ผลของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา วิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4

The Result of Counseling Psychology Seminar Model for Enhancing Resilience Quotient of The Fourth Year Majored in Counseling Psychology Intern Students

พรรณวดี สมกิตติกานนท์,ปร.ด., Punvadee Somkittikanon,Ph.d.[1]*
รพีพงศ์ ยังวราสวัสดิ์,ปร.ด., Rapeepong Youngwarasawasd,Ph.d.[2]
[1]*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ*
[1]*Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Psychology, Saint Louis College, Sathorn ,Bangkok.*
[2]*นักจิตวิทยา , รพ.จุฬาเวช อ.เมือง จ.สมุทรปราการ*
[2]*Psychologist, Chulavej Hospital, Amphur Muang, Samut prakarn province.*

**Corresponding Author Email: Punvadee@slc.ac.th*

Received: October 9, 2020 Revised: November 20, 2020 Accepted: December 18, 2020

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี Mixed methods research มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานใน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 13 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตั้งแต่วันที่ 6 มกราคม 2563 ถึงวันที่ 5 มิถุนายน 2563 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเที่ยง 0.838 และรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายได้แก่ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนพลังสุขภาพจิตในช่วงระยะของการทดลองโดยใช้สถิติ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test ผลการวิจัยพบว่านักศึกษา มีคะแนนของพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการทำ Focus group หลังจากที่เข้าร่วมการสัมมนา พบว่านักศึกษาสามารถฝึกปฏิบัติงานที่แหล่งฝึกงานในปี 4 ได้อย่างมั่นใจทั้งการสื่อสาร การบริการการปรึกษา มีทัศนคติเชิงบวกต่อวิชาชีพ และมีความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ และค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือผู้รับบริการได้หลายแนวทาง

คำสำคัญ: *รูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา พลังสุขภาพจิตของนักศึกษาฝึกงาน*

Abstract

The purpose of this mixed methods research was to study the result of Counseling Psychology Seminar model for enhancing Resilience Quotient of the fourth year majored in Counseling Psychology intern students. The total of fourth year majored in Counseling Psychology intern students 13 research participants of Seminar in Counseling Psychology subject registration. The research starts from 6th January 2020 to 5 th June 2020. The instruments used in this study consisted of Resilience Quotient Questionnaires of Mental Health Department with the reliability 0.838 and Counseling Psychology Seminar model with Index of item - objective congruence (IOC) ranged from 0.67-1.00. Data were analyzed by descriptive statistics and Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test. It was found that the overall view and each aspect of the RQ level after the experiment was significantly and higher than before the experiment ($p<.05$). Focus group report of the experimental group after the experiment showed that the fourth year intern students can practice at internship place with confidently in communication , counseling service, positive attitude in professional, practical intention and discovery problem solving for clients assistance in several approaches.

Keyword: *Counseling Psychology Seminar model, intern students's Resilience Quotient*

บทนำ

รูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้โดยใช้กลยุทธ์การสอนในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะการเรียนการสอนแบบนักศึกษาเป็นผู้นำการสอน (student led instruction) ประกอบด้วย การศึกษาด้วยตนเอง การสอนที่เน้นการคิดวิจารณญาณ และ การสอนแบบเน้นวิจัย (วิทยาลัยเซนต์หลุยส์, 2560) โดยมีเป้าหมายมุ่งให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้จากการพัฒนาเชื่อมโยงความรู้ความคิดนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งมีวิชาที่จัดสอนในลักษณะนี้หลายวิชา ได้แก่วิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา วิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาคลินิก และวิชาการสัมมนาและการบริหารโครงการ ที่กำหนดให้มีการสืบค้นในการศึกษาด้วยตนเอง แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกกลุ่มและฝึกการคิดวิเคราะห์หาแนวทางแก้ไขปัญหาในระยะเวลาที่เหมาะสม ทำให้ประสบผลสำเร็จในการเรียนวิชาดังกล่าว เช่นเดียวกับ การศึกษาของ Nold (2017) เรื่องการสอนแบบเน้นการคิดวิจารณญาณที่เพิ่มความสำเร็จทางการเรียน พบว่า กิจกรรมการสอนแบบคิดวิจารณญาณที่ทดลองใช้ในชั้นเรียนเป็นเวลา 15 เดือน ในปี คศ. 2013-2014 ทำให้ประสบผลสำเร็จทางการเรียนด้านเป้าหมาย ความสามารถของตนและการคิดวิจารณญาณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ Fuente et al. (2017) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตและวิธีการเรียนการสอน พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเรียนการสอนที่ทำให้เกิดการรู้คิด และการแก้ไขปัญหา รวมทั้งสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการศึกษาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการสอนที่เน้นให้นักศึกษา

ได้ศึกษาด้วยตนเองทำให้เกิดการรู้คิด จะมีแนวโน้มส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาได้ด้วย

