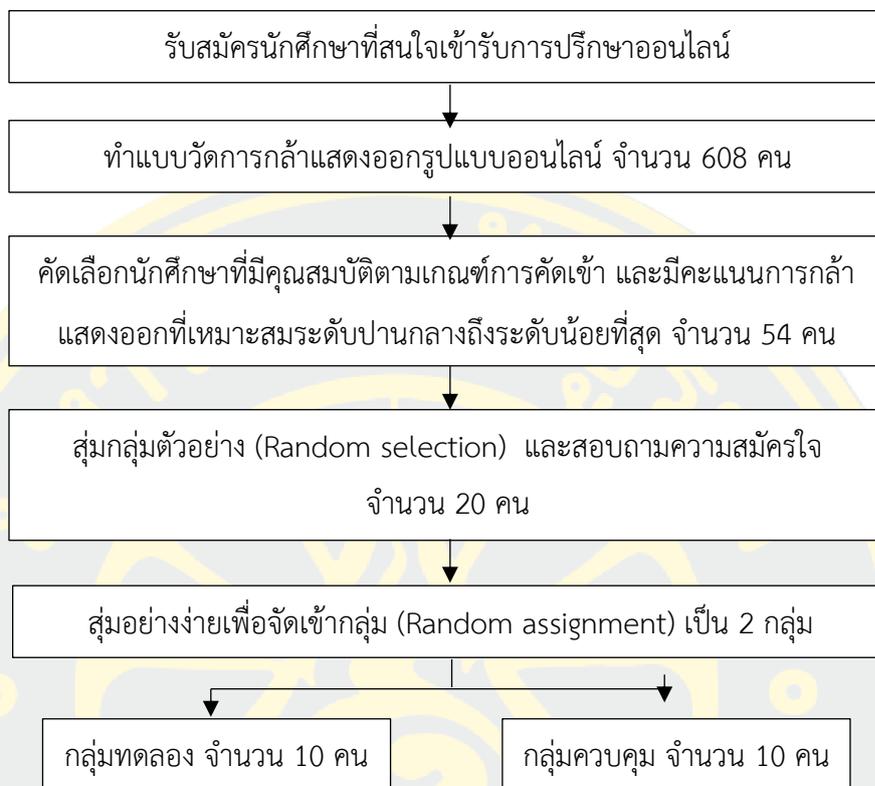
เกณฑ์การคัดออก

1. นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาครบทั้ง 8 ครั้ง
2. ตอบแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไม่ครบ

ขั้นตอนการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

1. ให้นักศึกษาทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รูปแบบออนไลน์ (Google form) จำนวน 608 คน
2. นำคะแนนจากการทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รูปแบบออนไลน์เรียงลำดับจากต่ำไปสูง จำนวน 119 คน
3. คัดเลือกผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 54 คน
4. สุ่มกลุ่มตัวอย่าง (Random selection) เพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองจากนักศึกษาที่มีค่าคะแนนตามเกณฑ์คัดเลือกและสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 20 คน
5. ทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เพื่อจำแนกกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน จากนั้นจึงสุ่มสิ่งทดลอง (Random Treatment) เพื่อจัดว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มใดเป็นกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิด เกสตัลต์ และกลุ่มควบคุมจะได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ขั้นตอนการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบวัดการกล้าแสดงออกเหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์
2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์

ขั้นตอนการพัฒนา ปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์

ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป ใช้ข้อความแบบมีตัวเลือกให้ตอบและเขียนตอบ ได้แก่ เพศสภาพ อายุ เกรดเฉลี่ย ที่อยู่อาศัย สถานะครอบครัว

2. แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2.2 แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมนั้น ผู้วิจัยได้อาศัยแนวคิดของ

Begley and Glacken (2004) ให้คำนิยามการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมคือ เป็นแสดงออกทั้ง 3 มิติได้แก่ การกล้าแสดงออกเชิงบวก การกล้าแสดงออกเชิงลบและการรู้จักปฏิเสธ นอกจากนี้ยังรวมถึงความสามารถในการรับมือกับคำวิจารณ์ของผู้อื่นได้ กล้าที่จะเผชิญหน้าและสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึกของตนได้อย่างเปิดเผย

และ Lin et al., (2004) ให้คำนิยามการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมคือ เป็นทักษะและความสามารถในการสื่อสารระหว่างบุคคล สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.3 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ที่กำลังขึ้นฝึกประสบการณ์ โดยสร้างข้อคำถามให้ครอบคลุม และสอดคล้องกับความมุ่งหมายของงานวิจัยนี้ โดยให้คำนิยามการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมคือ ความสามารถในการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกและความต้องการของตนทั้งในทางบวกและทางลบต่อสถานการณ์หนึ่งได้อย่างเปิดเผย โดยปราศจากความไม่สบายใจหรือความกังวลที่จะแสดงออกไป เพื่อรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่นจากคำขอไม่สมเหตุผล รู้จักรับฟังผู้อื่นและสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ทั้งนี้ต้องอยู่บนพื้นฐานที่ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งมีลักษณะเป็นข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก และข้อคำถามเชิงลบ ดังนี้

ข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 4, 5, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24, 29, 32, 33, 35

ข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 2, 3, 6, 8, 9, 12, 13, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 34

ข้อคำถามในแต่ละข้อจะมีการกำหนดคำตอบเป็นระดับการกล้าแสดงออก 4 ระดับ ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert Scale) โดยมีเกณฑ์ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เกณฑ์คะแนนแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ระดับการกล้าแสดงออก	เกณฑ์คะแนน	
	คำถามเชิงบวก	คำถามเชิงลบ

เสมอ	4	1
บ่อยครั้ง	3	2
นาน ๆ ครั้ง	2	3
ไม่เคย	1	4

การแปลความหมาย

ผู้วิจัยแบ่งเกณฑ์การประเมินระดับคะแนนเฉลี่ยกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยการหาความกว้างอันตรภาคชั้น ดังนี้

$$\begin{aligned}
 \text{ความกว้างอันตรภาคชั้น} &= (\text{คะแนนเฉลี่ยสูงสุด} - \text{คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด}) / \text{จำนวนชั้น} \\
 &= (4 - 1) / 5 \\
 &= 0.6
 \end{aligned}$$

จากความกว้างอันตรภาคชั้นข้างต้น ผู้วิจัยได้กำหนดในการแปลความหมายข้อมูล ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

- คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.00 หมายถึง มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 2.81-3.40 หมายถึง มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.21-2.80 หมายถึง มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.61-2.20 หมายถึง มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.60 หมายถึง มีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับน้อยที่สุด

2.4 ผู้วิจัยนำข้อคำถามทั้งหมดลงในโปรแกรม Google Form ให้เป็นแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์

ผู้วิจัยจะทำการทดสอบคุณภาพของแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ เพื่อให้เกิดความตรงทางด้านเนื้อหา (Content Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) โดยมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. การทดสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อทำการตรวจสอบขอข้อแนะนำ โดยมีข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 17 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 18 ข้อ

1.2 ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาและนำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ นำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ค) เพื่อทดสอบค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินด้วยคะแนน 4 ระดับ โดยประกอบด้วย

1	คะแนน	หมายถึง	ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ
2	คะแนน	หมายถึง	ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการเล็กน้อยควรปรับปรุงอย่างมาก
3	คะแนน	หมายถึง	ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการควรปรับปรุงเล็กน้อย
4	คะแนน	หมายถึง	ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังขอให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามที่ไม่ชัดเจนเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา

1.3 ผู้วิจัยหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) โดยนำคะแนนที่ได้จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่านมาทดสอบหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (I-CVI: Content Validity Index for Item) โดยใช้สูตรดังนี้ (Rovinelli & Hambleton, 1976)

$$I-CVI = \frac{\sum n_{3-4}}{N}$$

$\sum n_{3-4}$ = จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความเห็นว่าข้อคำถามนั้นสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ระดับ 3 หรือ 4 คะแนน

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

หลังจากหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหารายข้อแล้ว ผู้วิจัยนำมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI: Content Validity Index for Scale) โดยใช้สูตรดังนี้ (Rovinelli & Hambleton, 1976)

$$S-CVI = \Sigma I-CVI / Ave$$

$\Sigma I-CVI$ = ผลรวมสัดส่วนความสอดคล้องของข้อคำถาม
ของผู้เชี่ยวชาญแต่ละคน

Ave = จำนวนข้อคำถามทั้งหมด

ผลสรุปค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 35 ข้อ จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน พบว่า ค่าความตรงเชิงเนื้อหา ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์รายข้อ (I-CVI) อยู่ระหว่าง 0.33-1 ซึ่งมีข้อคำถามต่ำกว่า .67 ได้แก่ ข้อที่ 10, 16, 19, 25, 34 ผู้วิจัยจึงทำการตัดข้อคำถามทิ้งและทำการปรับปรุงข้อคำถามตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้เกิดความสอดคล้องมากยิ่งขึ้น และพบว่าค่าเฉลี่ยดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI) มีค่าเท่ากับ 0.91 (ภาคผนวก ง)

เมื่อผู้วิจัยได้แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพทั้งฉบับที่มีความตรงเชิงเนื้อหา ผู้วิจัยนำไปทำการทดลองใช้ (Try Out) เพื่อทดสอบความเชื่อมั่นในขั้นต่อไป โดยเหลือข้อคำถาม จำนวน 30 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 14 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 16 ข้อ

2. ผู้วิจัยทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ (Google Form) ที่สร้างขึ้น ซึ่งผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญและทำการปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

ทดสอบวิเคราะห์ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Corrected Item-Total Correlation) ได้ค่าอำนาจจำแนกเท่ากับ .081-.594 ซึ่งมีข้อคำถามที่ต่ำกว่า .2 ได้แก่ ข้อที่ 4, 13 และ 14 จึงทำการตัดข้อคำถามทิ้ง และหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของครอนบาคทั้งฉบับ (Cronbach's alpha coefficients) เท่ากับ .813 โดยสรุปเหลือข้อคำถาม จำนวน 27 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 12 ข้อ และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 15 ข้อ

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์

1. ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล (Video call) และทฤษฎีเกสตัลท์จากเอกสารทฤษฎี ตำราที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างผสมผสานโปรแกรมกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการที่เหมาะสมในการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

2. ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในนักศึกษาที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยใช้การปรึกษารายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ฉบับร่างเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา ตรวจสอบ แก้ไขเนื้อหา จำนวนภาษาที่ใช้ตลอดจนความถูกต้องของโปรแกรม

4. ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ที่ผ่านอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงและความเหมาะสมของภาษาที่นำมาใช้ ความครอบคลุมของเนื้อหาความชัดเจนของภาษาที่ใช้และนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ฉ)

6. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ตามแนวคิดเกสตัลท์รูปแบบวิดีโอคอล (Video call) ที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว (ภาคผนวก ฉ) ไปทดลองใช้ (Try out program) เพื่อพัฒนาโปรแกรมก่อนการทดลองจริงกับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน พบว่า

1. สัญญาณภาพและเสียงบางช่วงเกิดการกระตุก เนื่องจากในขณะให้การปรึกษาเกิดฝนฟ้าคะนอง จึงเป็นข้อควรระวังก่อนนำโปรแกรมไปใช้จริง ต้องวางแผนนัดวันและเวลาให้รัดกุม เพื่อสามารถดำเนินการกระบวนการได้อย่างราบรื่น

2. โปรแกรมครั้งที่ 3 การค้นหาความคับข้องใจและสิ่งที่ค้าง ผู้เข้าร่วมการวิจัยบางรายไม่สามารถนึกย้อนเรื่องราวในอดีตได้ ในโปรแกรมจริงผู้วิจัยจะต้องคอยกระตุ้นให้นึกย้อนกลับไปถึงเรื่องราวในอดีตให้ได้มากที่สุด แต่ต้องระมัดระวัง ไม่กดดันจนมากเกินไปจนผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกอึดอัด

3. โปรแกรมครั้งที่ 4 ในการใช้เทคนิคการเปลี่ยนบทสนทนา จากที่ใช้เทคนิคมือซ้ายขวา แทนบทสนทนา พบว่ามีความยุ่งยาก ในโปรแกรมจริงผู้วิจัยจึงปรับให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพูดบทสนทนาที่ละบทสนทนาแทน จากนั้นใช้วิธีการเชื่อมโยงเข้าหากัน สะท้อนความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแทน

4. โปรแกรมครั้งที่ 5 การใช้เทคนิคจินตนาการ และให้แสดงบทบาทสมมุติ 3 รูปแบบ พบว่ามีการติดค้างอารมณ์จากบทบาทที่แสดงไป ในโปรแกรมจริงผู้วิจัยปรับโดยในการเปลี่ยนบทบาทแต่ละครั้ง จะต้องใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ผ่อนคลายและพร้อมที่จะแสดงบทบาทถัดไป มิฉะนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจติดค้างในบทบาทใดบทบาทหนึ่งได้ จนไม่สามารถแสดงบทบาทอื่นได้ นอกจากนี้ ผู้วิจัยอาจต้องแสดงบทบาทสมมุติเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกในสถานการณ์ที่เขาจินตนาการขึ้นร่วมด้วย

5. โปรแกรมครั้งที่ 6 ผู้เข้าร่วมวิจัยบางรายมีข้ออ้างในการแสดงออก เกิดความไม่มั่นใจในการพูดหรือแสดงออก ในโปรแกรมผู้วิจัยจำเป็นต้องปรับเวลาในการเสริมสร้างความมั่นใจมากกว่าปกติ รวมถึงการพูดเสริมพลังและให้กำลังใจ

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการ Try out มาทำการวิเคราะห์ ปรับปรุงให้โปรแกรมมีความกระชับก่อนนำไปทดลองจริง

การดำเนินการวิจัย

การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอตามแนวคิดเกสตัลท์ ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์นี้ ใช้แผนการวิจัยแบบ Quasi - Experimental Design

ตารางที่ 3 แผนการวิจัยแบบ Parallel Group Design

Assignment	Group	Pre test	intervention	Post test	Follow up
R	E	O1	X	O2	O3
R	C	O1		O2	O3

เมื่อ R หมายถึง การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
 E หมายถึง กลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน
 C หมายถึง กลุ่มควบคุม จำนวน 10 คน
 O1 หมายถึง การวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ (Google Form) ครั้งที่ 1
 O2 หมายถึง การวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ (Google Form) ครั้งที่ 2
 O3 หมายถึง การวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ (Google Form) ครั้งที่ 3
 X หมายถึง โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที

วิธีการดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการทดลอง มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยเสนอขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลอง มิให้มีผลกระทบต่อสิทธิและเสรีภาพหรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่างและได้รับการอนุมัติให้สามารถดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4 – 141/2565 รับรองตั้งแต่วันที่ 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565 ถึง 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยกับนักศึกษาที่มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด

3. หลังจากที่ได้รับอนุญาต ผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ ทัศนสาธารณสุข การแพทย์แผนไทย เทคนิคเภสัชกรรมและปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย

4. ผู้วิจัยประสานและประชาสัมพันธ์การปรึกษาผ่านสื่อออนไลน์ให้กับอาจารย์แต่ละหลักสูตรพร้อมทั้งแนบ link แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ให้นักศึกษา เพื่อคัดกรองคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยนำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ (Google Form) ให้นักศึกษาทำเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test) คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยตามคุณสมบัติเกณฑ์การคัดเลือก และเรียงลำดับผู้มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพระดับปานกลางถึงน้อยที่สุด จำนวน 54 คน จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างและมีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 20 คน แจกวัสดุประสงค์และวิธีการดำเนินการในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

1.2 ผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม และสุ่มสิ่งทดลองเป็นทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน จากนั้นลงชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ระยะทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยผู้วิจัยชี้แจงและนัดหมายวันเวลา

2.1 กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ผ่านทาง Line application จำนวน 10 คน โดยแต่ละคนจะได้รับการปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

2.2 กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มนักศึกษาที่ได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จำนวน 10 คน

3. ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์แล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รูปแบบออนไลน์ (Google Form) ที่มีจำนวนข้อคำถามและเนื้อหาเดียวกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลอง เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test)

4. ระยะเวลาติดตามผลหลังการทดลอง หลังจากจบการทดลองแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยนัดผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสองกลุ่ม เพื่อทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ รูปแบบออนไลน์ (Google Form) เป็นคะแนนในการติดตามผล (Follow-up) โดยใช้แบบวัดเดียวกับระยะก่อนการทดลองและระยะเวลาหลังการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การเตรียมการก่อนวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Assertiveness) ผู้วิจัยบันทึกรหัสซึ่งใช้แทนคำตอบลงในตารางข้อมูลของโปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิเคราะห์สถิติข้อมูล เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาได้แก่ เพศสภาพ อายุ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ยรวม ภูมิลำเนา และสถานภาพทางครอบครัว วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. สถิติที่ใช้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ Skewness Kurtosis, Shapiro-Wilk test และ Mauchly's test of Sphericity

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 1997)

3.2 เมื่อพบความแตกต่าง เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีแบบ Bonferroni

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ รหัสโครงการ G-HU085/2565 ได้รับการอนุมัติให้สามารถดำเนินการวิจัยจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ IRB4 – 141/2565 ตั้งแต่วันที่ 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565 ถึง 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย ได้แก่

การเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมการวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อมูลที่จำเป็นในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ รายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวัดคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลผ่านระบบอินเทอร์เน็ตด้วยโปรแกรม Google form โดยตั้งค่าเป็นสาธารณะ ทุกคนสามารถเข้าทำแบบวัดการกล้าแสดงออกได้โดยไม่ต้องลงชื่อเข้าใช้ ไม่ระบุ IP address ในการเข้าทำแบบวัด ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัด ผู้วิจัยเก็บรักษาเป็นความลับไม่มีการเผยแพร่ ผู้วิจัยใส่รหัสคอมพิวเตอร์และใส่รหัสใน Folder การวิจัยอีกชั้นหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยมีรหัสในการเข้าถึงข้อมูลแบบวัดนี้ได้แต่เพียงผู้เดียว

การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมหรือแอปพลิเคชันที่สามารถสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตแบบเห็นสัญญาณภาพเคลื่อนไหวและสัญญาณเสียงได้แบบ real time ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีเดิมอยู่แล้ว ไม่มีการบังคับ ชมขู่ ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยติดตั้งโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันใหม่ และในขณะที่ให้การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล ผู้วิจัยให้การปรึกษาในสถานที่ปกปิดมิดชิด มิให้มีบุคคลอื่นอยู่ร่วมด้วย

การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล กรณีใช้ Zoom App, Google Meeting ผู้วิจัยสร้างความปลอดภัยในการเข้าห้องสนทนาโดยการใช้อีเมลที่มีความเฉพาะ ซึ่งบุคคลภายนอกทั่วไปไม่สามารถค้นพบ ยกเว้นผู้วิจัยส่ง link ห้องสนทนาให้ นอกเหนือจากนี้ผู้วิจัยทำการปกปิด IP address และอัตลักษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการเข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์ในโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ

ผู้วิจัยฝึกทักษะการปรึกษาออนไลน์ในช่วงระหว่างการเรียน ปฏิบัติฝึกฝนและค้นหาวิธีการต่าง ๆ สามารถดำเนินกระบวนการปรึกษาออนไลน์ด้วยความเหมาะสมและหลากหลาย เพื่อลดความผิดพลาดในระหว่างกระบวนการ มีความมั่นใจในความสามารถในการบริหารจัดการ ยึดหลักให้การปรึกษาด้วยความรวดเร็ว ยืดหยุ่นและคำนึงความปลอดภัยของผู้รับการวิจัยเป็นสำคัญ