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) มีส่วนช่วยในการปรับตัวของบุคคลในการเรียน โดยพบว่าสิ่งแวดล้อมที่เผชิญหน้าอยู่ไม่ได้ทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้นเป็นปัญหา (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562) และ ลักษณะของบุคคลที่มีการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตหรือความหยุ่นตัวในภาวะวิกฤตต้องเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้ คือ มีประสบการณ์ในการเผชิญหรือเอาชนะความทุกข์ยากได้ มีมุมมองทางบวก มีความยืดหยุ่นปรับตัวได้ สามารถเรียนรู้จากบทเรียนในอดีต เข้าใจตัวเอง รู้จุดอ่อน จุดแข็งของตัวเอง ควบคุมอารมณ์และความคิดของตัวเองได้ รู้จักสร้างพลังใจให้ตัวเอง ล้มแล้วลุกได้ มีทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ขอความช่วยเหลือ มีทักษะในการจัดการปัญหา พยายามหาทางออกที่ดีที่สุด มีสัมพันธภาพที่ดีและราบรื่นกับคนใกล้ชิด มีบุคคลเป็นที่ปรึกษา มีอารมณ์ขัน (เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, 2550; อ้างถึงในอัจฉรา สุขารมณ์, 2559) และจากงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเรียนการสอนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ (พรรณวดี สมกิตติกานนท์ และกุลธิดา สีบัวบาน, 2562) พบว่า พลังสุขภาพจิตโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเรียนการสอนแบบนักศึกษาเป็นผู้นำการสอน ซึ่งตรงข้ามกับงานวิจัยเรื่อง การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลที่กำลังฝึกงาน จำนวน 28 คน ที่เข้าร่วมในรูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต 6 ครั้ง ภายใน 2 เดือน พบว่านักศึกษา มีการสำรวจตนเองเพิ่มขึ้น มีความเชื่อมั่นในตนเองและสมรรถนะทางวิชาชีพที่ก้าวไกล รวมถึงมีการสร้างพลังสุขภาพจิต สามารถพัฒนาความรู้ ทักษะและความคิดเชิงบวก (Liang et al, 2019)

จากความขัดแย้งของงานวิจัยของพรรณวดี สมกิตติกานนท์ และกุลธิดา สีบัวบาน กับ Liang et al ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่า รูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งเป็นการเรียนการสอนแบบนักศึกษาเป็นผู้นำการสอน จะสามารถเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยาที่กำลังฝึกงานในชั้นปีที่ 4 ได้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่ของนักศึกษาปี 4 ที่กำลังฝึกงานพบว่านักศึกษามีประสบการณ์ค่อนข้างน้อยทำให้ขาดความมั่นใจ ไม่มีกำลังใจ เกิดความเครียด และไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวได้ไม่ดีพอในการหาแนวทางจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้าที่กดดันตนเอง หรือสถานการณ์ที่วิกฤติที่ต้องเผชิญกับผู้รับบริการและเจ้าหน้าที่ในแหล่งฝึกงาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาผลของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4

2. ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. รูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา (Counseling Psychology Seminar Model)

หมายถึงรูปแบบการเรียนการสอนที่กำหนดหัวข้อของรายวิชา 202427การสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ในปีการศึกษา 2562 สร้างโดยผู้วิจัย มีการสัมมนาทางจิตวิทยา 7 ครั้งๆละ 4 ชั่วโมง ประกอบด้วย ครั้งที่ 1

เรื่อง การสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ครั้งที่ 2 เรื่อง การให้การปรึกษาในปัจจุบัน ครั้งที่ 3 เรื่องทฤษฎีให้การปรึกษาที่กำลังได้รับความสนใจ ครั้งที่ 4 เรื่องการให้การปรึกษาในสังคม ครั้งที่ 5 เรื่องการให้การปรึกษาในวิชาชีพ ครั้งที่ 6 เรื่องจรรยาบรรณให้การปรึกษา ครั้งที่ 7 เรื่องแนวโน้มการให้การปรึกษาในอนาคต โดยมีขั้นตอน 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นสรุปประเมินผล

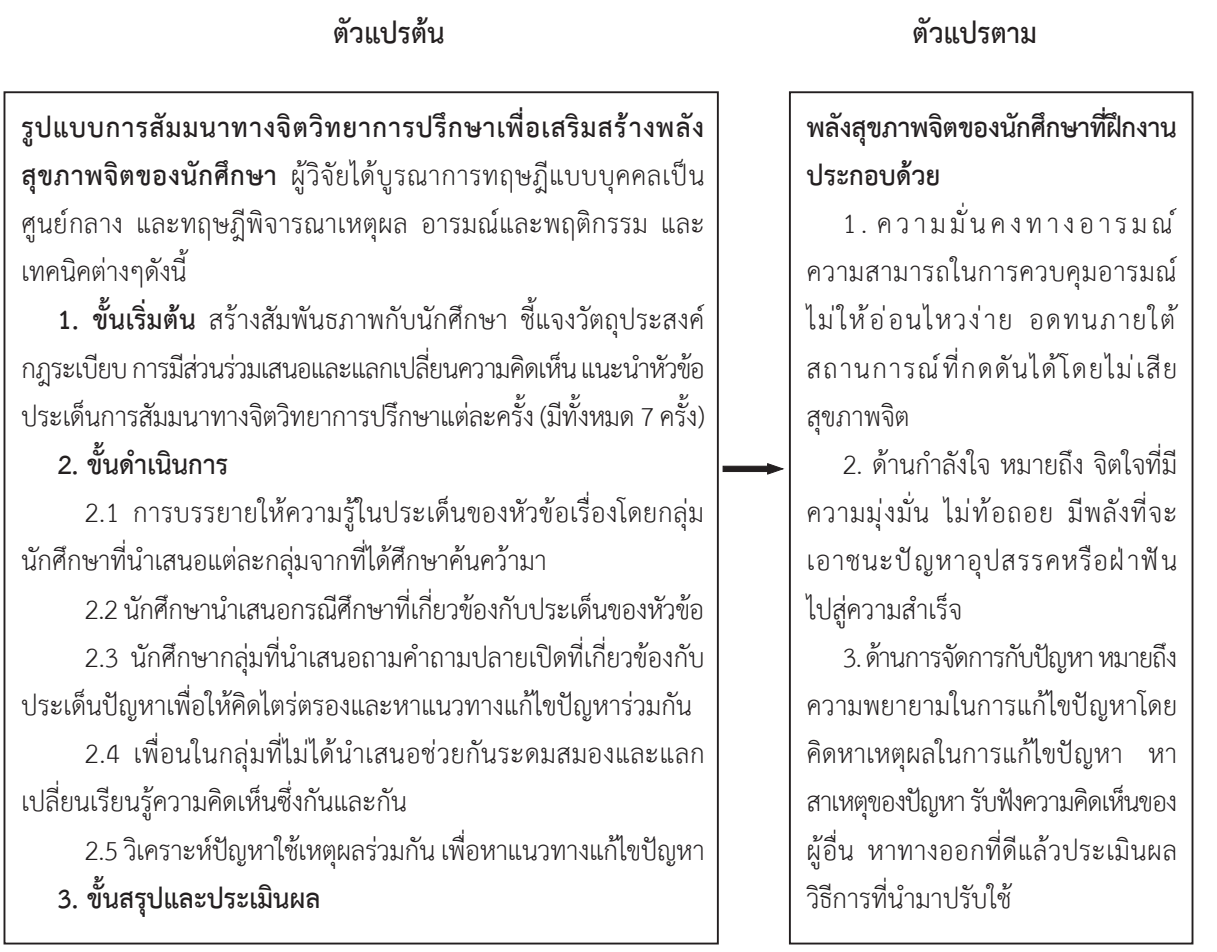
2. พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient)

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ฟื้นฟูความเข้มแข็งทางจิตใจให้กลับคืนมาภายหลังเหตุการณ์ที่วิกฤติหรือมีความทุกข์ระทมของชีวิต ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหา (กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต, 2562)

3.นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ปีการศึกษา 2562 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 13 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา และกำลังฝึกปฏิบัติงานในแหล่งฝึกงาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษารูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของการปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Rogers, 1986b) เพื่อให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเอง เปิดรับประสบการณ์ในแง่มุมต่างๆ สามารถพัฒนาการบริการการปรึกษาและดูแลผู้รับบริการได้เพิ่มขึ้น และทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม (Ellis, 2008) โดยเปลี่ยนความคิดที่ไร้เหตุผลอาจเพราะมีความสับสนต่อสถานการณ์ในการฝึกงาน จึงต้องให้เขาโต้แย้งทางความคิด แยกแยะให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น อาจโดยให้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลด้วยตนเองล่วงหน้าและสามารถเรียนรู้ถึงปัญหาและฝึกแก้ไขปัญหาของตนเอง โดยวิธีการเรียนการสอนของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อนำเสนอ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้และวิเคราะห์ปัญหาของกรณีศึกษาร่วมกันอย่างมีเหตุผล โดยใช้องค์ความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ที่ได้รับจากสมาชิกในกลุ่มนักศึกษาฝึกงานแต่ละแหล่งฝึกงานที่มีกรณีศึกษาตัวอย่างมีปัญหาคล้ายกันหรือแตกต่างกันหรือต้องส่งต่อแหล่งสนับสนุนได้อย่างมีขั้นตอนที่เหมาะสมและรวดเร็วขึ้น ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และมีแนวทางจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้นในการฝึกปฏิบัติงาน