ผู้วิจัยให้การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล ด้วยคำพูดที่ชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ และมีขอบข่ายการกำหนดวัน ระยะเวลาในการรับการเข้าร่วมการวิจัยที่ชัดเจน

ผู้วิจัยให้การสนับสนุนด้านระบบอินเทอร์เน็ตแก่ผู้เข้าร่วมการทดลอง มูลค่าไม่เกิน 100 บาท ตั้งแต่ระยะเวลาเริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้นามแฝงหรือนามสมมติในการบันทึกรหัสแทนการใช้ชื่อจริง ทุกรายและผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงสิทธิของตนในการขอยุติการเข้าร่วมงานวิจัยได้ตลอดเวลา

ผู้วิจัยขออนุญาตเข้าถึงบทสนทนาที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษา โดยบันทึกวิดีโอภาพและเสียงของผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทุกอย่างของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถูกรักษาไว้เป็นความลับและไม่เปิดเผย

การรายงานผลการวิจัย ผู้วิจัยแสดงข้อมูลเป็นแบบภาพรวม ไม่มีการนำเสนออัตลักษณ์หรือระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย

หลังจากผู้วิจัยทำการวิเคราะห์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยทำลายบันทึกวิดีโอ ภาพและเสียงการสนทนา และเอกสารทั้งหมดรวมถึงข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ในอีเมล หลังการตีพิมพ์ เผยแพร่หรือนำเสนอทันที โดยลบไฟล์ และ Format ข้อมูลที่อยู่ในถังขยะทิ้งทั้งหมด

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง “ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาวិทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ทั้งหมด 5 หลักสูตร

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และสถิติบรรยายของผลลัพธ์ของการใช้โปรแกรม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการทดลอง ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และความหมายที่ใช้แทนค่าสถิติและตัวแปรในการนำเสนอดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

M	แทน คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนมาตรฐานแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน

Source of variation	แทน แหล่งความแปรปรวน
Between subject	แทน ระหว่างตัวอย่าง
Within subject	แทน ภายในตัวอย่าง
I	แทน ระยะเวลาของการทดลอง
G	แทน วิธีการ
I X G	แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง
q	แทน ค่าวิกฤตของการแจกแจง q
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p	แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์ รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำ จากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและดำเนินชีวิตตามปกติ แสดงด้วย ตารางและภาพประกอบ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน และสถิติบรรยายของผลลัพธ์ของการใช้โปรแกรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุข สิรินคร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ทั้งหมด 5 หลักสูตร จำนวน 20 คน วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดง ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวนและร้อยละ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=10)		กลุ่มควบคุม (n=10)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	3	30	4	40
หญิง	7	70	6	60
รวม	10	100	10	100
อายุ				
19 ปี	3	30	6	60

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=10)		กลุ่มควบคุม (n=10)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
20 ปี	5	50	3	30
21 ปี	0	0	1	10
22 ปี	1	10	0	0
23 ปี	1	10	0	0
รวม	10	100	10	100
หลักสูตร				
สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน	0	0	6	60
สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์	0	0	0	0
หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต	0	0	0	0
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเทคนิคเภสัชกรรม	0	0	0	0
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์	10	100	4	40
รวม	10	100	10	100
เกรดเฉลี่ยรวม (GPA)				
ต่ำกว่า 2.50	2	20	4	40
2.50 - 3.00	4	40	5	50
3.01 - 3.50	4	40	1	10
รวม	10	100	10	100
ที่อยู่อาศัย				
ในเขตอำเภอเมือง	5	50	3	30
ต่างอำเภอ	5	50	7	70
รวม	10	100	10	100
สถานะครอบครัว				
อยู่ด้วยกัน	7	70	6	60
หย่าร้าง	2	20	1	10

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=10)		กลุ่มควบคุม (n=10)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อื่น ๆ	1	10	3	30
รวม	10	100	10	100

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน มีอายุ 19 ปี ร้อยละ 45 และอายุ 20 ปี ร้อยละ 40 เป็นนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 65.5 เกรดเฉลี่ยรวม (GPA) อยู่ระดับ 2.50 - 3.00 ร้อยละ 45 มีภูมิลำเนาอยู่ต่างอำเภอ ร้อยละ 60 สถานะครอบครัวอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 65 และเป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์มากที่สุด ร้อยละ 70

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพมีรายละเอียดดังตารางที่ 5 ตารางที่ 5 คะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

คน ที่	กลุ่มทดลอง			คน ที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อน การ ทดลอง	ระยะหลัง การทดลอง	ระยะ ติดตามผล		ระยะก่อน การ ทดลอง	ระยะหลัง การ ทดลอง	ระยะ ติดตามผล
1	50.00	97.00	90.00	1	55.00	58.00	60.00
2	47.00	98.00	90.00	2	50.00	50.00	56.00
3	52.00	94.00	85.00	3	46.00	44.00	49.00
4	50.00	102.00	99.00	4	54.00	56.00	59.00
5	64.00	95.00	90.00	5	55.00	59.00	56.00
6	57.00	99.00	97.00	6	52.00	60.00	59.00
7	65.00	94.00	96.00	7	60.00	64.00	61.00
8	55.00	93.00	90.00	8	58.00	62.00	51.00
9	52.00	101.00	90.00	9	57.00	58.00	56.00
10	51.00	98.00	85.00	10	60.00	61.00	58.00
M	54.30	97.10	91.20	M	54.70	57.20	56.50
SD	6.04	3.07	4.73	SD	4.45	5.99	3.87

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ในระยะก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 54.30 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 6.04 และมีระดับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับน้อยจำนวน 8 คน และระดับปานกลาง จำนวน 2 คน ได้แก่คนที่ 5 และ 7

ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 97.10 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.07 และกลุ่มทดลองทั้งหมดมีระดับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมากที่สุด

และในระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 91.20 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.73 และมีระดับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมากที่สุดจำนวน 7 คน และระดับมากที่สุด จำนวน 3 คน ได้แก่คนที่ 4, 6 และ 7

ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลเป็น มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 54.70, 57.20 และ 56.50 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.45, 5.99, และ 3.87 ตามลำดับ และในแต่ละช่วงเวลา มีระดับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับปานกลางถึงน้อย

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง ($n = 10$)

กลุ่ม	ระยะเวลาการทดลอง	M	SD	Sk	Ku
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	54.30	6.04	.98	-.12
	หลังการทดลอง	97.10	3.07	.23	-1.13
	ติดตามผล	91.20	4.73	.39	-.72
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	54.70	4.45	-.69	.12
	หลังการทดลอง	57.20	5.99	-1.40	1.74
	ติดตามผล	56.50	3.87	-1.01	.26

จากตารางที่ 6 พบว่า ในระยะเวลาก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เท่ากับ 54.30 และมีค่าเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 6.04 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เท่ากับ 54.70 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 4.45

ในระยะเวลาหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เท่ากับ 97.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.07 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เท่ากับ 57.20 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 5.99

ในระยะติดตามผลการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เท่ากับ 91.20 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.73 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เท่ากับ 56.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 3.87

ทั้งนี้ การแจกแจงเป็นโค้งปกติทั้งในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาลงการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองโดยพิจารณาจากค่าความเบ้ (skewness: Sk) และค่าความโด่ง (Kurtosis: Ku) ซึ่งจากผลการทดลองพบว่าทั้งค่าความเบ้และค่าความโด่งอยู่ในเกณฑ์ คือ $-2.00 \leq Sk \leq 2.00$ และ $-2.00 \leq Ku \leq 2.00$ (George & Mallery, 2010)

ก่อนการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองนั้น ผู้วิจัยได้ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นได้ผล ดังนี้

การทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล ผู้วิจัยทดสอบด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 7 ตารางที่ 7 ผลการทดสอบการแจกแจงปกติของข้อมูลคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

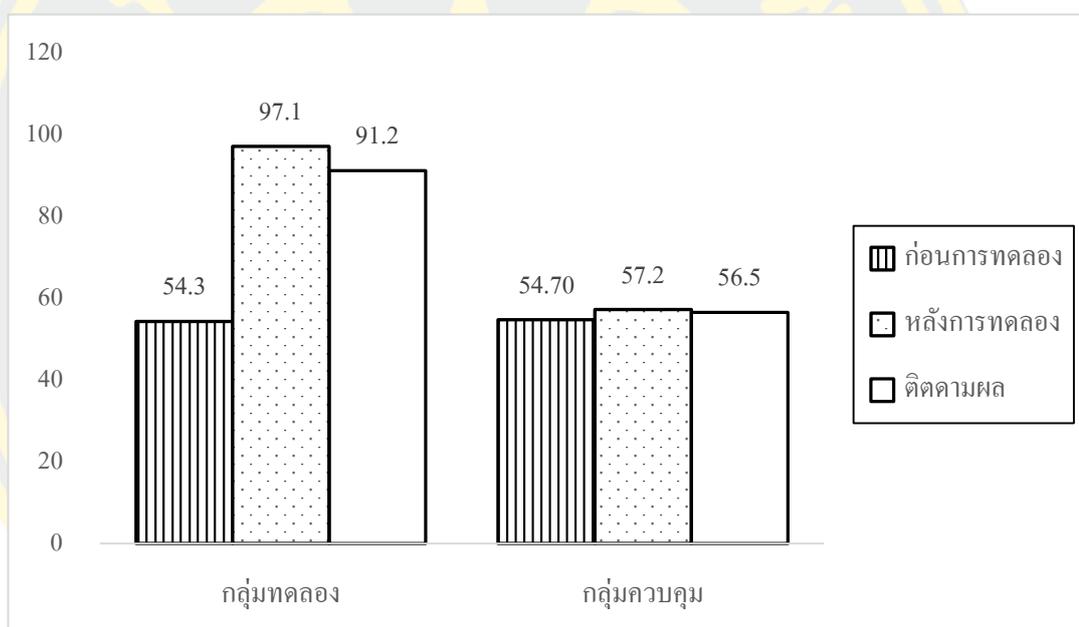
การทดลอง	Shapiro-Wilk test	p
<i>กลุ่มทดลอง</i>		
ก่อนการทดลอง	.87	.11
หลังการทดลอง	.94	.59
ติดตามผล	.87	.11
<i>กลุ่มควบคุม</i>		
ก่อนการทดลอง	.94	.62
หลังการทดลอง	.87	.10

ติดตามผล	.89	.17
----------	-----	-----

*p < .05

จากตารางที่ 7 สามารถอธิบายได้ว่า คะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการแจกแจงโค้งปกติทั้งในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง โดยพิจารณาจากค่า Shapiro-Wilk test พบว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากข้อมูลข้างต้น สามารถแสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะต่าง ๆ ของการทดลองได้ดังภาพที่ 4

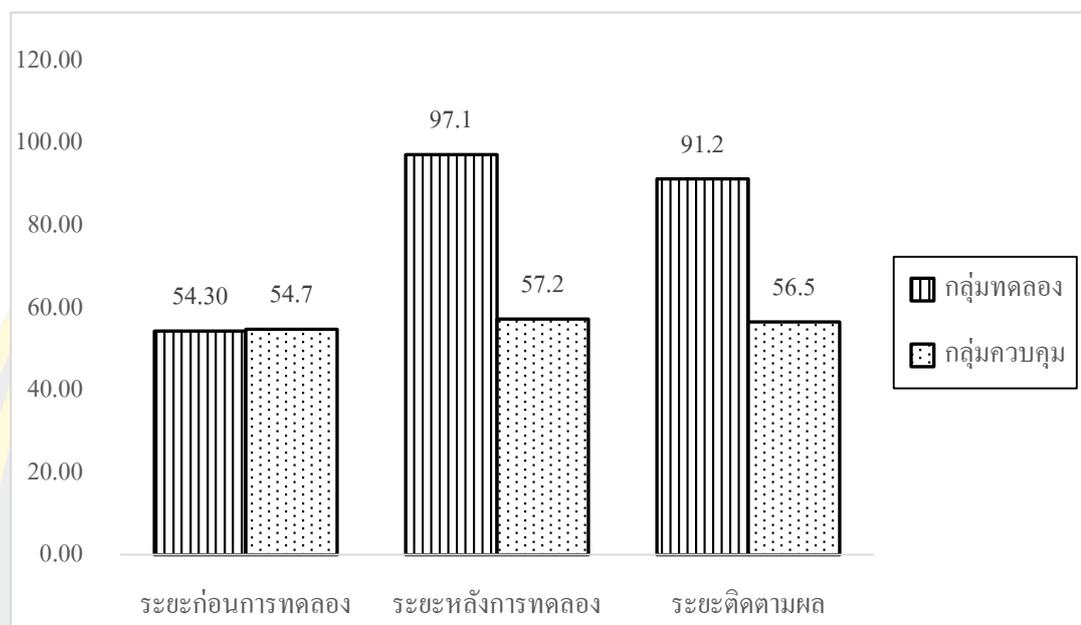


ภาพที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 4 พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลองเป็น 54.30 ระยะเวลาหลังการทดลองเป็น 97.1 และระยะติดตามผลการทดลองเป็น 91.2 ซึ่งพบว่าระยะเวลาหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง 42.8 ส่วนระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลองเท่ากับ 36.9 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะเวลาหลังการทดลองเท่ากับ 5.9

ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลองเป็น 54.7 ระยะเวลาหลังการทดลองเป็น 57.2

และระยะติดตามผลการทดลองเป็น 56.5 ซึ่งพบว่า ระยะเวลาลงการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองเท่ากับ 2.5 ส่วนระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า ระยะเวลาก่อนการทดลองเท่ากับ 1.8 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะเวลาลงการทดลองเท่ากับ 0.7



ภาพที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาลงการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 5 พบว่า ระยะเวลาก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 54.3 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 54.7 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 0.4

ส่วนระยะเวลาลงการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 97.1 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 57.2 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 39.9

ระยะติดตามผลการทดลอง พบว่าในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 91.2 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 56.5 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 34.7

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมว่าเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะหรือไม่ ด้วยสถิติ Mauchly's test ซึ่งเป็นการทดสอบคุณสมบัติ Sphericity โดยผลการวิเคราะห์จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ผลการทดสอบ

พบว่า ค่า Mauchly's test = 0.93 df = 2 p = 0.55 แสดงว่า ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม Mauchly's test of Sphericity^a

Within subjects effect	Mauchly's W	Approx-Chi-square	df	p	Epsilon		
					Greenhouse-geisser	Huynh-feldt	Lower-bound
ระยะเวลาการทดลอง	.93	1.18	2	.55	.94	1.00	.50

*p < .05

ผู้วิจัยทดสอบ Compound Symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's Test of Sphericity พบว่า คะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลองไม่แตกต่างกัน แสดงว่าคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการเท่ากันของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วม นั่นคือเป็น Compound Symmetry ซึ่งหมายถึง ค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรตามแต่ละคู่ (Correlation) และความแปรปรวนของตัวแปรตามในการวัดซ้ำแต่ละครั้งของ Treatment แต่ละกลุ่มเหมือนกัน ถือว่าเป็นตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA

นอกจากนี้ ได้ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject					
Group (G)	1	9176.06	9176.06	231.24*	.00
Error	18	714.26	39.68		
Within subjects					

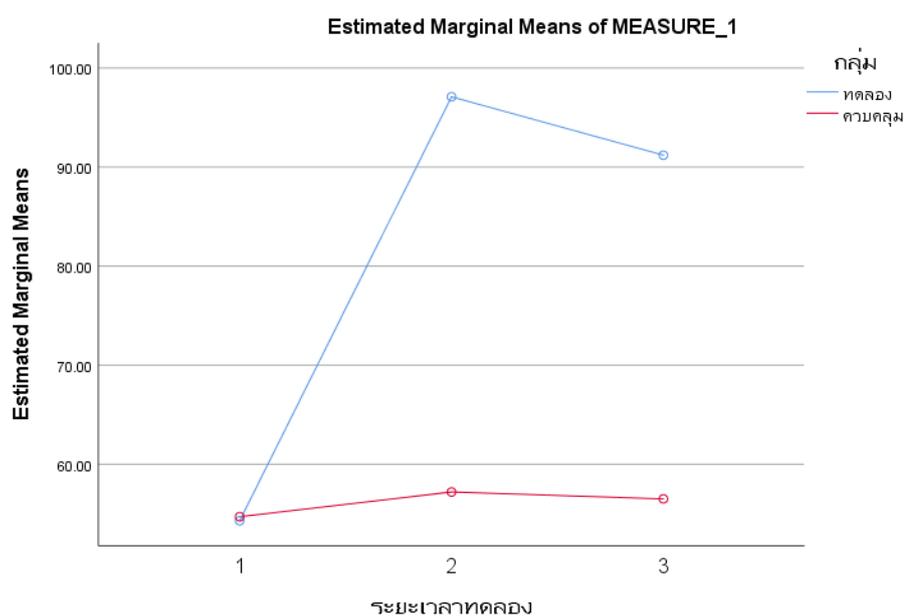
Time (I)	2	5988.90	2994.45	200.92*	.00
I x G	2	4805.23	2402.62	161.21*	.00
Error	36	536.53	14.90		

*p < .05

จากตารางที่ 9 พบว่า วิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง มีปฏิสัมพันธ์กันที่ส่งผลต่อคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยกลุ่มที่ดำเนินการวิจัยต่างกัน มีผลต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลต่อคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

นอกจากนี้ยังพบว่าเมื่อระยะเวลาในการทดลองต่างกัน คะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้เมื่อพบว่า ระยะเวลาและวิธีการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ผู้วิจัยจึงนำเสนอกราฟแสดงความสัมพันธ์ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 กราฟเส้นแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองที่มีผลต่อคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ห้ือทธิพลย่อยติดตามผลการ

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	p
<i>ก่อนการทดลอง</i>					
Between group	1	.80	.80	.03	.87
Within group	18	506.20	28.12		
Total	19	507.00			
<i>หลังการทดลอง</i>					
Between group	1	7960.05	7960.05	350.75*	.00
Within group	18	408.50	22.69		
Total	19	8368.55			
<i>ติดตามผลการทดลอง</i>					
Between group	1	6020.45	6020.45	322.43*	.00
Within group	18	336.10	18.67		
Total	19	6356.55			

*p < .05

จากตารางที่ 10 พบว่า

1. ระยะเวลาก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ ในระยะเวลาก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพไม่แตกต่างกัน

2. ระยะเวลาก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ในระยะเวลาก่อนการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ระยะติดตามผลการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ ในระยะเวลาติดตามผลการทดลอง นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบย่อยของคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	p
<i>กลุ่มทดลอง</i>					
Between groups	9	230.80	25.64		
Within groups	2	10760.88	5380.43	252.34*	.00
Error	18	383.80	21.32		
Total	29	11375.48	5427.39		
<i>กลุ่มควบคุม</i>					
Between groups	9	483.47	53.72		
Within groups	2	33.27	16.63	1.96	.17
Error	18	152.73	8.46		
Total	29	669.47	78.81		

*p < .05

จากตารางที่ 11 พบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า มีอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบรายคู่ โดยนำมาเปรียบเทียบรายคู่ด้วยการใช้วิธีบอนเฟอโรนนิ (Bonferroni) ดังตารางที่ 12

2. กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเป็นรายคู่ของกลุ่มทดลองในระยะเวลาต่าง ๆ ของการทดลองด้วยการทดสอบการทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni method)

ระยะเวลา การทดลอง (I)	M	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามการทดลอง
		ทดลอง		
		54.30	97.10	91.20
ก่อนการทดลอง	54.30	-	42.80 *	36.90*
หลังการทดลอง	97.10	-	-	5.90*
ติดตามผล	91.20	-	-	-

*p < .05

จากตารางที่ 12 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่าโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ส่งผลให้มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะเวลาก่อนการทดลอง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวีดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่และกลุ่มควบคุม เป็นงานวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยมีแผนการวิจัย parallel Group design

ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ โดยใช้เกณฑ์คัดเลือกได้แก่ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก ปีการศึกษา 2565 ทั้ง 5 หลักสูตรที่กำลังฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในระดับปานกลางถึงระดับน้อยที่สุด จำนวน 20 คน แล้วสุ่มเข้ากลุ่ม (Random assignment) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ (Google form) และโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวีดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ผ่านทาง Line Application ทางผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดผลตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เริ่มต้นการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นในระยะการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวีดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ ที่สร้างโดยผู้วิจัย จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและดำเนินชีวิตปกติ และเมื่อให้การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวีดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ครบตามจำนวนดังกล่าว ผู้วิจัยทำการวัดคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพกับทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง และหลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะให้ทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์อีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนในระยะติดตามผลการทดลอง และนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subjects variable)

อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้ ดังนี้

ประเด็นที่ 1 การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ส่งผลต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์สามารถพัฒนาให้เกิดการเปลี่ยนแปลง สะท้อนให้ผู้เข้าร่วมทดลองสำรวจและรู้จักตนเองตนเองแบบองค์รวม รู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองนำเรื่องราวในอดีตมาสะท้อนในสภาวะปัจจุบัน ยอมรับพร้อมปรับเปลี่ยนตนเองไปในแนวทางใหม่ ๆ (Corey, 2012; พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556) สอดคล้องกับ Javadi Larjani et al., (2023) กล่าวว่า การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์มีแนวความเชื่อว่าเป็นการพัฒนาให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยค้นหาสาเหตุความทุกข์ที่เกิดขึ้นในอดีต เพื่อเผชิญหน้าและยอมรับเรื่องราวในนั้น ๆ อย่างตรงไปตรงมา การวิจัยโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพสูงมากขึ้น ซึ่งกลุ่มทดลองมีการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสามารถแสดงอารมณ์ กล้าเปิดเผยความรู้สึกอย่างตรงไปตรงมาเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ครั้งที่ 2 3 4 5 และ 6 ผ่านเทคนิคกระตุ้นให้ผู้ทดลองเกิดตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้กลุ่มทดลองสามารถพูดหรือระบายออกมาสิ่งที่ค้างค้ำออกมา กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมาอย่างเปิดเผยผ่านเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน เข้าใจและมองเห็นมุมมองที่แตกต่าง เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมในสภาวะปัจจุบันที่ตนเองได้แสดงออกไป นอกจากนี้ยังส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ผู้วิจัยพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ครั้งที่ 6 ผ่านเทคนิคการล้อมบทบาท ทำให้กลุ่มทดลองสามารถแสดงออกทางสีหน้า แววตาท่าทางในขณะที่สื่อสารกับบุคคลอื่น เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง อีกทั้งยังรู้จักสามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ สามารถเลือกแนวทางในแบบฉบับที่ตนเองต้องการ แต่ยังคงอยู่บนพื้นฐานการไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น นอกจากนี้ในประเด็นการกล้าขอเก็บเศษจากครู่ที่เลี้ยง ผู้วิจัยพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ครั้งที่ 5 และ 7 ผ่านเทคนิคการจินตนาการและการซักซ้อมก่อนปฏิบัติจริง และการใช้ I massage เพื่อทำให้กลุ่มทดลองรู้จักกล้ารับผิดชอบต่อตนเองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ พบว่าผลการพัฒนานั้นเพิ่มขึ้นเล็กน้อย อาจเป็นผลพวงจากปัจจัยรบกวนบางประการ ยกตัวอย่าง ความห่างด้านช่วงวัยวุฒิกับครูพี่เลี้ยงบางท่าน

เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ทำให้การกล้าแสดงออกในการกล้าขอเก็บเศษยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร และหรืออาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการพัฒนาในประเด็นนี้เพิ่มมากขึ้น

ทั้งนี้การใช้การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลมาประยุกต์ใช้กับการปรึกษาตามแนวคิด เกสตัลท์นั้นสามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้ Richards and Viganó (2013) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์รูปแบบต่าง ๆ เมื่อเทียบกับการปรึกษาปกติแบบเผชิญหน้าให้ผลลัพธ์ไม่แตกต่างกัน ถือเป็นทางเลือกที่ดีในอนาคตที่จะนำรูปแบบการปรึกษาออนไลน์มาใช้มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ข้อดีของการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลนั้น ยังส่งผลให้ผู้ร่วมการวิจัยเข้าถึงง่าย แม้อยู่ในสถานพยาบาลที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ไกลและหลากหลายพื้นที่ ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง สอดคล้องกับ Amos et al., (2020) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอทำให้ ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้ารับการปรึกษาได้สะดวก รวดเร็ว และมีความเป็นส่วนตัว และ Byaruhanga et al., (2020) กล่าวว่า การปรึกษาออนไลน์สำหรับผู้รับการปรึกษาที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล และสืบเนื่องจากการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด 19 จึงเป็นทางเลือกที่ดีและปลอดภัยสำหรับผู้ให้การปรึกษาอีกด้วย

ประเด็นที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระลอกทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

อภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 8 ครั้ง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การสร้างสัมพันธภาพและการเปิดกว้างสู่การยอมรับตนเอง ครั้งที่ 3 รับรู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์ในปัจจุบัน ครั้งที่ 4 ภาพและพื้น ครั้งที่ 5 เรื่องราวสมมุติ ครั้งที่ 6 การชักซ้อมก่อนเริ่มใหม่ ครั้งที่ 7 การพึ่งพาตนเอง และครั้งที่ 8 ยุติการปรึกษา รับการปรึกษา 2 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 45-60 นาที เป็นเวลาที่เหมาะสมที่ทำให้กลุ่มทดลองที่หลังได้รับโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์สูงมากขึ้นและแม้สิ้นสุดโปรแกรมไป 2 สัปดาห์ ก็มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์สูงกว่าในระยะเวลาก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ Moghimian et al., (2016) และ Adam and Cilene (2010) ใช้การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ จำนวน 6-8 ครั้ง หลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมสูงขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ Meyer (1991) อ้างใน Lin et al., (2004) กล่าวว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมในการฝึกและพัฒนาการกล้า

แสดงออกควรมีอย่างน้อย 6 ครั้งขึ้นไป เพราะหากน้อยกว่านี้จะทำให้การพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไม่มีประสิทธิภาพ

แต่อย่างไรก็ตาม การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจำเป็นต้องพัฒนาทักษะอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเจริญงอกงามในตัวบุคคล สอดคล้องกับ Ela et al., (2023) กล่าวว่า ในการพัฒนาการกล้าแสดงออกจำเป็นต้องมีวินัยและหมั่นฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความยั่งยืน

ประเด็นที่ 3 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์มีคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่านักศึกษากลุ่มได้รับเอกสารคู่มือให้ความรู้และคำแนะนำจากอาจารย์ประจำฝึกเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม

อภิปรายผลได้ว่า นักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพจนครบกระบวนการ สามารถแสดงความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนทั้งในทางบวกและทางลบต่อสถานการณ์หนึ่งได้อย่างเปิดเผย โดยปราศจากความไม่สบายใจหรือความกังวลที่จะแสดงออกไป เพื่อรักษาสิทธิของตนเอง กล้าปฏิเสธผู้อื่นจากคำขอไม่สมเหตุผล และอยู่บนพื้นฐานที่ไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น (วัชร ทรัพย์มี, 2556) โดยการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ก่อให้เกิดเกิดการบูรณาการผสมผสาน ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเข้าเป็นองค์รวม พยายามผลักดันศักยภาพในตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ มีสัมพันธภาพในตนเองและสิ่งแวดล้อมจะทำให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่กว้างขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในสิ่งที่ตนเองต้องการในสภาวะปัจจุบัน ตัดสินใจเลือกและมีกระบวนการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง พร้อมกับมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตน สอดคล้องกับ Maloney and Moore (2020) กล่าวว่า กระบวนการจิตวิทยาสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวไปเป็นพฤติกรรมการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมได้โดยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ทบทวนอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เปิดใจรับฟังผู้อื่น ถือเป็น การรับรู้มุมมองที่แตกต่างของผู้อื่น จะทำให้ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างนั้นดีขึ้นมา เช่นเดียวกับ Woodard (1995) กล่าวว่า การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์จะช่วยเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง การกล้าแสดงออกในตนเอง และช่วยเพิ่มความนับถือตนเองอีกด้วย การที่นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพมีคุณลักษณะที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ นอกจากจะทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้เปิดรับสิ่งใหม่ นอกห้องเรียน ยังเป็นการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนพบเจอภาระงานจริงแล้ว พร้อมทั้งจะกลายเป็นบุคลากรทางการแพทย์ในอนาคตที่มีคุณภาพในอนาคต

สอดคล้องกับ Omura et al., (2019) กล่าวว่า หากนักศึกษาได้รับการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม นอกจากเป็นไปตามคุณภาพด้านการศึกษาแล้ว ยังส่งผลดีต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถดำเนินการฝึกงานได้อย่างมีความสุข ไร้ความกังวล มีสุขภาพทางด้านร่างกายจิตใจ และสังคมที่ดี การกล้าแสดงออกที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคลากรสายสุขภาพ ซึ่งเป็นสาขาอาชีพที่มีการติดต่อสื่อสารและเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน ทั้งในภาวะสุขภาพดีหรือเจ็บป่วย ผู้วิจัยจะขอยกตัวอย่างกระบวนการและเทคนิคที่ช่วยพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เช่น

การปรึกษาครั้งที่ 1 และ 2 เน้นที่การสร้างสัมพันธภาพและส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมวิจัยยอมรับตนเอง เริ่มต้นจากผู้วิจัยร่วมพูดคุยกับผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นกันเองให้ได้มากที่สุด เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเชื่อใจ กล้าที่จะบอกเล่าเรื่องราวให้กับผู้วิจัยได้อย่างเปิดเผย นอกจากนี้ยังกระตุ้นผู้เข้าร่วมการวิจัยให้เกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำ ในสภาวะปัจจุบัน ตัวอย่าง

น้องกุ้ง (นามสมมุติ)

CO : “ช่วงนี้น้องกุ้งเป็นอย่างไรบ้างครับ พอจะบอกเล่าเรื่องราวให้พี่ฟังหน่อยได้ไหม”

K : “ตอนนี้กำลังเครียดค่ะ จะมีสอบภาษาอังกฤษ เพราะหนูสอบไม่ผ่านลัทธิ” ทั่วเรา “แต่ถ้าไม่ผ่านก็ไม่เป็นไร สอบใหม่เรื่อย ๆ แล้วก็ตอนนี้ตอนนี้นั่งเสียงน้องแมว มีความสุขดีค่ะ”

CO : “น้องแมวของเราชื่อมา หรือได้มาฟรีครับ”

K : “ได้มาฟรีค่ะ” ยิ้ม

เหตุการณ์นี้อยู่ใน การปรึกษาครั้งที่ 1 เป็นช่วงเหตุการณ์สนทนาสอบถามเรื่องราวทั่วไป เป้าหมายของผู้วิจัยต่อเหตุการณ์นี้มุ่งเน้นไปที่การสร้างสัมพันธภาพและการพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อลดช่องว่างระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัย สร้างจุดเริ่มต้นที่ดีสำหรับการดำเนินการกระบวนการ นอกจากนี้ยังเป็นการกระตุ้นและเสริมสร้างผู้เข้าร่วมการวิจัยให้มีปฏิสัมพันธ์และกล้าพูดคุยกับบุคคลอื่นมากยิ่งขึ้น สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2565) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธภาพที่ดีนั้น เป็นหนึ่งในข้อดีที่จะสามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งหลังจากที่สนทนาและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความผ่อนคลายและเป็นกันเองมากขึ้น นอกจากนี้ยังให้ความร่วมมือในการร่วมกระบวนการที่ดีอีกด้วย

CO : “น้องกุ้งพอจะบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในช่วงเวลาที่ผ่านไปให้พี่ฟังได้ไหมครับ”

K : “มันก็ตื่นนะค่ะ ได้รับคนไข้ ชักประวัติ ทำหัตถการนิดหน่อย แต่ยังไม่สุด เพราะยังไม่สามารถทำหัตถการหลาย ๆ อย่างได้ เหมือนเราได้ไปแค่สังเกตแต่ไม่ได้ลงมือทำอะไรคะ เสียตายหลาย ๆ อย่าง” นำเสียงการพูดและท่าทางแบบเสียตาย

CO : “ในตอนนี้น้องกึ่งเสียตายต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใช่ไหมครับ”

K : “ใช่ค่ะ”

เหตุการณ์นี้อยู่ใน การปรึกษาครั้งที่ 2 เป็นการเชิญชวนผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าเรื่องราวทั่วไปต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าประสบการณ์เรื่องราวในอดีต และถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมออกมา โดยสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังจะสื่อคือ ความเสียตายต่อประสบการณ์ที่ผ่านมา ไม่สามารถกระทำตามสิ่งที่มุ่งหวังได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สะท้อนและย้ำประโยคคำถามให้เห็นว่าในตอนนี้อยู่ร่วมวิจัยมีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร เสริมสร้างให้เกิดการตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน รับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง สอดคล้องกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2545) กล่าวว่า การที่บุคคลเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) จะเป็นกระบวนการที่เกิดความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้นต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์และการกระทำ ซึ่งทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดการค้นพบทั้งด้านปริมาณและคุณภาพของการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึกด้วยตนเองในสภาวะปัจจุบันต่อประสบการณ์นี้

การปรึกษาครั้งที่ 3 เป็นการรับรู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์ในปัจจุบันของตนเอง โดยการระบายความคับข้องใจ (Frustration) ภาระที่ค้างค้ำ (Unfinished business) โดยใช้เทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) และการชวนให้ผู้รับปรึกษาได้สำรวจถึงที่มาของอารมณ์ (Locating Emotion) ให้ได้รับการปลดปล่อยออกมาในสภาวะปัจจุบัน ตระหนักรู้ในตนเองว่าสามารถเปิดเผยความรู้สึกหรือสิ่งที่ตนปรารถนาออกมาได้อย่างเต็มที่ ยกตัวอย่าง

น้องดาว (นามสมมุติ)

CO : “พี่อยากจะเชิญชวนน้องดาวลองนึกย้อนไปถึงเหตุการณ์ในอดีต ช่วงที่ผ่านมาระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่นะครับ มีเหตุการณ์ไหนที่ทำให้ดาวรู้สึกไม่สบายใจ อยู่กับความรู้สึกตอนนี้มันเป็นอย่างไร ค่อย ๆ นึกนะครับ แล้วค่อย ๆ เล่าออกมา”

D : “ตอนนั้นฝึกงาน แล้วคือหนูก็มีแฟนด้วยใช่ไหมคะ บางทีก็ไม่ได้ไปส่งสิ่งกับเพื่อนเหมือนเดิม แต่ทุกครั้งทีกลับไป จะมีความรู้สึกไม่เข้าใจ รู้สึกเหมือนตัวเองกำลังฝันหรือเปล่า เหมือนอยู่คนละโลกกับเพื่อน”

CO : “อยู่คนละโลก!” ย้ำเสียงหนักแน่น “แล้วตอนนี้น้องดาวรู้สึกอย่างไรครับ”

D : “รู้สึกว่ามันเป็นความผิดของหนูไหม หรือยังไง หนูก็ไม่เข้าใจ มันรู้สึกโหวง ๆ เหมือนไม่มีตัวตน”

CO : “ตอนนี้รู้สึกเสียใจไหมครับ”

D : “เสียใจค่ะ”

เหตุการณ์นี้อยู่ใน การปรึกษาครั้งที่ 3 เป็นการสนทนาเกี่ยวกับประเด็นหรือปัญหาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยประสบในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้วิจัยได้ใช้ประโยคและน้ำเสียงที่อ่อนนุ่น เพื่อเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถนึกถึงเรื่องราวที่ยังค้างคาใจ การสนทนานี้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังสื่อถึงความโดดเดี่ยว อ้างว้างในขณะที่ฝึกงาน โทษตนเองที่อาจเป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ ซึ่งผู้วิจัยย้าคำถามความรู้สึก เพื่อลองลึกให้ถึงระดับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับ ดวงมณี จงรักษ์ (2549) กล่าวว่า การให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะยอมรับตนเอง ตระหนักรู้มีสติ จะทำให้เรื่องราวที่ค้างคาใจเผยตัวออกมาและได้รับการจัดการในที่สุด และเชื่อว่าการตระหนักรู้เป็นหัวใจของการเยียวยา ถ้าปราศจากการตระหนักรู้ เครื่องมือที่จะช่วยให้เปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพก็ไร้ประโยชน์ สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จากบทสนทนานี้ คือสามารถตระหนักรู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในตอนนี้อยู่ต่อเรื่องราวที่เกิดขึ้นในอดีต สำรวจอารมณ์ของตนเองได้อย่างเปิดเผย ระบายสิ่งที่ค้างคาใจออกมาและรับรู้ที่แท้จริงแล้วตนเองไม่ได้โดดเดี่ยว ซึ่งมีผู้วิจัยที่พร้อมเผชิญกับเหตุการณ์ต่อจากนี้

การปรึกษาครั้งที่ 4 เป็นการพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ผ่านเทคนิคการเปลี่ยนบทสนทนา (Game of Dialogues) เป็นการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักรู้ในบทสนทนาที่แตกต่างกัน คือ บทสนทนาที่ 1 เป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ บทสนทนาที่ 2 การแสดงออกที่เหมาะสมในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งในการจำลองบทสนทนาแต่ละแบบเกิดจากประสบการณ์ที่เคยประสบในอดีต และจำลองแสดงออกมา หลังจากแสดงบทสนทนาทั้ง 2 นั้น เป้าหมายคือทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดรับรู้เข้าใจและเกิดความกระจำง สามารถจัดความขัดแย้งภายในออกไป ยกตัวอย่าง

น้องบอล (นามสมมติ)

CO : “หลังจากที่บอลได้ลองพูดทั้ง 2 บทบาทเป็นยังไงบ้างครับ”

B : “อันแรกผมแสดงออกเป็นคนที่ย้ำๆครับ รู้สึกว่าพูดอะไรก็ติดขัด เหมือนมันทำให้บรรยากาศแย่ง อิมคริม รู้สึกไม่ดีครับ ส่วนอีกอันรู้สึกโล่งครับ ทุกอย่างมันสิ้นไหล บรรยากาศดีสบายใจครับ”

CO : “บอลคิดว่าการแสดงออกแบบไหนเหมาะสมครับ แล้วบอลชอบแบบไหนมากกว่ากันครับ ”

B : “แบบที่สองครับ”

CO : “พี่ก็อยากจะเชิญชวนให้บอลเห็นนะครับว่า แท้จริงเราสามารถแสดงออกได้หลายแบบ มันขึ้นกับว่าเราอยากตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไรต่างหาก อยู่ที่ตัวบอลเป็นคนเลือกนะครับ แต่อย่าลืมว่ามันมีแนวทางอื่น ๆ อีกมากมายที่สามารถแสดงออกได้”