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed methods research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาที่มีต่อพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 และประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา

1.ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร คือ นักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 13 คน ชั้นปีที่ 4 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานที่แหล่งฝึกงานทั้งหมด 6 แหล่งฝึกงานและกลับมาเข้าเรียนรายวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ที่วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ สัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาทั้งหมดที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 13 คน ตามเกณฑ์การสอบสัมภาษณ์คัดเลือกเข้าศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ 6 ข้อ ดังนี้ 1) นักศึกษามีผลการสอบสัมภาษณ์ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 60 2) นักศึกษา

มีทักษะในการสื่อสาร การฟัง การรับรู้อย่างต่อเนื่อง 3) นักศึกษามีทัศนคติเชิงบวกต่อวิชาชีพการปรึกษา 4) นักศึกษามีความมุ่งมั่นในการเรียนวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ 5) นักศึกษาไม่มีลักษณะพฤติกรรมทางเพศที่เป็นอุปสรรคต่อการประกอบวิชาชีพจิตวิทยาการปรึกษาและ 6) นักศึกษาเป็นผู้ที่มีจิตใจของการบริการและพร้อมให้การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยจรรยาบรรณวิชาชีพทางจิตวิทยา

2. การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี **(Mixed methods research)** ประกอบรายวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา และได้รับการอนุมัติรูปแบบของรายวิชาการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาจากคณะวิชาจิตวิทยาเมื่อเดือนธันวาคม 2562 ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โดย 1) อธิบายและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย วิธีการดำเนินการวิจัย ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลและระยะเวลาของการวิจัย 2) ชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิ์การตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ โดยระหว่างการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องการเข้าร่วมหรือไม่สะดวกในการให้ข้อมูลการวิจัยสามารถถอนตัวได้ 3) ข้อมูลทุกอย่างที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะถือเป็นความลับ และเสนอการวิจัย เป็นภาพรวม ไม่มีการเปิดเผยชื่อ และในระหว่างการวิจัยสามารถติดต่อสอบถามผู้วิจัยได้ตลอดเวลาและ 4) งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามกฎระเบียบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 13 คนได้มีการเซ็นเอกสารยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย (Consent Form)

3. เครื่องมือวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

3.1 แบบประเมินพลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2563) จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1)ความมั่นคงทางอารมณ์ มีจำนวน 10 ข้อ 2) กำลังใจ มีจำนวน 5 ข้อ และ 3) การจัดการกับปัญหา มีจำนวน 5 ข้อ และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่า 0.838

เกณฑ์การประเมินพลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต,2563)

องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต	**ค่าคะแนน**		
	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	**เกณฑ์ปกติ**	**สูงกว่าเกณฑ์ปกติ**
1. ความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10)	< 27	27-34	>34
2. กำลังใจ (ข้อ11-15)	< 14	14-19	>19
3. การจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20)	<13	13-18	>18
ผลรวม	**<55**	**55-69**	**>69**

(ข้อ1-20) คะแนนรวม 80 คะแนน

3.2 รูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา เป็นรูปแบบที่กำหนดหัวข้อตามรายวิชา 202427การสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ในปีการศึกษา 2562 สร้างโดยผู้วิจัย โดยมี 3 ขั้นตอนได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นสรุป และประเมินผลและตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 โดยมีการนำเสนอ Case ที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่มที่ได้ศึกษาจากแหล่งฝึกงาน มีทั้งหมด 6 กลุ่ม นำเสนอกลุ่มละ 38 นาที และมีการค้นคว้าข้อมูลล่วงหน้า 1 สัปดาห์ในแต่ละครั้งของการนำเสนอที่มีทั้งหมด 7 ครั้งๆละ 4 ชั่วโมง โดยให้นักศึกษาทั้ง 6 กลุ่มหาข้อมูลและนำกรณีศึกษามานำเสนอตามหัวข้อเรื่องแต่ละครั้งได้แก่ ครั้งที่ 1 เรื่องการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ครั้งที่ 2 เรื่องการให้การปรึกษาในปัจจุบัน ครั้งที่ 3 เรื่องทฤษฎีให้การปรึกษาที่กำลังได้รับความสนใจ ครั้งที่ 4 เรื่องการให้การปรึกษาในสังคม ครั้งที่ 5 เรื่องการให้การปรึกษาในวิชาชีพ ครั้งที่ 6 เรื่องจรรยาบรรณให้การปรึกษา ครั้งที่ 7 เรื่องแนวโน้มการให้การปรึกษาในอนาคต โดยดำเนินการดังนี้ 1) สร้างบรรยากาศ โดยสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักศึกษา ทบทวนเกี่ยวกับการเรียนการสอนครั้งที่ผ่านมา 2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสัมมนาแต่ละครั้ง 3) การบรรยายให้ความรู้โดยนักศึกษาแต่ละกลุ่ม เพื่อให้นักศึกษาในห้องเรียนมีความรู้เข้าใจประเด็นทางจิตวิทยาการปรึกษาในหัวข้อเรื่องแต่ละครั้ง และเพื่อเข้าใจความเป็นมาและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาตามหัวข้อที่ระบุ (โดยใช้ทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลางและเทคนิคการฟัง การใช้คำถาม เพื่อให้นักศึกษาได้เปิดรับประสบการณ์ในแง่มุมต่างๆของปัญหาในกรณีศึกษาแต่ละกลุ่ม เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการแก้ไขปัญหาในขั้นตอนต่อไป 4) นักศึกษานำเสนอกรณีศึกษาที่เกี่ยวข้องและสอดคล้องกับหัวข้อเรื่องที่กำหนดแต่ละครั้ง (โดยใช้ทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อทำให้นักศึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองในการนำเสนอกรณีศึกษาที่สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเตรียมมา ซึ่งใช้ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และเทคนิคการให้การบ้านเพื่อฝึกทักษะการอ่าน และเรียบเรียงความคิดให้มีเหตุผลมากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับหัวข้อเรื่อง) 5) เมื่อนำเสนอเสร็จให้นักศึกษาถามคำถามกับเพื่อนกลุ่มที่ไม่ได้นำเสนอในห้องเรียน ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อให้คิดไตร่ตรองจากกรณีศึกษาที่นำเสนอ หลังจากนั้นจึงให้เพื่อนของกลุ่มที่ไม่ได้นำเสนอซักถาม แลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะซึ่งกันและกัน และวิเคราะห์ปัญหาโดยใช้เหตุผลร่วมกันกับกลุ่มที่นำเสนอ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา และอาจารย์เพิ่มเติมความรู้ให้ในส่วนที่ขาดไปในช่วงสุดท้ายของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (โดยใช้ ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมและเทคนิคการโต้แย้งทางความคิด เพื่อให้นักศึกษามีเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์และค้นพบแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในประสบการณ์ที่ได้รับแต่ละแหล่งฝึกงาน) 6) นักศึกษากลุ่มที่นำเสนอสรุปปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาที่ได้รับจากเพื่อนในห้องเรียนและจากที่อาจารย์ให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม (โดยใช้ทฤษฎีแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อให้นักศึกษาทั้งกลุ่มที่นำเสนอและเพื่อนในห้องเรียนที่รับฟัง ได้พัฒนาตามความสามารถของตนไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง เกิดการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ ลดความวิตกกังวล มีกำลังใจ และทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้นในการฝึกปฏิบัติงาน) และ 7) ผู้วิจัยประเมินผล จากการนำเสนองานของแต่ละกลุ่มทั้ง 6 กลุ่ม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นการร่วมกันวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา

3.3 การประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 โดยประเมินจากคะแนนของพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล และการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก และการทำ Focus group แต่ละครั้ง เพื่อนำมาสรุปจากการ สัมภาษณ์สิ่งที่นักศึกษาได้รับจากการสัมมนาว่าสามารถช่วยพัฒนาพลังสุขภาพจิตแก่นักศึกษาอย่างไร ด้านใดบ้าง ในการดำรงชีวิตและการฝึกปฏิบัติงาน

4.การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาในรายวิชา 202427การสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา ของคณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ปีการศึกษา 2562 ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้รับผิดชอบวิชา และเป็นงานวิจัยประกอบรายวิชาเพื่อปรับปรุงหรือพัฒนาการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษา สาขาวิชาจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ปีการศึกษา 2562 จำนวน 13 คน ชั้นปีที่ 4 ที่กำลังฝึกปฏิบัติงานที่แหล่งฝึกงานทั้งหมด 6 แหล่งฝึกงานและกลับมาเข้าเรียนรายวิชาสัมมนาจิตวิทยาการปรึกษาที่วิทยาลัยฯ สัปดาห์ละ 4 ชั่วโมง เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนมกราคม 2563 ถึงเดือนมิถุนายน 2563 ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต จำนวนทั้งหมด 20 ข้อ เป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (pretest) แล้วจึงใช้รูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาในการทดลอง โดยให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มนำเสนอตามหัวข้อเรื่องแต่ละครั้ง รวมทั้งหมด 7 ครั้ง และทำ Focus group สิ่งที่นักศึกษาได้รับหลังการทดลองและความพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่มการทดลองในวิจัยครั้งนี้ แล้วจึงทำ posttest โดยใช้แบบประเมินพลังสุขภาพจิต หลังการทดลอง และติดตามผล Follow up ในระยะเวลา 1 เดือน

5.การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนในช่วงระยะของการทดลองโดยใช้ Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test ของคะแนนพลังสุขภาพจิต ทั้งโดยรวมและรายด้านก่อนการทดลอง หลังการทดลอง หลังการติดตามผล และมีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ด้วยการสังเกตนักศึกษาในการนำเสนอและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นขณะเข้าร่วมกลุ่มสัมมนา การสัมภาษณ์นักศึกษาเชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะด้วยคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับผลที่ได้รับจากการทำสัมมนาจิตวิทยาการปรึกษามีอะไรบ้าง และทำให้เกิดพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับปัญหาอย่างไรในการดำเนินชีวิตและการฝึกปฏิบัติงานที่แหล่งฝึกงาน

ผลการวิจัย

1.ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 มีคะแนนของพลังสุขภาพจิตโดยรวมหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และรายด้านได้แก่ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านกำลังใจ มีคะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีคะแนนหลังการทดลอง 16 และ 20 สัปดาห์ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านการจัดการกับปัญหามีคะแนนหลังการทดลอง 16 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกับก่อนการทดลอง และมีคะแนนหลังการทดลอง 20 สัปดาห์สูงกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 16 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 16 สัปดาห์ และหลังการติดตามผล (หลังทดลอง 20 สัปดาห์) (n=13)

พลังสุขภาพจิต	$\bar{X}$	SD	Z	P-value
1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์				
1.1 ก่อนทดลอง	26.62	0.70	-3.184*	.001
หลังทดลอง16 สัปดาห์	32.46	0.47		
1.2 ก่อนทดลอง	26.62	0.70	-3.063*	.002
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	35.08	0.76		
1.3 หลังทดลอง16 สัปดาห์	32.46	0.47	-2.279*	.023
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	35.08	0.76		
2. ด้านกำลังใจ				
2.1 ก่อนทดลอง	15.15	0.67	-3.072*	.002
หลังทดลอง16 สัปดาห์	17.85	0.33		
2.2 ก่อนทดลอง	15.15	0.67	-3.071*	.002
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	18.31	0.53		
2.3 หลังทดลอง16 สัปดาห์	17.85	0.33	-1.610	.107
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	18.31	0.53		
3. ด้านการจัดการกับปัญหา				
3.1 ก่อนทดลอง	14.15	0.51		
หลังทดลอง16 สัปดาห์	15.77	0.53	-1.938	.053
3.2 ก่อนทดลอง	14.15	0.51		
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	17.31	0.48	-2.833*	.005
3.3 หลังทดลอง16 สัปดาห์	15.77	0.53		
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	17.31	0.48	-2.549*	.011
โดยรวม				
1. ก่อนทดลอง	55.85	1.60		
หลังทดลอง 16 สัปดาห์	66.08	0.85	-3.186*	.001
2. ก่อนทดลอง	55.85	1.60		
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	70.77	1.24	-3.192*	.001
3. หลังทดลอง 16 สัปดาห์	66.08	0.85		
หลังทดลอง 20 สัปดาห์	70.77	1.24	-2.871*	.004

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05*

2. การประเมินความพึงพอใจเชิงคุณภาพจากผลที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึก กระบวนการสัมมนา และจากการสนทนากลุ่มเฉพาะของนักศึกษา ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มของรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษา พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำให้เกิดพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ โดยนักศึกษารู้จักสภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้น สามารถแยกแยะความคิดเห็นได้ถูกต้อง ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ระงับอารมณ์ตนเองได้และใจเย็นขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ สร้างสัมพันธภาพโดยมีปฏิสัมพันธ์และการวางตัวกับเจ้าหน้าที่และเพื่อนที่แหล่งฝึกงานได้ดีมีการควบคุมอารมณ์และแรงกดดันต่างๆได้ในวันที่รู้สึกกดดันและสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้โดยนำประเด็นปัญหาเข้ามาร่วมสัมมนา ด้านกำลังใจโดยนักศึกษามีความมั่นใจในการแก้ไขปัญหามากขึ้นและทำให้เข้าใจปัญหาได้ง่ายขึ้น ยิ่งเข้าร่วมสัมมนาหลายครั้งยิ่งมีการเรียนรู้และมีข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการแก้ปัญหาเพิ่มขึ้น ได้รับความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ จากกลุ่มเพื่อนในแต่ละแหล่งฝึกงาน ทำให้เกิดการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองไม่ท้อถอยในการประยุกต์แก้ไขปัญหาได้จริงที่แหล่งฝึกงานและการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้รับกำลังใจจากครอบครัว คนรอบข้าง และเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในความสำเร็จ ช่วยให้มีการเตรียมความพร้อมของสภาพจิตใจในการฝึกงานของตนและมีการฝึกฝนความเข้มแข็งทางใจอยู่เสมอทั้งในการฝึกงานและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น รวมถึงการเรียนรู้ที่จะค้นข้อมูลที่เป็นจริงและไตร่ตรองถึงความถูกต้องของข้อมูลที่จะนำมาร่วมกันอภิปรายในการสัมมนาเพื่อการชนะอุปสรรคและมีแนวทางแก้ไขปัญหาที่บรรลุเป้าหมายตามต้องการ และด้านการจัดการกับปัญหา โดยนักศึกษารู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและหาเหตุผลในการแก้ไขปัญหาได้เพิ่มขึ้น สามารถประยุกต์ใช้กับการแก้ไขปัญหาที่เคยพบและปัญหาใหม่ที่ไม่เคยพบหรือปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไข ซึ่งได้ถูกนำมาแก้ไขได้ในหลากหลายวิธี จากที่นำประเด็นปัญหาเข้ามาร่วมสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมทั้งการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างดีในการฝึกงาน สามารถจัดการกับปัญหาได้โดยไม่มีผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น รวมถึงสามารถขอคำปรึกษาจากกลุ่มเพื่อนในการสัมมนาเพื่อนร่วมงาน และอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนำความรู้และประโยชน์จากการสื่อสารที่ได้รับจากการสัมมนามาปรับใช้ในการฝึกงานและการดำรงชีวิตประจำวัน รวมทั้งได้แสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิต และรู้สึกพึงพอใจที่มีโอกาสได้พัฒนาพลังสุขภาพจิตของตน และจากการสังเกตผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาจิตวิทยาการปรึกษาภาคปฏิบัติพบว่าพลังสุขภาพจิตที่นักศึกษาได้พัฒนาจากการเข้าร่วมการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษามีผลทำให้คะแนนการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ถึง ดีเยี่ยม โดยนักศึกษาได้เกรด A =5 คน, B+= 4 คน และ B=4 คน (วิทยาลัยเซนต์หลุยส์, 2562)

อภิปรายผลการวิจัย

นักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 มีคะแนนของพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้าน (ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหา) ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ กชกร ฉายากุล (2561). ที่ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พบว่า พลังสุขภาพจิตทั้งโดยรวมและรายด้านทั้ง 3 ด้าน หลังการทดลองในโปรแกรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เช่นเดียวกับ Liang et al (2019) ที่ศึกษาเรื่องการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลขณะกำลังฝึกปฏิบัติงาน พบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตช่วยทำให้นักศึกษาพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติมีการคิดและพฤติกรรมเชิงบวก เพิ่มการสำรวจตนเอง มีความเชื่อมั่นและสมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น

ในรูปแบบการสัมมนาทางจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาวิชาเอกจิตวิทยาการปรึกษาที่ฝึกงานในชั้นปีที่ 4 มีดังนี้

1. นักศึกษามีความมั่นคงทางอารมณ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ อดทนภายในสถานการณ์ที่กดดันได้โดยไม่เสียสุขภาพจิตและจากการทำ Focus group พบว่านักศึกษามีการจัดการอารมณ์แยกแยะได้ดี รับรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ ระงับอารมณ์ตนเองได้ดี ไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เนื่องจากเมื่อนักศึกษาได้เข้าร่วมกลุ่มสัมมนาแล้ว จะได้รับการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและรับฟังประสบการณ์ของกรณีศึกษาแต่ละกลุ่ม ทำให้นักศึกษาเข้าใจตนเองและมีเหตุผลมากกว่าอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับ Grant and Kinman (2015) ศึกษาเรื่อง การสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตด้านอารมณ์ในการช่วยด้านวิชาชีพ พบว่า พลังสุขภาพจิตช่วยด้านชีวิตความเป็นอยู่และการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเอง การแก้ปัญหาความต้องการทางด้านอารมณ์ในการช่วยบุคลากรทางวิชาชีพ

2. นักศึกษามีกำลังใจหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย มีพลังที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคหรือฝ่าฟันไปสู่ความสำเร็จ และจากการทำ Focus group พบว่า นักศึกษามีความมุ่งมั่นและมั่นใจต่อตนเองในการให้บริการแก่ผู้รับบริการเพิ่มขึ้น มีพลังที่จะเอาชนะความรู้สึกกดดันในขณะปฏิบัติงาน มีกำลังใจจากครอบครัวและเพื่อนในกลุ่มสัมมนา และคนรอบข้าง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกงาน อาจเนื่องจากเมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มสัมมนาแล้วทำให้นักศึกษาได้รับการยอมรับจากเพื่อนและอาจารย์ ลดความวิตกกังวล ทำให้มีกำลังใจในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Grant and Kinman (2013) ศึกษาเรื่องพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาและประสบการณ์ของนักสังคมสงเคราะห์ พบว่า มีการพัฒนาความสามารถที่ทำให้รู้จักเห็นอกเห็นใจในการช่วยเหลืองานทางวิชาชีพ เช่นเดียวกับการได้รับการอำนวยความสะดวกในการสนับสนุนจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ที่จะเป็นกันชนให้กับความเครียดในสถานที่ทำงาน

3.นักศึกษามีการจัดการกับปัญหาหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความพยายามและคิดหาเหตุผลในการแก้ไขปัญหา หาสาเหตุของปัญหา รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น หาทางออกที่ดีแล้วประเมินผลวิธีการที่นำมาปรับใช้และจากการทำ Focus group พบว่า นักศึกษาได้รับประสบการณ์การแก้ไขปัญหาที่แลกเปลี่ยนกับเพื่อนในกลุ่มสัมมนาได้แนวคิดใหม่ๆและนำไปปรับใช้ในการฝึกปฏิบัติ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้รับบริการในการจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น เนื่องจากเมื่อนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มสัมมนาแล้วทำให้นักศึกษาได้ค้นพบแนวทางแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้อง Liang et al (2019) ที่ศึกษาเรื่องการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตระหว่างนักศึกษาพยาบาลขณะกำลังฝึกปฏิบัติงาน พบว่า รูปแบบการส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ช่วยทำให้นักศึกษาพัฒนาพลังสุขภาพจิต โดยเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติมีการคิดและพฤติกรรมเชิงบวก มีการสำรวจตนเองและมีความสามารถในการปฏิบัติงานได้ดีขึ้น

และจากการสังเกตผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของวิชาจิตวิทยาการปรึกษาภาคปฏิบัติพบว่า พลังสุขภาพจิตมีผลทำให้คะแนนการฝึกปฏิบัติของนักศึกษาอยู่ในระดับดี ถึง ดีเยี่ยม ซึ่งสอดคล้องกับเครือวัลย์ ศรียารัตน์

และวีณา เจี๊ยบนา.(2558) ที่ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย พบว่า พลังสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์ทางบวก กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.05$, $p < .001$) และได้สรุปว่าพลังสุขภาพจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งและควรมีการเสริมสร้างเพื่อให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาของการฝึกปฏิบัติที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป อาจใช้รูปแบบการทดลองเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพในด้านอื่นเช่นความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ หรือความเป็นผู้นำ กับนักศึกษาที่กำลังฝึกปฏิบัติงานต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กชกร ฉายากุล.(2561). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา, 24*(2), 96-107.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลังสุขภาพจิต* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ:บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด.

กองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน*. กรุงเทพฯ: บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด.

เครือวัลย์ ศรียารัตน์ และ วีณา เจี๊ยบนา.(2558) ที่ศึกษา*เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง และผลสัมฤทธิ์*ทางการเรียนวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 29*(1), 76-92.

พรรณวดี สมกิตติกานนท์และกุลธิดา สีบัวบาน . (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเรียนการสอน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาสาขาวิชาจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ, 5*(2), 68-81.

วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. (2560). *หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560*. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา

วิทยาลัยเซนต์หลุยส์. (2562). *รายงานการพิจารณาคะแนนในรายวิชา*. กรุงเทพฯ:สำนักทะเบียนและประมวลผล.

อัจฉรา สุขารมณ์. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 4*(1), 209-220.

ELLIS, A. (2008). *Rational emotive behavior therapy.* In R.Corsini & D. Wedding (Eds.), Current psychotherapies (8^{th}ed.,). Belmont, CA:Brooks/Cole. pp.187-222

Fuente, D.L., Fernandez-Cabezas, M., Cambel, M.,Vera, M.M., Gonzales-Torres, M.C. & Artuch Garde, R. (2017). Linear relationship between resilience ,learning approaches and coping strategies to predict achievement in undergraduate students. *Frontiers in Psychology, 8,* 1039. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01039.

Grant, L. & Kinman, G. (2015). Emotional Resilience in the Helping Professions and how it can be Enhanced. *Journal Health and Social Care Education, 3*(1), 23-34.

Grant, L. & Kinman, G. (2013). 'Bouncing Back?' Personal Representations of Resilience of Student and Experienced Social Workers. Practice: *Social Work in Action, 25*(5), 349–366. doi: 10.1080/09503153.2013.860092.

Liang, H., Wu, K., Hung, C., Wang, Y., & Peng, N. (2019). *Resilience enhancement among student nurses during clinical practices: A participatory action research study.* Nurse Educ Today, 75, 22-27. doi: 10.1016/j.nedt.2019.01.004.

Nold, H. (2017). Using critical thinking teaching methods to increase student success: An action research project. *International journal of teaching and learning in higher education, 29*(1), 17-32.

Rogers, C. (1986b). Client-centered therapy. In I.L. Kutash & A. Wolf (Eds.), *Psychotherapists case-book.* San Francisco: Jossey-Bass. pp.197-208