เหตุการณ์นี้อยู่ใน การปรึกษาครั้งที่ 4 เป็นการสนทนาหลังที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดงบทสนทนาเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออกตามความเข้าใจของตนเองและแสดงบทสนทนาเป็นคนที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสม จากบทสนทนาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังจะสื่อถึงอารมณ์ความรู้สึกจากการแสดงออกที่ต่างกัน เกิดการตระหนักถึงอารมณ์ ความรู้สึกในบทสนทนาที่แสดงออกไป ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยเห็นความแตกต่างในสิ่งที่แสดงออก โดยมีเป้าหมายให้เกิดการตระหนักถึงสิ่งที่กำลังสนทนาเป็นสิ่งที่กำลังสนใจในปัจจุบัน ส่งเสริมให้รับรู้มุมมองที่แตกต่าง เกิดการตระหนักถึงถึงแนวทางอื่น ๆ ที่สามารถแสดงออกได้ไป เพื่อให้กลายเป็นสิ่งที่กำลังสนใจ สอดคล้องกับ Perls (1952) กล่าวว่า การรับรู้ความต้องการของมนุษย์คือภาพ (Figure) ส่วนสิ่งแวดล้อมรอบข้างคือพื้น (Ground) และมนุษย์สามารถสลับระหว่างภาพและพื้นได้ตลอดเวลาตามความต้องการของตน ผ่านกระบวนการรับรู้ของบุคคลโดยอาศัยประสบการณ์

การปรึกษาครั้งที่ 5 บทบาทสมมุติ เป็นการจำลองสถานการณ์ เพื่อดูการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยผ่านการจินตนาการ(Fantasy) และแสดงบทบาทสมมุติ (Role play) ให้เข้าถึงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้แสดงบทบาทสมมุติในการแสดงออกต่อเหตุการณ์นี้เป็น 3 รูปแบบ คือ แสดงเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก แสดงออกแบบก้าวร้าว และบทบาทเป็นผู้ที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ยกตัวอย่าง

น้องบอล (นามสมมุติ)

CO : “ทีนี้ลองเปลี่ยนบทบาทเป็นคนที่แสดงออกแบบก้าวร้าวนะครับ เหตุการณ์เดิม คือบอลกำลังฝึกประสบการณ์อยู่ในสถานพยาบาลแห่งหนึ่ง แล้วจะต้องเก็บเคลให้ได้ครบตามจำนวน จึงจำเป็นต้องเข้าไปขอเคลจากอาจารย์พี่เลี้ยง บอลจะอย่างไร ลองนึกดูนะครับ”

B : (กำลังคิด) “พร้อมครับ.....(แสดง)”

CO : ระหว่างที่บอลกำลังแสดงผู้วิจัยคอยกำกับให้บอลอยู่ในบทบาทของคนที่ไม่แสดงออกแบบก้าวร้าวเป็นระยะ “ลองพูดประโยคนี้ใหม่อีกครั้งได้ไหมครับ ครั้งนี้ใส่อารมณ์ ความรู้สึกให้เป็นคนที่ก้าวร้าวให้มากกว่านี้”

B : “ได้ครับ.....(พูดใหม่)..... ”

CO : “ดีครับ เป็นอย่างไรครับ หลังแสดงบทบาทนี้แล้ว ลองสะท้อนตัวให้เองที่ฟังหน่อย”

B : “เหนื่อยครับ มันใช้พลังเยอะมาก”

เหตุการณ์นี้อยู่ใน การปรึกษาครั้งที่ 5 เป็นการสนทนาในขณะที่ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดง ออกแบบก้าวร้าว ซึ่งเป็น 1 ใน 3 บทบาทที่ต้องแสดงในการปรึกษาครั้งนี้ โดยจากบทสนทนานี้ผู้วิจัย พยายามผลักดันศักยภาพของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้เข้าใจถึงแก่นความคิดของตนเองและถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกผ่านการกระทำออกมาให้มากที่สุด เมื่อแสดงครบทั้ง 3 บทบาท ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถ สะท้อนตนเอง เห็นภาพรวม ทั้งความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำที่ตนเองได้แสดงออกไป สามารถเห็นความขัดแย้งของจินตนาการที่ตนได้จำลองขึ้น สุดท้ายเลือกแสดงออกมาในรูปแบบที่คิด ว่าแสดงออกที่เหมาะสมได้ สอดคล้องกับ Kahn (1979) กล่าวว่า เทคนิคการแสดงบทบาทที่แตกต่าง เป็นสิ่งที่แนะนำสำหรับผู้รับการปรึกษาที่ไม่กล้าแสดงออก การฝึกการแสดงออกทางอารมณ์และการ แก้ไขความขัดแย้งภายในจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบความรู้สึกของอำนาจส่วนบุคคลเพื่อ สนับสนุนพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกที่เหมาะสม

การปรึกษาครั้งที่ 6 เป็นการซักซ้อม (Rehearsal) การแสดงออกที่เหมาะสมในรูปแบบที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้เลือกแสดงออกด้วยตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดสิ่งติดค้างในใจ รู้จักรับผิดชอบต่อการ กระทำของตนโดยไม่โทษผู้อื่น และในระหว่างการแสดงออกผู้วิจัยจะคอยให้กำลังใจ และเชื่อมั่นว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำได้ ยกตัวอย่าง

น้องนิว (นามสมมติ)

CO : “หลังจากที่ได้แสดงไป คิดว่าเป็นการแสดงออกที่เหมาะสมไหมครับ”

N : ยิ้ม “น่าจะนะคะ”

CO : “อืม ที่เห็นด้วยนะครับ แต่ลองแสดงอีกครั้งได้ไหมครับ แต่ครั้งนี้ที่อยากให้นิวมั่นใจใน ขณะที่คุณพูดมากกว่านี้ ลองพูดประโยคที่อยากจะพูดกับเพื่อนจริง ๆ ดูอีกทีครับ”

N : “ค่ะ...(แสดงซ้ำอีกครั้ง)”

CO : “ดี ยอดเยี่ยมมากครับ ที่อยากให้นิวจำความคิด อารมณ์ความรู้สึกและสิ่งที่ทำในตอนนี ้ไว้ดี ๆ นะครับ เพราะเป็นสิ่งที่นิวเลือกแสดงออกมาแล้วคิดว่ามันเหมาะสม และที่ก็เชื่อมั่นว่าหากเจอ เหตุการณ์ที่ต่างจากนี้ นิวก็จะสามารถนำสิ่งที่ได้ลองพิจารณานำไปปรับใช้ได้ นะครับ” ยิ้ม!!

เหตุการณ์นี้อยู่ใน การปรึกษาครั้งที่ 6 เป็นการสนทนาหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดง การแสดงออกที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์จำลอง โดยในบทสนทนานี้ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมี ศักยภาพที่มากกว่าแสดงออกมา จึงพยายามให้ลองทบทวนและแสดงออกครั้ง ซึ่งผู้วิจัยให้การสะท้อน แบบย้อนกลับทั้งในเชิงบวกและเชิงลบโดยตรงต่อการแสดงออก สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้จากการ ปรึกษาครั้งนี้คือความมั่นใจต่อการกระทำที่คิดว่าแสดงออกที่เหมาะสมในสภาวะปัจจุบัน (Here and Now) การกล้าเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ และแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด ตอบสนองต่อเหตุการณ์อย่าง ตรงไปตรงมา ไม่มีความกังวล สอดคล้องกับ Pfafman (2020) กล่าวว่า การกล้าแสดงออกที่

เหมาะสม เป็นการแสดงความคิด ความรู้สึก ภายใต้ขอบเขตของตนอย่างเหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็ รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้างและพิจารณาผลที่ตามมาจากการ แสดงออกของตน ซึ่งบุคคลสามารถแสดงออกทั้งเชิงบวกและเชิงลบตามความต้องการของตนเองได้

ในทางกลับกันนักศึกษาในกลุ่มควบคุม ที่ได้รับเอกสารให้ความรู้เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่ เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ ภายหลังจากทดลองและ ติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ไม่แตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ Moghimian et al., (2016) พบว่า เมื่อ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม กลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเกสตัลท์ มีค่า คะแนนเฉลี่ยความกล้าแสดงออกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์สามารถช่วย พัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ผู้ที่สนใจสามารถ นำไปปรับใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ได้
2. การใช้เทคโนโลยีเข้ามาใช้ในกระบวนการปรึกษาทำให้เกิดความรวดเร็ว เข้าถึงง่าย และ ประหยัดค่าใช้จ่าย ทำให้ผู้ที่มีปัญหาแม้อยู่ในสถานที่ห่างไกลก็สามารถรับการปรึกษาได้อย่างทันที่
3. เนื่องจากงานวิจัยได้ประสิทธิผล หน่วยงานอื่น ๆ สามารถนำกระบวนการปรึกษาออนไลน์ ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนได้ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมให้แก่นักเรียน นักศึกษาสามารถ เกิดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม อีกทั้งโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ตามแนวคิดเกสตัลท์สามารถ ใช้ งานง่าย สะดวกและประหยัดค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกระบวนการ
4. เนื่องจากงานวิจัยได้ประสิทธิผล จึงควรผลักดันเข้าแผนยุทธศาสตร์ประจำปีของวิทยาลัย เป็นนโยบายเชิงรุกในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่นักศึกษาในช่วงระหว่างการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพ ให้เกิดความสุขและดำเนินการฝึกประสบการณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เปรียบเทียบผลของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในระยะหลังการทดลอง และระยะ ติดตามผล เพื่อวิเคราะห์ความยั่งยืนของการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมหลังได้รับโปรแกรมโปรแกรม การปรึกษาออนไลน์ตามแนวคิดเกสตัลท์และควรให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการฝึกเทคนิคต่าง ๆ ในการ พัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

2. เนื่องจากการศึกษาในงานวิจัยนี้ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง และมีเพียงบางหลักสูตรเท่านั้น ในการทำวิจัยครั้งถัดไปจึงควรกำหนดสัดส่วนคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้มีความเหมาะสมและหลากหลายมากขึ้น เช่น เพศ อายุ ช่วงวัย และหลักสูตรการเรียนการสอน เป็นต้น

3. ในการศึกษาครั้งถัดไป อาจมีการศึกษาในกลุ่มประชากรอื่น ๆ ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เช่น นักศึกษาวิชาชีพอื่น กลุ่มคนวัยทำงาน เป็นต้น

4. เปรียบเทียบปรึกษาออนไลน์ตามแนวคิดเกสตัลท์กับการปรึกษาแบบเผชิญหน้าตามแนวคิดเกสตัลท์ เพื่อศึกษาความแตกต่างของรูปแบบการปรึกษา หาประสิทธิภาพของวิธีการปรึกษาแต่ละรูปแบบ ถือว่าเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเลือกใช้รูปแบบของการปรึกษาได้ต่อไป



บรรณานุกรม

- กวิณทิพย์ จันทนิยม, เพ็ญนภา กุลนภาตล และตลดาว วงศ์ธีระธรรม. (2563). ผลการปรึกษาออนไลน์ รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 114-126.
- ชลาทิพย์ ชัยโคตร และเชิดชัย หมั่นภักดี. (2563). การพัฒนาผลการเรียนรู้และพฤติกรรมการกล้าแสดงออกโดยการจัดการเรียนรู้แบบบทบาทสมมติ “เรื่องการมีส่วนร่วมทางการเมืองในระบอบประชาธิปไตย. *วารสารศึกษาศาสตร์ มจร*, 7(2), 15-26.
- ชุลีวรรณ ปรานีธรรม. (2562). การพัฒนาความสามารถในการฟัง-พูดและพฤติกรรมการกล้าแสดงออกในการเรียนรายวิชาภาษาอังกฤษเยอรมันเพื่อการสื่อสาร2 โดยใช้กิจกรรมบทบาทสมมติ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา*, 7(2), 88-105.
- โชติ บดีรัฐ. (2559). การพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออกด้วยกระบวนการกลุ่มที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการบริหารและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ภาครัฐ. *วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, (3), 67-72.
- ณัฐวุฒิ สรพิพัฒน์เจริญ, วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และอนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2559). การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก. *วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา*, 13(1), 79-93.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ดำรงเกียรติ คำมา. (2561). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เนตรนภา กาบมณี, วัจนา สุกนธวัฒน์, สุชาติ คำทางชล และสกวาเดือน มงคลสุนทรรัก. (2560). พฤติกรรมกล้าแสดงออกตามคุณลักษณะวิชาชีพพยาบาลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรธานี. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 161-172.
- ปานทิพย์ ตูลพันธ์. (2561). *ผลการจัดการเรียนรู้วิชานาฏศิลป์ไทยโดยใช้ทักษะปฏิบัติของเดวีส์เพื่อส่งเสริมความกล้าแสดงออกของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเกาะหมากน้อย จังหวัดพังงา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาหลักสูตรและการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณราย ททรัพย์ประภา. (2548). *จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัชรินทร์ ททรัพย์ที่พึ่ง, อนงค์ วิเศษสุวรรณ และระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2555). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการกล้ายืนยันตนเองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 23(3), 137-150.

เพ็ญนภา กุลนภาดล. (2562). *การให้การปรึกษาวัยรุ่น (Adolescent Counseling)* (พิมพ์ครั้งที่ 4).

ชลบุรี: เก็ททูตครีเอชั่น.

ภาสกร คุ่มศิริ. (2563). แนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านเทคโนโลยี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 31-43.

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2545). *ประมวลสาระชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษา หน่วยที่ 1-8*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

รุจา แก้วเมืองฝาง และอัญญา ปลอดเปลื้อง. (2562). ผลของโปรแกรมโยคะต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ที่ฝึกปฏิบัติทำคลอดเป็นครั้งแรก. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์*, 6(2), 642-657.

วัชร ททรัพย์มี. (2556). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา* (พิมพ์ครั้งที่7). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2565). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* (พิมพ์ครั้งที่10). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, คณะจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.

อมรรัตน์ มณีจักร. (2551). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีสัมพันธ์ภาพ ระหว่างบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Adam, R. & Cilene, S. (2010). The Effects Of Gestalt And Cognitive-Behavioral Therapy Group Interventions On The Assertiveness And Self-Esteem Of Women With Physical Disabilities Facing Abuse.

- Alayi, Z., Khamen, A. B. Z. & AhmadiGatab, T. (2011). Parenting style and Self-Assertiveness: Effects of a Training Program on Self-Assertiveness of Iranian High School Girls. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1945-1950.
- Alberti, R. & Emmons, M. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships*: new harbinger publications.
- Amos, P. M., Bedu-Addo, P. & Antwi, T. (2020). Experiences of Online Counseling Among Undergraduates in Some Ghanaian Universities. *SAGE Open*, 10(3).
- Austad, C. S. (2009). *Counseling and psychotherapy today: Theory, practice, and research*. New York: McGraw-Hill Higher Education New York.
- Azizi, S. M., Heidarzadi, E., Soroush, A., Janatolmakan, M. & Khatony, A. (2020). Investigation the correlation between psychological empowerment and assertiveness in nursing and midwifery students in Iran. *Nurse Education in Practice*, 42.
- Bahreyni, M., Mohammadi, Baghmallaee, M., Zare, M. A. & Shahamat, S. (2005). Effect of assertiveness training on self-seteem on nursing students. *Armaghan Danesh*, 10(37).
- Begley, C. M. & Glacken, M. (2004). Irish nursing students' changing levels of assertiveness during their pre-registration programme. *Nurse Education Today*, 24(7), 501-510.
- Byaruhanga, J., Wiggers, J., Paul, C. L., Byrnes, E., Mitchell, A., Lecathelinais, C. & Tzelepis, F. (2020). Acceptability of real-time video counselling compared to other behavioural interventions for smoking cessation in rural and remote areas. *Drug and Alcohol Dependence*, 217.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*: Nelson Education.
- Eggert, M. A. (2014). *Assertiveness pocketbook*: Management Pocketbooks.
- Ela, N., Edi, P., Sigit, S. & Nailul, F. (2023). Application of Assertive Training to Improve Self-esteem of Adolescent. *Proceedings of the International Seminar on Delivering Transpersonal Guidance and Counselling Services in School*.
- For the Development, J. T. F. (2013). Guidelines for the practice of Telepsychology. *The American psychologist*, 68(9), 791-800.

George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*: Allyn & Bacon.

Good Therapy. (2018). *Individual Therapy (Psychotherapy)*. Retrieved from <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/modes/individual-therapy>

Good Therapy. (2020). *Rules and Ethics of Online Therapy*. Retrieved from https://www.goodtherapy.org/for-professionals/software-technology/telehealth/article/rules-and-ethics-of-online-therapy?fbclid=iwar00zjouj97_smwmcbhqn2v2y3qtbjp6yl6iyb8zo0ihz7lewz7-ge1ulni

Howell, D. C. (1997). *Statistical Methods for Psychology*: Duxbury Press.

Javadi Iarjani, F., Mojtabaie, M., Moghaddasi, M. & Hatami, M. (2023). Effectiveness of gestalt therapy, behavioral activation and placebo on symptoms of anxiety in women suffering multiple sclerosis: A randomized controlled trial. *International Journal of Travel Medicine and Global Health*, 11(1), 227-233.

Kahn, S. E. (1979). Adding affect to assertion training. *The Personnel and Guidance Journal*, 57(8), 424-426.

Lee, S. E., Kim, E., Lee, J. Y. & Morse, B. L. (2023). Assertiveness educational interventions for nursing students and nurses: A systematic review. *Nurse Education Today*, 120.

Lin, Y.-R., Shiah, I. S., Chang, Y.-C., Lai, T.-J., Wang, K.-Y. & Chou, K.-R. (2004). Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction. *Nurse Education Today*, 24(8), 656-665.

linecorp. (2022). สรุปความสำเร็จ LINE ประเทศไทย ปี 2564 การเติบโตที่พร้อมรุกหน้ายกระดับแพลตฟอร์มให้ตอบโจทย์คนไทยอย่างไม่หยุดยั้ง. เข้าถึงได้จาก <https://linecorp.com/th/pr/news/th/2022/4073>

Liu, J. & Gao, L. (2021). Analysis of topics and characteristics of user reviews on different online psychological counseling methods. *International Journal of Medical Informatics*, 147.

Maloney, M. E. & Moore, P. (2020). From aggressive to assertive. *International Journal of Women's Dermatology*, 6(1), 46-49.

- Moghimian, M. & Amini, R. (2014). Comparison of the Effect of Gestalt Therapy and Ellis Cognitive-Behavioral Therapy on Assertiveness of Nursing Students. *Iran Journal of Nursing*, 27(89), 1-11.
- Moghimian, M., Amini, R. & Kashani, F. (2016). Effect of Gestalt therapy on assertiveness of nursing students. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 26(1), 72-79.
- Noh, G. O. & Kim, M. (2021). Effectiveness of assertiveness training, SBAR, and combined SBAR and assertiveness training for nursing students undergoing clinical training: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today*, 103.
- Omura, M., Levett-Jones, T. & Stone, T. E. (2019). Evaluating the impact of an assertiveness communication training programme for Japanese nursing students: A quasi-experimental study. *Nursing open*, 6(2), 463-472.
- Paterson, S. M., Laajala, T. & Lehtelä, P. L. (2019). Counsellor students' conceptions of online counselling in Scotland and Finland. *British Journal of Guidance & Counselling*, 47(3), 292-303.
- Pfafman, T. (2020). Assertiveness. V. Zeigler-Hill T. K. Shackelford, *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (263-269). Cham: Springer International Publishing.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3), 398-406.
- Rezayat, F. & Dehghan Nayeri, N. (2014). The Level of Depression and Assertiveness among Nursing Students. *International journal of community based nursing and midwifery*, 2(3), 177-184.
- Richards, D. & Viganó, N. (2013). Online counseling: a narrative and critical review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 69(9), 994-1011.
- Rovinelli, R. J. & Hambleton, R. K. (1976). On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion-Referenced Test Item Validity. *Tijdschrift Voor Onderwijs Research*, 2, 49-60.
- Samfira, E. M. (2020). Assertive Communication Skills in Universities. *Educatia Plus*, 26(1), 361-373.
- Slater, J. (1990). Effecting personal effectiveness: assertiveness training for nurses.

Journal of Advanced Nursing, 15(3), 337-356.

Woodard, S. L. (1995). Counseling Disruptive Black Elementary School Boys. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 23(1), 21-28.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

สำเนา

ที่ IRB4-141/2565



เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : G-HU085/2565

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวีดิโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

หัวหน้าโครงการวิจัย : นายวัชรศ พลสอน

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการหลัก (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ คุษฎีนิพนธ์) : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดลดาว วงศ์ธีระธรรม

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการร่วม (สารนิพนธ์/ งานนิพนธ์/ วิทยานิพนธ์/ คุษฎีนิพนธ์) : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมพงษ์ บัณฑิต

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

วิธีพิจารณา : Exemption Determination Expedited Reviews Full Board

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
2. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 2 วันที่ 14 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 9 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 9 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565
5. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2565
6. เอกสารอื่นๆ
- 6.1 โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวีดิโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ฉบับที่ 1 วันที่ 24 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2565

วันที่รับรอง : วันที่ 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2565

สำเนา

วันที่หมดอายุ : วันที่ 26 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ลงนาม นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ

(นางสาวพิมพ์พรณ เลิศล้ำ)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ชุดที่ 4 (กลุ่มมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)



ภาคผนวก ข

เอกสารชี้แจง และเอกสารความยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)
(สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการคัดกรอง)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

เรียน ผู้เข้ารับการคัดกรอง

ข้าพเจ้า นายวัชรศ พหลสอน นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

1. โครงการวิจัยนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป (แนวคิดเกสตัลต์ คือ หลักการปรึกษาทางจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกและความปรารถนาของตนเองได้อย่างเปิดเผยเต็มที่ เกิดการตระหนักรู้และกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้อย่างชาญฉลาด กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดสิ่งติดค้างในใจ รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนโดยไม่โทษผู้อื่น ควบคุมตนเองไม่ให้เกิดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ)

2. โครงการวิจัยนี้ต้องการผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจำนวน 20 คน โดยท่านได้รับเชิญเข้ารับการคัดกรองเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ตามเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

- 1) ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอายุ 18 ปี ขึ้นไป
- 2) เป็นนักศึกษาทั้ง 5 หลักสูตร ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานในรายวิชาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 200 คน
- 3) ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะต้องทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมรูปแบบออนไลน์ เพื่อคัดกรองก่อนเข้าร่วมการวิจัย
- 4) มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในระดับน้อยหรือน้อยที่สุด

5) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

6) มีอุปกรณ์เทคโนโลยีเช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ Tablet และอินเทอร์เน็ตสำหรับใช้ในการปรึกษาออนไลน์



BUU-IRB Approved
26 Jul 2022

เกณฑ์การคัดออก

- 1) นักศึกษาที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษารอบทั้ง 8 ครั้ง
- 2) ตอบแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมไม่ครบ

ในการคัดกรองผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัย หากผู้วิจัยพบว่าบุคคลนั้นไม่อยู่ในเกณฑ์คัดเข้าแล้ว และขณะนี้กำลังเผชิญกับความทุกข์ใจ มีปัญหาและอยู่ในสภาวะที่สมควรได้รับความช่วยเหลือแนะนำ ผู้วิจัยจะส่งต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือต่อไป

3. กระบวนการคัดกรอง คือ

3.1 นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี และผู้วิจัยเข้าพบหัวหน้าหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร์ ทันตสาธารณสุข การแพทย์แผนไทย เทคนิคเภสัชกรรมและปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัย เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาวิจัยและขอความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยกับนักศึกษาที่มีคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมระดับน้อยหรือน้อยที่สุด

3.2 ประชาสัมพันธ์การบริการผ่านสื่อออนไลน์ให้กับอาจารย์แต่ละหลักสูตรและแนบ link แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ให้นักศึกษา เพื่อคัดกรองคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือข้อมูลทั่วไปและแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ทั้งนี้ผู้วิจัยจะขอให้ท่านกรอกข้อมูลเบอร์โทรศัพท์และอีเมลเพื่อที่ผู้วิจัยจะใช้ในการติดต่อกับท่านภายหลัง เพื่อแจ้งผลว่าท่านผ่านเกณฑ์การเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่

3.3 หากท่านผ่านเกณฑ์การคัดกรอง ผู้วิจัยจะติดต่อท่านกลับไปทางโทรศัพท์เพื่อขอเชิญเข้าร่วมการวิจัย และจะแจ้งให้ท่านทราบว่าท่านได้รับการสุ่มให้รับการบริการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอตามแนวคิดเกสตัลท์ (4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที) หรือไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอตามแนวคิดเกสตัลท์ (4 สัปดาห์) และจะแจ้งรายละเอียดให้ท่านทราบภายหลัง

4. ข้อมูลที่ท่านตอบแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์จะถูกเก็บเป็นความลับ และจะถูกทำลายทิ้งทันทีหลังสิ้นสุดการวิจัย

5. ในขั้นตอนการคัดกรองนี้ ไม่มีการตอบแทนสิ่งที่มีมูลค่าใดๆแก่ท่าน

6. ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับหากเข้าร่วมการวิจัย คือ ท่านจะได้ตรวจสอบและได้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น การเข้าร่วมการวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลในการถอนตัว

7. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามผู้วิจัยเพิ่มเติมได้โดยตรงทางเบอร์ติดต่อ 063-7944905 หรือ อีเมล watcharit@scphc.ac.th และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ท่านทราบเป็นข้อสรุปโดยผู้วิจัยต่อไป



26 Jul 2022

8. หากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายัง คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัย และนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th



BUU-IRB Approved
26 Jul 2022

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)
(สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

เรียน ผู้เข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล

ข้าพเจ้า นายวีรชิต พลสอน นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

1. โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งการวิจัยนี้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป

2. โครงการวิจัยนี้ต้องการผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจำนวน 10 คน โดยท่านได้รับเชิญเข้าร่วมการคัดกรองเป็นกลุ่มตัวอย่างในการการวิจัย ตามเกณฑ์การคัดเลือก และเกณฑ์คัดออก

3. กระบวนการวิจัย คือ

3.1 ก่อนเริ่มการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามเพื่อแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถเข้าดูรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยการปรึกษาได้ที่เว็บไซต์ <https://sites.google.com/scphc.ac.th/pwatcharit> โดยเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะทำอยู่ในรูปแบบ Google form เมื่อท่านทำเสร็จแล้วจะได้รับสำเนาของเอกสารฉบับนี้ในรูปแบบไฟล์ pdf. เก็บไว้ 1 ชุดที่อีเมลของท่านที่ให้ไว้

3.2 ผู้วิจัยจะนัดหมาย วัน เวลา ในการปรึกษากับท่าน ผ่านช่องทางที่ท่านสะดวกในการติดต่อ และในการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลจะใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในการปรึกษาโดยไม่ต้องพบหน้า การปรึกษาจะดำเนินกระบวนการทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที

3.3 การปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ จะมีการบันทึกบทสนทนาทั้งเสียงและภาพเคลื่อนไหวเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์กระบวนการระหว่างปรึกษา และมีอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยเป็นผู้ตรวจสอบกระบวนการปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง ว่าเป็นไปตามที่วางแผนการปรึกษาที่วางไว้และมีความเหมาะสมกับประเด็นปัญหาของท่าน



BUU-IRB Approved
26 Jul 2022

5 จาก 7

3.4 เมื่อสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง และอีก 2 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา ผู้วิจัยจะขอให้ท่านตอบแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ ที่มีจำนวนข้อคำถามและเนื้อหาเดิม ในรูปแบบ Google form อีกครั้ง

4. ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ท่านในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ คือ ในกระบวนการปรึกษาท่านอาจจะมีการคิดทบทวนในความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำในประสบการณ์ของท่านที่ผ่านมา ซึ่งอาจส่งผลทำให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ หรือความรู้สึกที่ค้างคาใจได้อีกครั้ง ผู้วิจัยจะพยายามเอื้อการปรึกษาให้เกิดประโยชน์แก่ท่านโดยการประคับประคองและห่วงใยความรู้สึกของท่านให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ทั้งเรื่องราวในเรื่องราวที่จะพูดคุยปรึกษาจะเป็นความลับระหว่างท่านและผู้วิจัย

5. การเขียนรายงานการวิจัย ผู้วิจัยจะเสนอในภาพรวมเท่านั้น โดยข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้แก่ แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในรูปแบบออนไลน์ บันทึกบทสนทนาทั้งเสียงและภาพเคลื่อนไหว จะถูกจัดทำรหัสอ้างอิงถึงข้อมูลนั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนหรืออัตลักษณ์ของท่านได้ ทั้งนี้ข้อมูลทั้งหมดนี้จะถูกเป็นความลับในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใส่รหัสของผู้วิจัย และใส่รหัสในไฟล์เตอร์ที่เก็บข้อมูลไว้อีกหนึ่งชั้น โดยผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบรหัสการเข้าถึงข้อมูลแต่เพียงผู้เดียว และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทั้งหมดทั้งทันที

6. เมื่อสิ้นสุดการวิจัยผู้วิจัยจะมอบเงิน จำนวน 100 บาท ซึ่งโอนเข้าบัญชีให้กับผู้เข้าร่วมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลนี้

7. ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับหากเข้าร่วมการวิจัย คือ ท่านจะได้ตรวจสอบและได้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้งานวิจัยคล่อง ซึ่งงานวิจัยจะเกิดประโยชน์ในการช่วยพัฒนาการกล้าแสดงออกให้มีความเหมาะสมสำหรับนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพต่อไปอย่างกว้างขวาง

8. การเข้าร่วมการวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลในการถอนตัว

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามผู้วิจัยเพิ่มเติมได้โดยตรงทางเบอร์ติดต่อ 063-7944905 หรือ อีเมล watcharit@scphc.ac.th และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ท่านทราบว่าจะยังสมัครใจอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

10. หากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัย และนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th



BUU-IRB Approved

26 Jul 2022

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)
(สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

เรียน ผู้ที่ไม่ได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล

ข้าพเจ้า นายวิชิต พลสอน นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ก่อนที่ท่านจะตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

1. โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลจำนวน 8 ครั้ง ซึ่งการวิจัยนี้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของนักศึกษาต่อไป

2. โครงการวิจัยนี้ต้องการผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยจำนวน 10 คน โดยท่านได้รับเข้าเชิญเข้าร่วมการคัดกรองเป็นกลุ่มตัวอย่างในการการวิจัย ตามเกณฑ์การคัดเลือก และเกณฑ์คัดออก

3. กระบวนการวิจัย คือ

3.1 ก่อนเริ่มการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามเพื่อแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถเข้าดูรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัยการปรึกษาได้ที่เว็บไซต์ <https://sites.google.com/scphc.ac.th/pwatcharit> โดยเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะทำอยู่ในรูปแบบ Google form เมื่อท่านทำเสร็จแล้วจะได้รับสำเนาของเอกสารฉบับนี้ในรูปแบบไฟล์ pdf. เก็บไว้ 1 ชุดที่อีเมลของท่านที่ให้ไว้

3.2 ท่านสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เมื่อครบ 4 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์ ผู้วิจัยจะติดต่อขอให้ท่านทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ ที่มีจำนวนข้อคำถามและเนื้อหาเดิม ในรูปแบบ Google form อีกครั้ง

4. ผู้วิจัยจะส่งเอกสารอิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับการกล้าแสดงออกให้แก่ท่านทางอีเมลที่ให้ไว้ ฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

5. การเขียนรายงานการวิจัย ผู้วิจัยจะเสนอในภาพรวมเท่านั้น โดยข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้แก่ แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์ จะถูกจัดทำรหัสอ้างอิงถึงข้อมูลนั้น ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนหรือชื่อของบุคคลใดที่ข้อมูลทั้งหมดนี้จะถูกเป็นความลับ



Sakon Nakhon Rajabhat University
26 Jul 2022

AF 06-02

ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่ใส่รหัสของผู้วิจัย และใส่รหัสในไฟล์เตอร์ที่เก็บข้อมูลไว้อีกหนึ่งชั้น โดยผู้วิจัยเท่านั้นที่ทราบรหัสการเข้าถึงข้อมูลแต่เพียงผู้เดียว และเมื่อสิ้นสุดการวิจัยผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทั้งหมดทิ้งทันที

6. เมื่อสิ้นสุดการวิจัยผู้วิจัยจะมอบเงิน จำนวน 100 บาท ซึ่งโอนเข้าบัญชีให้กับกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นการสนับสนุนค่าอินเทอร์เน็ต

7. ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับหากเข้าร่วมการวิจัย คือ ท่านจะได้ตรวจสอบและได้ข้อมูลย้อนกลับในเรื่องการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น และท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้งานวิจัยลุล่วงและสามารถนำองค์ความรู้ไปใช้ในการพัฒนาการศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้

8. การเข้าร่วมการวิจัยของท่านเป็นไปด้วยความสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเวลา โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลในการถอนตัว

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามผู้วิจัยเพิ่มเติมได้โดยตรงทางเบอร์ติดต่อ 063-7944905 หรือ อีเมล watcharit@scphc.ac.th และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ท่านทราบว่ายังสมัครใจอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

10. หากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th



BUU-IRB Approved

26 Jul 2022



เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)

รหัสโครงการวิจัย :

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่างๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่างๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาหรือผลการเรียนที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

กรณีที่ข้าพเจ้าได้ลงนามในเอกสารยินยอมทางอิเล็กทรอนิกส์ ถือเป็นการยินยอมด้วยความเต็มใจ ทั้งนี้หลังจากลงนามแล้ว ข้าพเจ้าจะได้รับสำเนาของเอกสารฉบับนี้ในรูปแบบไฟล์ pdf. เก็บไว้ 1 ฉบับที่อีเมลของข้าพเจ้าที่ให้ไว้

ลงนามผู้ยินยอม

(.....)

ลงนามพยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วมือ ขอให้พยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย



BUU-IRB Approved
26 Jul 2022



ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย

ลำดับ	รายนาม	ตำแหน่งและสังกัด
1.	อาจารย์ ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรีพร อนุศาสนนันท์	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3.	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์	อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยา ประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4.	อาจารย์ ดร.ณีนันรา ดีสม	อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาจิตวิทยาและการแนะ แนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
5.	อาจารย์ ดร.อิสรา รุ่งทวีชัย	อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาศาสตร์พิเศษ คณะครุ ศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

The logo of Burapha University is a circular emblem. It features a central design with a crown-like top and a base that resembles a stylized flame or a lotus flower. The emblem is surrounded by a double-line border. The Thai text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' is written along the top inner edge, and 'BURAPHA UNIVERSITY' is written along the bottom inner edge.

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการกล้าแสดงออกแบบวัดการกล้าแสดงออกที่
เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการกล้าแสดงออกแบบวัดการกล้าแสดงออกที่
เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ตารางที่ 13 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาข้อย่อย (I-CVI: Content Validity Index for Item)

ข้อ	ระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ค่าความสอดคล้องระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
3	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
4	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
5	3	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
6	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
7	3	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
8	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
9	4	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
10	4	1	2	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
11	4	3	2	2	0.67	ยอมรับได้
12	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
13	4	3	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
14	2	4	4	2	0.67	ยอมรับได้
15	2	4	4	2	0.67	ยอมรับได้
16	4	1	1	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
17	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
18	4	4	2	2	0.67	ยอมรับได้
19	4	1	2	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
20	4	1	4	2	0.67	ยอมรับได้
21	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
22	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
23	3	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ค่าความสอดคล้องระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
24	4	2	4	2	0.67	ยอมรับได้
25	3	1	2	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
26	3	2	4	2	0.67	ยอมรับได้
27	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
28	3	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
29	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
30	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
31	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
32	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
33	3	2	3	2	0.67	ยอมรับได้
34	3	1	2	1	0.33	ไม่ผ่านเกณฑ์
35	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์

ตารางที่ 14 ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาทั้งฉบับ (S-CVI: Content Validity Index for Scale)

ข้อ	ระดับความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			จำนวนผู้เชี่ยวชาญที่ให้ค่าความสอดคล้องระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
1	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
2	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
3	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
4	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
5	3	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
6	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
7	3	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
8	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
9	4	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
11	4	3	2	2	0.67	ยอมรับได้
12	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
13	4	3	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
14	2	4	4	2	0.67	ยอมรับได้
15	2	4	4	2	0.67	ยอมรับได้
17	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
18	4	4	2	2	0.67	ยอมรับได้
20	4	1	4	2	0.67	ยอมรับได้
21	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
22	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
23	3	4	3	3	1	ผ่านเกณฑ์
24	4	2	4	2	0.67	ยอมรับได้
26	3	2	4	2	0.67	ยอมรับได้
27	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
28	3	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
29	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์

ข้อ	ระดับความเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญ			จำนวน ผู้เชี่ยวชาญที่ให้ค่า ความสอดคล้อง ระดับ 3 หรือ 4	ค่า I-CVI	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3			
30	4	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
31	3	4	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
32	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
33	3	2	3	2	0.67	ยอมรับได้
35	4	3	4	3	1	ผ่านเกณฑ์
<p>ตัดข้อคำถามที่มีค่าไม่ผ่านเกณฑ์ทิ้ง ได้แก่ ข้อ 10 16 19 25 และ 34 และปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ</p> <p>$S-CVI = [(1 \times 22) + (0.67 \times 8)] / 30 = 0.91$</p>						



ภาคผนวก จ

แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ตัวอย่างแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
หรือ

เติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

โดยแบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา
การปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษา ผลการปรึกษา
ออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล ตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการ
ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

โดยแบบสอบถามชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. เพศสภาพ (1) ชาย (2) หญิง
3. อายุ.....ปี
4. หลักสูตร
 - (1) สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต สาขาสาธารณสุขชุมชน
 - (2) สาธารณสุขศาสตร์บัณฑิต สาธารพันตสาธารณสุข
 - (3) หลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต
 - (4) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาเทคนิคเภสัชกรรม
 - (5) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์
5. เกรดเฉลี่ยรวม (GPA)
6. ที่อยู่อาศัย (1) ในเขตอำเภอเมือง (2) ต่างอำเภอ
7. สถานะครอบครัว (1) อยู่ด้วยกัน
 (2) หย่าร้าง
 (3) อื่นๆ (ระบุ)
8. อุปกรณ์การสื่อสาร (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - (1) โทรศัพท์
 - (2) คอมพิวเตอร์/โน้ตบุ๊ก

(3) ไอแพด/แท็บเล็ต

9. เบอร์โทรศัพท์ติดต่อกลับ.....

10. อีเมลติดต่อกลับ.....

ตอนที่ 2 แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความและเลือกคำตอบที่นักศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด โดยทำเครื่องหมาย ✓ ตรงคำตอบที่นักศึกษาเลือก ขอให้เลือกเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	เสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1. ในระหว่างฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ฉันจะเก็บความรู้สึกของตนเองเอาไว้ ไม่บอกใคร				
2. ฉันรู้สึกไม่กล้าที่จะขอให้อาจารย์พี่เลี้ยงหรือพี่ที่อยู่ในที่ทำงานนั้น ทำให้ในสิ่งที่ฉันต้องการ				
3. ฉันคิดว่ามันเป็นเรื่องยาก ที่จะพูดชมเชยเพื่อนหรือคนรู้จัก				
4.				
5.				
.				
.				
26.				
27.				

ตัวอย่างแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูปแบบออนไลน์

(Google form)

21:06 อ. 30 มิ.ย. 48%

เสร็จสิ้น < > กก docs.google.com

WELCOME ONLINE COUNSELING



แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการ ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ลง ในช่องว่าง O หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านหรือเติมคำในช่องว่าง ให้สมบูรณ์

โดยแบบวัดฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษา ผลการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอล ตามแนวคิดเกสตัลต์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษา ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

โดยแบบวัดชุดนี้มีทั้งหมด 2 ตอน ประกอบด้วย
 ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
 ตอนที่ 2 แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

watcharitp65@nu.ac.th [สลับบัญชี](#) ☁

✉ ไม่ใช้ร่วมกัน

ถัดไป
ล้างแบบฟอร์ม

ห้ามส่งรหัสผ่าน ใน Google ฟอร์ม

แบบฟอร์มนี้ถูกสร้างขึ้นภายใน Naresuan University [รายงานการละเมิด](#)

Google ฟอร์ม

21:06 อ. 30 มิ.ย. docs.google.com

WELCOME ONLINE COUNSELING



แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

watcharitp65@nu.ac.th สลับบัญชี

✉ ไม่ใช้ร่วมกัน

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

เพศสภาพ *

ชาย

หญิง

อายุ *

คำตอบของคุณ _____

หลักสูตร *

เลือก _____

เกรดเฉลี่ยรวม (GPA) *

คำตอบของคุณ _____

21:07 อ. 30 มิ.ย. docs.google.com 48%

แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

watcharitp65@nu.ac.th สลับบัญชี

✉ ไม่ใช้ร่วมกัน

* ระบุว่าเป็นคำถามที่จำเป็น

ตอนที่ 2 แบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Assertiveness)

ขอให้นักศึกษาอ่านข้อคำถามและเลือกคำตอบที่นักศึกษาพิจารณาแล้วเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด โดยทำเครื่องหมายตรงคำตอบที่นักศึกษาเลือก ขอให้เลือกเพียงคำตอบเดียว และขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

*

	เสมอ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1. เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้ฉันไม่สบายใจระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ฉันจะเก็บความรู้สึกของตนเองไว้โดยไม่บอกใคร	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. เมื่อฉันไม่สามารถทำงานบางอย่างได้ ฉันไม่กล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือความร่วมมือจากอาจารย์ที่เลี้ยงหรือคนอื่นที่อยู่ที่ทำงาน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. การพูดชมเชยเพื่อนหรือคนรู้จักเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ฉันชอบสนทนาแสดงความคิดเห็นกับคนอื่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



ภาคผนวก ฉ

1. ข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ
2. โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ตารางที่ 15 ข้อเสนอแนะโปรแกรมการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ

ครั้งที่	เรื่อง	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
1.	ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพระยะเวลา 45-60 นาที	ปรับปรุง	<p>ในส่วนของ การชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย ควรเพิ่มเติมเกี่ยวกับการชี้แจงเรื่องการรักษาความลับรวมถึงข้อยกเว้นในการรักษาความลับ วิธีการและระยะเวลาในการเก็บรักษาข้อมูล การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีโอกาสสอบถาม และการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย</p>	เหมาะสม	<p>คำถามที่ CO จะกระตุ้นถาม ต้องทำให้ CL รู้สึกผ่อนคลาย และกล้าแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึก ขณะปัจจุบันได้อย่างเต็มที่</p> <p>- ประโยคข้อ 6 เพิ่มเติมให้เข้าถึงความรู้สึกในสภาวะปัจจุบันด้วย</p>	เหมาะสม	-

ลำดับ	เรื่อง	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
2.	การสร้างสัมพันธภาพและตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ระยะเวลา 45-60 นาที	ปรับปรุง	ข้อความในตารางรวมข้อ 7. ประโยคต่อท้ายขาดไป “ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากจะพัฒนา ด้วยประโยคที่ว่า” นอกจากนี้คำถามที่ว่า “คุณต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือไม่ แล้วต้องการจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร” เพื่อความชัดเจน ควรถามที่ละคำถาม	ปรับปรุง	เสนอชื่อเรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและการเปิดกว้างสู่การยอมรับตนเอง -คำถามข้อ 7 ต้องให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสะท้อนสิ่งที่คิดเหมาะสมหรือไม่ ผลและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร	ปรับปรุง	- ข้อ 5 ใช้คำว่า กระตุ้น น่าจะเหมาะกว่า เพราะคำว่า อิงคำถาม เป็น - เปรียบเทียบความรู้สึก ระหว่างเหตุการณ์ที่คุณ ไม่กล้าแสดงออก เกิดความรู้สึกอย่างไร ร่างกายคุณเป็นอย่างไร ใจคุณเป็นอย่างไร และ น่าจะให้เขาลองสำรวจ ความรู้สึกในเหตุการณ์ที่เขากล้าแสดงออก

ลำดับ	เรื่อง	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
3.	ความคับ ข้องใจ และสิ่งที่ ค้างคา ระยะเวลา 45-60 นาที	ปรับปรุง	การชวนให้ผู้มา ปรึกษาได้สำรวจถึง ที่มาของอารมณ์ (Locating Emotion) อาจช่วย ให้เกิดการตระหนักรู้ ในอารมณ์และ ความรู้สึกเกี่ยวกับการ ไม่กล้าแสดงออกของ ตนเองมากยิ่งขึ้น	ปรับปรุง	เสนอชื่อเรื่อง รับรู้และ เข้าใจภาวะอารมณ์ ในปัจจุบัน -ระมัดระวัง คำว่า “เหตุการณ์ใดที่ก่อกวน หัวใจ”	ปรับปรุง	- ข้อ 4 “ในตอนนั้นคุณ มีความรู้สึกเป็นอย่างไร ครับ” เพิ่มและตอนนี้ คุณรู้สึกอย่างไร ผม อยากให้คุณหลับตาและ อยู่กับอารมณ์ความรู้สึก นี้สักครู่ - เปรียบเทียบอารมณ์ ตอนเล่าเรื่องราวและ ปัจจุบันว่าแตกต่างกัน อย่างไร
4.	จัดความ ชัดแย้ง ระยะเวลา 45-60 นาที	เหมาะสม	-	ปรับปรุง	เปลี่ยนชื่อเรื่อง	ปรับปรุง	ข้อ 4 ให้ผู้รับฯ เล่าถึง เหตุการณ์ในการฝึกฯ แล้วค่อยแสดงบท สนทนา หรือผู้ให้ฯ เป็น ผู้สร้างเหตุการณ์แล้วให้ ผู้รับฯ ลองพูดบทสนทนา ทั้งที่เหมาะสมและไม่ เหมาะสมก็ได้

ลำดับ	เรื่อง	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
5.	จินตนาการบทบาทสมมุติระยะเวลา 45-60 นาที	เหมาะสม	-	ปรับปรุง	เปลี่ยนชื่อเรื่อง	ปรับปรุง	ข้อ 4 ปรับเปลี่ยนโดยให้เขาลองพูดกับเราเสมือนเราเป็นบุคคลที่เขาจะไปติดต่อกับเหมือนเป็นการซ้อมพูดและเมื่อเขาพูดแต่ละแบบให้เขารับสำรวจความรู้สึกเขาทันทีว่ารู้สึกอย่างไร เพราะในทุกอย่างของเกสต์ลัทจ์จะเน้นการตระหนักรู้แทรกไปเสมอ
6.	การซักซ้อมก่อนเริ่มใหม่ระยะเวลา 45-60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	-	ปรับปรุง	ข้อ 5 อย่าลืมในการแสดงบทบาทแต่ละครั้งต้องกระตุ้นให้เขาสำรวจอารมณ์ความรู้สึกอยู่เสมอ
7.	การพึ่งพาตนเองระยะเวลา 45-60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	-	เหมาะสม	-

ลำดับ เรื่อง	เรื่อง	ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 1		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 2		ผู้เชี่ยวชาญท่านที่ 3	
		ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ	ความคิดเห็น	ข้อเสนอแนะ
8.	ยุติการ ปรึกษา ระยะเวลา 45-60 นาที	เหมาะสม	-	เหมาะสม	-	ปรับปรุง	เพิ่มเติมในการทำจริง ควรให้ผู้รับฯได้ลอง สำรวจอารมณ์ความรู้สึก ของตนเองว่าเกิดการ เปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง อาจจะเป็นการให้เขียน บอกเล่าความ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตั้งแต่เริ่มโปรแกรม กระทั่งสิ้นสุดโปรแกรม
	ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม	-	-	-	-	-	-

ตารางที่ 16 โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออก
ที่เหมาะสมของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการปรึกษาออนไลน์ตามแนวคิดเกสตัลท์
1	ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ (45-60 นาที)	<p>1. เพื่อ สร้าง สัม พัน ธ ภาพ บ ร ร ย า ก า ศ ความคุ่นเคยและเป็นกันเองระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ ข้อ ต ก ล ง ช่ ว ง ระยะเวลา จำนวน ครั้ง รวมถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเข้า ก ะ ร บ ว น ก า ร ปรึกษาทั้งหมด</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วม ก ะ ร บ ว น ก า ร ปรึกษา</p>	<p>1. เข้าโปรแกรม Google meet ห้องสนทนาแบบส่วนตัวโดยทำการ Log User's IP address ให้เฉพาะผู้ที่ได้รับอนุญาตจากผู้ให้การปรึกษาเข้าได้เท่านั้น</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษา แนะนำตนเอง และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเอง สร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัย และ อธิบายรายละเอียดต่าง ๆ ใน การปรึกษาแบบออนไลน์ เข้าสู่ ระบบ Google meeting สร้าง ความปลอดภัยอีกชั้นด้วยการ ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ สามารถเข้าห้องการปรึกษาเมื่อ ได้รับการอนุญาตจากผู้ให้การ ปรึกษา การขอความยินยอมใน การเข้าร่วมการวิจัยและขอ อนุญาตอัดหน้าจอและเสียง ซึ่ง หลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยจะ ทำลายข้อมูลทั้งทันที เน้นย้ำถึง ความปลอดภัย การรักษา ความลับรวมถึงข้อยกเว้นในการ</p>	<p>1. เน้นการสร้าง สัมพันธภาพ</p> <p>2. ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ (Active listening)</p> <p>3. ทักษะการ สะท้อนความ (Reflection)</p> <p>4. ทักษะการสรุป ความ (Summary)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			<p>รักษาความลับ นอกจากนี้ยังชี้แจงเกี่ยวกับข้อตกลง กฎระเบียบ จำนวนครั้งที่ใช้ในระหว่างกระบวนการปรึกษาครั้งนี้ ระยะเวลา และวันที่เข้ารับการปรึกษาในครั้งถัดไป อีกทั้งสามารถถอนตัวได้อย่างอิสระ ด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจนชัดเจน คำเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้มีโอกาสสอบถามข้อมูลในประเด็นที่ไม่ชัดเจนเพิ่มเติม</p> <p>4. ให้การปรึกษาเชิงชวนให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนระดับคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่เคยทำได้</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงเป้าหมายจากที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาเชิงชวนให้ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง บุคลิก นิสัย ทั้งเรื่องครอบครัว การงาน และเพื่อน</p> <p>7. ให้การปรึกษารับฟังเรื่องราวจากผู้รับการปรึกษาอย่างตั้งใจ (Active listening) พร้อมกับมี</p>	

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			<p>การสะท้อนทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำเป็น ระยะ</p> <p>8. ผู้ให้ การ ป ร ิ ก ษ า ถา ม ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา หลังจากเข้ารับการปรึกษารั้ง แรก และร่วมกันสรุปประเด็นที่ ได้พูดคุยกัน</p> <p>9. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับ การปรึกษาในช่วงวันและเวลาที่ สะดวกสำหรับการรับการ ปรึกษารั้งถัดไป</p>	
2	<p>การสร้าง สัมพันธภาพและการ เปิดกว้างสู่ การ ยอมรับ ตนเอง (45-60 นาที)</p>	<p>1. เพื่อรักษาและ ส่ ง เ ส ริ ม สั ม พั น ธิ ภ า พ ระหว่างผู้ให้การ ปรึกษาและผู้รับ การปรึกษา</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาได้สำรวจ และทบทวน เรื่องราวการฝึก ประสบการณ์ วิชาชีพของตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหา</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษายืมทักทาย ผู้รับการปรึกษา ด้วยความเป็น มิตรและซัดถ้อยซัดคำ สอบถาม เรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่ง ของกล้องให้เห็นภาพได้ครอบคลุม มากที่สุด</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราว</p>	<p>1. เน้นการสร้าง สัมพันธภาพ</p> <p>2. ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ (Active listening)</p> <p>3. ทักษะการ สะท้อนความ (Reflection)</p> <p>4. ทักษะการสรุป ความ (Summary)</p> <p>5. เทคนิคการทำ ให้เกิดการ ตระหนักรู้</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
		<p>และยืนยันความ พร้อมที่จะเข้ารับ การศึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาเกิดการ ตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและ พฤติกรรมเกี่ยวกับ การฝึก ประสบการณ์ วิชาชีพที่ผ่านมา</p>	<p>จากการรับการปรึกษาครั้งที่ 1 4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราว เกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพที่ผ่านมา 5. ผู้ให้การปรึกษาจะรับฟังผู้รับ การปรึกษาด้วยความตั้งใจและ สรุปความและสะท้อนความเป็น ระยะ 6. ผู้ให้การปรึกษาใช้การทำให้ เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) โดยให้ผู้รับการ ปรึกษาสะท้อนถึงมุมมองการ กล้าแสดงออกของตนเองในการ ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 7. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับ การปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเอง อยากจะทำ พัฒนา ด้วยประโยค ที่ว่า 8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ใน การปรึกษาครั้งนี้ และนัดหมาย เวลาการปรึกษาในครั้งถัดไป</p>	(Directed awareness)
3	รับรู้และ เข้าใจ	1. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาระบายถึง	1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาเข้าโปรแกรม Google	1. ระบายความคับ ข้องใจ

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
	<p>สภาวะ อารมณ์ใน ปัจจุบัน (45-60 นาที)</p>	<p>ปัญหาที่ค้างค้ำในใจ ออกมา 2. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาเกิดการ ตระหนักรู้ ใน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และ พฤติกรรม ของ ตนเอง</p>	<p>meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็น ผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ 2. ผู้ให้การปรึกษาทักทายผู้รับ การปรึกษาด้วยความสุภาพเป็น มิตรและชด้อยชดคำ สอบถาม เรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่ง ของกล้อง 3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราว จากการรับการปรึกษาครั้งที่ 2 4. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ ผู้รับการปรึกษานึกถึงเรื่องราว เกี่ยวกับ เหตุการณ์ การ แสดงออกที่ติดค้างในใจในการ ฝึกประสบการณ์วิชาชีพในอดีต ด้วยเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) และการ ชวนให้ผู้รับปรึกษาได้สำรวจถึง ที่มาของอารมณ์ (Locating Emotion) 5. ผู้ให้การปรึกษาร่วมให้ กำลังใจต่อผู้รับการปรึกษาใน การบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ ประสบการณ์การแสดงออกใน การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ ยากลำบากออกมา</p>	<p>(Frustration) และ สิ่งที่ค้างค้ำ (Unfinished business) 2. ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ (Active listening) 3. ทักษะการ สะท้อนความ (Reflection) 4. ทักษะการสรุป ความ (Summary) 5 การตระหนักรู้ (Awareness) ใน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการ กระทำ 5. เทคนิคการอยู่ กับความรู้สึก (Stay with a feeling) 6. เทคนิคสำรวจ ถึงที่มาของอารมณ์ (Locating Emotion)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			<p>6. ผู้ให้การปรึกษาการรับฟังอย่างตั้งใจในขณะที่ผู้รับการปรึกษากล่าวเรื่องราว มีการแสดงออกทางวจนภาษา และอวจนภาษา มีสรุปความรวมไปถึงสะท้อนความ</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาคถามความรู้สึกผู้รับการปรึกษาหลังจากที่ระบายเรื่องราวที่ติดค้างออกมา</p> <p>8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในวันนี้และนัดหมายเวลาอีกครั้งเพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป</p>	
4	ภาพและ พื้น(45-60 นาทื)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองใหม่ ๆ และชัดเจนในความต้องการของตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ใน อ า ร ม ณ์ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของตนเองใน</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษายืมและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยชุดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ</p>	<p>1. การตระหนักรู้ (Awareness) ต่อความต้องการของตนเอง รู้ชัดเจนในความต้องการ (figure) และสิ่งที่ไม่ต้องการ (ground)</p> <p>2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
		<p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดความขัดแย้งภายในด้วยตนเอง</p>	<p>ปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 3</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเปลี่ยนบทสนทนา (Game of Dialogues) โดยการออกคำสั่งให้ผู้รับการปรึกษาจำลองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 เหตุการณ์ และสร้างบทสนทนาที่ขัดแย้งกัน 2 บทสนทนา</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาจะคอยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม และส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาคอยสังเกตทั้งคำพูด ภาษา ท่าทางของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมาด้วยความตั้งใจ</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาหลังจากแสดงบทบาททั้ง 2 แบบ</p> <p>8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้ง</p>	<p>3. ทักษะการสะท้อนความ (Reflection)</p> <p>4. ทักษะการสรุปความ (Summary)</p> <p>5. เทคนิคการเปลี่ยนบทสนทนา (Game of Dialogues)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			นี้ และนัดหมายเวลาการศึกษา ในครั้งถัดไป	
5	เรื่องราว สมมุติ(45- 60 นาที)	1. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาจินตนาการ และแสดงบทบาท สมมุติในการ แสดงออกใน รูปแบบต่าง ๆ 2. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษาเข้าใจและ ตระหนักรู้ใน อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และ พฤติกรรมของ ตนเองต่อ สถานการณ์หนึ่ง	1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ 2. ผู้ให้การปรึกษายืมและ ทักทายผู้รับการปรึกษาด้วย ความสุภาพเป็นมิตรและชด้อย ชุดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง 3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราว จากการรับการปรึกษาครั้งที่ 4 4. ผู้ให้การปรึกษาจำลอง สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะฝึก ประสบการณ์วิชาชีพขึ้น จากนั้น ให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการ (Fantasy) ว่าตนเองอยู่ใน สถานการณ์ตรงนั้น 5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการ ปรึกษาแสดงบทบาทสมมุติใน การแสดงออกต่อเหตุการณ์นี้ เป็น 3 รูปแบบ คือ การไม่กล้า	1. การตระหนักรู้ (Awareness) 2. ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ (Active listening) 3. ทักษะการ สะท้อนความ (Reflection) 4. ทักษะการสรุป ความ (Summary) 5. เทคนิคการการ จินตนาการ (Fantasy) 6. เทคนิคการ แสดงบทบาท สมมุติ (Role play)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			<p>แสดงออก แสดงออกแบบ ก้าวร้าว และแสดงออกอย่าง เหมาะสม</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาจะคอยกำกับ ให้ผู้รับการปรึกษาดึงเอาอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และ พฤติกรรมให้สามารถแสดงออก ให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ (Awareness) ในตนเอง</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับ การปรึกษาสะท้อนและรับฟัง มุมมองสิ่งที่ได้จากการแสดง ออกไปในแต่ละรูปแบบ</p> <p>8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้ง นี้ และนัดหมายเวลาการปรึกษา ในครั้งถัดไป</p>	
6	การ ซักซ้อม ก่อนเริ่ม ใหม่ (45-60 นาที)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการ ปรึกษา ซักซ้อม บทบาทในการการ แสดงออกที่ เหมาะสมในการฝึก ประสบการณ์ วิชาชีพ</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการ</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็น ผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาย้ำและ ทักทายผู้รับการปรึกษาด้วย ความสุภาพเป็นมิตรและชด้อย</p>	<p>1. การตระหนักรู้ (Awareness) ใน สถานะที่นี้ ขณะนี้ (Here and Now)</p> <p>2. ทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ (Active listening)</p> <p>3. ทักษะการ</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
		<p>ปรึกษาเลือกตัดสินใจการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมและคำนวณผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชาญฉลาด ในสภาวะปัจจุบัน (Here and Now)</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจต่อทางเลือกของตนเอง</p>	<p>จัดคำถามเรื่องราวทั่วไปและจัดตำแหน่งของกล้อง</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 5</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการซ้อมบทบาท (Rehearsal) โดยจำลองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพขึ้นมา โดยผู้ให้การปรึกษาจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมาย</p> <p>5. ผู้ให้การปรึกษาจะแสดงบทบาทออกมาให้เหมือนจริง ทั้งสีหน้า แววตาท่าทาง น้ำเสียง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาจะคอยให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก และข้อมูลแนะนำ มีการซักซ้อมบทบาทอีกครั้ง ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งผู้รับการปรึกษาเกิดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจและชื่นชมต่อการกล้าแสดงออกของผู้รับการปรึกษาต่อความ</p>	<p>สะท้อนความ (Reflection)</p> <p>4. ทักษะการสรุปความ (Summary)</p> <p>5. เทคนิคการซ้อมบทบาท (Rehearsal)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			<p>ยากลำบากในการซักซ้อม</p> <p>8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้งนี้</p> <p>9. ผู้ให้การปรึกษามอบหมายงานให้ผู้รับการปรึกษาไปปฏิบัติเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพต่อสถานการณ์จริง 1 อาทิตย์ถัดจากนี้ แล้วนำสิ่งที่เกิดขึ้นมาบอกเล่าในการปรึกษากันครั้งถัดไป พร้อมกับนัดหมายเวลาการปรึกษาในครั้งถัดไป</p>	
7	การพึ่งพาตนเอง (45-60 นาที)	<p>1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำของตนเองในสิ่งที่ได้แสดงออกในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ</p> <p>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ</p>	<p>1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษาย้ำและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและซัดถ้อยซัดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ</p>	<p>1. การตระหนักรู้ (Awareness) ในสถานะปัจจุบัน (Here and Now)</p> <p>2. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)</p> <p>3. ทักษะการสะท้อนความ (Reflection)</p> <p>4. ทักษะการสรุป</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
		เลือก และ กล้า ตัดสินใจได้ด้วย ตนเอง	<p>ปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 6</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น หลังจากที่ให้ผู้รับการปรึกษาไปลองฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริงในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (I Massage) ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าเรื่องราวที่เผชิญมา ด้วยการระบุให้ชัดว่าใคร ทำอะไร อย่างไร</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวก และการให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้รับการปรึกษา</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจและชื่นชมต่อการกล้าเผชิญเหตุการณ์ที่ยากลำบากและสามารถแสดงออกที่เหมาะสมได้</p> <p>8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้งนี้ และนัดหมายเวลาการปรึกษาในครั้งถัดไป</p>	<p>ความ (Summary)</p> <p>5. เทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (I Massage)</p>
8	ยุติการปรึกษา	1. เพื่อสรุปกระบวนการ	1. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google	1. ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
	(45-60 นาที)	<p>ปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ</p> <p>2. เพื่อ ยุติกระบวนการปรึกษา</p> <p>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการรับการปรึกษารายบุคคลพร้อมกันทำแบบวัดกล้ากล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอีกครั้ง (Post test)</p>	<p>meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว เปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ</p> <p>2. ผู้ให้การปรึกษายืมและ ทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยชุดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง</p> <p>3. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนกระบวนการปรึกษาทั้งหมดที่เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้ปฏิบัติไป</p> <p>4. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับการปรึกษาสรุปทั้งข้อดีข้อเสีย ประโยชน์ที่ได้รับ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าโปรแกรม เป็นอย่างไร</p> <p>5. ผู้รับการปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาพูดถึงข้อเสนอ สำหรับการพัฒนาโปรแกรมจาก เข้ากระบวนการทั้งหมด รวมไปถึงข้อดีขมในการทำหน้าที่ของการเป็นผู้ให้การปรึกษาของตัวเองด้วย</p> <p>6. ผู้ให้การปรึกษากล่าวแสดงความชื่นชม ด้วยท่าทางและ คำพูดที่เชื่อมั่นในตัวผู้รับการ</p>	<p>listening)</p> <p>2. ทักษะการสะท้อนความ (Reflection)</p> <p>3. ทักษะการสรุปความ (Summary)</p>

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	เทคนิค/ทักษะการ ปรึกษาออนไลน์ ตามแนวคิด เกสตัลท์
			<p>ปรึกษาในการสามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นได้</p> <p>7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดกล้ากล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Post test) แบบ Online ผ่าน google form อีกครั้ง</p> <p>8. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณผู้เข้ารับการปรึกษาใจกันลึกของหัวใจ พร้อมกับยุติการปรึกษา</p>	

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 1

เรื่อง	ปฐมนิเทศ และการสร้างสัมพันธ์ภาพ
ระยะเวลา	45-60 นาที
สถานที่	ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่านโปรแกรม Google meet ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ บรรยากาศความคุ้นเคยและเป็นกันเองระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ ข้อตกลง ช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง รวมถึงเงื่อนไขต่าง ๆ ในการเข้ากระบวนการปรึกษาทั้งหมด 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา
อุปกรณ์	โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

การปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธ์ภาพ ซึ่งเป็นขั้นตอนแรก ของกระบวนการปรึกษา ในการให้ความสนใจ มีเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับ การปรึกษาเพื่อนำไปสู่การยอมรับ เกิดความไว้วางใจ การลดความก้าวร้าวและการกล้าเปิดเผยตนเอง มากยิ่งขึ้น ด้วยการมอบความจริงใจ และเปิดเผยความเป็นตัวตนให้ซึ่งกันและกันรับรู้ จะทำให้ สามารถทราบถึงภูมิหลัง หรือตัวตนของบุคคลนั้นได้ดียิ่งขึ้น

การปรึกษาครั้งนี้จึงเน้นไปที่การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการ ปรึกษา ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เป็นกันเองและสร้างบรรยากาศผ่อนคลาย ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในทิศ ทางบวก รวมการให้รายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ แก่ผู้รับการปรึกษาอย่างละเอียด เพื่อง่ายต่อการดำเนิน กระบวนการในครั้งถัดไป

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่แล้ว และมีได้เป็นการบังคับหรือขอร้องให้ผู้รับการปรึกษาดาวน์โหลดอย่างเด็ดขาด โดยผ่านเครือข่ายไร้สายเชื่อมต่อกันแบบวิดีโอคอล เห็นสัญญาณภาพเคลื่อนไหวและเสียงแบบ real time และจัดหน้าจอให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ครอบคลุมและชัดเจนมากที่สุด และในการเข้ารับการปรึกษาจะเข้าห้องสนทนาแบบส่วนตัวโดยทำการ Log User's IP address ให้เฉพาะผู้ที่ได้รับอนุญาตจากผู้ให้การปรึกษาเข้าได้เท่านั้น

2. เมื่อเห็นหน้าผู้รับการปรึกษาผ่านหน้าจอแล้ว ผู้ให้การปรึกษายิ้มทักทาย พร้อมกับแนะนำตนเองด้วยท่าทางเป็นมิตร เป็นกันเอง และให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตนเอง ชวนพูดคุยเรื่องราวทั่วไป เพื่อสร้างความคุ้นเคย ลดการเกร็งและสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลายเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่กระบวนการ

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ และอธิบายรายละเอียดต่าง ๆ ในการปรึกษาแบบออนไลน์ โดยผู้ให้การปรึกษาจะยึดหลักความเป็นส่วนตัว ความสะดวกและความยืดหยุ่นให้กับผู้รับการปรึกษาในการเข้ากระบวนการ ซึ่งในการเข้ารับการปรึกษาผู้ให้การปรึกษาจะ Log in เข้าสู่ระบบ Google meeting ด้วยการใส่ User ที่เป็นขององค์การวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เช่น xxx@scphc.ac.th ซึ่งบุคคลภายนอกจะไม่สามารถค้นหา หรือเข้าห้องสนทนาได้หากไม่ได้รับคำเชิญ อีกทั้งสร้างความปลอดภัยอีกชั้นด้วยการปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติบุคคลใด ๆ จะสามารถเข้าห้องการปรึกษาได้ก็ต่อเมื่อได้รับการอนุญาตจากผู้ให้การปรึกษาแต่เพียงผู้เดียว รวมถึงผู้ให้การปรึกษาจะดำเนินการอยู่ในสถานที่ปิด ปราศจากผู้คน รวมไปถึงเน้นย้ำถึงการขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยและขออนุญาตอัดหน้าจอและเสียงในระหว่างการปรึกษาเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยจะทำลายข้อมูลทั้งหมด ซึ่งเป็นการเน้นย้ำถึงความปลอดภัย สิทธิและการรักษาข้อมูลต่าง ๆ ระหว่างที่เข้าร่วมกระบวนการจะถูกเก็บเป็นความลับ รวมถึงขอยกเว้นในการรักษาความลับหากมีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับอันตรายต่อชีวิตของผู้รับการปรึกษาและบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังชี้แจงเกี่ยวกับข้อตกลง กฎ ระเบียบ จำนวนครั้งที่ใช้ในระหว่างกระบวนการปรึกษาครั้งนี้ ระยะเวลา และวันที่เข้ารับการปรึกษาในครั้งถัด ๆ ไป สิทธิในการถอนตัว โดยเคารพการตัดสินใจให้ผู้รับการปรึกษาได้อย่างอิสระ การทำแบบวัดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอีกครั้ง หลังเสร็จสิ้นกระบวนการ อีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้มีโอกาสสอบถาม และในกระบวนการปรึกษาทั้งหมดผู้ให้การปรึกษาจะพูดด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน ชัดคำ มีความกระชับ และไม่พูดเร็วมากเกินไป เนื่องจากบางครั้งอาจเกิดความล่าช้าของรับสัญญาณ เพื่อให้กระบวนการปรึกษาในแต่ละครั้งสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

4. ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนระดับคะแนนการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมที่เคยทำได้

5. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาถึงเป้าหมายจากที่จะได้รับจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา เพื่อประเมินความคาดหวังและให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ

6. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง บุคลิกนิสัย ทั้งเรื่องครอบครัว การงาน และเพื่อน รวมถึงในสภาวะปัจจุบันเป็นอย่างไร ผ่านประโยคที่ว่า

ผู้ให้การปรึกษา : “วันนี้ผมก็อยากจะเชิญชวนให้คุณลองเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองให้ฟังหน่อยครับ ว่าเป็นอย่างไรบ้าง”

7. ให้การปรึกษารับฟังเรื่องราวจากผู้รับการปรึกษาอย่างตั้งใจ (Active listening) แสดงท่าทีให้ความสนใจด้วยการยิ้มผ่านทางหน้าจอ พร้อมกับมีการสะท้อนทั้งความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการกระทำเป็นระยะ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และคิดทบทวนเรื่องราวให้ละเอียดมากขึ้น อีกทั้งเป็นการรวบรวมข้อมูลจากประสบการณ์เดิมของผู้รับการปรึกษา ทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้รับการปรึกษา

8. ผู้ให้การปรึกษาทถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาหลังจากเข้ารับการปรึกษาครั้งแรก และร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้พูดคุยกัน

9. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาในช่วงวันและเวลาที่สะดวกสำหรับการรับการปรึกษาครั้งถัดไป โดยเปิดโอกาสให้สามารถเลือกได้อย่างอิสระ

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 2

เรื่อง	การสร้างสัมพันธภาพและการเปิดกว้างสู่การยอมรับตนเอง
ระยะเวลา	45-60 นาที
สถานที่	ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่านโปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อรักษาและส่งเสริมสัมพันธภาพ ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทบทวนเรื่องราวการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหา และยืนยันความพร้อมที่จะเข้ารับการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมเกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ผ่านมา
อุปกรณ์	โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ไม่สามารถเกิดขึ้นได้เพียงครั้งเดียวหรือชั่วคราว แต่สามารถเกิดขึ้นได้โดยเน้นย้ำปฏิสัมพันธ์เชิงบวก รวมไปถึงการที่ส่งเสริมให้รู้จักและเข้าใจในตนเอง เข้าใจและยอมรับจุดด้อย จุดเด่นของตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพในความเป็นมนุษย์ของตน รู้ว่าตัวเองมีความสามารถในการที่จะทำหรือไม่สามารถทำ ตลอดทั้งยอมรับตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง กล้าเผชิญและยอมรับกับความจริง

การตระหนักรู้ (Awareness) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตพบและมีความรู้สึกตัวได้ในขณะนั้น เป็นการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึกทางอารมณ์ และการกระทำ รวมทั้งภาวะการรับรู้ทางกายจากสิ่งที่มากระทบหรือเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ การรับรู้ทั้งการได้ยิน การมองเห็น และการสัมผัส เป็นกระบวนการรับรู้ทั้งหมดที่สามารถระบุถึงประสบการณ์ของบุคคลนั้น การปรึกษานี้จึงเน้นปฏิสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา และให้ความสำคัญในการให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการทบทวนเรื่องราวในอดีต ที่ก่อให้เกิดการตระหนักรู้ในสภาวะ ที่นี้ขณะนี้ (Here and Now) โดยใช้

เทคนิคการทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) สัมพันธ์กับความรู้สึก อารมณ์ ความคิดที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ด้วยการบอกเล่าเรื่องราวของตนเอง พร้อมกับชี้ให้เห็นมุมมองหรือประเด็นที่เป็นปัญหา กระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ
2. ผู้ให้การปรึกษาย้ำทักทายผู้รับการปรึกษา ด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยชดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด
3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 1
4. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ผ่านมา ด้วยคำถามปลายเปิด เช่น

ผู้ให้การปรึกษา : “คุณพอจะบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในช่วงเวลาที่ผ่านมาที่ผมฟังได้ไหมครับ” “คุณมีการแสดงออกในขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพอย่างไรบ้างครับ” เป็นต้น

ซึ่งเป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจเรื่องราวของตนเอง เกิดการตระหนักรู้ในทุกช่วงเวลาที่ผ่านมา

5. ผู้ให้การปรึกษาจะรับฟังผู้รับการปรึกษาด้วยความตั้งใจและกระตุ้นด้วยประเด็นคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลออกมามากที่สุด รวมทั้งมีการสรุปความและสะท้อนความเป็นระยะ เพื่อให้เกิดความตรงประเด็นและชัดเจนในเรื่องราวมากขึ้น

6. ผู้ให้การปรึกษาใช้การทำให้เกิดการตระหนักรู้ (Directed awareness) โดยให้ผู้รับการปรึกษาสะท้อนถึงมุมมองการกล้าแสดงออกของตนเองในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเป็นอย่างไร รวมถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้นมีผลกระทบตามมาหรือไม่ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงผลเสียที่ตามมาจากการกระทำ

7. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองอยากจะพัฒนา ด้วยประโยคที่ว่า

ผู้ให้การปรึกษา : “คุณต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือไม่” และถามต่อ “แล้วต้องการจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร”

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายืนยันและพร้อมที่จะเผชิญเรื่องราวและเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางเชิงบวก ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ที่คอยอยู่เคียงข้างไม่ว่าจะเผชิญกับปัญหาอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม

8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในการปรึกษาครั้งนี้ และนัดหมายเวลาอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ



โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 3

เรื่อง	รับรู้และเข้าใจสภาวะอารมณ์ในปัจจุบัน
ระยะเวลา	45-60 นาที
สถานที่	ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่านโปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบายถึงปัญหาที่ค้างค้ำในใจออกมา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ ในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเอง

อุปกรณ์ โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

บุคคลที่มีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นไม่กล้าแสดงความคิด ก็เก็บอารมณ์ ความรู้สึกจะนำมาสู่ความคับข้องใจ (Frustration) ก่อให้เกิดภารกิจที่ค้างค้ำ (Unfinished business) ในตนเองเรื่อยมา จะใช้วิธีการปรับตัวด้วยการหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เปรียบเสมือนคนที่ขาดความรับผิดชอบ ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างตรงไปตรงมาทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและการกระทำ สุดท้ายก็ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ หรือในบุคคลที่มีการแสดงออกที่ก้าวร้าว เกิดจากการยึดแน่นในความคิดของตน โดยไม่สนใจสิ่งแวดล้อม จึงทำให้เกิดปัญหาตามมา ซึ่งพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสมนี้เป็นลักษณะพฤติกรรมปรับตัวที่มีปัญหาตามแนวคิดเกสตัลท์

การปรึกษาครั้งนี้จึงเน้นไปที่การให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเผชิญหน้ากับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำ ระบายเรื่องราวจากประสบการณ์ที่คับข้องใจและค้างค้ำจากอดีตด้วยเทคนิคการอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) และการชวนให้ผู้รับปรึกษาได้สำรวจถึงที่มาของอารมณ์ (Locating Emotion) ให้ได้รับการปลดปล่อยออกมาในสภาวะปัจจุบัน ตระหนักรู้ในตนเองว่าสามารถเปิดเผยความรู้สึกหรือสิ่งที่ตนปรารถนาออกมาได้อย่างเต็มที่

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาเข้าได้เมื่อผู้ให้การปรึกษานุญาตเท่านั้น
2. ผู้ให้การปรึกษายิ้มและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยชดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด
3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 2
4. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษานึกถึงเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์การแสดงออก ที่ติดค้างในใจในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในอดีต โดยการหลับตา 5 นาที ในขณะที่เดียวกันผู้ให้การ ปรึกษาจะเป็นผู้คอยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาอยู่กับความรู้สึก (Stay with a feeling) สามารถลงลึก ได้ถึงระดับอารมณ์ความรู้สึก ความคิดและการกระทำในตอนนั้น ด้วยการกระตุ้นด้วยประโยคที่ว่า ผู้ให้การปรึกษา : “ไม่ต้องรีบนะครับ ค่อย ๆ นึก เหตุการณ์ใดที่ก่อกวนหัวใจ” “ในตอนนั้นเกิดอะไรขึ้น ครับ” “ในตอนนั้นคุณมีความรู้สึกเป็นอย่างไรครับ ผมอยากให้คุณหลับตาและอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึกนี้สักครู่”
ชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจถึงที่มาของอารมณ์ (Locating Emotion) ในระหว่างผู้รับการปรึกษา เล่าเรื่องราว ให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับการไม่กล้าแสดงออกของตนเอง มากยิ่งขึ้น ด้วยคำพูดที่ช้า ๆ และน้ำเสียงที่นุ่มลึกผ่านทางหน้าจอ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถดึง เอาเหตุการณ์ที่ติดค้างในใจ และเล่าออกมาให้สามารถตระหนักรู้ต่อเหตุการณ์นั้นมากที่สุด
5. ผู้ให้การปรึกษาร่วมให้กำลังใจต่อผู้รับการปรึกษาในการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับ ประสบการณ์การแสดงออกในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ยากลำบากออกมา
6. ผู้ให้การปรึกษาการรับฟังอย่างตั้งใจในขณะที่ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าเรื่องราว รวมถึงการ แสดงออกทางวจนภาษา เช่น “ครับ” “เกิดอะไรขึ้นต่อครับ” และอวัจนภาษา เช่นการพยักหน้า (เข้าใจต่อสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสื่อสารออกมา) มีการสรุปความ รวมไปถึงสะท้อนความ เพื่อให้เกิดการ กระจำและชัดเจนในอารมณ์ความรู้สึกต่อสิ่งที่รับการปรึกษาเล่าผ่านทางหน้าจอ
7. ผู้ให้การปรึกษาถามความรู้สึกผู้รับการปรึกษา หลังจากบรรยายเรื่องราวที่ติดค้างออกมา เพื่อสำรวจสถานะอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาในปัจจุบัน
8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในวันนี้และนัดหมายเวลาอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ



โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 4

เรื่อง	ภาพและพื้น
ระยะเวลา	45-60 นาที
สถานที่	ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่าน โปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีมุมมองใหม่ ๆ และชัดเจนในความต้องการของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดความขัดแย้งภายในด้วยตนเอง
อุปกรณ์	โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

เป้าหมายของการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการตระหนักรู้ต่อสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น โดยเฉพาะการกระทำของตน และให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ที่จะยอมรับในความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง สำหรับการรับรู้ในต้องการของตนเอง จะเปรียบเสมือนภาพ (figure) ส่วนสิ่งที่ไม่ต้องการจะกลายเป็นพื้นทันที (ground) ซึ่งระหว่างภาพและพื้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาตามความต้องการในขณะนั้น

ดังนั้นการปรึกษาในครั้งนี้ จึงเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสามารถมีความชัดเจนต่อความต้องการของตน ว่าแท้จริงแล้วมีความปรารถนาที่จะแสดงออกมาอย่างไร ผ่านการใช้เทคนิคการเปลี่ยนบทบาทสนทนา (Game of Dialogues) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในบทบาทสนทนา เกิดความกระจ่างและจัดความขัดแย้งภายในออกไป

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาเข้าได้เมื่อผู้ให้การปรึกษานุญาตเท่านั้น

2. ผู้ให้การปรึกษายิ้มและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยซ์คำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด

3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับบริการปรึกษาครั้งที่ 3

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการเปลี่ยนบทสนทนา (Game of Dialogues) โดยให้ผู้รับการปรึกษาจำลองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 1 เหตุการณ์ และสร้างบทสนทนาที่ขัดแย้งกัน 2 บทสนทนา ประกอบด้วย

บทสนทนาที่ 1 เป็นการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

บทสนทนาที่ 2 การแสดงออกที่เหมาะสมในขณะที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

โดยให้เวลาผู้รับการปรึกษาคิดใคร่ครวญ 10 นาที จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษายกมือทั้ง 2 ข้างขึ้น ซึ่งมีมือด้านซ้ายแทนบทสนทนาการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม ส่วนมือด้านขวาแทนบทสนทนาการแสดงออกที่เหมาะสม หรือลองพูดบทสนทนาทั้งเหมาะสมและไม่เหมาะสมกับผู้ให้การปรึกษาเสมือนว่าเป็นบุคคลนั้น

5. ผู้ให้การปรึกษาจะคอยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมให้ได้มากที่สุด และส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง โดยการถามคำถามชี้ให้เห็นว่า แท้จริงผู้รับการปรึกษาต้องการแสดงออกต่อเหตุการณ์นี้อย่างไร ผู้รับการปรึกษามีอิสระและสามารถเลือกการแสดงออกได้ด้วยตนเอง

6. ผู้ให้การปรึกษาคอยสังเกตทั้งคำพูด ภาษา ท่าทางของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมาด้วยความตั้งใจ และจดจำอย่างละเอียดตลอดเวลาผ่านทางหน้าจอ

7. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาหลังจากแสดงบทบาททั้ง 2 แบบ

8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้งนี้ และนัดหมายเวลาอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 5

เรื่อง	เรื่องราวสมมุติ
ระยะเวลา	45-60 นาที
สถานที่	ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่าน โปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการและแสดงบทบาทสมมุติในการแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและตระหนักรู้ในอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมของตนเองต่อสถานการณ์หนึ่ง
อุปกรณ์	โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

การพัฒนาการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถแยกแยะได้ระหว่างการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม การแสดงออกที่ก้าวร้าว และการไม่กล้าแสดงออก ผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และรักษาในสิทธิของตนเอง ผ่านการจินตนาการ (Fantasy) และการแสดงบทบาทสมมุติ (Role play) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ ทบทวนความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเอง สามารถที่จะเข้าใจและมีโอกาสได้เห็น สถานการณ์จากมุมมองอื่น ๆ อีกทั้งยังเป็นการช่วยพัฒนาในผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก ให้สามารถ จินตนาการและสวมบทบาทแบบอื่นในการแสดงออกมา รวมถึงเป็นการส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษา จะต้องกล้าเผชิญกับผลของการกระทำที่เกิดขึ้นอีกด้วย

แต่อย่างไรก็ตามการเสนอมุมมองเกี่ยวกับการการแสดงออกนั้น สามารถส่งผลให้สิ่งที่เกิดขึ้น สามารถเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบทั้งสิ้น

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาเข้าได้เมื่อผู้ให้การปรึกษานุญาตเท่านั้น

2. ผู้ให้การปรึกษายิ้มและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยซ์คำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด

3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 4

4. ผู้ให้การปรึกษาจำลองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพขึ้น จากนั้นให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการ (Fantasy) ว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ตรงนั้น เช่น

ผู้ให้การปรึกษา : “ผมอยากจะเชิญชวนให้คุณลองจินตนาการนะครับ ในตอนนี้คุณได้ขึ้นฝึกประสบการณ์อยู่ในสถานพยาบาลแห่งหนึ่ง แล้วพบว่าตนเองจะต้องเก็บเคลให้ได้ครบตามจำนวน จึงจำเป็นต้องเข้าไปขอเคลจากอาจารย์พี่เลี้ยง/พี่ที่ทำงานอยู่ในสถานะนั้น คุณจะทำอย่างไร” โดยให้ผู้ให้การปรึกษาเป็นอาจารย์พี่เลี้ยง/พี่ที่ทำงานอยู่ในสถานะนั้น แล้วให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทออกมา

5. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทสมมุติในการแสดงออกต่อเหตุการณ์นี้เป็น 3 รูปแบบ โดยเริ่มต้นจากแสดงเป็นผู้ที่ไม่กล้าแสดงออก จากนั้นแสดงออกแบบก้าวร้าว และสุดท้ายแสดงบทบาทเป็นผู้ที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

6. ผู้ให้การปรึกษาจะคอยกำกับให้ผู้รับการปรึกษาดึงเอาอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดและพฤติกรรมให้สามารถแสดงออกและเข้าถึงบทบาทสมมุติแต่ละรูปแบบให้มากที่สุด เสมือนกับตนเองเป็นตัวละครนั้นจริง ๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ (Awareness) ในตนเอง

7. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับการปรึกษาสะท้อนและรับฟังมุมมองสิ่งที่ได้จากการแสดงออกไปในแต่ละรูปแบบ ต่อสถานการณ์จำลองในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้งนี้ และนัดหมายเวลาอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 6

เรื่อง การซักซ้อมก่อนเริ่มใหม่

ระยะเวลา 45-60 นาที

สถานที่ ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่าน
โปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาซ้อมบทบาทในการการแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเลือกตัดสินใจการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม และคำนวณผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างชาญฉลาด ในสภาวะปัจจุบัน (Here and Now)
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจต่อทางเลือกของตนเอง

อุปกรณ์ โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

การการซ้อมบทบาท (Rehearsal) เป็นอีกหนึ่งเทคนิคของการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์นำมาใช้ เพื่อเพิ่มความมั่นใจและเกิดการตระหนักรู้ พร้อมทั้งสามารถกล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ได้อย่างชาญฉลาดในสภาวะที่นี้ ขณะนี้ (Here and Now) กล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้เกิดสิ่งติดค้างในใจ รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนโดยไม่โทษผู้อื่น สามารถควบคุมตนเองไม่ให้เกิดลักษณะที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยให้กำลังใจ และสนับสนุนแนวทางที่ผู้รับการปรึกษาเลือกในทิศทางที่เหมาะสม พร้อมกับให้ข้อมูลป้อนกลับทั้งทางบวกและทางลบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพัฒนาการกล้าแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาเข้าได้เมื่อผู้ให้การปรึกษานุญาตเท่านั้น

2. ผู้ให้การปรึกษายิ้มและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด

3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่ 5

4. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาได้มีการซ้อมบทบาท (Rehearsal) โดยจำลองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพขึ้นมา เช่น

ผู้ให้การปรึกษา : “ในขณะที่คุณกำลังจะเข้าไปเก็บเคสในสถานพยาบาลแห่งหนึ่งคุณถูกเพื่อนแย่งเคสตัดหน้าไป คุณจะทำอย่างไร”

ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะแสดงเป็นตัวละครนั้นว่าจะทำอย่างไร ส่วนผู้ให้การปรึกษาจะแสดงเป็นบุคคลเป้าหมาย (เพื่อน)

5. ผู้ให้การปรึกษาจะแสดงบทบาทออกมาให้เหมือนจริง ทั้งสีหน้า แววตาท่าทาง น้ำเสียง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงอารมณ์ ความรู้สึกกับสิ่งที่กำลังเผชิญในการซักซ้อมบทบาทกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งในการซักซ้อมบทบาทนั้นจะเป็นไปอย่างอิสระตามทางเลือกที่ผู้รับการปรึกษาต้องการแสดงออกมา โดยระหว่างที่ซักซ้อมบทบาทผู้ให้การปรึกษาก็จะสังเกตทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาของผู้รับการปรึกษาไปด้วยอย่างละเอียดผ่านทางหน้าจอ โดยผู้ให้การปรึกษาจะคอยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจอารมณ์ความรู้สึกเป็นระยะ

6. หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทนั้นออกมาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาจะคอยให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวก เช่น การชื่นชม และข้อมูลแนะนำ เช่น กระตุ้นให้มีน้ำเสียงที่มั่นคง จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาซักซ้อมบทบาทอีกครั้ง ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งผู้รับการปรึกษาเกิดการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมต่อเหตุการณ์นี้ มีความมั่นใจต่อการแสดงออกมาโดยปราศจากความวิตกกังวล

7. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจและชื่นชมต่อการกล้าแสดงออกของผู้รับการปรึกษาต่อความยากลำบากในการซักซ้อมบทบาท ด้วยการยิ้มและพูดด้วยน้ำเสียงที่นุ่มนวล เช่น “คุณเก่งมาก ๆ เลยครับ” ส่งผ่านหน้าจอ

8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้งนี้

9. ผู้ให้การปรึกษามอบหมายงานให้ผู้รับการปรึกษาไปปฏิบัติเกี่ยวกับการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพต่อสถานการณ์จริง 1 อาทิตย์ถัดจากนี้ แล้วนำสิ่งที่เกิดขึ้นมา

บอกเล่าในการปรึกษากันครั้งถัดไป พร้อมกับนัดหมายเวลาอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ



โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 7

เรื่อง การพึ่งพาตนเอง

ระยะเวลา 45-60 นาที

สถานที่ ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่าน
โปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ในความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง
ในสิ่งที่ได้แสดงออกในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกแนวทางและกล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

อุปกรณ์ โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

การส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษามีวุฒิภาวะ (Mature) เป็นเป้าหมายหลักและสำคัญตามการ
ปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ ซึ่งถือเป็นความสำเร็จได้โดยเปลี่ยนแปลงให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ
พึ่งพาตนเอง และกลายเป็นผู้ที่สามารถรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำของ
ตน บูรณาการทั้งจิตและกายให้กายเป็นหนึ่งเดียว พร้อมกับตระหนักรู้ในสภาวะปัจจุบัน (Here and
Now) ผ่านเทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (I Massage) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักใน
ประสบการณ์ของตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet
โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษา
เข้าได้เมื่อผู้ให้การปรึกษานุญาตเท่านั้น
2. ผู้ให้การปรึกษายิ้มและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยชดคำ
สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด
3. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนเรื่องราวจากการรับการปรึกษาครั้งที่

4. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น หลังจากที่ให้ผู้รับการปรึกษาไปลองฝึกปฏิบัติกับสถานการณ์จริงในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยใช้เทคนิคการใช้สรรพนามที่ระบุตัวบุคคล (I Massage) ซึ่งให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าเรื่องราวที่เผชิญมา ด้วยการระบุให้ชัดว่าใคร ทำอะไร อย่างไร เช่น

ผู้ให้การปรึกษา : “จากการให้คุณได้ไปลองปฏิบัติจริง มีเรื่องราวเกิดขึ้นในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เป็นอย่างไรบ้างครับ”

ผู้รับการปรึกษา : “เรื่องมีอยู่ว่าผมกำลังจะขอเก็บเคสจากอาจารย์พี่เลี้ยง แล้วอาจารย์พี่เลี้ยงไม่ให้”

ผู้ให้การปรึกษา : “ตอนนั้นคุณรู้สึกอย่างไรครับ?”

ผู้รับการปรึกษา : “รู้สึกผิดหวัง”

ผู้ให้การปรึกษา : “ลองพูดอีกครั้งได้ไหมครับ ใครรู้สึกผิดหวังครับ?”

ผู้รับการปรึกษา : “ผมรู้สึกผิดหวังครับ”

5. ผู้ให้การปรึกษารับฟังผู้รับการปรึกษาด้วยความตั้งใจ พร้อมกับสังเกตลักษณะท่าทาง สีหน้าแววตา และน้ำเสียงในการบอกเล่าเรื่องราว พร้อมกับให้การสะท้อนเป็นระยะ ๆ เช่น “น้ำเสียงที่คุณพูดกับเขาเป็นอย่างไรครับ”

6. ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลย้อนกลับทั้งทางบวก เช่น “ประโยคที่คุณพูดออกมาเมื่อสักครู่ มันยอดเยี่ยมมาก ๆ นะครับ” และการให้ข้อเสนอแนะ เช่น “คุณต้องพูดให้น้ำเสียงหนักแน่นมากกว่านี้”

7. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจและชื่นชมต่อการกล้าเผชิญเหตุการณ์ที่ยากลำบากและสามารถแสดงออกที่เหมาะสมได้ รู้จักเลือกและพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ด้วยการพูดและปรบมือส่งผ่านทางหน้าจอ

8. ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้ในครั้งนี้ และนัดหมายเวลาอีกครั้ง เพื่อเข้าร่วมกระบวนการในครั้งถัดไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ

โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์รูปแบบวิดีโอคอลตามแนวคิดเกสตัลท์
ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม ของนักศึกษาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ
ครั้งที่ 8

เรื่อง	ยุติการปรึกษา
ระยะเวลา	45-60 นาที
สถานที่	ห้อง 504 อาคารพักอาจารย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดชลบุรี ผ่าน โปรแกรม Google meeting ห้องสนทนาส่วนตัวแบบเห็นภาพเคลื่อนไหวและเสียง
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสรุปกระบวนการปรึกษาตามแนวคิดเกสตัลท์ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 2. เพื่อยุติกระบวนการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการรับการปรึกษารายบุคคลพร้อมกับ ทำแบบวัดกล้ากล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพอีกครั้ง (Post test)
อุปกรณ์	โทรศัพท์มือถือ/คอมพิวเตอร์ที่มีกล้อง/แท็บเล็ต

แนวคิดสำคัญ

การยุติการปรึกษาเป็นการสรุปกระบวนการปรึกษาทั้งหมด โดยนำเสนอผ่านมุมมองของผู้รับการปรึกษาจากประโยชน์ที่ได้ในภาวะการตระหนักรู้ การอยู่ในที่นี้และขณะนี้ การแสดงความรับผิดชอบหรือควบคุมตัวเองได้ในด้านร่างกายและจิตใจ ต่อการกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพและชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการที่ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจ มีชีวิตชีวา และมองเห็นปัญหาทั้งหลายของตนสามารถแก้ไขเยียวยาได้ พร้อมกับสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสุดท้ายปิดกระบวนการปรึกษาด้วยท่าทางเป็นมิตรและอบอุ่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาตลอดเวลา

วิธีดำเนินการ

1. เมื่อถึงเวลานัดหมาย ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเข้าโปรแกรม Google meet เชื่อมต่อกันแบบวิดีโอคอล เห็นสัญญาณภาพเคลื่อนไหวและเสียง โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้สร้างห้องสนทนาแบบส่วนตัว ปิดการเข้าถึงแบบอัตโนมัติ ผู้รับการปรึกษาเข้าได้เมื่อผู้ให้การปรึกษานุญาตเท่านั้น

2. ผู้ให้การศึกษาย้ำและทักทายผู้รับการปรึกษาด้วยความสุภาพเป็นมิตรและชด้อยซ์คำ สอบถามเรื่องราวทั่วไป และจัดตำแหน่งของกล้อง เพื่อให้เห็นผู้รับการปรึกษาได้ชัดเจนมากที่สุด
3. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันทบทวนกระบวนการปรึกษาทั้งหมดที่ เกิดขึ้น และสิ่งที่ได้ปฏิบัติไป
4. ผู้ให้การปรึกษาร่วมกับผู้รับการปรึกษาสรุปทั้งข้อดีข้อเสีย ประโยชน์ที่ได้รับ และสำรวจ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าโปรแกรมตั้งแต่เริ่มจนสิ้นสุดเป็นอย่างไร
5. ผู้รับการปรึกษาสอบถามผู้รับการปรึกษาพูดถึงข้อเสนอสำหรับการพัฒนาโปรแกรมจาก เข้ากระบวนการทั้งหมด รวมไปถึงข้อดีขมในการทำหน้าที่ของการเป็นผู้ให้การปรึกษาของตัวผู้วิจัย ด้วย
6. ผู้ให้การปรึกษากล่าวแสดงความชื่นชม ด้วยท่าทางและคำพูดที่เชื่อมั่นในตัวผู้รับการ ปรึกษาในการสามารถเอาชนะอุปสรรคนั้นได้
7. ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึก ประสพการณ์วิชาชีพ (Post test) แบบ Online ผ่าน google form อีกครั้ง
8. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณผู้เข้ารับการปรึกษาใจกันลึกของหัวใจ พร้อมกับยุติการ ปรึกษา

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและแสดงทัศนคติต่าง ๆ
2. แบบวัดกล้าแสดงออกที่เหมาะสมในการฝึกประสพการณ์วิชาชีพ (Post test) รูปแบบ Online โดยใช้ Google form

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายวัชรศ พลสอน
วัน เดือน ปี เกิด	10 มกราคม 2538
สถานที่เกิด	จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	57 หมู่ 10 ตำบลสันป่าตอง อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน	ตำแหน่ง วิทยากรย์ สังกัดวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2560 ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิตสาขาเวชกิจฉุกเฉิน (เกียรตินิยม อันดับ 1 เหรียญทอง) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ประเทศไทย พ.ศ. 2567 วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา) คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา