

ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2560

**The Effects of Online Individual Counseling Program  
to Develop Self-Understanding of Undergraduate Students  
in Faculty of Engineering, Prince of Songkhla University,  
Hat Yai Campus, Songkhla Province**

**Mr. Pakpoom Teerasantikul**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2017

**หัวข้อวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ชื่อและนามสกุล** นายภาคภูมิ ชีร์สันติกุล

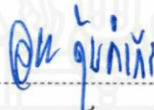
**แขนงวิชา** การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

**สาขาวิชา** ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

**อาจารย์ที่ปรึกษา** 1. อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์  
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ฃ ระนอง

วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2561

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



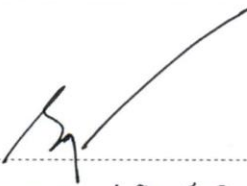
..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตูย์คำเกีร์)



..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์)



..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ฃ ระนอง)



..... ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา  
(รองศาสตราจารย์ ดร.กฤษณา รุ่งโรจน์วิชย์)

**ชื่อวิทยานิพนธ์** ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี  
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

**ผู้วิจัย** นายภาณุภูมิ ชีรสันติกุล รหัสนักศึกษา 2592800722

**ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา** (1) อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2) รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง  
**ปีการศึกษา** 2560

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง และ 2) เปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาควิชาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2560 ที่ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดไว้และสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง 2) ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง และ 3) แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า (1) กลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลองสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) ระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ** โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบรายบุคคล ออนไลน์ การรู้จักและเข้าใจตนเอง ปริญญาตรี

**Thesis title:** The Effects of Online Individual Counseling Program to Develop Self-Understanding of Undergraduate Students in Faculty of Engineering, Prince of Songkhla University, Hat Yai Campus, Songkhla Province  
**Researcher:** Mr. Pakpoom Teersasantikul; **ID:** 2592800722;  
**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);  
**Thesis advisors:** (1) Dr. Jirasuk Suksawat; (2) Dr. Laddawan Na Ranong, Associate Professor; **Academic year:** 2017

### Abstract

The purposes of this research were (1) to compare self-understanding scores of the experimental group students before and after receiving an online individual counseling program to develop self-understanding; and (2) to compare post-experiment self-understanding scores of the experimental group students who received the online individual counseling program with the post-experiment counterpart scores of the control group students who received an information program on self-understanding.

The research sample consisted of 30 undergraduate students or their equivalents in the Faculty of Engineering, Prince of Songkhla University, during the second semester of the 2017 academic year, who voluntarily participated in the experiment. They were then randomly assigned into the experimental group and the control group, each of which containing 15 students. The employed research instruments were (1) an online individual counseling program to develop self-understanding; (2) an information program on self-understanding; and (3) a scale to assess self-understanding, with reliability coefficient of .88. Statistics employed for data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research results revealed that (1) the post-experiment self-understanding mean score of the experimental group students after receiving an online individual counseling program to develop self-understanding was significantly higher than their pre-experiment counterpart mean score at the .01 level of statistical significance; and (2) the post-experiment self-understanding mean score of the experimental group students was significantly higher than the post-experiment counterpart mean score of the control group students at the .01 level of statistical significance.

**Keywords:** Counseling program, Individual, Online, Self-understanding, Undergraduate student

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและติดตามการดำเนินการในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้อย่างใกล้ชิดตลอดมา นับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จเรียบร้อย ทั้ง 2 ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบความถูกต้องเป็นอย่างดี และได้ช่วยเติมเต็มผลงานให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์มาเป็นประธานในการสอบปกป้องวิทยานิพนธ์ โดยท่านอาจารย์ได้แก้ไข และชี้แนะแนวทาง ตลอดจนแนะนำแหล่งข้อมูลให้ไปค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณคณาจารย์สาขาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ที่ทุ่มเทให้ความรู้แก่ผู้วิจัย ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชที่ให้บริการเป็นอย่างดี ขอขอบคุณคณบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เครื่องมือวิจัย และเก็บข้อมูลจริง นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งหมดที่เข้าใช้บริการปรึกษาวิทยานิพนธ์รายบุคคลด้วยวิธีออนไลน์ที่เปิดเผยข้อมูลของตนและทำแบบวัดทั้งก่อนและหลังอย่างละเอียดตั้งใจและครบถ้วน

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดากำลังใจที่ตีบนฟ้า ขอขอบคุณ “ครอบครัวธีรสันติกุล” “ครอบครัวทองพูลเอียด” และ “ครอบครัววิมล” ที่ให้กำลังใจ สอบถามทุกข์สุข เอื้ออาทรช่วยเหลือเหลือสนับสนุนผู้วิจัยด้วยดีในทุกด้านตลอดมา ตลอดจน “ทีมงานพี่ยิ้ม” ทุกคนที่เป็นแหล่งเริ่มต้นและจุดประกายในการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยค้นคว้าวิจัยจนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ภาคภูมิ ธีรสันติกุล

สิงหาคม 2561

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
สมมติฐานการวิจัย .....	6
ขอบเขตการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	9
การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล .....	9
การให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ .....	20
แนวคิดและทฤษฎีการให้การศึกษาแบบผู้รับการศึกษาคือศูนย์กลาง .....	34
การรู้จักและเข้าใจตนเอง .....	38
การฝึกงาน และสหกิจศึกษา .....	46
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	59
ประเภทและรูปแบบการวิจัย .....	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	60
ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในการวิจัย .....	62
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการพัฒนาเครื่องมือ .....	63
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	73
การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	74

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	76
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	76
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน .....	76
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	77
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	77
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	84
สรุปการวิจัย .....	84
อภิปรายผล .....	86
ข้อเสนอแนะ .....	89
ข้อจำกัดในการวิจัย .....	91
บรรณานุกรม .....	92
ภาคผนวก .....	97
ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	98
ข หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย .....	100
หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ	
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล	
ค ดัชนีความสอดคล้อง (IOC) .....	110
ง ค่าความเที่ยง (Reliability) .....	115
จ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	117
ฉ ตัวอย่างชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง .....	127
ช ตัวอย่างโปรแกรมการปรึกษา .....	151
ซ คู่มือการใช้งานเว็บไซต์ .....	161
ประวัติผู้วิจัย .....	176



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1	ระยะเวลาปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของแต่ละสาขา ..... 51
ตารางที่ 3.1	แบบแผนการทดลอง ..... 59
ตารางที่ 3.2	ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและโปรแกรม ..... 64
ตารางที่ 3.3	คะแนนเฉลี่ยและเกณฑ์ระดับการรู้จักและเข้าใจตนเอง ..... 72
ตารางที่ 4.1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ..... 77
ตารางที่ 4.2	ระดับการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง ..... 81
ตารางที่ 4.3	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ..... 81
ตารางที่ 4.4	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเอง ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลด้วยวิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ..... 82
ตารางที่ 4.5	การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรู้จักและเข้าใจตนเอง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ..... 83



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....	5
ภาพที่ 2.1 ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ .....	39
ภาพที่ 2.2 แนวคิดหน้าต่างสี่บานของโจฮารี .....	40
ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย .....	61
ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แบบรายบุคคลด้วยวิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง .....	67
ภาพที่ 3.3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง .....	70



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์โลกในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาประเทศให้เกิดความเจริญทางเศรษฐกิจอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และเกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมโดยมุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพในการดำรงชีพของคนในประเทศให้สูงขึ้น ก่อให้เกิดผลกระทบที่ตามมาหลายด้าน โดยเฉพาะปัญหาการว่างงานซึ่งสาเหตุของปัญหาดังกล่าวสืบเนื่องมาจากคุณภาพของระบบการศึกษา เช่น บัณฑิตส่วนใหญ่ยังไม่สามารถนำหลักการทางทฤษฎีและความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้อย่างถูกต้อง เมื่อเข้าสู่ตลาดแรงงาน สถานประกอบการส่วนใหญ่พบว่าบัณฑิตที่จบใหม่ยังขาดประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจากคุณภาพของระบบการศึกษาของไทยที่มุ่งเน้นผลิตบัณฑิตให้ยึดติดกับหลักวิชาการและการท่องจำทำให้ไม่สามารถปรับตัวและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานจริง ถึงแม้ว่ารัฐบาลจะมีการสนับสนุนให้มีโครงการต่างๆ ที่ส่งเสริมและพัฒนาบัณฑิตที่เข้าสู่ตลาดแรงงานเพื่อแก้ปัญหารว่างงานของบัณฑิตที่จบใหม่แต่ก็ยังไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาดังกล่าวได้

สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาในฐานะผู้รับผิดชอบสถาบันอุดมศึกษาที่ผลิตบัณฑิตออกสู่สังคมไทยทั่วประเทศ ได้คำนึงถึงปัญหาดังกล่าวนี้ ดังนั้นเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาดังกล่าว จึงมีการปรับยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาโดยพัฒนาระบบการศึกษาที่ไม่เน้นเฉพาะด้านวิชาการ แต่มีการเพิ่มประสบการณ์เตรียมความพร้อมในการฝึกปฏิบัติประกอบอาชีพในสถานประกอบการจริงก่อนสำเร็จการศึกษา (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2550) โดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาได้กำหนดให้ในแต่ละหลักสูตรการศึกษาต้องมีการจัดให้นักศึกษาฝึกงาน หรือเข้าร่วมสหกิจศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่ง มีข้อกำหนดรูปแบบการทำงานของนักศึกษาให้มีส่วนร่วมอยู่ในสถานประกอบการในฐานะพนักงานชั่วคราว ซึ่งเป็นกลไกหนึ่งของสังคมในการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศให้สามารถแข่งขันกับประเทศอื่น ๆ ในการพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาเพื่อเป็นการขับเคลื่อนที่สำคัญวิธีหนึ่งของสังคมไทย

จากการปรับยุทธศาสตร์การจัดการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาที่เน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนสำคัญที่สุด เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี คนเก่ง มีความสุข และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข จึงต้องอาศัยแนวทางการจัดการศึกษาที่เน้นให้ผู้เรียนทุกคนใช้ความสามารถของตนเองในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ การมีทักษะชีวิตของตน การรู้จักตนเอง การรู้จักดีของตนเอง การเข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งด้านการเรียนและด้านการทำงาน การมีความภูมิใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการเตรียมความพร้อมเพื่อให้ผู้เรียนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขประสบความสำเร็จ ตลอดจนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตท่ามกลางสังคมปัจจุบันได้ (ณัฐวิรี นงนุช, 2552) โดยผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีจะมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น เข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ตนเองที่มีต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน ในขณะที่เดียวกันก็ได้รับรู้จักยอมรับและเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริง โดยได้มีการนำแนวทางการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมาใช้ในลักษณะการบูรณาการการสอน โดยทีมคณาจารย์ และร่วมกันวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) ในงานวิจัยผลของรูปแบบการสอนแบบบูรณาการกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีเพื่อสำรวจพฤติกรรมแห่งตนของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน รายวิชา 262-101 การรู้จักและพัฒนาตนเอง (Self-Awareness & Student Development) พบว่า การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (วิชรินทร์ หนูสมตน, 2555)

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในฐานะสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่ต้องปรับบทบาทเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงได้กำหนดจุดมุ่งหมายไว้ในแผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ระยะยาว 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) โดยมีทิศทางการพัฒนาผลิตภัณฑ์ด้วยการเจริญเติบโตและความเข้มแข็งของบัณฑิตเป็นฐานสำคัญ ให้มีความรู้ความสามารถทางวิชาการ เป็นคนดี และก้าวเข้าสู่ตลาดแรงงาน ซึ่งคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้กำหนดแนวคิดและแนวทางในการพัฒนาคณะวิศวกรรมศาสตร์เพื่อให้สอดคล้องกับแนวทางในการพัฒนาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยมีแนวทางที่จะพัฒนาบัณฑิตให้สามารถแข่งขันได้ในตลาดแรงงาน เป็นที่รู้จักและยอมรับของสังคม ทั้งในสังคมการศึกษา การวิจัย อุตสาหกรรมและบริการ นักเรียน นักศึกษาและประชาชน ดังนั้นบริบทของการพัฒนาอย่างยั่งยืนจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การประยุกต์แนวคิดของการพัฒนาอย่างยั่งยืนสู่นโยบายการบริหารและกิจกรรมการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย จะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพขององค์ความรู้ และบัณฑิตที่มหาวิทยาลัยผลิตสู่ตลาดแรงงาน (แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ระยะยาว 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579), 2560) และให้สังคมเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาบัณฑิตและผลงานวิชาการ จึงจัดทำโครงการความ

ร่วมมือการจัดการเรียนการสอนแบบนักศึกษาฝึกงานและแบบสหกิจศึกษา ที่นักศึกษาสามารถเรียนรู้ประสบการณ์จริงจากการไปปฏิบัติงานในสถานประกอบการเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ และทักษะทางวิศวกรรมด้านต่างๆ ทำให้ได้ทราบว่าตนเองขาดทักษะในเรื่องใดที่จำเป็นต่อการประกอบวิชาชีพ รวมทั้งการพัฒนาดนในการอยู่ร่วมกับสังคม โดยโครงการนี้รับสมัครนักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 3 คณะวิศวกรรมศาสตร์ที่มีความพร้อมในการพัฒนาดนเองและมีคุณสมบัติครบถ้วนตามข้อกำหนดก่อนไปฝึกงานหรือสหกิจศึกษา เพื่อเพิ่มประสบการณ์การทำงานในสถานประกอบการ เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการเสริมสร้างประสบการณ์และพัฒนาทักษะความรู้ความสามารถในการทำงานซึ่งความรู้เหล่านี้มาซึ่งการพัฒนาดนเองของนักศึกษาก่อนที่จะสำเร็จการศึกษาและสามารถมองเห็นแนวทางในการประกอบอาชีพในสังคม

การศึกษาตามยุทธศาสตร์ที่ 2 ในแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2560-2579 ด้านการผลิตและพัฒนากำลังคน การวิจัย และนวัตกรรม เพื่อสร้างขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ ประกอบด้วยเป้าหมายด้านกำลังคนมีทักษะที่สำคัญจำเป็น มีสมรรถนะตรงตามความต้องการของตลาดแรงงาน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ และเป้าหมายด้านสถาบันการศึกษาและหน่วยงานที่จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความเชี่ยวชาญและเป็นเลิศเฉพาะด้านซึ่งมีความมุ่งมั่นและหลักการว่าด้วยการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาบัณฑิตสู่ตลาดแรงงานที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ภายใต้การกำหนดแนวทางการจัดการศึกษาโดยยึดหลักว่า ผู้เรียน ทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาจึงต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตนเองตามธรรมชาติ และเต็มตามศักยภาพให้สอดคล้องกับความสนใจ และความถนัดของผู้เรียนคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ฝึกทักษะกระบวนการคิด การจัดการเผชิญสถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้ในการป้องกัน แก้ไขปัญหา และเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ซึ่งในปัจจุบันนี้พบว่านักศึกษาในระดับชั้นปีที่ 3 คณะวิศวกรรมศาสตร์ที่กำลังจะเข้าสู่การจัดการเรียนการสอนแบบนักศึกษาฝึกงานและแบบสหกิจศึกษายังไม่ได้รับการพัฒนาการส่งเสริม ให้สามารถมีทักษะชีวิตของตน รู้จักตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง เข้าใจความสนใจ ความถนัด ความสามารถทั้งทางด้านการเรียนและการทำงาน ขาดความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง (การประเมินผลการดำเนินงานสหกิจศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2555) เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาให้สามารถเข้าร่วมการจัดการเรียนการสอนแบบนักศึกษาฝึกงานและแบบสหกิจศึกษาได้โดยมีความสุขความสำเร็จตลอดจนป้องกันและแก้ไขปัญหาอันเกิดขึ้นในชีวิตของสภาพสังคมปัจจุบัน

ในโลกของยุคสื่อสารมวลชนมีการสื่อสารรูปแบบใหม่ที่อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้เป็นอย่างมาก ทำให้ผู้ที่มีปัญหาหรือผู้ต้องการได้รับการปรึกษามีทางเลือกที่จะได้รับบริการและช่วย

ให้การศึกษามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องด้วยบางคนก็ไม่ต้องการพบผู้ให้การศึกษาแบบเผชิญหน้า หรือบางคนไม่มีเวลามาพบผู้ให้การศึกษาจากเหตุผลในเรื่องของเวลาและระยะการเดินทาง ด้วยเหตุนี้จึงมีนักจิตวิทยาการศึกษาจำนวนหนึ่งได้นำเทคโนโลยีสื่อสารโดยเฉพาะอินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้เป็นช่องทางในการบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เรียกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ (Online Counseling) โดยการปรึกษาระบบแชท (Chat-based Online Counseling) การใช้สื่อสารผ่านตัวอักษร นับเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์รูปแบบหนึ่ง ที่พบว่ามีการนำมาใช้ในการให้บริการแก่กลุ่มเยาวชนรวมถึงนักศึกษา แม้มีข้อจำกัดในการขาดการสื่อสารทางอวัจนภาษา เช่น กิริยา วาจา น้ำเสียง ภาษากาย แววตา ที่อาจทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการสื่อสาร และการขาดทักษะทางเทคโนโลยีและการพิมพ์ที่อาจจะทำให้กระบวนการปรึกษาเป็นไปได้ช้า ซึ่งเหล่านี้ถือเป็นอุปสรรคต่อการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ แต่จากงานวิจัยของนันทกา พุสิกุล (2555) ได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้บริการปรึกษาออนไลน์เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่ในการให้บริการปรึกษาออนไลน์และศึกษาเนื้อหาของการเข้ารับการศึกษาของผู้บริการผ่านเว็บไซต์ซึ่งพบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เลือกการปรึกษาออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เนื่องจากการให้ปรึกษาออนไลน์นั้นมีความสะดวกและรวดเร็ว และสุวรรณ วิงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) ได้ศึกษาผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมต่อสุขภาวะของนิสิตปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง และในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นข้อดีเพิ่มเติมอีกจำนวนหนึ่งที่บ่งชี้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านระบบแชทสามารถลดความวิตกกังวล (Cohen & Kerr, 1998) ลดความทุกข์ยากลำบากใจ (Dowling & Rickwood, 2014) และพัฒนาความสามารถการใช้ชีวิตอย่างปกติสุขของตนเองได้ (Murphy et al., 2009) ซึ่งเป็นหลักฐานที่สนับสนุนถึงความเป็นไปได้ในการปรึกษาออนไลน์มาใช้เป็นช่องทางในการส่งเสริมและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่ายังไม่มีหน่วยงานหรือองค์กรด้านการศึกษาที่พัฒนาโปรแกรมการให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์ผ่านเว็บไซต์สำหรับกลุ่มนักศึกษาที่ต้องการเตรียมความพร้อมเข้าร่วมการจัดการเรียนการสอนแบบนักศึกษาฝึกงานและแบบสหกิจศึกษาเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้สนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จัก และเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยหวังว่าจะนำผลที่ได้จากการดำเนินการวิจัยมาใช้ประโยชน์ให้เกิดกับนักศึกษาและหน่วยงานโดยตรง

เพื่อให้เกิดการพัฒนาไปในทิศทางที่ชัดเจน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยต่อไป

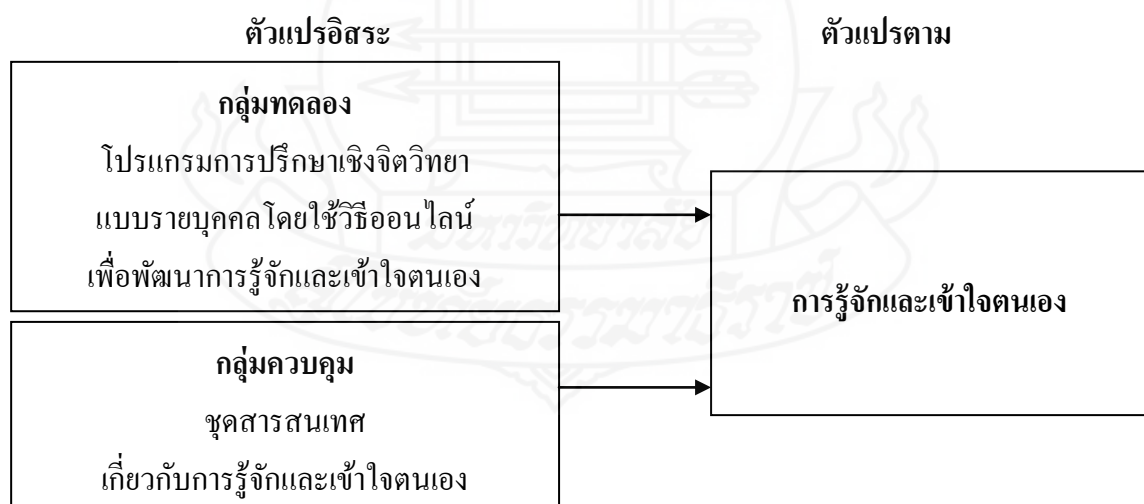
## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง

## 3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา สามารถสรุปกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

#### 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเอง สูงกว่า ก่อนการทดลอง

4.2 ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเอง สูงกว่า กลุ่มควบคุม

#### 5. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง มุ่งศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

5.1 ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 500 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเพื่อเข้าร่วมการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

##### 5.3 ตัวแปรในการวิจัย

###### 5.3.1 กลุ่มตัวแปรอิสระ คือ

1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

2) ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

###### 5.3.2 กลุ่มตัวแปรตาม คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง



## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง** หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต และทักษะการแก้ปัญหาโดยสามารถประเมินและเข้าใจตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และความรู้สึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และ โอกาสต่างๆ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

**6.2 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล** หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากการพูดคุยกันระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาเพื่อดำเนินการพัฒนารูจักและเข้าใจตนเอง จนสามารถพิจารณาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตลอดจนการพัฒนาศักยภาพของตนเองและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**6.3 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์** หมายถึง โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนารูจักและเข้าใจตนเองแก่นักศึกษาระดับปริญญาตรีมีจำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาในการให้การปรึกษารั้งละ 60 นาที โดยมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นตอนสำรวจปัญหา 3) ขั้นตอนเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ 4) ขั้นตอนวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นตอนยุติการปรึกษา

**6.4 ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง** หมายถึง ชุดข้อมูลที่เน้นให้ความรู้ผ่านการประมวลผลด้วยวิธีการต่าง ๆ และถูกจัดให้อยู่ในรูปแบบที่มีความหมายและมีคุณค่าสำหรับผู้รับบริการ ในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ และสื่อวิดีโอสำหรับผู้รับบริการ เพื่อพัฒนารูจักและเข้าใจตนเอง

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 เพื่อเกิดข้อค้นพบทางวิชาการเกี่ยวกับ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนารูจักและเข้าใจตนเองสามารถพัฒนารูจักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา

7.2 เพื่อให้คณะวิศวกรรมศาสตร์ และหน่วยงานอื่นๆที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองสามารถพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา

7.3 เพื่อเกิดประโยชน์ทางวิชาการต่อวิชาชีพแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและบุคลากรด้านการศึกษา

7.4 เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบการเรียนการสอนและจัดกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับนักศึกษาฝึกงานและแบบสหกิจศึกษา



## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ประมวลเอกสารตามตัวแปรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

1. การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล
2. การให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์
3. แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง
4. การรู้จักและเข้าใจตนเอง
5. การฝึกงาน และสหกิจศึกษา

#### 1. การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

##### 1.1 แนวคิด ทฤษฎี และความหมายของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลเป็นรูปแบบการให้การปรึกษาที่ได้รับความนิยม และถูกนำมาใช้ในหน่วยงานต่าง ๆ การให้การปรึกษาจะเป็นการพบกัน ระหว่างผู้ให้การปรึกษา 1 คน กับผู้ขอรับการปรึกษา 1 คน โดยร่วมมือกัน การให้การปรึกษาแบบนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้ขอรับการปรึกษาให้สามารถเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเอง หรือเพื่อให้สมาชิกในองค์กร เพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานให้สูงขึ้น ทำให้คนในองค์กรได้ตระหนักถึงความรู้สึกเกี่ยวกับพฤติกรรมและการแสดงออกของอารมณ์ของตนและผู้อื่น เข้าใจความสำคัญของทัศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล เข้าใจความสำคัญของการเสริมแรงและการต่อต้านการเปลี่ยนแปลง คนสามารถกำหนดเป้าหมาย และการประพฤติปฏิบัติของตนเองได้เป็นกระบวนการช่วยเหลือ โดยมีการพบปะเป็น การส่วนตัวระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการ ได้เข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถวางโครงการในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีใช้เฉพาะจะสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่เท่านั้น แต่จะช่วยให้มีทักษะในการแก้ปัญหาอื่นๆ ได้ด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุป คือ การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ช่วยพัฒนาส่งเสริมศักยภาพ ป้องกันและแก้ไขปัญหาทางการศึกษา ด้านอาชีพด้านส่วนตัวและสังคมของผู้รับบริการปรึกษา ให้ผู้รับบริการปรึกษาปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม มีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี นำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขจิตใจที่ดีและมีความสุข

ผู้เชี่ยวชาญทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้ให้ความหมายของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลไว้ดังนี้

Burks and Sheffire (1979 อ้างในมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้, 2551) กล่าวว่าผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่ผู้ให้การปรึกษาที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการให้การปรึกษา มีความรู้และทักษะในการให้การปรึกษา ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่กำลังประสบปัญหาหรือมีความทุกข์ และต้องการความช่วยเหลือให้เข้าใจตนเองเข้าใจสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างให้มีทักษะในการตัดสินใจและสามารถหาทางออกเพื่อลดและขจัดความทุกข์ ความยุ่งยากใจด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาตนเองให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการได้

Gibson and Mitchell (2008, p. 127) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะบุคคลหนึ่งกับอีกบุคคลหนึ่งซึ่งเป็นผู้ให้บริการปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝน โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษามีการปรับเปลี่ยนพัฒนาตนเองและสามารถตัดสินใจได้โดยอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการติดต่อสื่อสารในการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลง

เมธินันท์ ภิญญชน (2550, น. 4) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งประกอบด้วยบุคคลที่ได้รับการฝึกอบรม จนมีความรู้ความสามารถและทักษะในการให้บริการปรึกษาทำหน้าที่เป็นผู้ให้บริการปรึกษาและบุคคลอีกคนหนึ่งเป็นผู้รับบริการปรึกษาที่ต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ได้แก่ด้านส่วนตัวและสังคม ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ ให้เกิดความเข้าใจในตนเองและสิ่งแวดล้อม จนสามารถตัดสินใจและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและมุ่งพัฒนาตนเอง ไปสู่ความเจริญงอกงามอย่างเต็มศักยภาพทุกด้าน

เจียรนัย ทรงชัยกุล และ โภศล มีคุณ (2554, น. 267) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล คือกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ในการให้บริการปรึกษาได้อย่างเหมาะสมให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการเพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2557, น. 14-7) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางวิชาชีพ ดำเนินการช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษาเพียงรายเดียวในแต่ละครั้ง ซึ่งมีปัญหาทางด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม สามารถพิจารณาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตลอดจนพัฒนาศักยภาพของตนเองและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล เป็นกระบวนการในการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้บริการการปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนอย่างเชี่ยวชาญกับผู้รับบริการปรึกษาซึ่งเป็นการสัมพันธในลักษณะบุคคลต่อบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองและเกิดความกระจ่างในด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อที่จะเรียนรู้การดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขจากคำแนะนำที่ดีในการเลือกและแก้ไขปัญหาด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม

## 1.2 ลักษณะของปัญหาและลักษณะของผู้รับบริการ

ปัญหาของผู้รับบริการสำหรับการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล โดยทั่วไปจะมีลักษณะดังนี้คือเป็นปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากผู้รับบริการปรึกษารายอื่น มีความเป็นส่วนตัวไม่ต้องการให้ผู้อื่นรับรู้และมีความจำเป็นในการเก็บรักษาความลับไว้เฉพาะผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษา หรือผู้ที่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับท่านั้น โดยแบ่งปัญหาออกเป็น 3 ด้านได้แก่ปัญหาด้านการศึกษา เช่น การสอบตก การเข้าชั้นเรียน การขาดแคลนทุนทรัพย์ สำหรับการศึกษา การขาดเรียน เป็นต้น ปัญหาด้านอาชีพ เช่น การว่างงาน การถูกไล่ออกจากงาน เป็นต้นและปัญหาด้านส่วนตัวและสังคม เช่น การหย่าร้าง การขัดแย้งกับผู้อื่น ความพิการ ปมด้อย การติดสารเสพติดและอบายมุข การเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง เป็นต้น

ลักษณะของผู้รับบริการปรึกษา ผู้ที่มารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลนั้น จะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ สมครใจมารับบริการปรึกษาด้วยตนเองและถูกบุคคลหรือหน่วยงานต่างๆ ได้แก่ ครู ผู้ปกครอง ผู้บังคับบัญชา เพื่อน เป็นผู้ส่งต่อหรือแนะนำให้มารับบริการ ซึ่งอาจจะมาด้วยความสมัครใจหรือไม่สมัครใจก็ได้ ลักษณะของผู้รับบริการจะเป็นผู้ที่ไม่มีความเหมาะสมที่จะให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม ได้แก่ มีความวิตกกังวลสูงหรือไม่มั่นใจในการพูดต่อหน้าผู้อื่นหลายคน ขาดทักษะการติดต่อสื่อสารที่ดี ขาดทักษะในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ขี้อายมาก ก้าวร้าวมาก มีความหวาดระแวงสูง ไม่ยอมรับหรือไว้วางใจผู้อื่น (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2554 อ้างใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557 น. 14-11) และเป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ โดยมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งหรือหลายลักษณะร่วมกันดังนี้

1. เป็นผู้ที่ขาดความตระหนักรู้ต่อตนเอง และปฏิเสธการยอมรับตนเอง โดยไม่ยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตน และไม่กล้าเผชิญกับความจริง
2. เป็นผู้ที่ไม่เข้าใจในตนเอง โดยไม่เข้าใจในความคิดความรู้สึกของตน และพฤติกรรมที่ตนแสดงออกมา
3. เป็นผู้ที่ไม่เข้าใจสาเหตุของการเกิดปัญหาหรือความคับข้องใจต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนว่ามาจากสาเหตุใด
4. เป็นผู้ที่ไม่เข้าใจผู้อื่น โดยไม่เข้าใจในการกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆ ที่ผู้อื่นแสดงต่อตนว่าเป็นด้วยเหตุใด ซึ่งเป็นพฤติกรรมตอบสนองจากผู้อื่นที่ไม่เป็นไปตามความปรารถนาหรือตามความคาดหวังของตน
5. เป็นผู้ที่ไม่เข้าใจสิ่งแวดล้อม โดยไม่เข้าใจถึงสาเหตุกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ไม่สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
6. เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล เครียด สับสน คิดไม่สมเหตุสมผล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกขาดศักยภาพในตัวเอง ซึมเศร้า ชีวิตมีดมนสิ้นหวัง ท้อแท้ขาดเป้าหมายและความหมายในชีวิต บางครั้งอาจควบคุมตนเองไม่ได้ วู่วาม หรือวิตกกังวลเกินเหตุ อาจปล่อยชีวิตตามยถากรรมมีความคิดอยากทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวเองได้
7. เป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมเกร ไม่ตั้งใจเรียน ก้าวร้าว ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าเข้าสังคม ขาดความมั่นใจในการพูดในที่ชุมชน ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่และการทำงานขาดความรับผิดชอบในครอบครัว หรือมีพฤติกรรมติดสารเสพติดเป็นต้น
8. เป็นผู้ที่ขาดทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ขาดทักษะทางสังคมและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ
9. เป็นผู้ที่ขาดความสามารถและขาดทักษะในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ โดยเมื่อพบกับปัญหาแล้ว จะเกิดความสับสน คิดหาสาเหตุของปัญหาและค้นหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองไม่ได้ หรืออาจแก้ไขปัญหาด้วยการใช้อารมณ์ขาดการพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลอย่างรอบคอบ จนเกิดความวิตกกังวล เครียด หรืออาจหลีกเลี่ยงปัญหาได้
10. เป็นผู้ที่ไม่สามารถตัดสินใจและวางแผนชีวิตและอนาคตของตนได้ เนื่องจากขาดข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม ขาดเหตุผลที่ดีขาดการเรียนรู้ ขาดการพิจารณาไตร่ตรองอย่างมีประสิทธิภาพ หรืออาจเกิดความลังเล สงสัยไม่มั่นใจในการตัดสินใจของตน

### 1.3 บทบาทหน้าที่และขั้นตอนสำหรับการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

บทบาทหน้าที่ของผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลโดยคำนึงถึงเป้าหมายของการให้บริการปรึกษาและจรรยาบรรณวิชาชีพ มีหลายประการได้แก่

1. ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ต่อตนเอง โดยยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง มีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอิสระอย่างมีความรับผิดชอบในตนเองและมีความพร้อมในการพัฒนาศักยภาพของตนเพื่อไปสู่ความเจริญงอกงามปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนใช้ศักยภาพของตนที่มีอยู่อย่างเต็มที่และเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม
2. ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถ่องแท้ โดยเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของตน และเข้าใจในพฤติกรรมที่ตนแสดงออกมา
3. ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจในสาเหตุของการเกิดปัญหาหรือความยุ่งยากทางอารมณ์ ความคับข้องใจต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนว่ามาจากสาเหตุใด
4. ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจผู้อื่นโดยเข้าใจในการกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆที่ผู้อื่นแสดงต่อตนว่าเป็นด้วยเหตุผลใดมีวัตถุประสงค์อะไร และแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมมีทัศนคติในทางบวกต่อผู้อื่น
5. ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความเข้าใจสิ่งแวดล้อม โดยเข้าใจถึงสาเหตุกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัวมองโลกในแง่ดีสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
6. ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆอย่างเหมาะสมเช่นมีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลและความเครียดอย่างเหมาะสมและลดผลกระทบทางลบที่มีต่อการดำเนินชีวิตมีความคิดที่สมเหตุสมผล มีเป้าหมายและความหมายในชีวิต ไม่ปล่อยชีวิตตามยถากรรม สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ไม่หวั่นหรือวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ
7. การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมอย่างเหมาะสม เช่น ไม่มีพฤติกรรมเกรงกลัว ร้าว ตั้งใจเรียน กล้าแสดงออก มีความมั่นใจในการพูดในที่ชุมชน มีความรับผิดชอบในหน้าที่และการทำงาน มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว สังคม และไม่มีพฤติกรรมติดสารเสพติด เป็นต้น
8. มีทักษะทางด้านสังคมและพัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างเต็มศักยภาพและมีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว เพื่อน และผู้ร่วมงาน
9. ช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความสามารถและมีทักษะในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆทั้งปัญหาด้านการศึกษาด้านอาชีพและด้านสังคมและส่วนตัว โดยที่หาสาเหตุของปัญหา

ค้นหาแนวทางในการ แก้ไขปัญหาและตัดสินใจได้ด้วยตนเอง ไม่แก้ไขปัญหาคำด้วยการใช้อารมณ์ มีสติในการพิจารณาไตร่ตรองหาเหตุผลอย่างรอบคอบ ไม่เกิดความวิตกกังวลหรือเครียดจนเกินไป และกล้าเผชิญไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

10. ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจ วางแผนชีวิตและอนาคตของตนได้ด้วยตนเอง ด้วยการแนะนำข้อมูลที่ถูกต้องเหมาะสม และแนะนำแหล่งของข้อมูลเพิ่มเติม ให้ผู้รับบริการปรึกษามีการตัดสินใจอย่างมั่นใจและสร้างสรรค์ ด้วยการให้เหตุผลที่ดีพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบในทางเลือกที่หลากหลาย ตลอดจนมีการวางแผนการประกอบอาชีพวางแผนชีวิตในอนาคตและสร้างสรรค์งานในชีวิต

การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล ถือเป็น การให้บริการที่ต้องดำเนินการด้วยกระบวนการที่ต่อเนื่องอย่างเป็นขั้นตอน ทั้งนี้เพื่อให้บริการปรึกษาบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สำหรับขั้นตอนของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคล แบ่งออกเป็น 5 ระยะ (Peterson & Nisenhoiz, 1995 อ้างใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557 น. 14-13) สรุปได้ดังนี้

1. ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Building) เป็นระยะที่ผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษามีการพบกันเป็นครั้งแรก และตัดสินใจว่าจะพบกันอีกหรืออาจจะส่งต่อไปยังบุคคลอื่น ซึ่งถ้าทั้งสองฝ่ายมีความรู้สึกที่ดีต่อกันก็จะมี การพบกันอีก แต่จะต้องอาศัยเวลาในการสร้างความสัมพันธ์อย่างจริงจังและไว้วางใจอย่างเพียงพอในการที่เปิดเผยอารมณ์ ความกังวลและความลับที่อยู่ภายใน ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องมีความพร้อมในการที่จะยอมรับผู้รับบริการปรึกษาในฐานะปัจเจกบุคคล และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเทียบเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองได้ จะมีการสร้างความสัมพันธ์และคงไว้ซึ่งความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน โดยในช่วงแรกของการให้บริการปรึกษานั้นผู้รับบริการปรึกษาจะมีความลำบากใจที่จะเปิดเผยเรื่องราวต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความลับของตน เนื่องจากยังไม่แน่ใจว่าผู้ให้บริการปรึกษาจะเข้าใจและยอมรับตนหรือไม่ และอาจจะยังไม่เข้าใจในกระบวนการปรึกษา อาจจะมีการทดสอบผู้ให้บริการ และค่อนข้างจะมีความระมัดระวังตัว แต่ในเวลาต่อมาผู้รับบริการปรึกษาก็จะเริ่มเปิดเผยปัญหาของตน ลดการใช้กลไกการป้องกันตนเองและลดการต่อต้าน รวมทั้งพบว่าผู้ให้บริการปรึกษาเปรียบเสมือนผู้ตอบสนองและเป็นผู้ที่มีความเข้าใจผู้อื่น ก่อนที่จะถึงเวลาในการพบกันเป็นครั้งแรกนั้น ผู้ให้บริการปรึกษาอาจนัดหมายให้ผู้รับบริการมาพบกันเวลาประมาณ 15 ถึง 20 นาที เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของข้อมูลพื้นฐานต่างๆของการให้บริการปรึกษา ระยะเริ่มต้นของการให้บริการปรึกษานี้ ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นซึ่งขึ้นอยู่กับ การเปิดเผยตนเอง และการแสดงออกอย่างสุจริตใจของผู้ให้บริการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาจะให้ผู้รับบริการปรึกษาพูดถึงปัญหาของตน โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะสังเกตติดตามความหมายของภาษาพูดภาษาท่าทางรับ



ฟังสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาบอก โดยปราศจากการตัดสินใจและประเมินค่า มีการรับรู้ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้รับบริการปรึกษาอย่างเข้าใจและน่าเชื่อถือไว้วางใจ และในระยะนี้หากผู้รับบริการปรึกษาใช้ทักษะในการตอบสนองอย่างเข้าอกเข้าใจ มีการทำให้เกิดความกระจำง และสรุปความก็จะทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความสบายใจในการที่จะเปิดเผยเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกังวลอยู่และสิ่งที่ตนคาดหวังต่างๆ

2. ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจ (Exploration) เป็นระยะที่เน้นเกี่ยวกับวิธีการและเทคนิคที่จะสำรวจปัญหาของผู้รับบริการปรึกษาซึ่งในระยะนี้ผู้รับบริการปรึกษาจะมีการเปิดเผยตนเองมากขึ้นโดยจะค่อยๆเปิดเผยตนเองจากระดับที่ผิวเผินไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เกิดการตระหนักรู้ในความรู้สึกและปัญหาของตน ตระหนักรู้ในความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม และรับรู้ถึงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง ผู้รับบริการปรึกษาจะเพิ่มความไว้วางใจในผู้ให้บริการปรึกษามากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะทำให้มีการเปิดเผยปัญหามากขึ้นด้วยเช่นกัน ในระยะนี้ผู้ให้บริการปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการปรึกษาเปิดเผยปัญหาและความรู้สึก เพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ในตนเอง เน้นปัญหาของผู้รับบริการในปัจจุบัน ดำรงไว้และเพิ่มสัมพันธภาพ โดยการใช่วิธีการที่ได้เลือกสรร เช่น การแสดงความเข้าอกเข้าใจ เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดการค้นพบตนเอง การจัดการกับความรู้สึกที่ปิดกั้นความเจ้าหน้าที่จะบรรลุเป้าหมาย การสนับสนุนผู้รับบริการปรึกษาให้เผชิญหน้ากับตนเองในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น และการทำข้อตกลงสำหรับสัมพันธภาพของการให้บริการปรึกษา ผู้รับบริการปรึกษาจะรู้สึกว่าคุณได้ระบายความรู้สึกออกมา จนกระทั่งอาจจะเข้าใจว่าปัญหาได้ถูกแก้ไข และไม่ต้องการความช่วยเหลือแล้ว แต่ในความเป็นจริงอาจเป็นเพราะว่าผู้รับบริการเกิดความลังเลที่จะเผชิญกับความเจ็บปวดเมื่อการสำรวจอยู่ในระดับที่ลึกซึ้งมากเกินไป บางทีอาจจะรู้สึกสับสนท้อแท้ซึ่งถือเป็นทางตันของการช่วยเหลือ ผู้รับบริการปรึกษาจะรู้สึกไม่พึงพอใจกับพฤติกรรมเดิมของตนผลที่เกิดขึ้นนี้อาจทำให้ผู้รับบริการปรึกษาอยากหยุดการรับบริการเนื่องจากกลัวถูกปฏิเสธการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเอาใจใส่ต่อความรู้สึกนี้โดยอาจจะพิจารณาตัดสินใจส่งต่อให้ไปรับบริการปรึกษาจากผู้อื่น หรือตนจะพยายามให้บริการช่วยเหลือต่อไป

3. ขั้นตอนที่ 3 อิทธิพลของความเข้าใจใหม่ (Influencing of New Understanding) เป็นระยะที่เน้นการหยั่งรู้และการตระหนักรู้ในตนเองของผู้รับบริการปรึกษา เพื่อที่จะให้ผู้รับบริการปรึกษารับรู้ว่าคุณมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น และเกิดการตระหนักรู้ว่าคุณเป็นผู้ที่มีความสำคัญมากในการที่จะเปลี่ยนแปลงและมีความรู้สึกว่าจะอะไรเป็นสิ่งที่ต้องการกระทำ โดยสำนึกว่าคุณต้องรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง มีการตัดสินใจที่จะเผชิญหน้ากับทางตันอย่างมั่นใจ ยึดมั่นในข้อตกลงตามเป้าหมายของการให้บริการปรึกษา และยอมเผชิญกับความรู้สึกที่ถูกเก็บกดไว้ตลอดจนความรู้สึกอื่นๆที่ยังค้างคาอยู่ เป็นผลทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิด

ความสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึกทัศนคติและพฤติกรรม มีการเพิ่มการตระหนักรู้ต่อตนเองและโลกภายนอก เริ่มมีการรับรู้ในมุมมองซึ่งมีความหมายที่แตกต่างจากเดิม รู้สึกเสรีภาพกับความเป็นตนเองในอดีต และรู้สึกนั่งสงบสุข รู้สึกเป็นอิสระที่จะพิจารณาประสบการณ์ในทุกแง่มุมของตนเอง และเปลี่ยนจากลักษณะเดิมที่แข็งกร้าวเป็นบุคคลที่มีความอิสระและมีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น ผู้ให้บริการปรึกษาจะมีความเชื่อมั่นว่าจะจัดการกับความรู้สึกที่รุนแรงของผู้รับบริการปรึกษาได้ โดยมีการกระตุ้น ปรึกษาประคองและเสริมแรง เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษายึดมั่นในพันธะสัญญาสำหรับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้หนักแน่นยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะต้องใช้ทักษะต่างๆ เช่น การเข้าใจร่วมรู้สึกอย่างมาก การเผชิญหน้าการสร้างความน่าเชื่อถือ มีการตีความและสรุปความจนทำให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความกระฉ่างและรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้นและผู้ให้บริการปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษามีความเข้าใจในตนเอง ในระยะนี้ ทั้งผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาจะทำความเข้าใจในปัญหาอย่างชัดเจนโดยผู้ให้บริการปรึกษาจะเป็นผู้ให้คำแนะนำอย่างเต็มที่หากยังไม่กระฉ่างชัดในปัญหาและยังไม่ได้สร้างพันธะสัญญาร่วมกันซึ่งเรียกว่าสัญญาการบำบัด (Therapeutic Contract) ก็จะทำให้การให้บริการปรึกษาเกิดความล้มเหลวขึ้นได้

4. ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินการอย่างเอื้ออำนวย (Facilitating Action) เมื่อผู้รับบริการปรึกษามีความเข้าใจในปัญหาอย่างชัดเจนแล้ว จะมีการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหา ในระยะนี้ผู้รับบริการปรึกษาจะมีการเรียนรู้และทำความเข้าใจในความคิดความรู้สึก ผีกดกระทำ พฤติกรรมใหม่ๆ พิจารณาเลือกแนวทางที่หลากหลายเพื่อการตัดสินใจสำหรับการแก้ไขปัญหา รวมทั้งมีการทดสอบ ประเมินผลวิธีการแก้ไขปัญหาว่าสามารถบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ในประเด็นของความสัมพันธ์สำหรับบริการปรึกษาในระยะนี้จะมีความสัมพันธ์ในลักษณะของผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่ ซึ่งการใช้ทักษะการตัดสินใจจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาพิจารณาตรวจสอบวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ และทำข้อตกลงในการแก้ไขปัญหาโดยพิจารณาถึงผลที่ตามมาจากแนวทางที่เลือกนั้นผู้ให้บริการปรึกษาจะสนับสนุนและกระตุ้นผู้รับบริการปรึกษาให้นำแนวทางที่เลือกไปทดลองปฏิบัติที่บ้านและพยายามเสริมแรงแก่ผู้รับบริการปรึกษาให้ปฏิบัติได้ด้วยตนเองจนในที่สุดก็จะมีประเมินว่าสามารถบรรลุผลตามเป้าหมายหรือไม่โดยการสรุปในสิ่งที่บรรลุผลและประเมินความก้าวหน้า มีการวางแผนเพื่อยุติการให้บริการปรึกษาวางแผนให้ผู้รับบริการปรึกษาดำเนินการต่อด้วยตนเอง และอาจมีการปรับระยะเวลาของการนัดหมายให้น้อยลง

5. ขั้นตอนที่ 5 การยุติการให้บริการปรึกษา (Termination) ระยะจะเป็นระยะของการสิ้นสุดการให้บริการปรึกษา มีการสรุปผลของการให้บริการและการจัดการกับสิ่งที่ยังค้างค้างต่างๆ กล่าวคำอำลาซึ่งกันและกันและแสดงความยินดีที่จะให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษามีปัญหาอื่นๆ โดยส่วนใหญ่แล้วการยุติการให้บริการปรึกษาจะไม่ค่อยยุ่งยากหากได้ดำเนินการตาม

ขั้นตอนต่างๆดังกล่าวข้างต้น ได้อย่างสำเร็จ ผู้รับบริการปรึกษาจะมีความพร้อมในการที่จะยุติการรับบริการในบางคนที่ยังไม่อยากจะยุติก็จะพยายามหาประเด็นใหม่ๆเพื่อทำให้ความสัมพันธ์เนิ่นนานขึ้นสำหรับในกรณีนี้ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องมีความสามารถในการที่จะยุติกระบวนการให้ได้ ในระยะนี้ผู้รับบริการปรึกษาจะมีการเรียนรู้ที่จะยุติความสัมพันธ์อย่างชั่วคราวนี้ให้สำเร็จและประเมินคุณค่าที่ได้รับจากการรับบริการปรึกษาหากมีสิ่งใดที่ยังค้างค้างอยู่ก็จะค้นหาวางแผนปฏิบัติ และติดตามผลจนสำเร็จ มีการสรุปวชอดกระบวนการทั้งหมดเพื่อช่วยให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่ได้รับจากบริการปรึกษาสิ่งที่มีความสำคัญของการยุติการให้บริการปรึกษาสำหรับผู้ให้บริการปรึกษานั้นคือการเตรียมผู้รับบริการปรึกษาเพื่อสิ้นสุดความสัมพันธ์ซึ่งในการบำบัดที่มีเวลาจำกัดนั้นจะต้องกำหนดชั่วโมงสุดท้ายของการบำบัดไว้ตั้งแต่พบกันครั้งแรก บางกรณีอาจมีการแจ้งให้ทราบล่วงหน้าก่อนที่จะยุติ 2-3 ครั้งแล้วจึงจะยุติการให้บริการและต้องพยายามช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษายอมรับที่จะมีการยุติการรับบริการปรึกษาด้วยดีอย่างไม่เศร้าโศก อวยบริการปรึกษาอาจจะช่วยเสริมผู้รับบริการปรึกษาในการสรุปวชอดถึงสิ่งที่ได้รับจากการรับบริการและยืนยันว่าการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นจากสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาลงมือปฏิบัติด้วยตนเองด้วยความรับผิดชอบจนในที่สุดแล้วก็อาจจะมีการนัดหมายกันเพื่อติดตามผลการให้บริการปรึกษาหากเป็นความต้องการของทั้งสองฝ่าย

สรุปบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับปรึกษาเกิดการเข้าใจในตนเอง เข้าใจผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม มีการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์และพฤติกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม มีทักษะในการติดต่อสื่อสาร ทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะในการตัดสินใจ สำหรับขั้นตอนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ประกอบด้วยการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจและระบุปัญหา การสำรวจปัญหา

#### 1.4 ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล

ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการให้บริการปรึกษาเป็นรายบุคคล (Gladding, 2009 อ้างใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557 น. 14-22) มีดังนี้

1. ความรุนแรงของปัญหา (Seriousness of the Presenting Problem) ความรุนแรงของปัญหาของผู้รับบริการปรึกษาจะมีผลต่อประสิทธิภาพของการให้บริการปรึกษาโดยผู้รับบริการปรึกษาที่มีความรุนแรงของปัญหาน้อยจะพบว่าการให้บริการปรึกษาได้ผลดีมากกว่าผู้รับบริการปรึกษาที่มีความรุนแรงของปัญหามากจะใช้เวลาในการให้บริการปรึกษาที่สั้นกว่าใช้ทักษะ เทคนิค และวิธีการแก้ไขปัญหาที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนและเกิดผลดีแก่ผู้รับบริการปรึกษาในระยะยาว

2. โครงสร้าง (Structure) ความหมายของโครงสร้างในกระบวนการให้บริการปรึกษาหมายถึง วัตถุประสงค์ เงื่อนไขหรือข้อตกลงร่วมกัน วิธีการ ขั้นตอนการให้บริการปรึกษา บทบาทหน้าที่ของผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาซึ่งการวางโครงสร้างสำหรับการให้บริการปรึกษา

การเกิดความเข้าใจและยอมรับในโครงสร้างของผู้รับบริการศึกษานั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง ทั้งนี้เพื่อให้การให้บริการศึกษามีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้สำหรับ ข้อมูลในโครงสร้างที่สำคัญได้แก่ การจำกัดเวลาในการให้บริการศึกษาแต่ละครั้งการพบกันตรงตามกำหนดนัดหมายในแต่ละครั้งการรักษาความลับของผู้ให้บริการศึกษาการขออนุญาตจัดบันทึกขณะให้บริการศึกษาการแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายสำหรับการรับบริการศึกษา

3. ลักษณะทางกายภาพ (Physical Setting) ลักษณะทางกายภาพหรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ จะช่วยส่งเสริมกระบวนการให้บริการศึกษาซึ่งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสมได้แก่ สถานที่สำหรับให้บริการศึกษาที่มีความกว้างพอเหมาะมีความสะอาดไม่มีคนพลุกพล่าน ไม่มีเสียงดังรบกวนสมาธิที่ใช้ทาภายในห้องควรเป็นสีอ่อนหรือสีที่สว่าง ซึ่งจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ในทางบวก การใช้สีเข้มจะสัมพันธ์กับอารมณ์ในทางลบได้บนผนังของห้องควรมีภาพที่ใช้ตกแต่งโดยเป็นลักษณะของภาพศิลปะที่ทำให้รู้สึกสงบหรือสดชื่นอาจมีกระถางต้นไม้ตกแต่งภายในห้องก็ได้แสงสว่างภายในห้องก็ควรมีเพียงพอให้มองเห็นอย่างชัดเจนมีกลิ่นที่หอมสดชื่นช่วยให้กระตุ้นความทรงจำอาจใช้เสียงเพลงคลาสสิกหรือเพลงที่มีจังหวะช้าๆ ประกอบในการให้บริการศึกษา เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดความสงบหรือช่วยในเรื่องความเจ็บปวดได้ สำหรับห้องก็ควรจะมีเสียงได้อุณหภูมิและความชื้นภายในห้องควรพอเหมาะ มีโต๊ะกลางที่มีกล่องกระดาษทิชชูวางไว้ด้านข้างของทั้งสองฝ่ายสำหรับการจัดที่นั่งของผู้ให้บริการศึกษาและผู้รับบริการศึกษา ในกรณีที่มีการวางโต๊ะอยู่ด้านหน้าของทั้งสองฝ่ายนั้นจะไม่นิยมใช้เพราะเชื่อว่าโต๊ะจะเป็นสัญลักษณ์ของการขวางกั้น การสร้างสัมพันธ์ภาพอย่างใกล้ชิด แต่ไม่ว่าห้องจะเป็นอย่างไรก็ตามในขณะที่ให้การปรึกษาอยู่นั้นจะต้องไม่มีอะไรมารบกวน ต้องปิดโทรศัพท์และติดป้ายห้ามรบกวนไว้ที่หน้าห้อง เพื่อให้ผู้อื่นเข้ามาและจะช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้รับบริการศึกษาในการเปิดเผยตนเองออกมาให้มากที่สุด

4. คุณภาพของผู้รับบริการศึกษา คุณภาพของผู้รับบริการศึกษามีผลต่อประสิทธิภาพของการให้บริการศึกษาโดยผู้รับบริการศึกษาที่มีคุณภาพจะมีคุณลักษณะที่มีแนวโน้มต่อความสำเร็จหรือประสิทธิภาพของการให้บริการศึกษาซึ่งคุณลักษณะดังกล่าว ได้แก่ ลักษณะ 5 ประการคือ “YAVIS” ซึ่งหมายถึง อายุน้อย (Young) การมีเสน่ห์ดึงดูดความสนใจ (Attractive) การพูด (Verbal) ความฉลาด (Intelligence) และความสำเร็จ (Successful) (Gladding, 2009 อ้างใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557: 14-23) ส่วนคุณลักษณะของผู้รับบริการศึกษาที่ทำการให้บริการปรึกษาประสบกับความสำเร็จน้อยได้แก่คุณลักษณะ 5 ประการคือ “HOUNDS” ซึ่งหมายถึง เรียบง่าย (Homely) อายุมาก (Old) ไม่ฉลาด (Unintelligent) ไม่ค่อยพูด (Nonverbal) ด้อยโอกาส (Disadvantaged) หรือคุณลักษณะสามประการคือ “DUDs” ซึ่งหมายถึง ทุกข์ใจ (Dump) ไม่ฉลาด (Unintelligent) ด้อยโอกาส (Disadvantaged) (Gladding, 2009 อ้างใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2557

น. 14-24) โดยคุณลักษณะที่ตรงกันข้ามกับคุณลักษณะของผู้รับบริการศึกษามีแนวโน้มต่อความสำเร็จของการให้บริการการศึกษา

ในบางครั้งของการให้บริการศึกษาผู้รับบริการศึกษาอาจมาพบกับผู้ให้บริการศึกษาได้ในลักษณะตามรูปแบบเช่นผู้รับบริการที่เข้ารับการปรึกษาโดยไม่สมัครใจหรือถูกบังคับเป็นผู้ที่มีความเครียดวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาของตนเองเป็นอย่างมากผู้ที่มีความล้มเหลวในการสงวนท่าทีในการเข้ารับบริการผู้ที่ไม่ตั้งใจไม่พร้อม หรือไม่ยินยอมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง ซึ่งผู้ที่แสดงการต่อต้านในรูปแบบต่างๆเหล่านี้จะขาดความกระตือรือร้นในการรับบริการปรึกษา ทำให้ผู้ให้บริการปรึกษามีความยากลำบากในการที่จะให้การช่วยเหลือและจัดการกับปัญหาต่างๆและมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการปรึกษาในกรณีเช่นนี้ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขมีความอดทนเข้าใจมีการจัดการกับความโกรธความสับสนและการใช้กลไกป้องกันตนเองของผู้รับบริการปรึกษาส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ ให้ผู้รับบริการปรึกษามีการเปิดเผยตนเองตลอดจนมีการสนับสนุนจูงใจผู้รับบริการปรึกษาที่จะทำให้บริการปรึกษามีประสิทธิภาพและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

5. คุณภาพของผู้ให้บริการปรึกษา (Counselor Qualities) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้และผู้รับบริการปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากต่อกระบวนการให้การปรึกษาโดยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสองฝ่ายนั้นจะเริ่มต้นเมื่อแรกประทับใจหรือแรกพบปะกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการปรึกษาในส่วนของผู้ให้บริการปรึกษานั้นถือว่าคุณภาพของผู้ให้การปรึกษาซึ่งหมายถึงบุคลิกภาพและความรู้ของผู้ให้บริการปรึกษาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากที่ช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพของการปรึกษาและมีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการให้บริการปรึกษา ซึ่งบุคลิกภาพและความรู้ของผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความสำคัญได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ความสุจริตใจ (Honesty) ความสอดคล้อง (Congruence) ความสามารถในการสื่อสาร (Ability of Communication) และการมีความรู้ (Knowledge) นอกจากนี้ยังมีลักษณะอื่นๆอีก 3 ประการที่มีผลอย่างมากสำหรับการให้บริการปรึกษาได้แก่ การเป็นผู้เชี่ยวชาญ (Expertness) คือ การที่ผู้ให้บริการปรึกษามีความรู้มีคุณวุฒิการมีเสน่ห์ดึงดูดความสนใจ (Attractiveness) คือ ลักษณะภายนอกที่ดีมีเสน่ห์พูดชัดเจนเข้าใจง่ายมีสาระและมีการเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมมีการแสดงภาษาท่าทาง โดยการพยักหน้าตอบรับ และสบสายตากับผู้รับบริการปรึกษา มีการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด เป็นระเบียบคุณลักษณะเป็นมืออาชีพ และประการสุดท้ายคือความน่าไว้วางใจ (Trustworthiness) ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ให้บริการปรึกษาที่มีความจริงใจสอดคล้องไม่เสแสร้งในการแสดงความเป็นห่วงใยต่อผู้รับบริการปรึกษาในทุกขณะของการสร้างความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา รายบุคคล ได้แก่ ความรุนแรงของปัญหา โครงสร้าง ลักษณะทางกายภาพ คุณภาพของผู้รับการ

ปรึกษา และคุณภาพของผู้ให้การปรึกษา ถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาควรคำนึงถึงและยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติในการให้การปรึกษา ทั้งนี้เพื่อป้องกันแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆที่อาจจะเกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา และส่งเสริมให้การปรึกษาประสบผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง

## 2. การให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

### 2.1 ประวัติความเป็นมาของการให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

ประวัติของการให้การปรึกษาออนไลน์ได้เริ่มต้นประมาณสี่สิบปี ที่ผ่านมา ในช่วงสี่สิบปีแรกของการให้การปรึกษาออนไลน์จะเป็นเหมือนการให้ความรู้ทางด้านการศึกษาและแนวคิดทางด้านการบำบัดโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย คล้ายกับการให้บริการทางอินเทอร์เน็ตแบบอื่นๆ แนวคิดการให้การปรึกษาออนไลน์ได้ถูกพัฒนาขึ้นระหว่างการศึกษาและสถาบันวิจัยในแนวคิดที่ต้องการที่จะสนับสนุนให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้ที่เข้มแข็ง ซึ่งจะได้กล่าวถึงประวัติในแต่ละยุคของการให้การปรึกษาออนไลน์ดังต่อไปนี้ในเดือนตุลาคม ปี 1972 ได้มีการทดลองการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อเลียนแบบกระบวนการทำจิตบำบัดระหว่างคอมพิวเตอร์ที่มหาวิทยาลัย Stanford และ UCLA (University of California, Los Angeles) ซึ่งเกิดขึ้นในระหว่างการประชุมระหว่างประเทศโดยการติดต่อสื่อสารผ่านทางคอมพิวเตอร์

ในปี 1976 ซึ่งไม่นานหลังจากที่คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลนั้นถือกำเนิดขึ้นระบบคอมพิวเตอร์ได้เริ่มต้นขึ้นในการให้บริการ

ในปี 1986 มหาวิทยาลัย Cornell ได้จัดบริการครั้งแรกในการให้บริการทางจิตใจผ่านโปรแกรมที่เรียกว่า Ask Uncle Ezra ซึ่งโปรแกรมนี้อาจทำขึ้นโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายในการให้คำแนะนำในเรื่องสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษาของมหาวิทยาลัย Cornell จากนักศึกษ ผู้เชี่ยวชาญ และศิษย์เก่า (Skinner & Zack, 2004 อ้างใน นันทกา พุทธิกุล, 2555 น.24)

ในปี 1995 ได้เกิดการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย จากปี 1995 ถึง 1998 David Sommers, Ph.D. ได้ทำการฝึกการให้บริการทางอินเทอร์เน็ตกับ

ผู้รับบริการประมาณ 300 คน โดยเขาเป็นบุคคลที่บุกเบิกเป็นคนแรกๆในการทำ “e-therapy” และเขายังเป็นคนแรกที่ได้จัดทำบริการทางอินเทอร์เน็ตโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

ในปี 1997 ได้มีการสร้างสังคมแบบสากลสำหรับการให้บริการทางสุขภาพจิตออนไลน์ได้

เกิดขึ้นเพื่อที่สร้างความเข้าใจ ประยุกต์ใช้และเพื่อการพัฒนาการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต รวมไปถึง

การใช้ข้อมูลและเทคโนโลยีเพื่อสร้างสังคมทางสุขภาพจิตระดับสากล

ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงศตวรรษที่ 21 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการให้บริการด้านสุขภาพจิตระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับการปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตอาจแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. การให้บริการปรึกษาออนไลน์และ E-therapy ซึ่งถูกพัฒนาขึ้นโดยผู้ให้บริการและนักจิตบำบัด เป็นรูปแบบในการช่วยเหลืออย่างต่อเนื่องซึ่งในปัจจุบันได้ค่อยๆพัฒนาจากการติดต่อสื่อสารกันทางอินเทอร์เน็ต

2. การให้คำแนะนำทางด้านสุขภาพจิต ผู้ให้บริการและนักจิตบำบัดจะทำการตอบคำถามต่างๆไปโดยประชาชนทั่วไปจะทำการค้นหาคำแนะนำทางด้านสุขภาพจิตจากผู้เชี่ยวชาญด้วยตัวเองผ่านอินเทอร์เน็ต (Scott, 2008 อ้างใน นันทกา พุทธิกุล, 2555 น.25)

## 2.2 ความหมายของการให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

Mallen, Vogel and Rochlen (2005, p. 764) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์เป็นการให้บริการเกี่ยวกับด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตประกอบด้วย การให้การปรึกษา การบำบัด และการศึกษาสภาพทั่วไปด้านพฤติกรรมและสุขภาพจิตของผู้รับบริการ โดยไม่ผ่านการเผชิญหน้าซึ่งอาศัยการสื่อสารผ่านระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ได้แก่ การโทรศัพท์ การสนทนาออนไลน์ (chat) การส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) และการประชุมทางวิดีโอทัศน์ (videoconference)

Richards and Viganò (2012, p. 698) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์คือ กระบวนการในการจัดการให้การบำบัดของผู้รับบริการผ่านช่องทางพื้นที่สื่อสารระหว่างผู้ให้บริการที่มีความเชี่ยวชาญและชำนาญซึ่งผ่านการฝึกฝนกับผู้รับบริการโดยใช้คอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางติดต่อกันผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์หรือเรียกว่าปริภูมิไซเบอร์ (cyberspace)

Flores (2012, p. 15) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพจิตและผู้รับบริการด้วยการสื่อสารผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต โดยมีการใช้คำประกอบในการอ้างอิง เช่น การให้บริการปรึกษาผ่านอินเทอร์เน็ต (internet-based counseling) การบำบัดทางไซเบอร์ (cyber-therapy) การบำบัดทางอิเล็กทรอนิกส์ (e-therapy) และคำอื่นๆที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์ที่มีการแสดงถึงการให้เครือข่ายอินเทอร์เน็ตในการให้บริการปรึกษา

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น อาจกล่าวสรุปได้ว่าการให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์เป็นรูปแบบการให้บริการปรึกษาทางผู้ให้บริการและผู้รับบริการผ่านการสื่อสารทาง

อิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งการสื่อสารที่เกิดขึ้นคนละสถานที่ เวลาเดียวกัน หรือคนละเวลาก็ได้ โดยมีคอมพิวเตอร์เป็นสื่อกลางในการสื่อสาร อีกทั้งยังพบว่าทำให้ความหมายของการให้บริการโดยใช้วิธีออนไลน์ยังไม่มี ความชัดเจนมากนัก และมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงตามการเกิดขึ้นของเทคโนโลยีต่างๆ ในอนาคต

### 2.3 คุณลักษณะของผู้ให้บริการ

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553, น. 26) อ้างถึง Rochlen และคณะ (2004) โดยกล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตว่าอย่างน้อยที่สุดจะต้องมีความสะดวกใจสบายใจที่จะใช้คอมพิวเตอร์ และทำการสื่อสารผ่านตัวหนังสือ ผู้ให้บริการที่ดีจะต้องมีความสามารถในการคิดจินตนาการสูง มีความยืดหยุ่น อดทนอดกลั้น มีความคิดสร้างสรรค์ และที่สำคัญคือผู้ให้บริการจะต้องได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตมาโดยเฉพาะ รวมไปถึงมีการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือเข้าร่วมการฝึกอบรมและเข้าร่วมฟังการประชุมวิชาการ นอกจากนี้ยังต้องเป็นสมาชิกในสมาคมวิชาชีพที่ให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต

นอกจากนี้ Zelvin and Speyer (2004) ยังกล่าวถึงคุณลักษณะของผู้ให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตว่า จะต้องมีความสบายใจในการใช้อินเทอร์เน็ต และมีทักษะในการใช้คีย์บอร์ด(ยกเว้นกรณีที่ผู้ให้บริการใช้โปรแกรมที่ถ่ายทอดเสียงได้จำนวนอยู่แล้ว) ผู้ให้บริการต้องมีความสามารถในการถ่ายทอดสิ่งต่างๆ โดยวิธีการพิมพ์ได้ดี และเนื่องจากผู้รับบริการบางคนอาจไม่มีทักษะในการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกผ่านทางตัวอักษร ดังนั้นผู้ให้บริการจึงต้องเป็นตัวแทนให้กับผู้รับบริการในเรื่องการถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกทางตัวอักษร ผู้ให้บริการควรมีความระมัดระวังในเรื่องการพิมพ์สิ่งที่ทำให้ตนเองดูไม่น่าเชื่อถือ ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการไม่เชื่อถือและไม่ไว้วางใจในตัวผู้ให้บริการอันจะส่งผลให้เกิดความเสียหายในสัมพันธภาพได้ ความยืดหยุ่น (Flexibility) ถือเป็นคุณลักษณะของผู้ให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตที่สำคัญ เนื่องจากงานให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตยังอยู่ในระยะเริ่มต้น ซึ่งยังคงมีความสงสัย แรงต้านทาน และความคิดต่อต้านจากหลายๆ ฝ่าย ดังนั้นการเป็นผู้ให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตจึงอยู่ในสถานะที่มีความเสี่ยง นอกจากนี้ความคาดหวังของผู้รับบริการที่มีต่อการบริการก็ยังไม่คงที่แน่นอน และเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าการให้การปรึกษาแบบดั้งเดิม ผู้ให้บริการจึงต้องมีความยืดหยุ่นปรับตัวไปตามกระแสต่างๆ

ผู้ให้บริการไม่จำเป็นต้องมีความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับระบบคอมพิวเตอร์ทั้งหมด เพียงแต่มีความรู้และสามารถควบคุมอุปกรณ์เครื่องมือ (คอมพิวเตอร์) ของตนได้ และมีความเอาใจใส่ หมั่นซ่อมบำรุงอยู่เสมอก็เพียงพอ ในบางครั้งผู้ให้บริการอาจต้องเผชิญกับปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์เทคโนโลยีเหล่านี้ เช่น คอมพิวเตอร์ชำรุด ปัญหาทางเทคนิคต่างๆ การขาดการติดต่อระหว่างผู้ให้บริการ หรือแม้แต่การส่งข้อความที่ผู้ให้บริการไม่ต้องการส่งไปยังผู้รับบริการโดย



ไม่ตั้งใจ เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้บริการจึงต้องมีทักษะในการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ รวมไปถึงการรับมือกับความรู้สึกของผู้ให้บริการเอง และการรับมือการตอบสนองของผู้รับบริการด้วย

## 2.4 ขั้นตอน กระบวนการ และข้อกำหนดมาตรฐานจริยธรรมในการให้บริการปรึกษาโดยวิธีออนไลน์

ข้อกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมมีความสำคัญในการให้บริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตเช่นเดียวกับบริการด้านจิตวิทยาแบบอื่นๆ ทั้งนี้ Manhal-Baugus (2001) อ้างใน สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553) ได้ทำการรวบรวมข้อกำหนดทางจริยธรรม (Ethical Codes) ที่กำหนดขึ้นจาก 3 สมาคมวิชาชีพนักจิตวิทยาการศึกษา ได้แก่ American Counseling Association (ACA), National Board for Certified Counselors (NBCC) และ International Society for Mental Health Online (ISMHO) โดยแต่ละสมาคมได้ให้ข้อกำหนดทางจริยธรรมดังนี้

สมาคมแรก คือ American Counseling Association (ACA) (Manhal-Baugus, 2001 อ้างใน สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553) ในปี ค.ศ.1999 ได้จัดทำข้อกำหนดมาตรฐานทางจริยธรรมสำหรับการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ดังนี้

1. การเก็บรักษาความลับของผู้มารับบริการ (Confidentiality) ประกอบด้วยประเด็นต่างๆเหล่านี้ คือ

1.1 ข้อมูลส่วนตัวที่บ่งชี้ตัวบุคคล (Privacy Information) หมายถึง การที่ผู้ให้บริการต้องมั่นใจว่าผู้มารับบริการได้รับข้อมูลที่เพียงพอต่อความเข้าใจในข้อจำกัดของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ที่มีต่อกระบวนการปรึกษาโดยภาพรวม และเข้าใจในข้อจำกัด อุปสรรค หรือความยากลำบากในการที่จะรักษาความลับหรือความเป็นส่วนตัวของผู้มารับบริการอย่างสมบูรณ์ในเรื่องการส่งข้อมูลทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ดังนั้นเพื่อที่จะลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ในประเด็นนี้ ผู้ให้บริการควรใช้เว็บไซต์ที่มีระบบรักษาความปลอดภัยและใช้การตั้งรหัสผ่านอีเมล

1.2 การชี้แจงข้อมูลแก่ผู้มารับบริการ (Information Notices) ประกอบด้วย ความปลอดภัยของเว็บไซต์ของผู้ให้บริการ การแสดงตัวผู้ให้บริการ และการแสดงตัวของผู้มารับบริการ ประเด็นเกี่ยวกับความปลอดภัยของเว็บไซต์นั้นรวมถึงการที่ผู้ให้บริการต้องแจ้งให้ผู้มารับบริการทราบถึงระดับความปลอดภัยของเว็บไซต์ วิธีการสร้างรหัสลับ และโปรแกรมพิเศษที่ผู้มารับบริการอาจจำเป็นต้องใช้ ประเด็นเกี่ยวกับการแสดงตัวผู้ให้บริการ คือ การแจ้งต่อผู้มารับบริการเกี่ยวกับรูปพรรณ หรือลักษณะของผู้ให้บริการทั้งในด้านข้อมูลต่างๆ หนังสือรับรองและคุณวุฒิของผู้ให้บริการ และวิธีการควบคุมคุณภาพ ส่วนประเด็นการแสดงตัวของผู้รับบริการ หมายถึง ผู้ให้บริการสามารถยืนยันตัวตนผู้รับบริการได้ว่าเป็นตัวจริง

1.3 คำรับรองของผู้รับบริการ (Client Waiver) คือการที่ผู้รับบริการยอมรับถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ของปัญหาเกี่ยวกับการเก็บรักษาความลับผู้รับบริการ (Confidentiality) ที่มีต่อการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

1.4 การบันทึกสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ (Records of Electronic Communications) คือการที่ผู้ให้บริการต้องแจ้งให้ผู้รับบริการทราบถึงการบันทึกบทสนทนา รวมถึงการเก็บข้อมูลอื่นๆและระยะเวลาในการเก็บข้อมูล นอกจากนี้ผู้ให้บริการยังต้องมีวิธีการในการเก็บรักษาความลับและรักษาความปลอดภัยของข้อมูลที่เหมาะสมด้วย

1.5 การส่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ของผู้รับบริการ (Electronic Transfer of Client Information) เป็นประเด็นเกี่ยวกับการส่งต่อข้อมูลของผู้รับบริการให้กับบุคคลที่สามที่มีส่วนร่วมกับการบริการ ซึ่งการส่งต่อข้อมูลทั้งผู้ให้บริการและบุคคลที่รับข้อมูลจะต้องกระทำในสภาพแวดล้อมที่มีความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และผู้รับข้อมูลต้องมีระบบการรักษาความลับในข้อมูลของผู้รับบริการด้วย การส่งต่อข้อมูลนี้ต้องได้รับการยินยอมจากตัวผู้รับบริการซึ่งเป็นเจ้าของข้อมูลด้วย

**2. การสร้างสัมพันธภาพในการให้บริการทางอินเทอร์เน็ต (Establishing the online relationship) ประกอบด้วยประเด็นต่างๆ เหล่านี้ คือ**

2.1 ความเหมาะสมของการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งได้แก่การที่ผู้ให้บริการจะต้อง 1) พัฒนาวิธีการที่เหมาะสมกับระดับความต้องการของผู้รับบริการ 2) ทำการเตือนให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการให้บริการปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตนั้นอาจไม่มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ และ 3) ทำการแจ้งผู้รับบริการเกี่ยวกับข้อจำกัด ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น และหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการรับบริการปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต

2.2 แผนการบริการที่ชัดเจน กล่าวคือผู้ให้บริการจะต้องทำการพัฒนาแผนการให้บริการทางอินเทอร์เน็ตแบบรายบุคคลที่มีความสอดคล้องกับทั้งสถานการณ์เฉพาะของผู้รับบริการและการส่งต่อผู้รับบริการไปสู่วิธีการปรึกษารูปแบบอื่นๆ ในกรณีที่การบริการทางอินเทอร์เน็ตอาจไม่มีความเหมาะสมอีกต่อไป

2.3 การชี้แจงข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง (Continuing coverage) คือการทำให้ผู้รับบริการได้ทราบถึง ตารางเวลา (Schedule) การคิดค่าบริการ (Response rates) และ การติดต่อกับผู้รับบริการด้วยวิธีอื่น (Alternate means of Contacting the Counselor) ในกรณีที่ไม่สามารถติดต่อกับผู้ให้บริการทางอินเทอร์เน็ตได้ ซึ่งได้แก่ ชื่อและข้อมูลต่างๆ ของผู้ให้บริการ

2.4 ขอบเขตการให้บริการ (Boundaries of Competence) คือการที่ผู้ให้บริการจะปฏิบัติหน้าที่ในขอบเขตการฝึกอบรมด้านวิชาการ ความชำนาญ และในระดับทักษะของตนเท่านั้น

2.5 ผู้รับบริการที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะหรือไร้สมรรถภาพ (Minor or Incompetent Clients) คือการที่ผู้มารับบริการต้องได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองโดยชอบตามกฎหมายในกรณีที่ตัวผู้มารับบริการไม่สามารถให้การยินยอมด้วยตนเองได้

**3. การให้บริการภายใต้ข้อกฎหมาย (Legal Considerations)** คือการที่ผู้ให้บริการมั่นใจว่าขอบเขตของการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต และเงื่อนไขในการให้บริการนั้นไม่ถูกขัดแย้งหรือฝ่าฝืนต่อบทบัญญัติ ข้อบังคับของสมาคมวิชาชีพ คณะกรรมการวิชาชีพ คณะกรรมการของรัฐหรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

สำหรับ National Board for Certified Counselors (NBCC) (Manhal-Baugus, 2001 อ้างในสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553) ในปี ค.ศ.1997 ได้กำหนด 13 ประเด็นหลักเกี่ยวกับผู้ให้บริการปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต ดังนี้

1. ทำการทบทวนข้อกฎหมายและข้อกำหนดทางจริยธรรมที่เกี่ยวข้องถึงความเป็นไปได้ในการละเมิดข้อบังคับต่างๆ ในการให้บริการ
2. ทำการแจ้งผู้รับบริการเกี่ยวกับการรักษาความลับและปกป้องข้อมูลส่วนตัว เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้รับบริการ ผู้ให้บริการ และผู้เฝ้าระวัง
3. แจ้งผู้รับบริการเกี่ยวกับการเก็บข้อมูลการบริการ รวมไปถึงวิธีการเก็บข้อมูล และระยะเวลาการเก็บรักษาข้อมูลด้วย
4. ในกรณีที่ยากต่อการยืนยันตัวของผู้ให้บริการและผู้รับบริการว่าเป็นตัวจริง เพื่อหลีกเลี่ยงกรณีที่มีคนสวมรอย ให้ใช้วิธีการบอกรหัสคำ ตัวเลข หรือรูปภาพ
5. เมื่อมีเหตุต้องให้บิดามารดา หรือผู้ปกครองให้ความยินยอมต่อผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะให้ทำการพิสูจน์เพื่อยืนยันตัวผู้ให้การยินยอมด้วยว่าเป็นตัวจริง
6. ทำการแบ่งปันข้อมูลแก่ผู้รับบริการด้วยฐานข้อมูลอื่นๆ ตามวิธีการที่เหมาะสม
7. ระมัดระวังถึงขอบเขตของการเปิดเผยตนเองของผู้ให้บริการต่อผู้รับบริการ และทำการชี้แจงเหตุผลเกี่ยวกับระดับการเปิดเผยตัวของผู้ให้บริการ
8. จัดหาลิงค์ที่เชื่อมต่อไปถึงเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับมาตรฐานการบริการ เพื่อเอื้อให้เกิดการคุ้มครองผู้บริโภค
9. ติดต่อ NBCC หรือ รัฐของผู้รับบริการหรือคณะกรรมการประจำเขต เพื่อที่จะได้รับรายชื่อผู้ให้บริการปรึกษาท่านอื่นที่สามารถโทรศัพท์ติดต่อได้อย่างน้อยหนึ่งคนที่อยู่ในเขตพื้นที่ของผู้รับบริการ
10. ทำการตกลงกับผู้รับบริการถึงวิธีการในการติดต่อผู้ให้บริการในกรณีที่ผู้ให้บริการไม่ได้เชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตในขณะนั้น

11. มีการกล่าวถึงเว็บไซต์ที่ผู้ให้บริการเชื่อว่าไม่เหมาะสมสำหรับการปรึกษาทำอินเทอร์เน็ต 20
12. อธิบายถึงความเป็นไปได้ของความผิดพลาดทางเทคโนโลยีที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้รับบริการ
13. อธิบายต่อผู้รับบริการถึงวิธีการแก้ปัญหาความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากข้อจำกัดทางการสื่อสารด้านอวัจนภาษาของผู้ให้บริการหรือของผู้รับบริการ

International Society for Mental Health Online (ISMHO) (Manhal-Baugus, 2001 อ้างในสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553) ซึ่งเป็นองค์กรที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมความเข้าใจ การใช้และการพัฒนาการสื่อสารออนไลน์ สนับสนุนด้านข้อมูลและเทคโนโลยีสำหรับสมาคมสุขภาพจิตระหว่างประเทศ และพัฒนามาตรฐานสำหรับการติดต่อสื่อสารทางอินเทอร์เน็ตระหว่างผู้ให้บริการทางสุขภาพจิตกับผู้ป่วยโลก ซึ่งในปี ค.ศ.2000 ได้กำหนดมาตรฐานไว้ ดังนี้

1. การยินยอมตามที่ได้บอกกล่าว (Informed Consent) หรือ การขอคำยินยอม และให้คำยินยอมโดยสมัครใจ โดยผู้รับบริการต้องรับรู้และทราบเกี่ยวกับประเด็นต่างๆ เหล่านี้

1.1 กระบวนการ (Process) กล่าวถึง ความเข้าใจผิดที่อาจเกิดขึ้นได้จากการสื่อสารทางตัวอักษร วงรอบเวลาในการสื่อสารแบบคนละช่วงเวลา (asynchronous) และการคุ้มครองของผู้ให้บริการในการป้องกันการบันทึกบทสนทนาที่ไม่ต้องการให้บันทึก

1.2 นักจิตวิทยาการปรึกษา หรือผู้ให้บริการ (Counselor) กล่าวคือ ผู้รับบริการมีสิทธิในการขอหลักฐานอ้างอิงตัวผู้ให้บริการ ชื่อจริง และข้อมูลอื่นๆ

1.3 ผลประโยชน์ (Benefit) กล่าวถึง การที่ผู้รับบริการควรที่จะได้รับการแจ้งเกี่ยวกับประโยชน์ของการปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต

1.4 ความเสี่ยง (Risk) กล่าวถึง การที่ผู้รับบริการได้รับการแจ้งเกี่ยวกับความเสี่ยงต่างๆ เช่น ความเป็นไปได้ของการที่ความลับจะรั่วไหลออกไปอันเนื่องมาจากการส่งอีเมล

1.5 การปกป้องคุ้มครอง (Safeguard) กล่าวถึง ความสำคัญในการแจ้งให้ผู้รับบริการทราบถึงการคุ้มครองโดยผู้ให้บริการ และวิธีการปฏิบัติตนที่ผู้รับบริการพึงปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ

1.6 ทางเลือก (Alternative) คือการที่ผู้รับบริการได้รับการแจ้งถึงช่องทางการรับบริการทางสุขภาพจิตรูปแบบอื่นๆ

1.7 ตัวแทน หรือผู้รับมอบฉันทะ (Proxies) คือ ในกรณีที่ผู้รับบริการไม่อยู่ในสถานะที่สามารถตัดสินใจยินยอมเข้ารับบริการสุขภาพจิตได้ จะต้องมีการได้รับการยินยอมจากบิดามารดาผู้ปกครอง หรือผู้มีอำนาจอื่นๆ

## 2. ขั้นตอนการปฏิบัติงานที่มีมาตรฐาน (Standard Operating Procedures)

คือ การที่ผู้ให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตให้บริการด้วยวิธีการแบบเดียวกันกับการให้บริการแบบรายบุคคล ซึ่งข้อปฏิบัติในประเด็นนี้ได้แก่

- 2.1 การปฏิบัติหน้าที่อยู่ในขอบเขตของความสามารถ
- 2.2 ทำตามข้อกำหนดของใบอนุญาตหรือหนังสือรับรองอื่นๆ ในการปฏิบัติงาน
- 2.3 มีความสอดคล้องกันในเรื่องของโครงสร้างการบริการ เช่น รูปแบบความถี่ และการเก็บค่าบริการ
- 2.4 ทำการประเมินปัญหาของผู้รับบริการในเบื้องต้นอย่างถูกต้อง และดูความเหมาะสมของการให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต
- 2.5 รักษาความลับ
- 2.6 ทำการบันทึกข้อมูลอย่างมีความเหมาะสม และมีการแจ้งผู้รับบริการให้ทราบเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติต่างๆ
- 2.7 ทำตามแนวทางและข้อกำหนดทางจริยธรรมของสมาคมวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง

3. ในกรณีฉุกเฉิน (Emergencies) ในประเด็นนี้ได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติในกรณีฉุกเฉินควบคู่ไปกับวิธีการในการติดต่อกับนักวิชาชีพในท้องถิ่น ซึ่งในกรณีนี้ควรมีการทบทวนตกลงกับผู้รับบริการด้วย

### 2.5 ข้อเด่นและข้อด้อยในการให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

#### ข้อเด่นของการให้การปรึกษาออนไลน์

อินเทอร์เน็ตบำบัดสามารถช่วยให้คนที่มีความลังเลในการเข้ารับการบำบัดแบบเผชิญหน้าบางครั้งบุคคลก็มีความอายเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง บุคคลหนึ่งอาจจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่มีชื่อเสียงในสังคมและกลัวว่าอาจจะมียะไรเกิดขึ้นถ้ามีคนรู้ว่าพวกเขาเข้ารับการบำบัด นอกจากนี้บุคคลไม่ได้ต้องการพูดคุยกับใครสักคนแบบที่เป็นตัวเป็นตนและจะรู้สึกสบายใจกว่าถ้าได้พูดคุยกันผ่านทางออนไลน์

การใช้อินเทอร์เน็ตบำบัดยังสามารถสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษาซึ่งช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหา บางครั้งบุคคลก็มีเพียงคำถามเกี่ยวกับว่าพวกเขาควรจะได้รักษาหรือไม่และไม่ต้องการที่จะได้รับตารางการให้การปรึกษาเป็นชั่วโมงกับผู้ให้การปรึกษา หรือบางครั้งบุคคลก็เพียงต้องการปรึกษาสั้นๆเกี่ยวกับเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวที่พวกเขาอาจจะมี ความเจ็บป่วยทางจิตใจ หรืออาจจะประเด็นที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์และพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษาออนไลน์ครั้งหรือสองครั้งซึ่งอาจจะสามารถทำให้เกิดความชัดเจนขึ้น

ตารางการนัดหมายสามารถทำได้โดยสะดวกและสามารถกำหนดในเวลาที่เราต้องการ ซึ่งถ้าเป็นคลินิกอาจจะเสนอการนัดหมายได้แค่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ในเวลาทำการ แต่การบำบัดออนไลน์สามารถทำได้ระหว่างตอนเย็นหรือวันหยุด หรือทำให้มีโอกาสในการสนทนาโต้ตอบกับผู้บำบัดผ่านทาง E-mail ซึ่งสามารถสร้างความสะดวกสบายให้กับคนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลที่อาจจะไม่สามารถมาพบกับผู้บำบัดได้ (Morin, 2011)

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553, น. 93) ได้กล่าวถึงข้อดีของบริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ดังต่อไปนี้

1. เข้าถึงโลกของผู้ต้องการรับบริการที่ยังไม่พร้อมจะใช้บริการแบบพบหน้า เช่น กลุ่มคนที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องของตนเองเป็นเรื่องน่าละอายใจและต้องการรักษาภาพลักษณ์ กลุ่มวัยรุ่นและผู้ที่ยังอายของโลกไอที กลุ่มคนที่มีความยุ่งยากในการปรับตัวเข้ากับสังคม นอกจากนี้ยังสามารถให้บริการแบบเชิงรุกกับกลุ่มคนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้
2. มีความเป็นส่วนตัว ผู้รับบริการไม่ต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ดังนั้นผู้รับบริการจึงมีความกล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลและเข้ารับบริการ
3. เข้าถึงปัญหาได้เร็ว ผู้ให้บริการและผู้รับบริการสามารถพูดคุยถึงปัญหาที่แท้จริงได้ทันทีโดยไม่ต้องสร้างสัมพันธภาพมาก
4. เป็นบริการทางเลือก ได้แก่ เป็นการให้บริการเพิ่มเติมแก่ผู้รับบริการที่นอกเหนือไปจากการให้บริการหลัก เป็นบริการที่มีความสะดวก เข้าถึงบริการได้ง่ายและทันที ไม่มีขั้นตอนการติดต่อที่ยุ่งยาก เป็นสื่อกลางให้ผู้รับบริการได้รับการดูแลช่วยเหลือในเบื้องต้นและนำไปสู่การรับบริการในรูปแบบอื่น ขอบเขตการบริการครอบคลุมในพื้นที่ห่างไกลและต่างประเทศที่มีอินเทอร์เน็ต และเป็นบริการที่ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการรับบริการ
5. สามารถใคร่ครวญและทบทวนเนื้อหาของการให้บริการได้สะดวก เนื่องจากมีบทสนทนาที่สามารถย้อนกลับไปดูในประเด็นที่ไม่ชัดเจนได้ และการมีระยะเวลาการพิมพ์ทำให้ผู้ให้บริการมีเวลาคิดก่อนได้ตอบ
6. สามารถทำได้หลายอย่างพร้อมกัน เช่น ผู้ให้บริการสามารถให้บริการแก่ผู้รับบริการได้พร้อมกันหลายคน หรือผู้รับบริการสามารถทำงานอื่นไปพร้อมกับการพิมพ์สนทนากับผู้ให้บริการได้

#### ข้อดีของการให้การปรึกษาออนไลน์

หนึ่งในข้อเสียของการบำบัดออนไลน์คือการประกันสุขภาพจะไม่ครอบคลุม นั่นหมายความว่าผู้ใช้บริการจะต้องจ่ายเงินสำหรับการรักษาของเขา การบำบัดจะราคาแพงขึ้นสำหรับบุคคลที่มองหากการบำบัดแบบระยะยาว ราคานั้นจะมีหลากหลายขึ้นอยู่กับนักบำบัด

ออนไลน์ บางเว็บไซต์จะคิดราคาตามนาฬิกาสำหรับการพูดคุยแบบ Chats และบางเว็บไซต์จะคิดราคาตาม E-mail บางเว็บไซต์จะมีการเสนอราคาพิเศษให้ถ้าผู้ใช้บริการซื้อในหลายๆครั้ง

ถึงแม้ว่าจะมีประโยชน์สำหรับบางคนที่ไม่สามารถมาพบนักบำบัดแต่ก็อาจจะเป็นโทษสำหรับคนอื่นได้ อาจจะทำให้ลดความเป็นตัวตนและบางคนไม่สามารถที่จะมาพบผู้ให้การศึกษาแบบเผชิญหน้าได้ บางคนต้องการที่สร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์กับผู้ให้การศึกษาและรู้สึกมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่อสามารถรับรู้ถึงอวัจนภาษา เช่น ภาษาทางกายและน้ำเสียง สิ่งนี้สามารถทำให้เกิดผลเสียต่อผู้บำบัดที่อาจจะต้องพยายามอย่างมากที่จะได้รับภาพรวมของผู้มารับการศึกษาโดยปราศจากความสามารถที่จะเข้าถึงสิ่งเหล่านี้

การให้การศึกษาออนไลน์ไม่เหมาะสมกับประเด็นสุขภาพจิตทั้งหมด ปัญหาเช่น ซึมเศร้าหรือหุดอย่างรุนแรงซึ่งประกอบด้วยความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ไม่ควรที่จะได้รับการรักษาผ่านทางออนไลน์ การให้การศึกษาออนไลน์ไม่ควรที่จะรับความเจ็บป่วยด้านจิตใจที่รุนแรงด้านอื่นๆด้วยเช่น บุคคลที่เกิดภาพหลอนหรือภาพหลอกตา เป็นต้น (Morin, 2011)

สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553, น. 93) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดของบริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต

1. ผู้ให้บริการสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกของผู้รับบริการได้ยาก
2. การสื่อสารแบบใช้ตัวอักษรอย่างเดียว ทำให้ขาดข้อมูลที่เป็นจากอวัจนภาษา เช่น น้ำเสียง ภาษาท่าทางในการสื่อสารระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ นอกจากนี้ยังใช้เวลาในการสื่อสาร ความเข้าใจกันได้ช้ากว่าการพูด
3. ผู้ให้บริการไม่สามารถตรวจสอบข้อมูลที่แท้จริงของผู้รับบริการ เนื่องจากไม่สามารถรับรู้สภาพที่แท้จริงของผู้รับบริการได้
4. จำกัดกลุ่มผู้รับบริการ คือ ผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี คอมพิวเตอร์ หรือไม่มีอินเทอร์เน็ตใช้จะไม่สามารถเข้าถึงบริการได้

## 2.6 องค์ประกอบในการให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

การบริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตนั้น ผู้ให้บริการสามารถให้บริการโดยประจำที่อยู่ทำงาน ที่สำนักงาน ที่บ้าน ก็ได้ (Zack, 2011) ซึ่งสถานที่ให้บริการนั้นจะขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความสะดวกของผู้ให้บริการ สำหรับองค์ประกอบหรืออุปกรณ์เครื่องมือต่างๆที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อนักจิตวิทยาในการให้บริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตในเบื้องต้น (สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2553) ดังต่อไปนี้

### คอมพิวเตอร์ (Computer)

เป้าหมายของการให้การศึกษาออนไลน์ ต้องมีคอมพิวเตอร์ที่ใช้งานอินเทอร์เน็ตได้ ไม่ว่าจะเป็นระบบปฏิบัติการ Mac หรือ Windows ซึ่งขึ้นอยู่กับการใช้งานส่วนบุคคล

ระบบปฏิบัติการใหม่ล่าสุดของ Mac, Os หรือ Windows ทำให้การใช้งานอินเทอร์เน็ตและการเชื่อมต่อไปยังคอมพิวเตอร์เครื่องอื่น ๆ นั้นทำได้ง่ายขึ้น ซึ่งปัจจุบันคอมพิวเตอร์รุ่นใหม่ ๆ จะมีความสามารถในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตได้ง่ายมากขึ้น และที่สำคัญทุกวันนี้คอมพิวเตอร์แบบพกพา (Laptops) ได้เข้ามาแทนที่คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ (Desktop machines) ทำให้สามารถใช้งานได้ง่ายและเข้ากับความต้องการของผู้ใช้ออนไลน์ที่อาจจะต้องไปทำงานในที่ห่างไกลอุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ (Zack, 2011, p. 69)

### **การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต (Internet Connection)**

การเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตโดยผู้ให้บริการอินเทอร์เน็ต (Internet Service Providers; ISPs) ผู้ให้บริการที่ความเร็วสูง มีการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตตลอดเวลา ซึ่งผู้ให้บริการสามารถให้บริการที่ไหนก็ได้ ทั้งที่บ้าน หรือที่ทำงาน อินเทอร์เน็ตที่ใช้ความเร็วที่มีความเร็วเพียงพอต่อการให้บริการในการใช้โปรแกรมสนทนาออนไลน์ (Zack, 2011, p. 69)

### **เว็บเบราว์เซอร์ (Web Browser)**

เว็บเบราว์เซอร์คือโปรแกรมที่ใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต World Wide Web ซึ่งปัจจุบันมีเว็บเบราว์เซอร์ที่นิยมใช้กันคือ Firefox, Safari, Internet Explorer (Zack, 2011, p. 70) Google Chrome, Opera, Maxthon Browser เป็นต้น (Top ten web browser, 2009)

### **บัญชีอีเมล (Email Account)**

ในการเป็นผู้ให้บริการออนไลน์ควรมีอีเมลแอดเดรสที่ใช้เฉพาะในการทำงานการให้บริการออนไลน์และที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายผ่านทางเว็บเบราว์เซอร์ ซึ่งอีเมลนี้สามารถใช้ฟรีบัญชีอีเมลจาก Google (<http://gmail.google.com>) หรือที่อื่นๆ นอกจากนี้เพื่อให้ตรงกับจุดประสงค์ของการให้บริการออนไลน์ ผู้ให้บริการควรที่จะทำการสร้างรหัสลับของอีเมล เช่น Hushmail (<http://www.hushmail.com>) เพื่อสร้างความมั่นใจในการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้บริการและผู้ใช้บริการมีความปลอดภัย

### **โปรแกรมสนทนาออนไลน์ (Chat Program)**

ในการให้บริการการสนทนาแบบ real time จำเป็นที่จะต้องมีการมีโปรแกรมสำหรับการสนทนาออนไลน์ที่ช่วยทำให้ติดต่อสื่อสารและมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นๆ จากประโยคต่อประโยค ผู้ให้บริการสามารถใช้โปรแกรมสนทนาบนเว็บไซต์ (Web Applications) เช่น Google Talk ซึ่งโปรแกรมการสนทนาออนไลน์นี้จะสามารถที่จะบันทึกบทสนทนาในแต่ละช่วงการสนทนาได้ โปรแกรมสนทนาออนไลน์นั้นส่วนใหญ่จะให้ความบันเทิงฟรีและโปรแกรมที่ดีที่ถูกผลิตโดย Apple(iChat), Skype, AOL(AIM), Yahoo!, Microsoft (Messenger) เป็นต้น (Zack, 2011, p. 70)



### เว็บไซต์ (Website)

ผู้ให้บริการที่ความต้องการความเป็นส่วนตัวหรือฝึกทำกับกลุ่มเล็กๆหรือต้องการที่จะนำ เสนอบริการของตัวเองสามารถที่จะจัดทำเว็บไซต์ของตัวเองขึ้น โดยสามารถออกแบบและสร้างเว็บไซต์ที่น่าสนใจโดยใช้แม่แบบพื้นฐานในการสร้างเว็บไซต์ (Web-based Site Template) หรือใช้ซอฟต์แวร์ที่ออกแบบมาเพื่อทำเว็บไซต์โดยเฉพาะ เช่น โปรแกรม Dreamweaver นอกจากนี้ผู้ให้บริการยังสามารถที่จะจ้างเว็บดีไซน์เนอร์เพื่อออกแบบและจัดทำเว็บไซต์ให้ตามความต้องการทั้งของตัวเองและของผู้มาใช้บริการ (Zack, 2011, p. 71)

### ชื่อโดเมน (Domain Name)

ในการสร้างเว็บไซต์จำเป็นที่จะต้องชื่อโดเมนเพื่อให้ผู้รับบริการค้นหาได้โดยตรง ซึ่งเว็บไซต์ [www.healuproom.com](http://www.healuproom.com) ในที่นี้ Healuproom.com คือชื่อโดเมน โดยชื่อโดเมนจะทำการเผยแพร่โดยผู้จดทะเบียนโดเมนซึ่งเป็นบริษัทต่างๆเช่น GoDaddy และ NetworkSolutions โดเมนเนมเหมือนเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงที่อยู่ของเว็บไซต์ (Zack, 2011, p. 71) ซึ่งชื่อโดเมนที่ผู้ให้บริการบริการเป็นเจ้าของจะต้องไม่ซ้ำกับคนอื่น เพื่อการเรียกหาเว็บไซต์ที่ต้องการ “ชื่อเว็บไซต์” คือสิ่งแรกที่แสดง หรือ ประกาศความมีตัวตนบนอินเทอร์เน็ตให้คนทั่วไปได้รู้จัก สามารถมีได้ชื่อเดียวในโลกเท่านั้น เมื่อผู้ให้บริการกรอกชื่อลงไปในช่อง Address ของเว็บเบราว์เซอร์ ก็จะส่งชื่อไปร้องถามจากเครื่องแปลชื่อ โดเมน (Domain Name Server) และได้รับกลับมาเป็นไอพีแอดเดรส (Internet Protocol) แล้วส่งคำร้องไปให้กับเครื่องปลายทางตามไอพีแอดเดรส และได้ข้อมูลกลับมาตามรูปแบบที่ร้องขอไป (Domainname, 2008)

### สังคมออนไลน์ (Social Networking)

ผู้ให้บริการควรที่จะสมัครบัญชีสังคมออนไลน์ เช่น Facebook, LinkedIn, Twitter และ Digg ซึ่งเป็นวิธีที่ดีในการโฆษณาการให้บริการและให้ความรู้เกี่ยวกับประเด็นทางด้านสุขภาพจิตเว็บไซต์เหล่านี้ได้กลายเป็นศูนย์กลางของวัฒนธรรมทางอินเทอร์เน็ต โดยทำให้ง่ายขึ้นด้วยการนำเสนอข้อมูลที่คนอื่นๆกำลังให้ความสนใจและง่ายต่อการบอกต่อไปยังคนอื่นๆในสิ่งที่โพสต์ แต่ต้องระวังในการตั้งระบบการป้องกันข้อมูลที่จำกัดให้เพียงเพื่อนในสังคมออนไลน์เท่านั้น เพราะเป็นการยากในการที่ผู้รับบริการที่จะค้นหาผู้ให้บริการอย่างสาธารณะ (Zack, 2011, p. 72)

จากองค์ประกอบของการให้บริการออนไลน์ จะเห็นได้ว่าการให้บริการเกี่ยวข้องกับพวกเทคโนโลยีเป็นอย่างมาก ผู้ที่จะให้บริการทางด้านนี้ควรจะมีพื้นฐานในการใช้สิ่งต่างๆเหล่านี้

## 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

Mallen and Vogel (2005) ได้ทำการสำรวจการพัฒนาของการให้การปรึกษาออนไลน์โดยดูจากการให้การปรึกษารูปแบบนี้มีลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาพวกเขาได้ทำการทดสอบกับบุคคลที่ทำการวิจัยทางคลินิกมีศีลธรรมและถูกต้องตามกฎหมายรวมถึงได้รับการฝึกปฏิบัติมาก่อนนอกจากนี้ยังแนะนำต่อนักจิตวิทยาการให้การปรึกษาผู้ที่ต้องการจะเข้าร่วมในการให้การปรึกษาออนไลน์นี้ผลการวิจัยได้นำเสนอข้อวิจารณ์ในผลงานของการช่วยเหลือของพวกเขาในการค้นหาข้อสนับสนุนสิ่งที่ต้องการในปัจจุบันมีการเสนอข้อชี้แนะเพิ่มเติมสำหรับนักจิตวิทยาให้การปรึกษาและได้จัดทำข้อเสนอแนะต่อนักจิตวิทยาให้การปรึกษาเพื่อที่จะสามารถนำไปแก้ปัญหาลำบากทางค่านิยมการให้การปรึกษาออนไลน์ประสิทธิภาพและผลกระทบที่ได้รับผู้วิจัยได้จัดทำข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยการศึกษาระบบการให้การปรึกษาออนไลน์ดังต่อไปนี้คือควรจะมีการสร้างมาตรฐานให้เพิ่มมากขึ้นมีการเผยแพร่ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพิ่มขึ้นมีการปรับปรุงการฝึกปฏิบัติของผู้ให้การปรึกษาให้ดีขึ้นการสร้างโปรแกรมนวัตกรรมใหม่ๆเพื่อขยายขอบเขตของการเข้าถึงการให้การปรึกษาและควรมีการเพิ่มหน่วยงานที่สนับสนุนให้มากขึ้น

King et al. (2006) ได้ทำการศึกษาแรงจูงใจและประสบการณ์ของวัยรุ่นในการเลือกใช้บริการปรึกษาผ่านทางอินเทอร์เน็ต (online counseling) แทนการปรึกษาแบบตัวต่อตัว (face to face) หรือการปรึกษาทางโทรศัพท์ (telephone counseling) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยร่วมกัน ดำเนินการผ่านเว็บไซต์ [www.kidshelp.com.au](http://www.kidshelp.com.au) ซึ่งให้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตโดยเฉพาะสำหรับชาวออสเตรเลียที่มีอายุระหว่าง 5-18 ปี เป้าหมายเพื่อการเสริมพลังให้วัยรุ่นโดยช่วยให้สำรวจทางเลือก ทำความเข้าใจผลลัพธ์ที่มาจากกระทำ เอื้อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัวและเพื่อนฝูง มีการให้ข้อมูลและให้บริการสนับสนุนโดยที่ผู้รับบริการส่วนมากจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นการศึกษาทางอินเทอร์เน็ต ของเว็บไซต์นี้มีลักษณะของการโต้ตอบโดยใช้ตัวอักษรแบบในช่วงเวลาจริงทันทีซึ่งนอกจากการสื่อสารโดยใช้ตัวอักษรเป็นหลักแล้วยังมีอุปกรณ์เสริมเพื่อให้ผู้รับบริการและผู้ให้บริการสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกได้ด้วยส่วนระยะเวลาสำหรับการปรึกษาไม่มีจำกัดแต่โดยเฉลี่ยแล้วจะใช้เวลา 1 ชั่วโมงโดยประมาณซึ่งหากประเด็นที่ปรึกษานั้นไม่สามารถทำให้จบลงได้ในเวลาที่มีผู้ให้การปรึกษามักจะให้ผู้รับบริการเลือกใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์แทนหรืออาจให้ติดต่อเพื่อรับบริการในภายหลัง

สกาวรัตน์ พวงลัดดา (2547) ได้ให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ต โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้ใช้โปรแกรมติดต่อสื่อสาร 2 ชนิด คือ ICQ และ MSN จำนวน 7 คน พบว่า การให้การปรึกษาทางอินเทอร์เน็ตสามารถดำเนินการได้แต่พบว่ามีเหมือนและความแตกต่างจากการให้การปรึกษาในสถานบริการและการให้การปรึกษาทางโทรศัพท์ ดังนี้ 1) องค์กรความรู้ในการให้การ

ปรึกษาประกอบด้วยกระบวนการให้การปรึกษาความรู้ในเรื่องที่จะให้การศึกษาและทักษะในการให้การปรึกษาต้องใช้เหมือนเดิมแต่วิธีการอาจแตกต่างกันออกไป 2) ทักษะพิเศษที่ผู้ให้การศึกษาทางอินเทอร์เน็ตต้องมีคือความสามารถในการใช้อินเทอร์เน็ตความสามารถในการพิมพ์ข้อความเข้าใจสัญลักษณ์ในการสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต

สุวรรณิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553) ได้ทำการศึกษาการบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการตามการรับรู้ของผู้ให้บริการ และศึกษาประสบการณ์ของผู้ให้บริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตผ่าน โปรแกรมเอ็มเอสเอ็น ผลการศึกษาพบว่า 1) ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการที่พบมากที่สุดตามการรับรู้ของผู้ให้บริการคือปัญหาด้านสัมพันธภาพ 2) ข้อดีของการบริการคือการเข้าถึงกลุ่มผู้รับบริการที่ไม่พร้อมใช้บริการแบบพบหน้า 3) ข้อจำกัดของการบริการคือสัมผัสอารมณ์ความรู้สึกได้ยากและจำกัดกลุ่มผู้รับบริการ 4) คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ให้บริการได้แก่มีความรู้ความชำนาญด้านสุขภาพจิตและการให้บริการ ปรึกษาเบื้องต้นและมีทักษะเฉพาะด้านการใช้ภาษาและเทคโนโลยี 5) แนวปฏิบัติในการให้บริการกล่าวถึงข้อตกลงในการให้บริการและขั้นตอนการปฏิบัติงาน 6) แนวทางการช่วยเหลือได้แก่การเป็นที่พึ่งในปัญหาด้านสุขภาพจิตด้วยการให้ข้อมูลและคำแนะนำ 7) อุปสรรคในการให้บริการได้แก่อุปสรรคด้านเทคโนโลยีอุปสรรคจากลักษณะเฉพาะของโปรแกรมอุปสรรคจากการถูกก่อกวน อุปสรรคด้านความผิดพลาดโดยไม่ตั้งใจ 8 ผู้ให้บริการมีความรู้สึกดีและมีความภาคภูมิใจในการช่วยเหลือมีความสุขและความรู้สึกถึงคุณค่าของการช่วยเหลือเมื่อผู้รับบริการคลายทุกข์ โดยผลวิจัยนี้สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวิจัยและฝึกปฏิบัติทั้งนี้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการศึกษาและสนับสนุนบริการที่มีคุณค่านี้ให้ได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

นันทกา พุทธิกุล (2555) ได้ทำการศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการในการให้การปรึกษาออนไลน์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่ในการให้การปรึกษาออนไลน์และศึกษาเนื้อหาของการเข้ารับการศึกษาของผู้รับบริการผ่านทางเว็บไซต์ [www.healuproom.com](http://www.healuproom.com) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และเป็นผู้ให้การศึกษาพบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เลือกการให้การปรึกษาออนไลน์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการช่วยเหลือทางด้านจิตใจเนื่องจากการให้การปรึกษาออนไลน์นั้นมีความสะดวกและรวดเร็วในการเข้ารับบริการสามารถเข้ารับบริการที่ใดก็ได้ที่มีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตผู้รับบริการเข้ามาใช้บริการเนื่องจากมีปัญหาแต่ไม่กล้าที่จะไปพบจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาเว็บไซต์จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ผู้เลือกที่จะเข้ามา เมื่อมีปัญหาประเด็นปัญหาส่วนใหญ่ที่คนเข้ามาขอรับการศึกษาเป็นเรื่องความสัมพันธ์และข้อจำกัดของการให้การปรึกษาออนไลน์คือผู้ที่ไม่มีความพร้อมคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตไม่สามารถเข้ารับบริการได้นอกจากนี้ผู้ให้การศึกษา

เข้าใจความรู้สึกของผู้รับบริการได้ยากและเมื่ออินเทอร์เน็ตขัดข้องก็ไม่สามารถที่จะให้บริการได้ และเนื่องจากมีผู้ต้องการรับบริการจำนวนมากแต่ยังมีหน่วยงานที่ให้บริการทางด้านนี้น้อยทำให้เกิดปัญหาคือไม่สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึงในส่วนของผู้ให้การปรึกษาคุณลักษณะที่พึงมีคือ ควรมีความรู้คอมพิวเตอร์เบื้องต้นและมีความรู้ในด้านสุขภาพจิตและการให้การปรึกษาต้อง ขวนขวายหาความรู้ใหม่อยู่เสมอมีความอดทนต่อสภาวะการที่เคร่งเครียดมีความไวต่อความรู้สึก และมีไหวพริบในการสังเกตอารมณ์ผ่านตัวอักษรพร้อมกับเลือกใช้เทคนิคในการให้การปรึกษาให้ เหมาะสมในแต่ละรายกรณีเพื่อให้การปรึกษาประสบความสำเร็จ

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2560) ได้ทำการศึกษาแนวทางการให้ การปรึกษาออนไลน์ พบว่ามีแนวทางหลัก 3 แนวทางในการให้การปรึกษาออนไลน์ คือ 1) บันทึก การสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในวิชาชีพ 2) ชี้แจงให้ผู้ป่วยเข้าใจ ตระหนักในความเลียง และข้อจำกัดของการให้การปรึกษาออนไลน์ และ 3) ระมัดระวังในการให้การปรึกษาออนไลน์ โดย พิจารณาผลดีผลเสียให้รอบคอบและเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2561) มีบริการสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตในรูปแบบการสนทนา ออนไลน์ผ่านระบบออนไลน์ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ (Facebook fan page) สายด่วนสุขภาพจิตซึ่งเป็น ช่องทางการให้บริการสุขภาพจิตกับประชาชนโดยเปิดให้บริการโดยให้การปรึกษากับผู้รับบริการมี ตั้งแต่ เด็ก วัยรุ่น จนถึงวัยผู้ใหญ่ทั่วไปตลอด 24 ชั่วโมง

### 3. แนวคิดและทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

#### 3.1 แนวคิด ทฤษฎีของการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

แนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางเป็น แนวคิดทางจิตวิทยาที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะเลือกตัดสินใจ กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งคาร์ล อาร์ โรเจอร์ส ผู้นำของทฤษฎีการให้การ ปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ได้รับพรศนะเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ดังกล่าว มา พัฒนาเป็นแนวคิดของการให้การปรึกษา ที่มีความเชื่อว่ามนุษย์สามารถไว้วางใจได้ มีสติปัญญาดี เข้าใจ ตนเอง นำตนเองได้ และสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์และอย่างมีวิจารณญาณได้

การให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลที่ มีปัญหา โดยคำนึงถึงบุคคลที่มารับการปรึกษาเป็นสำคัญ ซึ่งสาระของทฤษฎีคือ การมีพรศนะ เกี่ยวกับมนุษย์โดยมองมนุษย์ในด้านบวก จึงมีพื้นฐานของการไว้วางใจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถ เข้าใจตนเองและนำตนเองได้ หลักการสำคัญของทฤษฎีคือ การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และ ผู้รับการปรึกษา โดยเป้าหมายของการให้การปรึกษาเน้นไปที่ตัวบุคคลมากกว่าตัวปัญหาของเขา

ผู้ให้การศึกษาต้องใช้ความไวในการรับสัมผัสตอบสนองผู้รับการศึกษา การให้ความเอาใจใส่ต่อผู้รับการศึกษา การยอมรับผู้รับการศึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข และการสร้างอัตมโนทัศน์ทางบวกแก่ผู้รับการศึกษา (รัญจวน คำชिरพิทักษ์, 2557 น. 8-9)

ทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ของทฤษฎีการให้การศึกษาผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้

1. มนุษย์เป็นคนดี มีความสามารถ มีเหตุผล มีศักดิ์ศรี เชื่อถือและไว้วางใจได้ มีความเป็นอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความพร้อมที่จะนำตนเอง เปลี่ยนแปลงตนเองอย่างสร้างสรรค์ สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีอิสระ สามารถที่จะเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตให้กับตนเอง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มตามศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของตนไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง
2. มนุษย์ต้องการการยอมรับ ความรัก เอื้ออาทร และได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
3. มนุษย์อาจเกิดความวิตกกังวลได้ หากไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความมั่นใจ ขาดวุฒิภาวะ มีความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ไม่สอดคล้องกัน และมีความรู้สึกไร้ค่า

ความสอดคล้องเกิดขึ้นเมื่อการตอบสนองของผู้ให้การศึกษาที่ปรากฏออกมาต่อผู้รับการศึกษามีความสอดคล้องกับประสบการณ์ภายในที่มีต่อผู้รับการศึกษา ผู้ให้การศึกษาที่สามารถสื่อถึงความสอดคล้องออกมาได้ จะช่วยให้ผู้รับการศึกษาเกิดความอุ่นใจ รู้สึกมั่นคงและมีความปลอดภัย ความสอดคล้องมักเกิดคู่ขนานไปกับความจริงใจ ผู้ให้การศึกษาที่เปิดเผยตนเองสามารถสื่อให้ผู้รับการศึกษาเห็นถึงความจริงใจได้ แต่ผู้ให้การศึกษาที่พึงระมัดระวังว่าการเปิดเผยตนเองจะต้องกระทำไปโดยยึดหลักความต้องการของผู้รับการศึกษาเป็นสำคัญ และถ้าผู้ให้การศึกษาเปิดเผยตนเองมากเกินไป ผู้ให้การศึกษานั้นเอง ก็จะกลายเป็นผู้มีปัญหาเสียเอง สำหรับการมองทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไขการยอมรับคือการมีเจตคติทางบวกหรือการยอมรับผู้รับการศึกษา แม้ผู้ให้การศึกษาจะไม่ยอมรับพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้รับการศึกษา เป็นการยอมรับบุคคลในความเป็นคนดีศรีของความเป็นมนุษย์คนหนึ่งโดยไม่จำเป็นต้องยอมรับการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ของเขา ผู้ให้การศึกษาไม่หวั่นไหวไปตามพฤติกรรมทางลบ และยังคงยอมรับว่าผู้รับการศึกษายังคงมีคุณค่าพอที่จะได้รับการแก้ไขและเยียวยา และการเข้าใจอย่างถูกต้องตามโลกทัศน์หรือความรู้สึกภายในของผู้รับการศึกษาเอง ผู้ให้การศึกษาจะต้องยกเอาประสบการณ์และการรับรู้ของตนเองออกไปแล้วเข้าถึงอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับการศึกษาจากประสบการณ์และการรับรู้ของผู้รับการศึกษาเอง

สรุปแนวคิดของทฤษฎีการให้การศึกษาผู้รับการศึกษาเป็นศูนย์กลางเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อ ในความสามารถของมนุษย์ที่จะเลือกตัดสินใจ

กระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งคาร์ล อาร์ โรเจอร์ส ผู้นำของทฤษฎีการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ได้รับทฤษฎีเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ดังกล่าว มาพัฒนาเป็นแนวคิดการให้การปรึกษาที่มีความเชื่อว่า มนุษย์สามารถไวใจได้ มีสติปัญญาดี เข้าใจตนเอง นำตนเองได้ และสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์และอย่างมีวิจารณญาณได้

### 3.2 เป้าหมายของทฤษฎีการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

เป้าหมายของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง คือ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและยอมรับตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง เปิดรับประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่างอย่างกว้างขวาง ในแง่มุมต่างๆ ไม่ปกป้องหรือบิดเบือน หากประสบการณ์ที่เผชิญนั้น ไม่เป็นที่พึงประสงค์ เชื่อมมั่นในสิ่งที่ตนคิดหรือตัดสินใจ และลงมือทำโดยไม่ลังเล มีความเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุมีผล รับผิดชอบต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง มีความรู้สึกมีอิสระที่จะคิดจะทำ โดยไม่ก้าวท้าวสิทธิของบุคคลอื่น มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง สร้างสรรค์ตนเองให้เจริญงอกงาม และพัฒนาตนให้มีประสิทธิภาพ ตลอดจนทั้งมีสุขภาพจิตดี โดยวงจรของการให้การปรึกษาที่จะนำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ของการปรึกษาจะประกอบไปด้วยการสำรวจตนเองของผู้รับการปรึกษา ความเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษา และการลงมือปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมของผู้รับการปรึกษา

### 3.3 ขั้นตอนและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง

โรเจอร์สไม่ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษาไว้ แต่เขาเชื่อว่าเงื่อนไขที่จำเป็นและเพียงพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของผู้รับบริการในระหว่างการให้การปรึกษาหรือการบำบัด 6 ประการ ดังนี้

1. บุคคล 2 คน คือ ผู้ให้การปรึกษา และผู้รับบริการ มีข้อตกลงร่วมกัน โดยผู้รับบริการต้องการความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา และพร้อมที่จะเป็นผู้ตัดสินใจในการแก้ปัญหา ส่วนผู้ให้การปรึกษาจะเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการพูดถึงปัญหาของตนเอง และทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยให้การปรึกษาดำเนินการไปได้อย่างมีจุดมุ่งหมาย

2. ผู้รับบริการอยู่ในภาวะที่ไม่สอดคล้องในตนเองกับประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้รับบริการเกิดความวิตกกังวล

3. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเกิดภาวะสอดคล้องในตนเองกับประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น

4. ผู้ให้การปรึกษาให้การยอมรับผู้รับบริการ โดยปราศจากเงื่อนไข หรือยอมรับบริการอย่างมีเงื่อนไข คือ ผู้ให้การปรึกษาจะให้การยอมรับและให้ความเอาใจใส่ ประเด็นปัญหาของผู้รับบริการ และเชื่อในความสามารถของผู้รับบริการว่าสามารถจะแก้ปัญหาดตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาดด้วยตนเองได้

5. ผู้ให้การปรึกษาให้ความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้รับบริการอย่างแท้จริง โดยสามารถเข้าใจโลกของผู้รับบริการตามธรรมชาติของเขา และสื่อให้ผู้รับบริการรับรู้เข้าใจได้

6. การให้การปรึกษา จะมีประสิทธิภาพหรืออย่างน้อยก็จะประสบความสำเร็จ หากผู้ให้การปรึกษาสามารถสื่อให้ผู้รับบริการรู้ว่าผู้ให้การปรึกษา มีความเข้าใจผู้รับบริการด้วยความเห็นอกเห็นใจ และยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข

อย่างไรก็ตาม โรเจอร์ส เน้นว่าคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ ตลอดระยะเวลาในการให้การปรึกษาเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่จะเอื้ออำนวยให้บรรลุเป้าหมายของการให้การปรึกษานอกเหนือจากเงื่อนไขที่จำเป็นแบบสำคัญของการให้การปรึกษาทั้ง 6 ประการข้างต้น

นอกจากนี้ ในการให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางนี้ ผู้ให้การปรึกษาจะเน้นที่ตัวผู้รับบริการเป็นสำคัญ มิใช่เน้นที่ปัญหา จะเน้นความรู้สึกของผู้รับบริการที่มีต่อสถานการณ์ปัจจุบันและผู้รับบริการจะเป็นผู้ตัดสินใจปัญหาเองทั้งสิ้น ส่วนผู้ให้การปรึกษาก็จะเป็นผู้เอื้ออำนวยยอมรับผู้รับบริการว่ามีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาได้ด้วยตนเอง เอาใจใส่ ใส่ใจ จริงใจ และพร้อมจะให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ สามารถแก้ไขปัญหาเองได้ และในที่สุดสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ศักยภาพแห่งตน

### 3.4 เทคนิคในการให้การปรึกษาผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง

การให้การปรึกษาแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง มีเป้าหมายที่จะช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และสามารถพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพแห่งตน ดังนั้นเทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษานั้น โรเจอร์สจึงเน้นที่คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ซึ่งก็คือระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการ เทคนิคดังกล่าวนี้ จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารที่จะสื่อให้ผู้รับบริการทราบว่า ผู้ให้บริการยอมรับและเคารพในความเป็นมนุษย์ที่มีคุณค่าของผู้รับบริการ มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของผู้รับบริการ เปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ทำความเข้าใจ ได้สัมผัสกับความรู้สึกของตนเอง และยอมรับตนเอง พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเอง ดังนั้น เทคนิคที่สำคัญของการให้การปรึกษาสามารถจำแนกได้ดังนี้ (รัฐจวน คำวชิรพิทักษ์, 2557 น. 8-25)

1. การยอมรับ โดยผู้ให้การปรึกษาจะทำหน้าที่รับฟังเรื่องราวต่างๆ ของผู้รับบริการ โดยไม่แสดงปฏิกิริยาใดๆออกไป ไม่ท้วงติง หรือไม่ให้ความมั่นใจ เพียงแสดงออกด้วยการพยักหน้าเบาๆ หรือใช้คำพูดที่แสดงว่าผู้ให้การปรึกษากำลังฟังด้วยความใส่ใจ ตั้งใจ

2. การสะท้อนความรู้สึก เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการได้สัมผัสและเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตน

3. การทวนคำ หรือการสะท้อนเนื้อหา จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับตนเอง

4. การทำให้เกิดความกระจำ จะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความกระจำมากขึ้น นำไปสู่ความเข้าใจตนเองที่ละเอียดถี่ถ้วน และค่อยๆยอมรับสิ่งที่เคยปฏิเสธหรือไม่ยอมรับมาก่อน ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า ผู้รับบริการในช่วงเวลานั้นอาจจะสับสน ไม่เข้าใจตนเอง การมองโลก และการรับรู้ อาจจะบิดเบือนจากความเป็นจริง

5. การเรียบและการฟัง การฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจ จะทำให้ผู้รับบริการพร้อมที่จะเล่าเรื่องราวของเขา ส่วนการเรียบเพียงช่วงสั้นๆ จะช่วยให้ผู้รับบริการได้คิดใคร่ครวญถึงเรื่องราวต่างๆ ของตนเอง ได้คิดได้ตอบ หรือคิดแก้ปัญหาของตนเอง ซึ่งจะทำให้ผู้รับบริการได้สัมผัสความรู้สึกรู้สึกที่แท้จริงในขณะนั้นของตนเอง

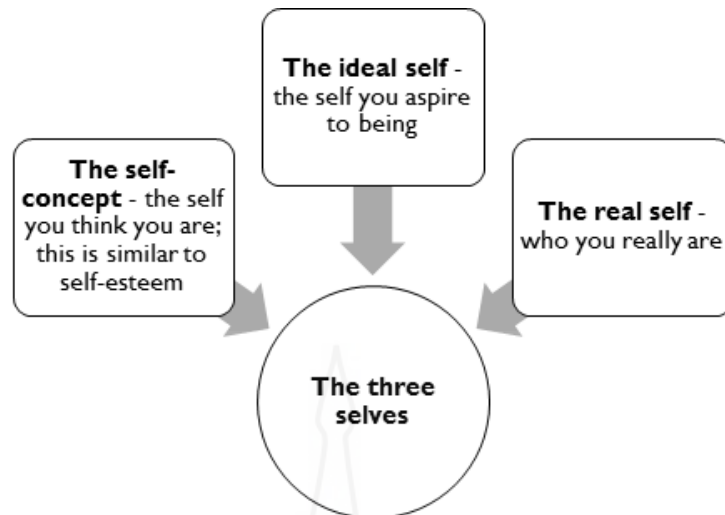
6. การใช้คำถาม หากผู้ให้การปรึกษาใช้คำถามรูปปลายเปิด จะช่วยให้ผู้รับบริการได้สำรวจตนเองได้เข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้น พร้อมทั้งจะคิดหาเหตุผล และรู้สึกเป็นอิสระที่จะตอบคำถาม ส่วนคำถามปิดนั้น เป็นเพียงต้องการให้ผู้รับบริการตอบว่า ใช่หรือไม่ใช่ หรือยอมรับกับปฏิเสธ หากผู้ให้การปรึกษาใช้ให้ถูกจังหวะ ก็จะเกิดประโยชน์ แต่ไม่ใช่ใช้จนพร่ำเพ้อ หรือบ่อยเกินไป

#### 4. การรู้จักและเข้าใจตนเอง

##### 4.1 แนวคิด และทฤษฎีการรู้จักและเข้าใจตนเอง

แนวคิดหลักในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส ( Carl Rogers ) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาในกลุ่มมนุษยนิยม เขามีความสนใจเรื่อง มนุษย์ เขามองมนุษย์ในแง่ดีและเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีงาม และมนุษย์ยังเป็นผู้ที่ได้รับการขัดเกลามาแล้ว รักความก้าวหน้า พุดจริง ทำจริง รวมทั้งมีความสามารถหลายๆ อย่าง ทฤษฎีของโรเจอร์สเน้นถึงเกียรติของบุคคล ซึ่งบุคคลมีความสามารถที่จะทำการปรับปรุงชีวิตของตนเอง อาจจะกล่าวสรุปว่า มนุษย์มีภาพของตนจากตาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ และภาพของตนจากใจ ในการนึกคิดภาพต่างๆ ที่เกิดเป็น มโนภาพทางจิตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง คุณสมบัติ รูปสมบัติ และทรัพย์สินสมบัติ ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส ดังแสดงในภาพที่ 2.1





ภาพที่ 2.1 ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส

ภาพที่ 2.1 แสดงให้เห็นว่าตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส จึงประกอบไปด้วยตัวตน 3 ประเภท คือ

1. คนที่ตนมองเห็น (Self Concept) รวบรวมข้อมูลตนตามที่ตนมองเห็นออกมา ก่อน อาจจะถูกบันทึกข้อมูลไว้ตามที่นึกได้ ไม่จำเป็นต้องนึกให้หมดในครั้งเดียว เพราะบางทีเราก็ลืมเรื่องบางอย่างของตนเองได้ มองตามที่เราเคยเห็นว่าตนเองเป็นอย่างไรมาก่อน ไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงที่สุด เริ่มจากรูปร่างหน้าตาภายนอก ลักษณะนิสัยทั่วไป เช่น พุคน้อย ลักษณะนิสัยเวลาเข้าสังคม อาจจะแยกด้วยว่า สังคมที่ทำงาน สังคมเพื่อนมหาลัย เพราะคนหลายคน ตนในแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานการณ์อาจจะแสดงไม่เหมือนกัน เช่น ปกติขี้อาย แต่พอเข้ากลุ่มเพื่อนแล้ว พุกเก่ง เป็นต้น

2. คนตามที่เป็นจริง (Real Self) คือ ตัวตนตามข้อเท็จจริง ข้อมูลคล้ายกับคนที่มองเห็น แต่เป็นสิ่งที่ยากเพราะบางคนอาจจะเข้าข้างตนเอง ไม่ยอมรับรับตามที่เป็นจริงเพราะรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น วิธีที่ช่วยได้ นอกจากตนเองมองตนเองแล้ว อาจจะสังเกตจากที่คนอื่นพูดถึงเรา อาจจะเป็นเพื่อนสนิท แต่ต้องมีการกลั่นกรองด้วย เพราะบางคนไม่ชอบเรา อาจจะพยายามพูดให้เราด้อยกว่า บางคนกลัวเราเสียจึงพูดแต่สิ่งที่ดี ต้องพยายามที่จะตัดข้อมูลที่เป็นเท็จทั้งจากตัวเรา และคนรอบข้างออก การมองตนตามที่เป็นจริงก็ต้องใช้ระยะเวลา ไม่จำเป็นต้องเร่งมองให้ออกในครั้งเดียว

3. คนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็น เป็นข้อมูลที่ทุกคนมีอยู่ในใจอยู่แล้ว แต่บางคนอาจจะปฏิเสธสิ่งที่อยากเป็น แล้วเลือกอย่างอื่นที่ง่ายกว่า ทั้งที่จริงไม่ชอบ เช่น เป็นคนพุกไม่เก่ง อยากพุกเก่งเวลานานแสนองาน แต่เคยลองครั้งแรกแล้วทำไม่ได้ก็สร้างเกราะ

ขึ้นมาด้วยการปฏิเสธสิ่งนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะข้อมูลที่ได้ก็จะไม่ถูกต้อง ทำให้เราไม่สามารถปรับ ตัวตนของเราได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดทางด้านพฤติกรรมศาสตร์เข้ามาประกอบโดย แนวทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่สำคัญอันหนึ่งที่ช่วยทำให้เรารู้จักและเข้าใจตัวเอง หรือมองเห็น ตัวเองได้อย่างแท้จริง (Self - perception) คือ แนวคิดเกี่ยวกับหน้าต่างสี่บานของโจฮารี (Johari Window Concept) (Luft,1984 อ้างใน ภาภิตต์ ตรีสกุล, 2554 น. 22)

	ตนเองรู้ (known to self)	ตนเองไม่รู้ (not known to self)
ผู้อื่นรู้ (known to others)	บริเวณเปิดเผย (Open area)	บริเวณจุดบอด (Blind area)
ผู้อื่นไม่รู้ (not known to other)	บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area)	บริเวณที่ไม่รู้ (Unknown area)

ภาพที่ 2.2 แนวคิดหน้าต่างสี่บานของโจฮารี (Johari Window Concept)

จากภาพที่ 2.2 แสดงให้เห็นว่าแบบจำลองหน้าต่างของโจฮารี (Johari Window Concept) ประกอบด้วย 4 พื้นที่หลัก ดังนี้

1. บริเวณที่เปิดเผย (Open area) ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับตัวเรา เช่น ชื่อ สถานที่ศึกษาอาหารที่ชอบ หรือพฤติกรรมของคนที่ผู้อื่นสามารถเห็นหรือรับรู้ได้ รวมถึงข้อมูลส่วนตัวซึ่งเราเปิดเผยให้บุคคลอื่นรู้และข้อสังเกตต่างๆเกี่ยวกับตนเองและผู้สื่อสารรับรู้และ แลกเปลี่ยนกัน พื้นที่ของบริเวณนี้จะขยายกว้างขึ้นหรือลดลงขึ้นกับระดับความไว้วางใจที่มีต่อผู้ สื่อสารกับความเสี่ยงในการเกิดผลเสียจากการเปิดเผยตนเอง ระดับความสามารถในการสื่อสารกับ บุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และระดับความสัมพันธ์กับผู้สื่อสาร เป็นต้น

2. บริเวณจุดบอด (Blind area) ประกอบด้วยข้อมูลหรือพฤติกรรมต่างๆที่ไม่รู้หรือ แสดงออกว่าไม่รู้ แต่บุคคลอื่นรู้และสังเกตได้ เช่น การขมวดคิ้วเมื่อเครียด การแสดงสีหน้าสงสัย เมื่อเกิดคำถาม เป็นต้น หรือในอีกกรณีหนึ่งคือ การที่บุคคลรับรู้พฤติกรรมของตนว่าเป็นการรักษา สิทธิส่วนบุคคล แต่ผู้สื่อสารประเมินพฤติกรรมว่าเป็นการเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ กรณีดังกล่าว ก่อให้เกิดภาวะการมองต่างมุมระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่ายซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กัน โดยที่บุคคลนั้นไม่ สามารถรับรู้ได้ว่ามีจุดบอดเกิดขึ้นในคู่สื่อสาร ดังนั้นข้อมูลหรือพฤติกรรมที่เป็นจุดบอดในมุมมอง

คู่สื่อสารอาจเป็นสาเหตุไปกระทบความสัมพันธ์ที่ติระหว่างกันได้ อย่างไรก็ตามการลดจุดบอดสามารถทำได้ด้วยการตั้งใจหรือใส่ใจยอมรับปฏิกิริยาตอบกลับของผู้สื่อสารที่มีต่อพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลแสดงออกและพร้อมในการปรับพฤติกรรมและบุคลิกภาพ เมื่อสามารถรับรู้จุดบอดก็จะทำให้อาณาเขตบริเวณลดลงและกลายเป็นบริเวณที่เปิดเผยในที่สุด

3. บริเวณซ่อนเร้น (Hidden area) ประกอบด้วยข้อมูลที่ตนเองรู้แต่ไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ เช่น ความหวัง ความฝัน รวมทั้งพฤติกรรมที่ไม่ควรกระทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้อื่นไม่ยอมรับ หรือหากผู้อื่นรู้แล้วจะเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับเรา เป็นต้น บริเวณซ่อนเร้นเป็นตัวกำหนดระดับความไว้วางใจต่อบุคคลอื่นหากเรามีความไว้วางใจก็จะเปิดเผยข้อมูลดังกล่าวให้กลายเป็นบริเวณเปิด

4. บริเวณที่ไม่รู้ (Unknown area) หมายถึง ความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ตนเองและบุคคลอื่นเข้าใจได้ยากหรือไม่เข้าใจ เช่น ภาวะจิตใต้สำนึกของแต่ละบุคคล ความสามารถพิเศษที่แอบแฝงอยู่ หรือปลอมได้บางอย่างที่ซ่อนอยู่ในความรู้สึก เป็นต้น บริเวณที่ไม่รู้มีโอกาสจะลดลงได้โดยที่ไม่รู้ตนเอง เนื่องจากการรับรู้และการเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว การสื่อสารกับบุคคลอื่นและการพัฒนาบุคลิกภาพซึ่งส่งผลต่อความนึกคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมโดยไม่รู้ตัว

จากแบบจำลองดังกล่าวพบว่า บริเวณทั้งสี่จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเมื่ออาณาเขตบริเวณใดเพิ่มขึ้นหรือลดลงก็จะส่งผลกับบริเวณอื่นด้วยปัจจัยที่ส่งผลต่อการเพิ่มหรือลดลงในแต่ละบริเวณได้แก่การเปิดเผยตนเองและปฏิกิริยาตอบรับจากผู้สื่อสารอาณาเขตของทั้ง 4 บริเวณของแต่ละบุคคลจะไม่เท่ากันและมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละบุคคล

#### 4.2 ความหมายของการรู้จักและเข้าใจตนเอง

Bloom et al (1971, p. 273) กล่าวว่า การรู้จัก การเข้าใจและการตระหนักรู้เป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ หรือความรู้สึกเป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยม ความตระหนักมีลักษณะคล้ายกับความรู้อย่างไรก็ตามที่ความรู้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องต่างๆที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้เพื่อสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้ต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้นความรู้ จึงเกี่ยวข้องกับความจำ หรือความสามารถที่จะระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้เป็นความสำนึก ซึ่งบุคคลเคยมีความรู้หรือเคยมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นจึงเกิดความรู้สึกขึ้น ดังนั้นการรู้จักและเข้าใจตนเองจึงเป็นเรื่องราวของการรับรู้ที่คิดหรือมีความรู้สึกต่อตนเองบุคคลหรือว่า แวดล้อมในขณะนั้น

Fledman (1992, p. G-5) ได้กล่าวถึง การรู้จักตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเอง กับผู้อื่น หรือสิ่งอื่นๆ ในขณะนั้นซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร (2550, น. 31) ได้กล่าวถึงการรู้จักและเข้าใจตนเองว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาตนเองดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นความพยายามแก้ไขตนเองให้มีความประพฤติปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมยอมรับความจริงในสิ่งที่ประกอบเป็นตัวตนทำให้มีแนวทางในการปรับปรุงตนเองให้เป็นที่รักใคร่ชอบพอกันๆ ให้มากยิ่งขึ้นทำให้สามารถปรับตัวให้มีชีวิตที่มีความหมายมีความกระตือรือร้นและมีชีวิตชีวาในการดำเนินชีวิตมากขึ้น

2. การรู้จักและเข้าใจตนเองช่วยให้บุคคลรู้ขอบเขตความสามารถความชำนาญตลอดจนข้อดีต่างๆ และความเข้าใจตนเองซึ่งเป็นพื้นฐานในการเข้าใจผู้อื่น โดยสามารถแสดงพฤติกรรมโต้ตอบกับบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. การรู้จักและเข้าใจตนเองจะช่วยให้เกิดการยอมรับตนเองตามที่เป็นจริงได้อย่างมีเหตุผลจึงมีผลทำให้ตนเองเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นมีสุขภาพจิตที่ดีรู้คุณค่าของตนเองมากขึ้นและสามารถควบคุมตนเองมิให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่อหน้าคนอื่น ๆ

ณัฐวีร์ นงนุช (2552, น. 16) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง คือ ความพยายามที่บุคคลจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ตรงกับความเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ การรู้จักตนเองจึงสามารถกระทำได้โดยการสร้างความตระหนักในตนเองหรือมีสติในตนเองซึ่งการรู้จักตนเองจะมีได้มากหรือน้อยหรือตรงตามความเป็นจริงแค่ไหนนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับระดับความตระหนักหรือการรู้สติในตนเองที่บุคคลนั้นมีอยู่ และการเข้าใจตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลอื่นทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ บทบาทของตนเอง และยังช่วยให้บุคคลได้รู้ถึงข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็แนวทางในการพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

มัญจวรรณ ลียุทธานนท์ (2559, น. 4) กล่าวว่า การเข้าใจตนเอง หรือ อัตมโนทัศน์ หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง ความเข้าใจตนเองเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม หรือกล่าวได้ว่าความเข้าใจตนเองเป็นแกนกลางของบุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่กำหนดคุณภาพของพฤติกรรมที่เราแสดงออกกับคนอื่นและกับสิ่งแวดล้อมด้วยเหตุนี้คนที่มีความเข้าใจตนเองต่างกัน ก็ย่อมจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ความเข้าใจตนเองของแต่ละบุคคล จะพัฒนาขึ้นมาอย่างค่อยเป็นค่อยไปและแตกต่างกันมากขึ้น เมื่อบุคคลมีวุฒิภาวะมากขึ้น และเมื่อบุคคลได้พัฒนาและเข้าใจคุณค่าของตนเองแล้ว ความเข้าใจตนเองก็จะคงที่ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ความสามารถในการรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง ในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต และทักษะการแก้ปัญหาโดยสามารถประเมินและเข้าใจตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และความรู้สึก ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และโอกาสต่างๆ

### 4.3 การพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

การศึกษาวิเคราะห์ตนเองถือเป็นจุดเริ่มแรกที่น่าไปสู่การปรับปรุงพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างมีระบบ เพราะได้เห็นถึงจุดบกพร่องของตัวเองอย่างชัดเจนซึ่งเป็นแนวทางในการเสริมสร้างหรือปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า รวมทั้งสร้างความรู้สึกที่ดีแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ในชีวิตจริงของมนุษย์คนเรามักพบกับความสำเร็จล้มเหลวสมหวังราบรื่นและพลาดพลั้งสลับกันไปเสมอ การศึกษาวิเคราะห์ตนเองในด้านความคิดสติปัญญาอารมณ์และการกระทำจากประสบการณ์ในสถานการณ์ต่างๆจึงช่วยให้บุคคลเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้สามารถปรับตนให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่ได้ดี การพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยใช้พื้นฐานจากการศึกษาวิเคราะห์ตนเองสามารถกระทำได้ 3 วิธีคือ

1. การศึกษาตนด้วยตนเอง เป็นการศึกษาสังเกตผลจากการกระทำ ความคิด ความรู้สึกด้วยตัวของเราเอง โดยทั่วไปคนเรามีการตรวจสอบตนเองอยู่ตลอดเวลา คนที่มีลักษณะไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น (Sensitive) จะตรวจสอบตนเองได้เร็วจากปฏิกิริยาที่คนอื่นแสดงออกมา

2. การศึกษาตนเองโดยการรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ดังได้กล่าวมาแล้วว่าในบางคนอาจจะมีจุดบอด ทำให้ไม่สามารถเห็นตนเอง ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องให้บุคคลอื่นช่วยพิจารณา โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ชิดรู้จักเรามากพอ เช่น พ่อแม่ผู้ปกครอง เพื่อน ครูอาจารย์ หรือแม้แต่การกล่าวหาของผู้เป็นศัตรู ก็เป็นแนวทางที่ทำให้เราเห็นภาพของตนเองชัดเจนขึ้น สิ่งที่พึงตระหนักก็คือ เราควรเปิดใจให้กว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น ไม่รีบตอบรับ หรือปฏิเสธใช้วิจารณ์ญาณ การพิจารณาอย่างถ่องแท้จากหลายกลุ่ม หลายทัศนะ จะทำให้รู้จักตนเองได้หลายแง่มุมถูกต้องมากขึ้น

3. การสำรวจตนเองโดยใช้แบบทดสอบและแบบสำรวจ การใช้แบบทดสอบในการสำรวจตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยให้การวิเคราะห์ตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ แบบทดสอบช่วยให้สำรวจตนเองในแง่มุมต่างๆได้อย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งในบางลักษณะที่เกี่ยวกับตนเองนั้น ไม่สามารถสำรวจได้ด้วยวิธีอื่นจำเป็นต้องอาศัยแบบทดสอบมาตรฐานที่มีการสร้างขึ้น เช่น แบบทดสอบวัดเจตคติ แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ แบบทดสอบวัดเชาวน์ปัญญา เป็นต้น แบบทดสอบบางชนิดไม่สามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทดสอบและแปลผลให้ แบบทดสอบบางชนิดสามารถใช้สำรวจตนเองได้ด้วยตนเองเพราะมีความซับซ้อนน้อยกว่า เช่น แบบสำรวจอาชีพ แบบทดสอบความเป็นผู้นำแบบทดสอบลักษณะนิสัย เป็นต้น

คนเราจะรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างดียิ่งหากได้ใช้ทั้ง 3 วิธีประกอบกัน แล้วนำมาวิเคราะห์แยกแยะพิจารณาในประเด็นที่ปรับปรุงแก้ไขได้ เพื่อจะได้วางแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขและเป็นการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองนั้น ประกอบด้วย การประเมินตนเองในด้านร่างกาย ด้านอุดมการณ์ และด้านความรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเอง การรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับตนจากบุคคลอื่น การเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับแนวคิดค่านิยม ความรู้สึก และเจตคติของตนให้ผู้อื่นทราบ และมีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยการปรับวิธีคิดหรือการควบคุมอารมณ์ของตนเอง

#### 4.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช (2550 น. 51) ได้กล่าวถึงตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ตนเองของบุคคลดังนี้

1. ลักษณะทางด้านร่างกาย คนเรามีความแตกต่างกันตั้งแต่เกิด ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดที่สุด คือ ลักษณะทางด้านร่างกาย บุคคลใดที่มีลักษณะทางด้านร่างกายที่สมบูรณ์และเด่นกว่าบุคคลอื่นๆ เช่น รูปร่างสมส่วน หน้าตาสวยหรือหล่อ ผิวพรรณดี เป็นต้นย่อมจะรับรู้ตนเองในเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ

2. สถิติปัญญา คนเราจะรับรู้ตนเองได้ดีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความมีสติปัญญา มากน้อยเพียงใด บุคคลที่มีสติปัญญาสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะวิเคราะห์ทำความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง ให้สอดคล้องกับความเป็นจริงได้มากกว่าบุคคลที่มีสติปัญญาน้อย นอกจากนี้การมีสติปัญญา ยังมีส่วนช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความเด่นหรือความด้อยของตนเองจากการเปรียบเทียบกับผู้อื่นด้วย

3. สถานภาพทางสังคม บุคคลมีสภาพทางสังคมเช่นใดย่อมขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้น เกิดในครอบครัวที่มีฐานะทางสังคมและทางเศรษฐกิจอย่างไร เป็นบุตรคนที่เท่าไร ประกอบอาชีพอะไร การรับรู้สถานภาพทางสังคมของบุคคลมีผลต่อการรับรู้ตนเองได้อย่างกระฉ่างชัดเจน

4. ความสำเร็จหรือความล้มเหลว บุคคลจะเรียนรู้เรื่องความสำเร็จหรือล้มเหลว จากประสบการณ์ในการทำกิจกรรมต่างๆ บุคคลที่มีโอกาสประสบความสำเร็จอยู่เสมอย่อมจะรับรู้ตนเองในเชิงบวกมากกว่าบุคคลที่ประสบแต่ความล้มเหลว

5. การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลสามารถรับรู้ตนเองได้จากปฏิริยาโต้ตอบของผู้อื่นที่มีต่อตน เช่น การรับรู้ว่าคุณพูดได้ดีหรือไม่ โดยสังเกตสีหน้าท่าทางของผู้ฟังว่ามีความสนใจในสิ่งที่กำลังพูดมากน้อยเพียงใด เป็นต้น

6. สุขภาพอนามัย บุคคลต้องรู้ว่าตนมีสุขภาพอนามัยดีหรือไม่ หากมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัวจะรับรู้จักระวังตนให้ปลอดภัย การรู้จักสุขภาพอนามัยของตนเองจะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ถึงกิจกรรมการงานในชีวิตให้เหมาะสมกับตน

7. หน้าที่ความรับผิดชอบ บุคคลต้องรู้จักหน้าที่ของตนเองไม่ละเลยหรือปิดความรับผิดชอบไปให้บุคคลอื่น และในขณะที่เดียวกันก็ไม่ไปก้าวท้าวหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้อื่น พยายามทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด

8. ตำแหน่งในสังคม แต่ละคนจะมีตำแหน่งในสังคมหลายตำแหน่งขึ้นอยู่กับว่าในขณะที่นั้นตนอยู่ในสังคมใด อาจจะเป็นพ่อ แม่ ลูก เมื่ออยู่ในสังคมครอบครัว หรืออาจจะเป็นผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา ตลอดจนเป็นผู้ร่วมงาน สิ่งที่สำคัญคือเราต้องวางตัวให้เหมาะสมกับแต่ละตำแหน่ง เพราะหากเราสวมบทบาทไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเกิดความแตกแยก และความไม่สงบสุขขึ้นในสังคม

9. พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ในการเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกไปแยกออกได้เป็น 3 ด้านดังนี้

9.1 ด้านการกระทำหรือการแสดงออกภายนอก ได้แก่ กิริยาท่าทาง หรือปฏิบัติที่แสดงโต้ตอบออกไป การพูด การฟัง ความมีมารยาท เป็นต้น บุคคลควรศึกษาวิเคราะห์ดูว่าพฤติกรรมที่แสดงออกไปนั้น นำไปสู่การเสริมสร้างหรือทำลายความสัมพันธ์ระหว่างตัวเองกับผู้ที่เกี่ยวข้องมากน้อยแค่ไหนเพียงใด

9.2 ด้านความคิดความเข้าใจ การศึกษาวิเคราะห์ตนเองว่ามีความคิดอย่างไรต่อบุคคลที่ติดต่อสัมพันธ์ด้วย มีความเข้าใจในตัวเขามากน้อยเพียงใด หากไม่เข้าใจการกระทำหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ที่ติดต่อร่วมงานด้วย อาจทำให้เกิดความเข้าใจเขาในทางที่ผิดๆได้ ซึ่งจะมีผลกระทบกระเทือนต่อความสัมพันธ์ระหว่างกันได้

9.3 ด้านความรู้สึก เจตคติ การศึกษาวิเคราะห์ถึงความรู้สึก และเจตคติที่ตนมีต่อผู้เกี่ยวข้องว่าเป็นอย่างไรเป็นสิ่งจำเป็น เพราะความรู้สึกนึกคิดของตนจะมีผลต่อการประพฤติปฏิบัติตนต่อผู้อื่น ซึ่งหมายความว่า ถ้ามีเจตคติที่ดีต่อบุคคลใดจะพยายามรู้สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อเขา แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีเจตคติที่มีต่อเขาก็มักละเลยทำให้การปฏิบัติที่เป็นมิตรต่อเขาได้เช่นกัน

#### 4.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ณัฐวีร์ นงนุช (2552) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนแบบทดสอบการรู้จักและเข้าใจตนเองตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมาจำนวน 20 คน โดยเป็นผู้สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมผลการวิจัย พบว่า 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้านคือ ด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง ด้านความสนใจความถนัด ด้านที่เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง 2) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อ

พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วัชรินทร์ หนูสมตน (2555) ได้ทำการศึกษารูปแบบการสอนแบบบูรณาการ กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจพฤติกรรมการตระหนักรู้แห่งตนของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการรู้จักตนเองและพัฒนานักศึกษา 2) แบบกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนของนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการรู้จักตนเองและพัฒนานักศึกษาและ 3) ศึกษาประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้ที่ผสมผสานวิธีการสอนแบบบูรณาการ โดยใช้ผู้สอนร่วมกัน และประสิทธิภาพของกิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนและกิจกรรมแนะแนวของนักศึกษา โดยการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชาการรู้จักตนเองและพัฒนานักศึกษา จำนวน 929 คนคัดเลือกนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 72 คน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาทั้งโดยรวมและรายด้านคือด้านความต้องการและความรู้สึกของตนเองด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเองด้านความสนใจความถนัดด้านที่เกี่ยวข้องการเรียนและอาชีพด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่นและด้านการแก้ปัญหาอยู่ในระดับต่ำ 2) การรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการรู้จักตนเองและพัฒนานักศึกษาของกลุ่มทดลองคือนักศึกษาที่ได้รับการสอนแบบบูรณาการ โดยใช้ผู้สอนหลายคนและการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม คือ นักศึกษาที่ได้รับการสอนแบบบูรณาการ โดยผู้สอนหลายคนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 5. การฝึกงาน และสหกิจศึกษา

### 5.1 ประวัติความเป็นมาของการฝึกงาน และสหกิจศึกษา

การฝึกงานเป็นการเสริมทักษะและประสบการณ์ให้เตรียมความพร้อมสำหรับการทำงานทั้งในระหว่างการศึกษาและภายหลังการศึกษา โดยนักศึกษาจะได้นำความรู้จากภาคทฤษฎีไปสู่การฝึกการปฏิบัติจริงในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งความรู้และประสบการณ์ที่ได้จะช่วยให้นักศึกษาเห็นภาพที่แท้จริงในการทำงาน ทำให้เข้าใจความต้องการในการทำงานทั้งจากตนเองและสถานประกอบการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทุกหลักสูตรระดับปริญญา



ตรีมีการเปิดโอกาสให้นักศึกษาทุกคนเข้าร่วมการฝึกงาน หรือมีทางเลือกสำหรับเข้าร่วมสหกิจศึกษา

สหกิจศึกษา เป็นศัพท์บัญญัติที่ ศาสตราจารย์ ดร.วิจิตร ศรีสะอ้าน ซึ่งเป็นบุคคลแรกที่นำระบบสหกิจศึกษาเข้ามา ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเมื่อปี พ.ศ. 2536 โดยมีความหมายว่าเป็นระบบการจัดการศึกษาที่จัดให้มีการเรียนการสอนในสถานศึกษาสลับกับการไปหาประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติงานจริง ณ สถานประกอบการอย่างมีระบบ ด้วยความร่วมมือจากสถานประกอบการและทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เป็นระบบการศึกษาที่ผสมผสานการเรียนกับการปฏิบัติงาน

แนวคิดหลักทำให้เกิดรูปแบบของการดำเนินงานสหกิจศึกษาประกอบด้วยสองแนวคิดใหญ่ คือ 1. การตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านการศึกษา และการเข้าสู่การทำงานของบริษัท 2. การพัฒนาคุณภาพบัณฑิตตามความต้องการของตลาดแรงงาน

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีหลักสูตรระดับปริญญาตรีที่มีทางเลือกสหกิจศึกษาทั้งสิ้น 7 สาขาวิชาด้วยกัน คือ สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า สาขาวิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์ สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาวิชาวิศวกรรมเมคาทรอนิกส์ สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม สาขาวิชาวิศวกรรมการผลิต และสาขาวิชาวิศวกรรมเคมี และกำลังดำเนินการจัดทำหลักสูตรสหกิจศึกษาซึ่งจะมีนักศึกษาสามารถปฏิบัติงานสหกิจศึกษาได้ในปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งสิ้น 3 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาวิศวกรรมเหมืองแร่ สาขาวิชาวิศวกรรมวัสดุ และสาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ โดยมีหน่วยทะเบียนและพัฒนาวิชาการเป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบในการประสานงานและอำนวยความสะดวกแก่สถานประกอบการ อาจารย์ที่ปรึกษา นักศึกษาฝึกงาน นักศึกษาสหกิจศึกษา และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกงานและวิชาสหกิจศึกษา โดยดำเนินงานภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการดำเนินงานฝึกงานและสหกิจศึกษาประจำคณะวิศวกรรมศาสตร์

## 5.2 คู่มือการฝึกงาน และสหกิจศึกษาของคณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

### ภาคการศึกษาของการฝึกงานและสหกิจศึกษา

1. นักศึกษาฝึกงานต้องฝึกงานตามวัน เวลาที่กำหนด และไม่น้อยกว่า 320 ชั่วโมงการทำงานในส่วนของสหกิจศึกษานักศึกษาปฏิบัติสหกิจศึกษากำหนดระยะเวลาจำนวนไม่น้อยกว่า 16 สัปดาห์ โดยหลักสูตรต้องจัดภาคการศึกษาสหกิจศึกษาไม่อย่างน้อยภาคการศึกษา

2. หากนักศึกษาไม่สามารถไปปฏิบัติงานในภาคการศึกษาตามหลักสูตรของฝึกงานหรือสหกิจศึกษาที่ได้กำหนดนักศึกษาต้องยื่นคำร้องต่อประธานคณะกรรมการในสาขาที่นักศึกษาสังกัด

3. นักศึกษาต้องปฏิบัติงานในสถานประกอบการตลอดระยะเวลาที่กำหนดจึงจะมีสิทธิ์ในการรับการประเมินผลการเรียนวิชาฝึกงานหรือสหกิจศึกษา

4. กรณีที่นักศึกษามีเวลาปฏิบัติงานน้อยกว่าที่กำหนดอันเนื่องมาจากปัญหาด้านสุขภาพที่มีใบรับรองแพทย์จากโรงพยาบาลหรือเนื่องจากปัญหาของสถานประกอบการหรือเนื่องจากเหตุสุดวิสัยอื่นใดที่ไม่ได้เกิดจากตัวนักศึกษาเองอาจารย์ที่ปรึกษาฝึกงานหรือสหกิจศึกษาอาจพิจารณาร่วมกับสถานประกอบการให้นักศึกษามีสิทธิ์รับการประเมินผลการเรียนสหกิจศึกษาหรือการฝึกงานได้

5. กรณีที่นักศึกษามีระยะเวลาปฏิบัติงานน้อยกว่าที่กำหนดโดยมีสาเหตุเนื่องจากความบกพร่องของตัวนักศึกษาซึ่งได้มีการพิสูจน์ถึงข้อเท็จจริงของความบกพร่องนั้นอย่างแน่ชัดแล้วให้อาจารย์ที่ปรึกษาประเมินผลการเรียนของนักศึกษาผู้นั้น ระดับผลการศึกษาเป็น “F” สำหรับนักศึกษาฝึกงานและระดับผลการศึกษาเป็น “E” สำหรับนักศึกษาสหกิจศึกษาทั้งนี้การพิสูจน์ข้อเท็จจริงต้องกระทำร่วมกัน 3 ฝ่ายประกอบด้วยอาจารย์ที่ปรึกษา นักศึกษาและสถานประกอบการ

#### **คุณสมบัติของนักศึกษาก่อนไปปฏิบัติการสหกิจศึกษาหรือการฝึกงาน**

1. เป็นนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาและกำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 ในคณะวิศวกรรมศาสตร์

2. มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.00 และเป็นไปตามคุณสมบัติที่สาขาวิชากำหนด

3. สำหรับนักศึกษาสหกิจศึกษาต้องผ่านการอบรมการเตรียมความพร้อมครบอย่างน้อย 30 ชั่วโมงโดยหัวข้อการอบรมจะต้องเป็นหัวข้อที่คณะจัดอย่างน้อย 15 ชั่วโมงและสาขาวิชาจัดอย่างน้อย 15 ชั่วโมงหากกรณีอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ครบให้ยื่นคำร้องต่อประธานคณะกรรมการและคณะกรรมการเพื่อพิจารณาอนุมัติโดยจะพิจารณาจากจำนวนชั่วโมงที่เข้าร่วมในภาพรวมทั้งสองส่วนครบ 30 ชั่วโมง

4. ไม่เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

#### **การลงทะเบียนรายวิชาฝึกงานและสหกิจศึกษา**

1. นักศึกษาที่มีคุณสมบัติครบถ้วนต้องลงทะเบียนเรียนรายวิชาฝึกงานหรือสหกิจศึกษาในสาขาที่สังกัดและปฏิบัติตามระเบียบ ประกาศและแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการฝึกงานและสหกิจศึกษาที่คณะกำหนดอย่างเคร่งครัด

2. นักศึกษาไม่สามารถลงทะเบียนในรายวิชาอื่นๆพร้อมกับรายวิชาการฝึกงาน และสหกิจศึกษาได้

#### หน้าที่ของนักศึกษาฝึกงานและสหกิจศึกษา

1. ปฏิบัติงานเสมือนเป็นพนักงานชั่วคราวของสถานประกอบการในตำแหน่งตามที่คณะกรรมการและสถานประกอบการเห็นว่าเหมาะสมกับความรู้ความสามารถของนักศึกษา

2. ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบการบริหารงานบุคคลของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัด

3. รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมายจากข้อตกลงร่วมกันระหว่างสถานประกอบการและคณะอย่างเต็มความสามารถณสถานประกอบการมีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนงานและลักษณะงานที่ได้ตกลงกันไว้ นักศึกษาต้องแจ้งเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาเห็นชอบก่อนปฏิบัติงาน

4. ปฏิบัติงานเต็มเวลาตามกำหนด

#### การสมัครเป็นนักศึกษาฝึกงานและสหกิจศึกษา

1. นักศึกษาปี 2 และปี 3 ในสาขาวิชาที่มีสหกิจศึกษาสามารถสมัครเข้าโครงการเตรียมสหกิจศึกษาโดยลงรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเตรียมความพร้อมที่เจ้าหน้าที่ของคณะฯ ได้จัดขึ้น ส่วนนักศึกษาฝึกงานสำหรับนักศึกษากำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือชั้นปีที่ 4 ในคณะที่มีหน่วยกิตครบตามหลักสูตร

2. นักศึกษาที่ผ่านการอบรมเตรียมความพร้อมครบ 15 ชั่วโมงแรกเข้ารับการอบรมหรือลงทะเบียนในรายวิชาอบรมสหกิจศึกษาของสาขาวิชาอีก 15 ชั่วโมง

3. นักศึกษาที่ผ่านการอบรมเตรียมความพร้อมสหกิจศึกษาทั้ง 30 ชั่วโมงเลือกสถานประกอบการและไปปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

#### กระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินการสหกิจศึกษา

1. วางแผนและกำหนดนโยบายสหกิจศึกษา

1.1 เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและได้ประโยชน์สูงสุด คณะอาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์และผู้บริหารสถานประกอบการหรือฝ่ายบริหารงานบุคคลจะต้องร่วมมือกันพิจารณากำหนดลักษณะงานหัวข้อโครงการที่เหมาะสมกับนักศึกษาภายใต้กรอบระยะเวลาที่กำหนด

1.2 กำหนดค่าตอบแทนและสวัสดิการตามปกติสถานประกอบการจะจ่ายค่าตอบแทนให้แก่ศึกษาในอัตราที่สถานประกอบการกำหนดและอาจมีหรือไม่มีสวัสดิการอื่นๆ เช่น ที่พักอาหารรถรับส่งหรือสวัสดิการอื่นๆที่ทำให้นักศึกษาประหยัดค่าใช้จ่ายในกรณีที่ไม่มีเบี้ยเลี้ยงหรือสวัสดิการใดๆคณะวิศวกรรมศาสตร์อาจจะพิจารณาส่งตัวนักศึกษาจากคุณภาพของงานที่

ตรงตามสาขาวิชาชีพนักศึกษา หรือเป็นไปตามความต้องการของนักศึกษา โดยมีเหตุผลอันสมควร ทั้งนี้จะเป็นไปตามที่ภาควิชาเห็นสมควรรับรองให้นักศึกษาปฏิบัติสหกิจ

## 2. การจับคู่สถานประกอบการกับนักศึกษา (Matching)

เนื่องจากการดำเนินการสหกิจศึกษาเป็นการจัดการศึกษาเชิงบูรณาการระหว่างการเรียนกับการทำงานดังนั้นในการคัดเลือกจับคู่ระหว่างนักศึกษากับสถานประกอบการนั้นต้องอาศัยความร่วมมือกันระหว่างคณะวิศวกรรมศาสตร์กับสถานประกอบการ โดยมีฝ่ายประสานงานสหกิจศึกษาที่สถานประกอบการมอบหมายหรือฝ่ายบุคคลอาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการดำเนินงานสหกิจศึกษาประจำสาขาวิชาจะต้องพิจารณาคุณสมบัติของนักศึกษาว่ามีความพร้อมที่จะออกปฏิบัติงานหรือไม่โดยยึดหลักการและเงื่อนไขต่างๆที่แต่ละภาควิชากำหนดซึ่งปกติแล้วจะมีด้วยกัน 4 กรณีคือ

**กรณีที่ 1** หน่วยทะเบียนคณะวิศวกรรมศาสตร์จัดส่งหนังสือสำรวจความต้องการรับนักศึกษาสหกิจศึกษาและแบบตอบรับรายละเอียดงานสหกิจศึกษา ให้กับสถานประกอบการเพื่อสถานประกอบการสำรวจความต้องการรับนักศึกษาสหกิจศึกษาในแต่ละภาควิชา ก่อนแจ้งรายละเอียดงานพร้อมจำนวนตำแหน่งงานที่หน่วยทะเบียนคณะวิศวกรรมศาสตร์ในช่องทางที่สถานประกอบการสะดวก โดยให้คณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นผู้คัดเลือกให้หรือดำเนินการคัดเลือกเองแล้วแต่กรณี

**กรณีที่ 2** สถานประกอบการแจ้งความจำนงรับนักศึกษาสหกิจศึกษามายังคณะวิศวกรรมศาสตร์ในกรณีนี้สถานประกอบการแจ้งความจำนงพร้อมระบุข้อมูลสถานประกอบการสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องคุณสมบัตินักศึกษาที่ต้องการหัวข้อโครงการค่าตอบแทนและสวัสดิการต่างๆมายังคณะวิศวกรรมศาสตร์เพื่อให้นักศึกษาที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วม โดยให้คณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นผู้คัดเลือกให้หรือดำเนินการคัดเลือกเองแล้วแต่กรณี

**กรณีที่ 3** อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษาประจำสาขาวิชาเป็นผู้จัดหาสถานประกอบการ โดยร่วมกันกำหนดหัวข้องาน โครงการงานและคัดเลือกนักศึกษาที่เหมาะสม

**กรณีที่ 4** นักศึกษาเป็นผู้หาสถานประกอบการเองในกรณีนี้นักศึกษาจะต้องเป็นผู้กำหนดหัวข้อโครงการร่วมกับสถานประกอบการแล้วจึงนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการสหกิจศึกษาประจำภาควิชาพิจารณาคุณสมบัตินักศึกษาความสามารถของนักศึกษาโครงการที่จะดำเนินการและความพร้อมของสถานประกอบการที่จะปฏิบัติสหกิจศึกษา

### การคัดเลือกนักศึกษา

คณะวิศวกรรมศาสตร์กำหนดให้การคัดเลือกนักศึกษาเป็นไปตามความสมัครใจของสถานประกอบการและนักศึกษา โดยไม่ได้กำหนดรูปแบบหรือวิธีการที่ตายตัว โดยสถานประกอบการสามารถกำหนดการคัดเลือกได้ ทั้งนี้สถานประกอบการสามารถดำเนินการคัดเลือก

นักศึกษา ณ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หรือให้นักศึกษาเดินทางไปคัดเลือกที่สถานประกอบการ หรือมอบหมายให้คณะวิศวกรรมศาสตร์เป็นผู้คัดเลือกให้ก็ได้เช่นกัน

### ระยะเวลาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของแต่ละสาขาวิชา

ทุกหลักสูตรกำหนดให้นักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาต้องปฏิบัติงานสหกิจศึกษาไม่น้อยกว่า 1 ภาคการศึกษาหรือไม่น้อยกว่า 640 ชั่วโมงกำหนดช่วงเวลาดำเนินงานสหกิจศึกษาตามภาคการศึกษาที่สอดคล้องกับปฏิทินการศึกษาในแต่ละปีการศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 2.1 ระยะเวลาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของแต่ละสาขาวิชา

สาขาวิชา	ระยะเวลาปฏิบัติสหกิจศึกษา
สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า	เดือนสิงหาคม – เดือนธันวาคม
สาขาวิชาวิศวกรรมชีวการแพทย์	
สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล	เดือนมิถุนายน – เดือนธันวาคม หรือ
สาขาวิชาวิศวกรรมแมคคาทรอนิกส์	เดือนสิงหาคม – เดือนธันวาคม
สาขาวิชาวิศวกรรมอุตสาหการ	เดือนมิถุนายน – เดือนธันวาคม
สาขาวิชาวิศวกรรมการผลิต	
สาขาวิชาวิศวกรรมเคมี	เดือนมกราคม – เดือนพฤษภาคม

### การปฏิบัติตัวระหว่างการฝึกงานและสหกิจศึกษา

1. นักศึกษาจะต้องเดินทางถึงสถานประกอบการในวันที่กำหนด ทั้งนี้คณะประสานงานให้สถานประกอบการทราบล่วงหน้า หากนักศึกษาต้องการเข้าปฏิบัติงานก่อนกำหนดหรือเกิดเหตุขัดข้องในระหว่างเดินทาง ทำให้ไม่สามารถเดินทางไปถึงได้ตามกำหนดเวลา ให้ติดต่อสถานประกอบการทางโทรศัพท์โดยด่วนที่สุด

2. เมื่อนักศึกษาออกไปปฏิบัติงานกับสถานประกอบการ นักศึกษาจะมีอาจารย์ที่ปรึกษาและพนักงานพี่เลี้ยงจากสถานประกอบการ คอยให้การดูแลและชี้แนะนักศึกษา นักศึกษาจะต้องตั้งใจปฏิบัติงาน รับฟังและให้ความเคารพพนักงานพี่เลี้ยงจากสถานประกอบการ เพื่อให้การปฏิบัติงานสหกิจศึกษาดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

3. ระหว่างการปฏิบัติงานนักศึกษาจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของการบริหารงานบุคคลของสถานประกอบการอย่างเคร่งครัดทุกประการ เช่น การแต่งกาย กำหนดเวลาการเข้า-ออกงาน วันหยุด วันลา เป็นต้น

4. นักศึกษาต้องร่วมประชุมกับอาจารย์นิเทศในระหว่างที่อาจารย์ไปนิเทศที่สถานประกอบการ

### การขอหยุดระหว่างปฏิบัติงานการฝึกงานและสหกิจศึกษาของนักศึกษา

เป็นไปตามกฎระเบียบของสถานประกอบการกรณีนักศึกษาลาหยุดเกิน 3 วันทำการติดต่อกันนักศึกษจะต้องทำสำเนาหนังสือขอลาหยุดการปฏิบัติงานที่ยื่นต่อสถานประกอบการส่งให้อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษาและคณะกรรมการทราบทั้งนี้วันลาของนักศึกษาจะเป็นหัวข้อหนึ่งในการประเมินผลการปฏิบัติงานโดยสถานประกอบการ

#### การจัดทำรายงาน

1. นักศึกษาฝึกงานให้จัดทำรายงานหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าฝึกงาน ส่วนนักศึกษาปฏิบัติการสหกิจศึกษาจัดทำโครงร่างรายงานและส่งโครงร่างรายงานให้คณะกรรมการของแต่ละสาขาวิชาภายใน 3 สัปดาห์แรกของการออกปฏิบัติงานสหกิจศึกษา โดยช่วงสัปดาห์แรกของการฝึกปฏิบัติงานนักศึกษจะต้องเขียนรายงานรายละเอียดที่พักระหว่างการปฏิบัติงานสหกิจศึกษารวมถึงรายละเอียดงานชื่อและตำแหน่งของพนักงานพี่เลี้ยงหมายเลขโทรศัพท์โทรสารที่ติดต่อกับพนักงานพี่เลี้ยงและนักศึกษา ช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของการปฏิบัติงานนักศึกษจะต้องรายงานแผนปฏิบัติงานสหกิจศึกษาต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษาและคณะกรรมการ ช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของการปฏิบัติงานนักศึกษจะต้องส่งแบบแจ้งโครงร่างรายงานการปฏิบัติงานเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษาได้ตรวจสอบและให้คำแนะนำนักศึกษหากมีเหตุขัดข้องประการใดที่ทำให้ไม่สามารถจัดส่งเอกสารได้ตามกำหนดจะต้องแจ้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาและคณะกรรมการเป็นลายลักษณ์อักษรทันที นักศึกษาต้องส่งรายงานฉบับสมบูรณ์ให้แก่พนักงานพี่เลี้ยงอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนเสร็จสิ้นการปฏิบัติงานและจะต้องแก้ไขตามพนักงานพี่เลี้ยงแนะนำให้เสร็จเรียบร้อย

2. นักศึกษาควรเข้าร่วมสัมมนาสหกิจศึกษาเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาโครงการสหกิจศึกษาเพื่อปรับปรุงกระบวนการสหกิจศึกษา

#### เกณฑ์การวัดและประเมินผล

1. การวัดและประเมินผลจะพิจารณาจากรายงานประจำสัปดาห์และรายงานฉบับสมบูรณ์ของนักศึกษา รายงานการประเมินผลการปฏิบัติงานสหกิจศึกษาของนักศึกษาโดยพนักงานพี่เลี้ยง และผลการประเมินจากอาจารย์นิเทศและอาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา

2. ประเมินผลโดยอาจารย์ที่ปรึกษาสหกิจศึกษา คณะกรรมการในสาขาที่นักศึกษาสังกัดและผู้ประกอบการ

3. การประเมินผลเป็นสัญลักษณ์ สำหรับนักศึกษาฝึกงาน G = ดี, P = ผ่าน และ F=ไม่ผ่าน ในส่วนของนักศึกษาปฏิบัติการสหกิจศึกษา A, B+, B, C+, C, D+, D และ E (ไม่ผ่าน)

### 5.3 สมรรถนะที่จำเป็นเกี่ยวกับการฝึกงานและสหกิจศึกษา

Martin and Hughes (2009: p. 38-70) ได้พัฒนาสมรรถนะที่จำเป็นต่อผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงานขึ้น ได้แก่ นักศึกษา มหาวิทยาลัย และสถาน

ประกอบการ โดยสร้างชุดสมรรถนะผ่านการทำ Focus group (Martin & Hughes, 2009: 5) จากกลุ่มผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ได้แก่ นักศึกษา เจ้าหน้าที่ประสานงานในมหาวิทยาลัย และพนักงานพี่เลี้ยงในสถานประกอบการของประเทศนิวซีแลนด์ โดยพบว่าสมรรถนะที่จำเป็นต้องเตรียมพร้อมสำหรับนักศึกษา เจ้าหน้าที่ประสานงานในมหาวิทยาลัย และพนักงานพี่เลี้ยงในสถานประกอบการ คือ

### 1. ทักษะการสื่อสาร (Communication skills)

ทักษะการสื่อสารสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบ โดยเริ่มจากการพบปะกันจากการศึกษาพบว่า การแสดงท่าทางออกมามีผลต่อการสื่อสารถึง 55 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือการใช้น้ำเสียง 38 เปอร์เซ็นต์ ส่วนคำพูดมีผลต่อการสื่อสารเพียง 7 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นทักษะการสื่อสารจึงเน้นการสร้างทักษะในการวางตัว การสนใจ การตั้งใจฟัง รวมถึงการเขียน การสื่อสารกับมวลชนอีกด้วย ดังนั้นนักศึกษาจะต้องเตรียมความพร้อมในทักษะการสื่อสารเป็นอันดับแรกในการดำเนินการปฏิบัติงาน นักศึกษาควรผ่านการอบรมทักษะในการสื่อสารการวางตัวการพูดและการเขียนให้นักศึกษาก่อนที่จะเข้าร่วมการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน ในส่วนของนักศึกษา พี่เลี้ยงควรอธิบายแนวทางในการสื่อสารกับพนักงานในสถานประกอบการ วัฒนธรรมองค์กร และแนะนำการสื่อสารที่เหมาะสมให้กับนักศึกษา

### 2. ความมั่นใจในตนเอง (Self-Confidence)

เนื่องจากสภาพแวดล้อมในการเรียน ในมหาวิทยาลัยแตกต่างจากสภาพแวดล้อมในการทำงานดังนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องมีความมั่นใจ ในตนเองที่จะปรับตัว โดยการสังเกต การเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ การถามการสะท้อนเหตุการณ์ต่างๆ กระบวนการที่นักศึกษาสามารถจะพัฒนาความมั่นใจในตนเองทำได้โดยการสังเกตการซึมซับการทำงานแบบมืออาชีพ สนใจเรื่องการปรับตัว ถามเมื่อต้องการช่วยเหลือหรือขอคำแนะนำการยอมรับเปิดใจต่อการวิพากษ์วิจารณ์การคิดเพื่อก่อโดยไม่เน้นการแก้ตัวต้องทำหน้าที่เต็มกำลังโดยคิดว่าตนเองเป็นพนักงานคนหนึ่งไม่ใช่แค่มาฝึกปฏิบัติ แล้วประเมินเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้ได้ ซึ่งพนักงานพี่เลี้ยง ควรให้การแนะนำนักศึกษาถึงกระบวนการทำงานต่างๆและวิจารณ์การทำงานในเชิงบวก

### 3. การจัดการความสัมพันธ์กับลูกค้า (Customer Relationship Management)

ทักษะการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า เป็นเรื่องสำคัญของทุกองค์กรวิธีการจะพูดคุยกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียโดยการสร้างทักษะนี้จำเป็นต้องสืบค้นอภิปรายวางแผนจัดทำรายละเอียดและประเมินผลโดยนักศึกษาจำเป็นต้องปฏิบัติตนเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรดังนั้นลูกค้าขององค์กรคือคน สำคัญ การจัดการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพนักศึกษาจะต้องศึกษาว่าลูกค้าของสถานประกอบการที่ไปฝึกปฏิบัติงานนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไรวิธีการสื่อสารกับลูกค้าควรปฏิบัติ

อย่างไร พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการสื่อสารกับลูกค้า และฝึกปฏิบัติจริง ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

#### 4. การมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้น (Enthusiastic Participation)

ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ชอบพนักงานที่มีความกระตือรือร้นมีความสนใจใฝ่ใจในการปฏิบัติงานและปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้น และมีความสุขในการทำงานมีความคิดสร้างสรรค์ โดยนักศึกษาต้องเลือกโครงการที่ตนเองสนใจและมีความกระตือรือร้นที่จะดำเนินการเลือกโรงงานที่ฝึกปฏิบัติแล้วจะส่งผลดีแก่นักศึกษาหลังสำเร็จการศึกษาเมื่อไปฝึกปฏิบัติ นักศึกษาควรขยายขอบเขตในการปฏิบัติงาน ไม่ใจแคบหรือทำแค่ผ่านไปให้ความร่วมมือช่วยเหลือแก่เพื่อนร่วมงานอย่างเต็มที่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สำคัญขององค์กรเข้าร่วมโครงการอาสาสมัครที่เกี่ยวข้องกับงานของคุณเพิ่มมูลค่าให้ตนเองในการปฏิบัติงานเชิงรุกในลักษณะอุทิศตนสร้างแรงจูงใจและมีการเพิ่มพูนความรู้ในโครงการของคุณมีความคิดที่หลากหลายและแตกต่างภายใต้ทฤษฎีและหลักการที่ถูกต้องเหมาะสมปฏิบัติงานที่มีความท้าทายมากกว่างานประจำและมีการกระตุ้นตนเองให้มีความกระตือรือร้นอย่างเสมอ

#### 5. ความรู้ในธุรกิจและอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง (Industry & Business Knowledge)

ความสำเร็จในการนำทฤษฎีต่างๆ มาใช้ในการปฏิบัติงานจริง เกิดจากการที่ต้องมีความรู้ในบริบทในธุรกิจหรืออุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของคุณ สำหรับนักศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการพัฒนาความรู้เนื่องจากจะลดความแตกต่างทางความคิด กล่าวคือสร้างแนวทางการคิดที่เหมือนกับพนักงานคนหนึ่งในองค์กรรวมทั้งการพัฒนาความสามารถพื้นฐานในการปฏิบัติงานในองค์กร เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ต่างๆที่ใช้ในองค์กร สำหรับการเพิ่มพูนความรู้ พื้นฐานต่างๆ ที่จำเป็นเกี่ยวกับองค์กร นำทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการทำงานจริง เป็นต้น

#### 6. การพึ่งพาตนเอง (Self Sufficiency)

การถามคำถามผู้อื่นสามารถกระทำได้ แต่ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ให้ความสนใจในพนักงานที่สามารถคิดเองและหาวิธีการดำเนินงานของตนเองมีความคิดสร้างสรรค์โดยกุญแจสำคัญคือการเตรียมความพร้อม วางแผนล่วงหน้าตั้งเป้าหมายกำหนดเป้าหมายอย่างแน่ชัด ทั้งความต้องการส่วนบุคคลความเป็นมืออาชีพและความรับผิดชอบโครงการของตนเอง โดยนักศึกษาควรวางแผนในการพัฒนาตนเองไว้ก่อนคิดล่วงหน้าเพื่อหาแนวคิดใหม่ แนวทางใหม่ ต้องคำนึงว่าผู้ประกอบการชอบพนักงานที่มีความคิดสร้างสรรค์สร้างงานของตนเองและใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาตำแหน่งงานของคุณ



## 7. การจัดการตนเอง (Personal Organization)

ผู้ประกอบการชอบพนักงานที่สามารถควบคุมตนเองให้สามารถดำเนินงานให้แล้วเสร็จโดยสามารถควบคุมและมีความยืดหยุ่นในการปฏิบัติงานการสับเปลี่ยนตารางการทำงานซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินงานในสถานการณ์ที่มีความกดดันนักศึกษาต้องเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกปฏิบัติงาน โดยต้องย่อยงานในโรงงานของตนให้เป็นงานเล็กๆที่สามารถดำเนินงานได้ทันทีอธิบายโรงงานให้กับพนักงานที่เลี้ยงเข้าใจก่อนการทำงานในระหว่างการทำงาน นักศึกษาต้องคิดวางแผนเพื่อกรณีฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นได้มีแผนสำรองหรือไม่แจ้งให้เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยทราบถึงตารางการทำงานของตนอย่างสม่ำเสมอบอกพนักงานที่เลี้ยงในกรณีที่ตนไม่สามารถดำเนินงานตามที่กำหนดไว้ได้ทำงานให้ฉลาดโดยหาวิธีการทำงานใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิมคิดถึงผลในการทำงาน

## 8. เครือข่ายมืออาชีพ (Professional Network)

การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับพนักงานคนอื่นในองค์กรเพื่อสร้างโอกาสในการทำงานในอนาคตนักศึกษาควรแนะนำตนเองให้กับพนักงานในสถานประกอบการรู้จักเท่าที่จะทำได้ศึกษาเกี่ยวกับพนักงานคนอื่นในองค์กรให้มากขยายความสามารถของตนเองเท่าที่โอกาสจะอำนวยรักษาความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและพนักงานในองค์กรขอความช่วยเหลือจากพนักงานคนอื่นในการทำความรู้จักให้มากขึ้น หากพนักงานที่ตนเองอยากร่วมงานด้วยในอนาคต

## 9. ความเป็นมืออาชีพ (Professional Ethics)

ความเป็นมืออาชีพคือการเคารพในวัฒนธรรมองค์กร ทุกองค์กรคาดหวังกับพนักงานให้มีความซื่อสัตย์ ความเชื่อถือได้ความสุภาพอ่อน โยนและมีความมีคุณธรรม โดยนักศึกษาต้องคำนึงถึงการทำงานทุกอย่างในองค์กรต้องรับผิดชอบต่อผลการกระทำนั้นๆการกระทำไม่ดีส่งผลเสียต่อตนเองสถานประกอบการมหาวิทยาลัย ศึกษาค่านิยมอันดีงามปรัชญาขององค์กร ศึกษาการปฏิบัติตนของพนักงานคนอื่นๆปฏิบัติให้มีความสุภาพอ่อนน้อม ทำให้มีความเชื่อถือได้โดยการรักษาคำพูดมีความซื่อสัตย์ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนแต่งกายตามกรอบของวัฒนธรรมองค์กร

จากข้อสรุปเกี่ยวกับสมรรถนะที่จำเป็นในการปฏิบัติงานการศึกษาเชิงบูรณาการกับการทำงาน สามารถที่จะประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดในงานวิศวกรรมเพื่อเป็นความรู้และแนวทางในการนำไปปรับใช้เพื่อพัฒนารูปแบบการฝึกงานและสหกิจได้เป็นอย่างดี

### 5.4 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการฝึกงานและสหกิจศึกษา

1. ความคิดเห็นของบัณฑิตที่มีต่อประโยชน์การเข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษา พบว่าบัณฑิตมีความเห็นว่าสหกิจศึกษาสามารถช่วยให้บัณฑิตมีความมั่นใจในการทำงาน และบัณฑิตนำประสบการณ์ในการปฏิบัติงานสหกิจศึกษามาประยุกต์กับงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน โดยมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาจะมี

ประสบการณ์ในการหางานและประสบการณ์ในการทำงานซึ่งสอดคล้องกับ Weisz and Smith (2005) ที่กล่าวว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาจะมีวิธีการคิดที่เป็นระบบ มีแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น มีทักษะในการแก้ไขปัญหามากขึ้น มีความสามารถในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีรวมไปถึงมีทักษะในการสื่อสารมนุษยสัมพันธ์มีความมั่นใจในตนเองและมีความเป็นมืออาชีพในการทำงานมากขึ้นเช่นเดียวกับ Cullen (2005) ที่ระบุว่าสหกิจศึกษาช่วยให้นักศึกษาสามารถระบุเป้าหมายในอาชีพ มีความมั่นใจในความรู้ทางวิชาชีพ มีโอกาสในการติดต่อกับนายจ้างที่ดีซึ่งเป็นการเพิ่ม โอกาสในการสร้างงานและสามารถพัฒนาความรู้ที่ตรงกับความต้องการของสถานประกอบการได้ตลอดจนการพัฒนาประสบการณ์ในการสมัครงานและประสบการณ์ในการสัมภาษณ์งาน

2. การเข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษามีผลต่อระยะเวลาการได้งานทำของบัณฑิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาจะได้ฝึกฝนประสบการณ์ในการเขียนประวัติการทำงาน เทคนิคในการเลือกสถานประกอบการและทักษะในการสัมภาษณ์งานสอดคล้องกับงานวิจัยของ Edward and Golstone (1999) ซึ่งศึกษาเปรียบเทียบนักศึกษาสาขาวิศวกรรมศาสตร์ที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาและไม่ได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาพบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษามีระยะเวลาในการหางานสั้นกว่าและมีความพึงพอใจในการทำงานมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาเนื่องจากว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาจะมีทักษะในการหางานที่ดี เช่น การเขียนใบสมัครงาน ทักษะการสัมภาษณ์งาน

3. การเข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษามีผลต่อรายได้เริ่มต้นของบัณฑิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านายจ้างเชื่อมั่นในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพและบุคลิกภาพของผู้สมัครงานว่าเป็นผู้มีความสามารถในการทำงาน สอดคล้องกับ Gardner and Motschenbacher (1997) ที่พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาและนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาได้รับเงินเดือนแตกต่างกัน โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาได้รับเงินเดือนเฉลี่ยสูงกว่า ทั้งนี้นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาตั้งแต่ 3 ครั้งขึ้นไปได้รับเงินเดือนมากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาน้อยกว่า 2 ครั้งและนักศึกษาที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาเลย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Edward and Golstone (1999) ที่ศึกษาเปรียบเทียบนักศึกษาสาขาวิศวกรรมศาสตร์ที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาและไม่ได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษา พบว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาได้รับค่าจ้างค่าตอบแทนที่สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาตลอดจนสอดคล้องกับงานวิจัยของ Weisz and Smith (2005) ที่ระบุว่านักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษาจะได้รับเงินเดือนสูงกว่านักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมโครงการสหกิจศึกษา

4. ผู้แทนจากสถานประกอบการมีความเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์คือสถานประกอบการต้องการบัณฑิตที่มีความพร้อมในการทำงานหลังจากสำเร็จ

การศึกษา ซึ่งสามารถปฏิบัติงานได้ทันทีเมื่อสถานประกอบการตอบตกลงว่าจ้างสอดคล้องกับ Fruedenberg, Brimble and Cameron (2011) กล่าวว่าสิ่งที่หลักสูตรการศึกษาต้องให้ความสำคัญคือ การพัฒนาบัณฑิตให้มีความพร้อมก่อนสำเร็จการศึกษา สอดคล้องกับ Joseph (1997) ที่กล่าวว่า นายจ้างคาดหวังให้มีการพัฒนาทักษะทั่วไปซึ่งสถาบันการศึกษากำหนดไว้ในหลักสูตร โดยที่เมื่อนายจ้างจ้างงานบัณฑิตแล้วนายจ้างไม่ต้องเข้าไปมีส่วนช่วยในการพัฒนาทักษะด้านนี้อีก

5. แนวทางการพัฒนาบัณฑิตเพื่อให้สอดคล้องกับตลาดแรงงานผู้แทนสถานประกอบการมีความเห็นว่าการเรียนรู้จากการปฏิบัติที่มีความสำคัญควรมีการฝึกภาคปฏิบัติทางวิชาชีพเช่นการฝึกงานภาคฤดูร้อนสหกิจศึกษาเป็นต้นเพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานจริงและเตรียมความพร้อมในการพัฒนาตนเองก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงานสอดคล้องกับ Fruedenberg, Brimble and Cameron (2011) ที่กล่าวว่าเทคนิคที่จะช่วยพัฒนาทักษะทั่วไปให้กับนักศึกษาคือการจัดการเรียนการสอนเชิงบูรณาการกับการทำงาน เช่นเดียวกับ Bell (2003) ระบุว่าประสบการณ์จากสหกิจศึกษา การฝึกงาน การเรียนรู้เชิงบูรณาการกับการทำงานมีส่วนช่วยพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งยกระดับทักษะการทำงานและการสนับสนุนของสถานประกอบการอย่างเข้มแข็ง จะช่วยพัฒนาทักษะของบัณฑิตที่เหมาะสมในการจ้างงาน

### 5.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกงาน และสหกิจศึกษา

ศยานิตย์ มิตรเปง และจุฑามาศ คอนอ่อนบัว (2556) ได้ทำการศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดการศึกษาแบบสหกิจศึกษาในคณะศิลปกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาภาคพายัพ เชียงใหม่ ด้วยในการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนรายวิชาฝึกงานและฝึกประสบการณ์ในสถานประกอบการของหลักสูตรต่างๆและเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดการศึกษาแบบสหกิจศึกษาในคณะศิลปกรรมศาสตร์ และพบว่าทางผู้บริหารของคณะ และผู้บริหารของสถานประกอบการควรให้ความสำคัญกับการดำเนินงานด้านสหกิจศึกษาเนื่องจากรายวิชาสหกิจศึกษาเป็นรายวิชาที่ยึดกิจกรรมหรือประสบการณ์ของผู้เรียนเป็นหลักเน้นรูปแบบการเรียนรู้ด้วยการกระทำที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการปฏิบัติงานจริงในวิชาชีพซึ่งหากคณะศิลปกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์มีนโยบายในการจัดการเรียนการสอนแบบสหกิจศึกษาในอนาคตควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการศึกษาปฏิบัติงานในสถานการศึกษาที่มีประสบการณ์ในการดำเนินงานด้านสหกิจศึกษาทั้งในเรื่องของการวางแผนการบริการและการดำเนินงานควรมีการจัดอบรมสัมมนาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินงานสหกิจศึกษาให้แก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องทั้งคณาจารย์ภายในและสถานประกอบการและเปิดโอกาสให้สถานประกอบการเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานสหกิจศึกษาเพื่อกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือที่ีระหว่างกันซึ่งจะทำให้การดำเนินงานสหกิจศึกษายบรรลุผลและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อำพล เทศดี (2557) ได้ทำการศึกษา โดยมีศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานสหกิจศึกษาของสถานประกอบการ เขตนิคมอุตสาหกรรมนวนคร จังหวัดปทุมธานี วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานสหกิจศึกษาของสถานประกอบการเขตนิคมอุตสาหกรรมนวนครจังหวัดปทุมธานี และเพื่อการพัฒนาแผนกลยุทธ์พัฒนาการบริหารงานด้านการศึกษาในสถานประกอบการ จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานสหกิจศึกษาของสถานประกอบการ ในปัจจัยด้านวัฒนธรรมองค์การมีผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายของโครงการ ผลการศึกษามีค่าความคิดเห็นระดับมาก ปัจจัยด้านกระบวนการบริหารงาน มีค่าความคิดเห็นระดับ ปัจจัยด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ มีค่าความคิดเห็นระดับพอใช้ และปัจจัยด้านบรรยากาศและสภาพแวดล้อมมีค่าความคิดเห็นระดับมาก ด้านการพัฒนาแผนกลยุทธ์สามารถกำหนดกลยุทธ์ในการดำเนินงานสหกิจศึกษาให้มีประสิทธิภาพ โดยให้สถานประกอบการและสถานศึกษาต้องประชุมและจัดทำกรอบการทำงานจัดโปรแกรมการทำงานของนักศึกษาสหกิจศึกษาร่วมกัน มีการแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ประสานงาน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานที่ทำหน้าที่ควบคุมและดูแลนักศึกษาเพื่อปฏิบัติงานร่วมกับสถานศึกษา มีการกำหนดคุณสมบัติผู้สมัครเข้าโครงการสหกิจศึกษาและวิธีการคัดเลือกและสรรหานักศึกษาเข้าร่วม โครงการสหกิจศึกษา มีสถานที่พักชั่วคราวหรือที่พักอาศัยใกล้สถานประกอบการให้กับนักศึกษาสหกิจศึกษามีการสร้างแรงจูงใจ หรือเสริมแรงให้กับนักศึกษาเช่น ค่าแรงรายวันอาหารกลางวันให้นักศึกษาสหกิจ การประกาศเกียรติคุณเชิดชูนักศึกษาดีเด่น ตลอดจนมีทีมนิเทศก์ร่วมกันกับสถานศึกษาในการดูแลนักศึกษาสหกิจ มีการให้การปรึกษาในเรื่องส่วนตัว เรื่องทักษะความรู้ ทักษะปฏิบัติงาน การทำงาน โดยยึดหลักคุณธรรม

กฤษณ์ วิทวัสสารัญกุล (2560) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกสถานที่ฝึกงานของนักศึกษาหลักสูตรธุรกิจการบินสถาบันพัฒนาบุคลากรการบินซึ่งงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกสถานที่ฝึกงานของนักศึกษาหลักสูตรธุรกิจการบินสถาบันพัฒนาบุคลากรการบิน เพื่อค้นหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกสถานที่ฝึกงานของนักศึกษา เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกสถานที่ฝึกงานของนักศึกษาหลักสูตรธุรกิจการบินคือปัจจัยองค์กรที่มีอิทธิพลต่อการเลือกสถานที่ฝึกงานมากกว่าปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ โดยปัจจัยองค์กรที่สำคัญสูงสุดคือชื่อเสียงขององค์กรและปัจจัยสังคมและเศรษฐกิจที่สูงที่สุดคือแรงจูงใจจากรุ่นพี่นอกจากนี้นักศึกษาให้ข้อมูลว่าตนเลือกสถานที่ฝึกงานจากประสบการณ์ความประทับใจจากการใช้บริการสายการบินการเลือกสถานที่ฝึกงานจากข้อมูลของเว็บไซต์การเลือกสถานที่ฝึกงานโดยพิจารณาจากหัวหน้างานซึ่งเป็นผู้ประเมินผลการทำงานและสถานที่ฝึกงานที่เปิดโอกาสให้ทำงานได้หลากหลาย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีแบบแผนการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัตรยะก่อนการทดลอง และวัตรยะหลังการทดลอง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย
2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
3. ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการพัฒนาเครื่องมือ
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประเภทและรูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัตรยะก่อนการทดลอง และวัตรยะหลังทดลอง (Non – Randomized group pretest posttest design) ดังแสดงในตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ตารางแสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่ม	ทดสอบก่อนใช้โปรแกรม การศึกษา	โปรแกรม การศึกษา	ทดสอบหลังใช้โปรแกรม การศึกษา
กลุ่มทดลอง	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
กลุ่มควบคุม	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

เมื่อ  $X_1$  แทน การใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล  
โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

$X_2$  แทน การให้ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

$O_1$  แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

$O_2$  แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

$O_3$  แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุม

$O_4$  แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลอง แบ่งกลุ่มตัวอย่างการทดลองเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองผู้วิจัยให้ทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองก่อนทดลองใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ( $O_1$ ) จากนั้นดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ( $X_1$ ) เสร็จแล้วให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ( $O_2$ ) ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ( $O_3$ ) ก่อนการให้ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยใช้แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองชุดเดียวกันกับกลุ่มทดลอง จากนั้นดำเนินการให้ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง ( $X_2$ ) แล้วทำการทดสอบหลังการให้ชุดสารสนเทศด้วยแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ( $O_4$ )

## 2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 500 คน

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาการคัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์พิจารณาการคัดออก (Exclusion criteria) เพื่อเข้าร่วมการทดลอง แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน มีรายละเอียดดังนี้

เกณฑ์พิจารณาการคัดเข้า ดังนี้

1. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า และศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์
2. เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการฝึกงาน (Practical Training) และเตรียมสหกิจศึกษา (Pre-Cooperative Education) ปีการศึกษา 2560

3. สามารถเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองครบทั้ง 5 ครั้ง

4. สามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้อย่างคล่องแคล่วเพื่อเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

5. ยินดีเข้าร่วมการทดลองด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์พิจารณาการคัดเลือก ดังนี้

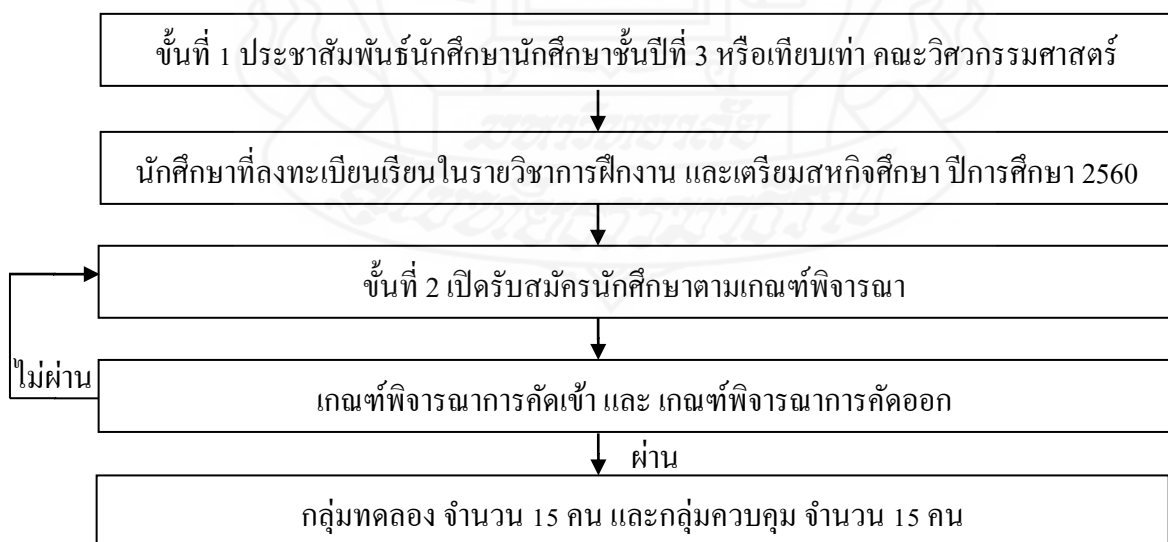
1. ไม่สามารถเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองครบทั้ง 5 ครั้ง

2. ไม่สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

โดยในกระบวนการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างมีดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยทำการประชาสัมพันธ์การวิจัยโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่าที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการฝึกงาน (Practical Training) และเตรียมสหกิจศึกษา (Pre-Cooperative Education) ปีการศึกษา 2560 จำนวน 500 คน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยเปิดรับสมัครนักศึกษาตามเกณฑ์พิจารณาเพื่อเข้าร่วมการวิจัยโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองจากประชากรนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า มีจำนวน 52 คน หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาเพื่อเข้าร่วมการทดลองจำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการคัดเลือกประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

### 3. ตัวแปรและนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ใช้ในงานวิจัย

#### 3.1 ตัวแปร ประกอบด้วย

##### 3.1.1 ตัวแปรอิสระ คือ

1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

2) ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

##### 3.1.2 ตัวแปรตาม คือ การรู้จักและเข้าใจตนเอง

#### 3.2 นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

3.2.1 การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต และทักษะการแก้ปัญหาโดยสามารถประเมินและเข้าใจตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และความรู้สึกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และโอกาสต่างๆ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ทั้งจากการสังเกตตนเองและอาศัยการบอกกล่าวจากคนรอบข้าง ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจารย์ และเพื่อนนักศึกษา รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการเป็นนักศึกษาและรับรู้และเข้าใจความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพที่ตนเองสนใจในอนาคต

2) ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถระบุแบบอย่างที่ดีที่ตนเองชื่นชมและยึดถือได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจารย์ รุ่นพี่และเพื่อนนักศึกษา และสามารถเลือกแบบอย่างที่ดีของผู้อื่นมาปรับใช้ได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม

3) ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้และมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งสามารถดำเนินชีวิตของตนเองทั้งในด้านพฤติกรรมการใช้ชีวิต การเรียน การเข้าสังคม และการเรียนรู้ในอาชีพที่ตนสนใจได้อย่างเหมาะสม

3.2.2 การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากการพูดคุยกันระหว่างผู้ให้บริการปรึกษาและผู้รับบริการปรึกษาเพื่อดำเนินการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จนสามารถพิจารณาทางเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง



เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ตลอดจนการพัฒนาศักยภาพของตนเองและดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

**3.2.3 โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์** หมายถึง โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้สำหรับกลุ่มทดลองมีจำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาในการให้การปรึกษาครั้งละ 60 นาที โดยมีขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นตอนการสำรวจปัญหา 3) ขั้นตอนการเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ 4) ขั้นตอนการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นตอนการยุติการปรึกษา

**3.2.4 ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง** หมายถึง ชุดข้อมูลที่เน้นให้ความรู้เกี่ยวกับการรับรู้ และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง การแสวงหาแบบอย่างที่ดี และเหมาะสมต่อตนเอง และทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต ในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ และสื่อวิดีโอสำหรับผู้รับบริการ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นใช้สำหรับกลุ่มควบคุม จำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที

**3.2.5 นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน

## 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และวิธีการพัฒนาเครื่องมือ

### 4.1 ประเภทของเครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมี 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง และเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร ซึ่งมีลักษณะดังนี้

**4.1.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับการทดลอง** มี 2 ประเภท คือ โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง และชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง ดังนี้

1) โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้สำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 5 ครั้ง ตามตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามและโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล  
โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ตัวแปรตาม	โปรแกรมการปรึกษา	แบบวัด
การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในด้าน การเรียน การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต และทักษะการแก้ปัญหา โดยสามารถประเมินและเข้าใจตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และความรู้สึก ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ และโอกาสต่างๆ	ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ นักศึกษา เข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้ การปรึกษาและนักศึกษา 3. เพื่อให้ นักศึกษา เข้าใจขั้นตอนและ บทบาทของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง 4. เพื่อให้ นักศึกษา ตระหนักถึง ความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจตนเองและ ยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย	
ด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการ ของตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษา สามารถรับรู้และเข้าใจอุปนิสัยทั้ง ส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ทั้ง จากการสังเกตตนเองและอาศัยการ บอกกล่าวจากคนรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง อาจารย์ และ เพื่อนนักศึกษา รับรู้และเข้าใจ เกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการ เป็นนักศึกษา ความสนใจ และความ ชื่นชอบในการเรียนและการเลือก อาชีพที่ตนเองสนใจในอนาคต	ครั้งที่ 2 วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุและ อธิบายอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อยของ ตนเอง 2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุและ อธิบายบทบาทของตนเองในการเป็นนักศึกษา ได้ 3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุและ อธิบายความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือก อาชีพในอนาคตได้	ข้อที่ 1-15

## ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	โปรแกรมการปรึกษา	แบบวัด
<p><b>ด้านที่ 2</b></p> <p><b>ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและ</b> เหมาะสมต่อตนเอง หมายถึง การที่ นักศึกษาสามารถระบุแบบอย่างที่ดี ตนเองชื่นชมและยึดถือได้อย่าง เหมาะสม ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจารย์ รุ่นพี่และเพื่อนนักศึกษา และสามารถเลือกแบบอย่างที่ดีของ ผู้อื่นมาประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม</p>	<p><b>ครั้งที่ 3</b></p> <p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุแบบอย่าง ที่ตนชื่นชมและยึดถือเป็นแบบอย่าง ที่เหมาะสมได้</li> <li>2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเลือก แบบอย่างที่ดีที่ตนชื่นชมและยึดถือเป็นแบบอย่าง ที่เหมาะสมได้</li> <li>3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำแนวทางที่ดี มาประยุกต์ใช้กับตนเองได้</li> </ol>	<p>ข้อที่ 16-25</p>
<p><b>ด้านที่ 3</b></p> <p><b>ด้านทักษะการแก้ปัญหา</b> และการดำรงชีวิต หมายถึง การที่ นักศึกษาสามารถระบุปัญหาที่เกิดขึ้น กับตนเองได้และมีแนวทางใน การแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งสามารถ ดำเนินชีวิตของตนเองทั้งในด้าน พฤติกรรมการใช้ชีวิต การเรียน การ เข้าสังคม และการเรียนรู้ในอาชีพที่ ตนสนใจได้อย่างเหมาะสม</p>	<p><b>ครั้งที่ 4</b></p> <p><b>วัตถุประสงค์</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุปัญหาที่ เกิดขึ้นเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การเรียน การเข้า สังคม และการเรียนรู้ในอาชีพที่สนใจได้</li> <li>2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเสนอแนวทาง ในแก้ไขปัญหาของตนเองเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การเรียน การเข้าสังคม และการเรียนรู้ใน อาชีพที่สนใจได้</li> <li>3. เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการ ดำรงชีวิตของตนเองในด้านการใช้ชีวิต การ เรียน การเข้าสังคม และการเรียนรู้ในอาชีพที่ สนใจ</li> </ol>	<p>ข้อที่ 26-40</p>

## ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ตัวแปรตาม	โปรแกรมการปรึกษา	แบบวัด
	4. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตตาม วิถีการดำรงชีวิตในด้านการใช้ชีวิต การเรียน การเข้าสังคม และการเรียนรู้ในอาชีพที่สนใจ ได้อย่างเหมาะสม	
การรู้จักและเข้าใจตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้เรื่องราว ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองในด้าน การเรียน การประกอบอาชีพ การ ดำรงชีวิต และทักษะการแก้ปัญหา โดยสามารถประเมินและเข้าใจ ตนเองในความต้องการ พฤติกรรม ลักษณะนิสัย อารมณ์ และ ความรู้สึก ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม กับสถานการณ์ และโอกาสต่างๆ	ครั้งที่ 5 ปัจฉิมนิเทศ 1. เพื่อให้ นักศึกษาได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ที่ได้จากการเข้าร่วม โปรแกรม การปรึกษา 2. เพื่อให้ นักศึกษาแสดงความคิดเห็น และระบุประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษา 3. เพื่อให้ นักศึกษาทำแบบวัดหลังการเข้า ร่วมโปรแกรมการปรึกษา	

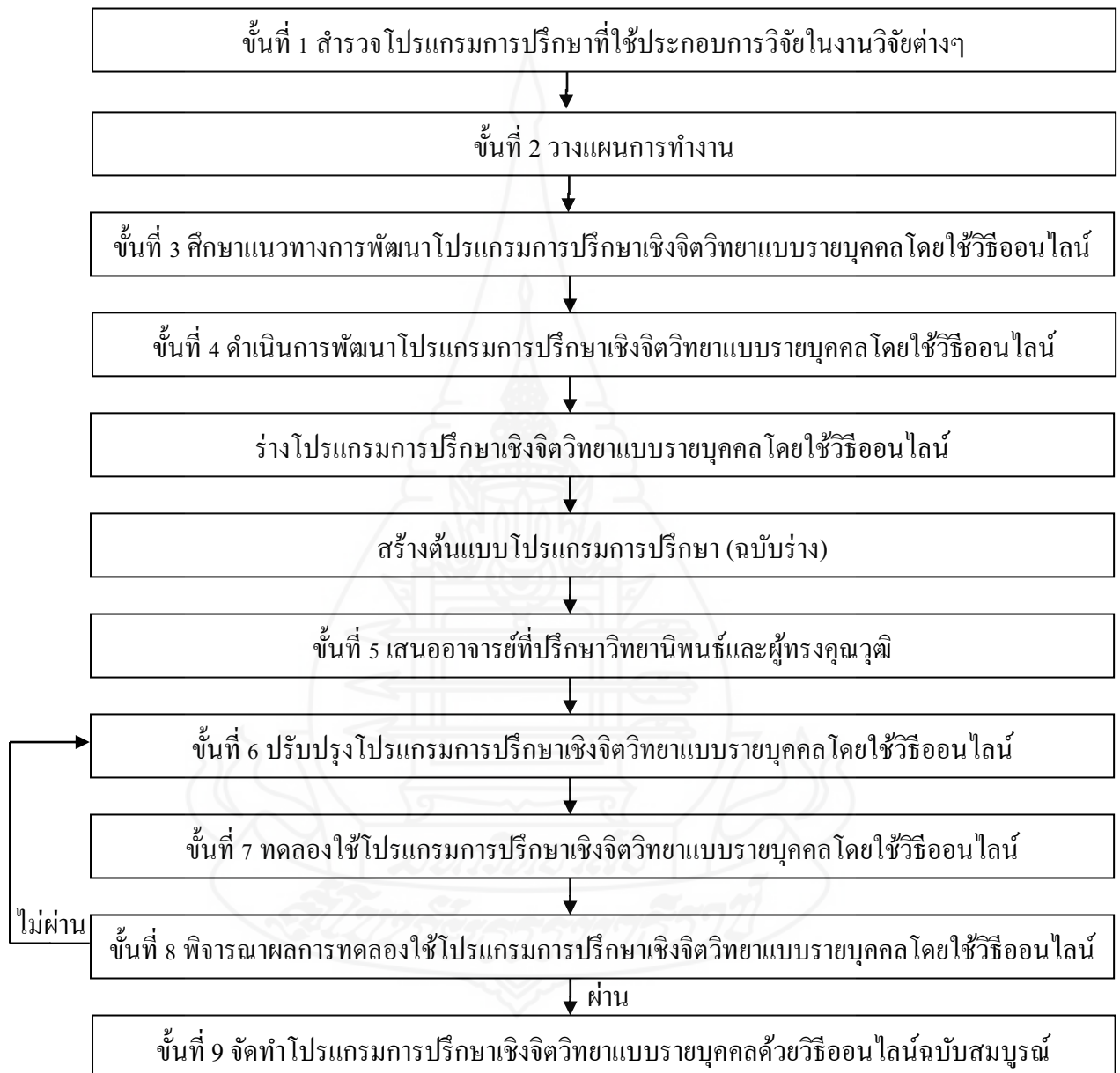
2) ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่  
ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้สำหรับกลุ่มควบคุม จำนวน 5 ครั้ง โดยผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูล ความรู้  
ความเข้าใจเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมในการฝึกงานและสหกิจศึกษา  
ในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ และสื่อวิดีโอสำหรับผู้รับบริการ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ ด้าน  
การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่  
เหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

**4.1.2 เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร** คือ แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งเป็น  
แบบวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยมีแนวคิดเดิมจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ  
Roger Rubin's (กรมสุขภาพจิต, 2547 อ้างใน ปรานี บุญญา, 2557)

#### 4.2 วิธีการพัฒนาเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

4.2.1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีขั้นตอนการพัฒนาตามภาพที่ 3.2 ดังนี้



ภาพที่ 3.2 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล  
โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยเริ่มต้นสำรวจโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ที่ใช้ประกอบการวิจัยในงานวิจัยต่างๆ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยวางแผนการทำงาน และกำหนดขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนหลัก 6 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาแนวทางการสร้างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ 2) ดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ (ฉบับร่าง) 3) ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) 4) พิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ 5) ปรับปรุงแก้ไข และนำไปทดลองใช้ 6) จัดทำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองฉบับสมบูรณ์พร้อมใช้จริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ที่เหมาะสมกับนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า และแนวคิดที่สามารถพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนในการใช้โปรแกรมการปรึกษา 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นการสร้างสัมพันธภาพ 2) ขั้นการสำรวจปัญหา 3) ขั้นการเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ 4) ขั้นการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นการยุติการปรึกษา

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองทางเว็บไซต์ โดยเริ่มต้นจากร่างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยคำนึงถึงแนวคิดหลักในการออกแบบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและการพัฒนาเว็บไซต์ที่ครอบคลุมองค์ประกอบหลักรองรับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล และสร้างต้นแบบโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และปรับปรุงก่อนเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหา รูปแบบและกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษา ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด โดยแต่ละข้อต้องมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-2.00 ขึ้นไป (ภาคผนวก 7) ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

คะแนนพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 5 ครั้ง มี 3 ระดับคะแนนดังนี้

0	หมายถึง	ควรปรับปรุง
1	หมายถึง	พอใช้
2	หมายถึง	ดี

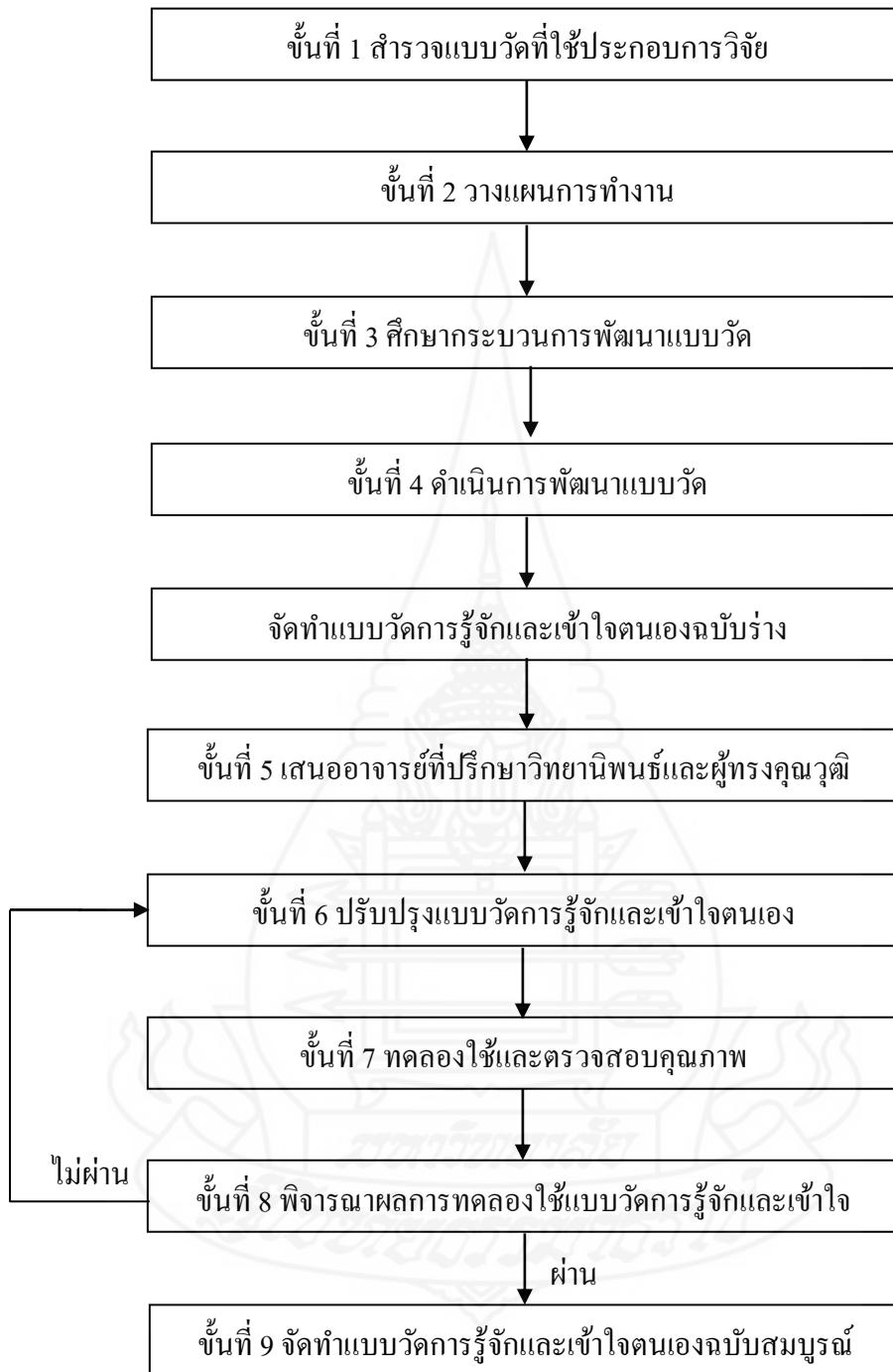
ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ โดยนำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 6 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำบันทึกขออนุญาตทดลองใช้จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ขอความอนุเคราะห์จากคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ภาคผนวก ข)

ขั้นที่ 8 ผู้วิจัยนำผลการทดลองมาพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ และปรับปรุงอีกครั้งเพื่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถใช้ในกลุ่มตัวอย่างจริง

ขั้นที่ 9 ผู้วิจัยจัดทำโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านทางเว็บไซต์ฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ทดลองจริงในกระบวนการวิจัยในลำดับต่อไป

#### 4.2.2 แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง มีขั้นตอนการพัฒนาตามภาพที่ 3.3 ดังนี้



ภาพที่ 3.3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง



ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสำรวจแบบวัดที่ใช้ประกอบการวิจัย จากการศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าในการวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบวัดการ รู้จักและเข้าใจตนเอง ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของ ตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการ ดำรงชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางจิตวิทยาที่ มีพื้นฐานมาจากความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะเลือกตัดสินใจกระทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ อย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งคาร์ล อาร์ โรเจอร์สเป็นผู้นำของทฤษฎี ( รัญจวน คำวชิรพิทักษ์, 2557) และ แนวความคิดจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Roger Rubin's (กรมสุขภาพจิต, 2547 อ้างใน ปราณี บุญญา, 2557)

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยวางแผนการทำงาน และกำหนดขั้นตอนการพัฒนาเครื่องมือ แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งมีขั้นตอนหลัก 7 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาแนวทางการพัฒนาแบบ วัด 2) ดำเนินการพัฒนาแบบวัด (ฉบับร่าง) 3) ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) 4) พิจารณาและปรับปรุงเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของ ผู้ทรงคุณวุฒิ 5) นำไปทดลองใช้ 6) ตรวจสอบคุณภาพโดยการหาค่าความเที่ยงโดยใช้สัมประสิทธิ์ แอลฟาครอนบาค และ 7) จัดทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองฉบับสมบูรณ์

ขั้นที่ 3 ศึกษาการพัฒนาแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง จากแนวคิด เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้แบบวัดที่เหมาะสมและมีคุณภาพ สำหรับใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขั้นที่ 4 ผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง ตามนิยาม ศัพท์เชิงปฏิบัติการของตัวแปรเพื่อให้ชัดเจน และครอบคลุมองค์ประกอบย่อยอย่างครบถ้วน โดย พัฒนาแบบวัดจากสถานการณ์ปัญหาจริงที่นักศึกษาเคยประสบ โดยแบบวัดการรู้จักและเข้าใจ ตนเองเป็นแบบวัดที่ผู้ตอบเลือกตอบตามมาตรวัดของลิเคิร์ต (Likert Scale) เพื่อวัดการรู้จักและ เข้าใจตนเองแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ 0 = จริงน้อยที่สุด 1 = จริงน้อย 3 = จริงปานกลาง 4 = จริงมาก และ 5 = จริงมากที่สุด แบ่งเป็น 3 ด้าน โดยด้านการรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกและความต้องการ ของตนเอง มีจำนวน 15 ข้อ ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง มีจำนวน 10 ข้อ และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต มีจำนวน 15 ข้อ โดยค่าคะแนนรวมของแบบวัดการ รู้จักและเข้าใจตนเองมีการกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการ แบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977:174) ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 คะแนนเฉลี่ยและเกณฑ์ระดับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

แบบวัด	คะแนนเฉลี่ย	การแปลผล
การรู้จักและเข้าใจตนเอง	1.00-2.33	การรู้จักและเข้าใจตนเองระดับน้อย
	2.34-3.66	การรู้จักและเข้าใจตนเองระดับปานกลาง
	3.67-5.00	การรู้จักและเข้าใจตนเองระดับมาก

ขั้นที่ 5 ผู้วิจัยเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และปรับปรุงแก้ไขก่อนส่งแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองที่พัฒนาขึ้นเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความตรงของเนื้อหาเพื่อให้ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวัด มีความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาและลักษณะข้อคำถาม โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องหรือค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 (ภาคผนวก ค) ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

+1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าวัดได้ตรงตามพฤติกรรมชีวิตเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

0 หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าวัดได้ตรงตามพฤติกรรมชีวิตเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

+1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าวัดได้ไม่ตรงตามพฤติกรรมชีวิตเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ขั้นที่ 6 ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ขั้นที่ 7 ผู้วิจัยทดลองใช้แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยนำบันทึกอนุญาตจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช เพื่อขอความอนุเคราะห์จากคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในการทดลองใช้เครื่องมือ (ภาคผนวก ข)

ขั้นที่ 8 ผู้วิจัยพิจารณาผลการทดลองใช้แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยการ ได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .88 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับดี และค่าอำนาจจำแนกมีค่าอยู่ระหว่าง .20 - .56 (ภาคผนวก ง)

ขั้นที่ 9 ผู้วิจัยจัดทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในกระบวนการวิจัยลำดับต่อไป

## 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

5.1 ผู้วิจัยทำบันทึกจากสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง ถึงคณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (ภาคผนวก ข )

5.2 ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างง่ายจากนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเพื่อเข้าร่วมการทดลอง จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

5.3 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทั้ง 30 คน เพื่ออธิบายรายละเอียดการเข้าร่วมการวิจัยโดยใช้วิธีออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พร้อมสอบถามความสมัครใจโดยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมสมัครเป็นสมาชิกของเว็บไซต์และยอมรับเงื่อนไขการทดลองในรูปแบบฟอร์มผ่านเว็บไซต์

5.4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเก็บคะแนนก่อนการทดลอง (pre test) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องครบถ้วนในการทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองก่อนการทดลอง หากถูกต้องและครบถ้วนผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป แต่หากพบว่าข้อมูลขาดความถูกต้องและขาดความครบถ้วนผู้วิจัยจะติดต่อและชี้แจงรายละเอียดที่ขาดหายเพื่อทำการแก้ไขและตรวจทานความถูกต้องและครบถ้วนเพิ่มเติมจนเสร็จสมบูรณ์

5.5 ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างผ่านระบบปฏิทินจองเวลาของเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองเลือกจองช่วงเวลาที่ต้องการนัดหมายที่มีสถานะว่างเท่านั้น ภายหลังจากผู้รับบริการทำการจองเวลาในระบบข้อมูลการจองจะถูกส่งมายังผู้ให้การศึกษา และผู้ให้การศึกษาสามารถทำการยืนยันหรือยกเลิกการให้การศึกษาผ่านระบบปฏิทินจองเวลาของเว็บไซต์ หากผู้ให้การศึกษายืนยันจะปรากฏห้องสนทนาทั้งฝั่งของผู้รับบริการและผู้ให้การศึกษา แต่หากยกเลิกรายละเอียดในการยกเลิกจะไปแสดงในหน้าปฏิทินจองเวลาของผู้รับบริการ

5.6 เมื่อผู้วิจัยจัดการนัดหมายกับกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยเริ่มทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นกับกลุ่มทดลองจำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที รวมเวลาทั้งหมด 5 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยใช้ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาในการให้ชุดสารสนเทศครั้งละ 60 นาที รวม 5 ชั่วโมง เช่นกัน

5.7 ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนของจำนวนครั้งตามเกณฑ์พิจารณาที่กำหนดในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยหากผู้วิจัยพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างคนใดขาดความพร้อมในการเข้าร่วมการวิจัย 1 ครั้งขึ้นไป ผู้วิจัยจะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใหม่ตามเกณฑ์พิจารณาเพิ่มเติมให้ครบถ้วนตามการดำเนินการวิจัย ทั้งนี้ผู้วิจัยจัดช่วงเวลาและปรับเปลี่ยนตารางเวลานัดหมายที่ใช้ในการทดลองให้สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มตัวอย่าง

5.8 ภายหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในกลุ่มทดลองและการให้ชุดสารสนเทศในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ทั้งสองกลุ่มทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อเก็บคะแนนหลังการทดลอง (post test)

5.9 ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนการทดลองและในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยในลำดับต่อไป

5.10 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยได้คำนึงถึงสิทธิความเสมอภาคของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจกับกลุ่มควบคุมเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้งนี้กลุ่มควบคุมให้ความสนใจในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองจำนวน 2 คน ผู้วิจัยจึงได้จัดตารางนัดหมายเพิ่มเติมผ่านเว็บไซต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้กับกลุ่มควบคุมที่สนใจเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที รวมเวลาทั้งหมด 5 ชั่วโมง เช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลองอย่างครบถ้วน

## 6. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

### 6.1 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

6.1.1 การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – Objective Congruence = IOC) (โกศล มีคุณ 2558 น. 14-39)

6.1.2 การวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของแบบวัด ด้วยสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอน-  
บาค (Cronbach's Alpha Coefficient) (โกศล มีคุณ 2558 น. 14-49)

## 6.2 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

6.2.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ร้อยละ  
ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

6.2.2 สถิติเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของการทดลองครั้งนี้ โดยใช้  
การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

1) การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent) คือ  
การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการรู้จักและเข้าใจตนเองในกลุ่ม  
ทดลองระหว่างระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2) การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent) คือ การ  
ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรม  
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและ  
กลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีผลการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

#### 1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง

1.2 เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง

#### 2. การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ผลของระดับการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

2.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง

2.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

2.5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง

### 3. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้แทนความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
Max	แทน	ค่าเฉลี่ยสูงสุด
Min	แทน	ค่าเฉลี่ยต่ำสุด
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาค่าที่
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>				
ชาย	8	53.33	6	40.00
หญิง	7	46.67	9	60.00
<b>อายุ</b>				
20	7	46.67	6	40.00
21	5	33.33	8	53.33
22	3	20.00	1	6.67
<b>ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย)</b>				
2.00-2.49	8	53.33	6	40.00
2.50-2.99	6	40.00	7	46.67
3.00-3.49	1	6.67	2	13.33

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา</b>				
ประถมศึกษา	2	13.33	1	6.67
มัธยมศึกษา	2	13.33	3	20.00
อนุปริญญา	1	6.67	2	13.33
ปริญญาตรี	8	53.33	7	46.67
สูงกว่าปริญญาตรี	2	13.33	2	13.33
<b>ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา</b>				
ประถมศึกษา	1	6.67	2	13.33
มัธยมศึกษา	3	20.00	1	6.67
อนุปริญญา	2	13.33	1	6.67
ปริญญาตรี	8	53.33	9	60.00
สูงกว่าปริญญาตรี	1	6.67	2	13.33
<b>อาชีพบิดา</b>				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	40.00	4	26.67
เกษตรกร	1	6.67	3	20.00
รับจ้าง	3	20.00	2	13.33
ค้าขาย	2	13.33	2	13.33
ธุรกิจส่วนตัว	3	20.00	4	26.67
<b>อาชีพมารดา</b>				
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2	13.33	3	20.00
เกษตรกร	3	20.00	2	13.33
รับจ้าง	2	13.33	2	13.33
ค้าขาย	4	26.67	4	26.67
ธุรกิจส่วนตัว	4	26.67	4	26.67



ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานภาพสมรสของบิดามารดา</b>				
บิดา มารดา อยู่ด้วยกัน	9	60.00	8	53.33
บิดา มารดา แยกกันอยู่	3	20.00	3	20.00
บิดา มารดา เสียชีวิตทั้งคู่	0	0	1	6.67
บิดา หรือ มารดา เสียชีวิต	2	13.33	1	6.67
บิดา มารดา หย่าร้างกัน	1	6.67	2	13.33
<b>รายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดา</b>				
ไม่เกิน 10,000 บาท	1	6.67	0	0
10,001-20,000 บาท	3	20.00	2	13.33
20,001-30,000 บาท	1	6.67	3	20.00
30,001-40,000 บาท	2	13.33	2	13.33
40,001-50,000 บาท	5	33.33	4	26.67
มากกว่า 50,000 บาท	3	20.00	4	26.67
รวม	15	100	15	100

จากตารางที่ 4.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีจำนวน 15 คน เพศชาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 เพศหญิง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 อายุของกลุ่มทดลองมากที่สุดคือ 20 ปี น้อยที่สุดคือ 22 ปี โดยมีค่าเฉลี่ยอายุอยู่ที่ 20.73 ปี ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ของกลุ่มทดลองที่มีผลการเรียนตั้งแต่ 2.00-2.49 มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ผลการเรียนตั้งแต่ 2.50-2.99 มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ผลการเรียนตั้งแต่ 3.00-3.49 มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาที่มีมากที่สุดคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาที่มีน้อยที่สุดคือ ระดับอนุปริญญา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาที่มีมากที่สุดคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาที่มีน้อยที่สุดคือ ระดับประถมศึกษาและสูงกว่าระดับปริญญาตรี จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 อาชีพบิดามากที่สุดคือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 อาชีพบิดาน้อยที่สุดคือ เกษตรกร จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 อาชีพ

มารดามากที่สุดคือ ค้าขายและธุรกิจส่วนตัว จำนวนอย่างละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 อาชีพมารดาน้อยที่สุดคือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจและรับจ้างจำนวนอย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 สถานภาพสมรสของบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 บิดามารดาแยกกันอยู่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ไม่มีบิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต จำนวน 2 คน คิดเป็น 13.33 บิดามารดาหย่าร้างกัน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 รายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดามากที่สุดตั้งแต่ 40,001-50,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดาน้อยที่สุดคือ ไม่เกิน 10,000 บาทและตั้งแต่ 20,001-30,000 บาท จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

กลุ่มควบคุมมีจำนวน 15 คน เพศชาย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 เพศหญิง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 อายุของกลุ่มควบคุมมากที่สุดคือ 22 ปี น้อยที่สุดคือ 20 ปี โดยมีค่าเฉลี่ยอายุอยู่ที่ 20.67 ปี ระดับผลการเรียน (เกรดเฉลี่ย) ของกลุ่มควบคุมที่มีผลการเรียนตั้งแต่ 2.00-2.49 มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 ผลการเรียนตั้งแต่ 2.50-2.99 มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ผลการเรียนตั้งแต่ 3.00-3.49 มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาที่มีมากที่สุดคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดาที่มีน้อยที่สุดคือ ระดับประถมศึกษา จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาที่มีมากที่สุดคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดาที่มีน้อยที่สุดคือ ระดับมัธยมศึกษาและอนุปริญญา จำนวนอย่างละ 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 อาชีพบิดามากที่สุดคือ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจและธุรกิจส่วนตัว จำนวนอย่างละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 อาชีพบิดาน้อยที่สุดคือ รับจ้างและค้าขาย จำนวนอย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 อาชีพมารดามากที่สุดคือ ค้าขายและธุรกิจส่วนตัว จำนวนอย่างละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 อาชีพมารดาน้อยที่สุดคือ เกษตรกรและรับจ้างจำนวนอย่างละ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 สถานภาพสมรสของบิดามารดา บิดามารดาอยู่ด้วยกัน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 บิดามารดาแยกกันอยู่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 บิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 บิดาหรือมารดาเสียชีวิต จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 บิดามารดาหย่าร้างกัน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 รายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดามากที่สุดตั้งแต่ 40,001-50,000 บาทและมากกว่า 50,000 บาท จำนวนอย่างละ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ไม่มีรายได้รวมต่อเดือนของบิดามารดาที่ไม่เกิน 10,000 บาท

**4.2 ผลของระดับการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง** รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ระดับการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง และระยะหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Max	Min	M	SD	แปลผล
ระยะก่อนการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	3.23	2.68	2.99	0.19	ระดับปานกลาง
กลุ่มควบคุม	3.25	2.53	2.97	0.19	ระดับปานกลาง
ระยะหลังการทดลอง					
กลุ่มทดลอง	4.15	3.55	3.80	0.18	ระดับสูง
กลุ่มควบคุม	3.68	3.18	3.36	0.16	ระดับปานกลาง

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรู้จักและเข้าใจในระดับปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจของกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.99 (SD=0.19) ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดเท่ากับ 3.23 และ 2.68 และค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจของกลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.97 (SD=0.19) ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดเท่ากับ 3.25 และ 2.53 ส่วนในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการรู้จักและเข้าใจในระดับสูง (M =3.80, SD=0.18) ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดเท่ากับ 4.15 และ 3.55 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรู้จักและเข้าใจในระดับปานกลาง (M =3.36, SD=0.16) ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุดเท่ากับ 3.68 และ 3.18

#### 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	M	SD	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	2.99	0.19		
				.39	.70
กลุ่มควบคุม	15	2.97	0.19		

\*\*มีค่านัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงให้เห็นว่าในระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพื้นฐานเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองอยู่ในระดับเดียวกัน

#### 4.4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

กลุ่มทดลอง	n	M	SD	t	p-value
ระยะก่อนการทดลอง	15	2.99	0.19		
ระยะหลังการทดลอง	15	3.80	0.18	10.01**	.00

\*\*มีค่านัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงให้เห็นว่าภายหลังทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 3.80 (SD=0.18) ซึ่งสูงกว่าในระยะก่อนการทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 2.99 (SD=0.19) และสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

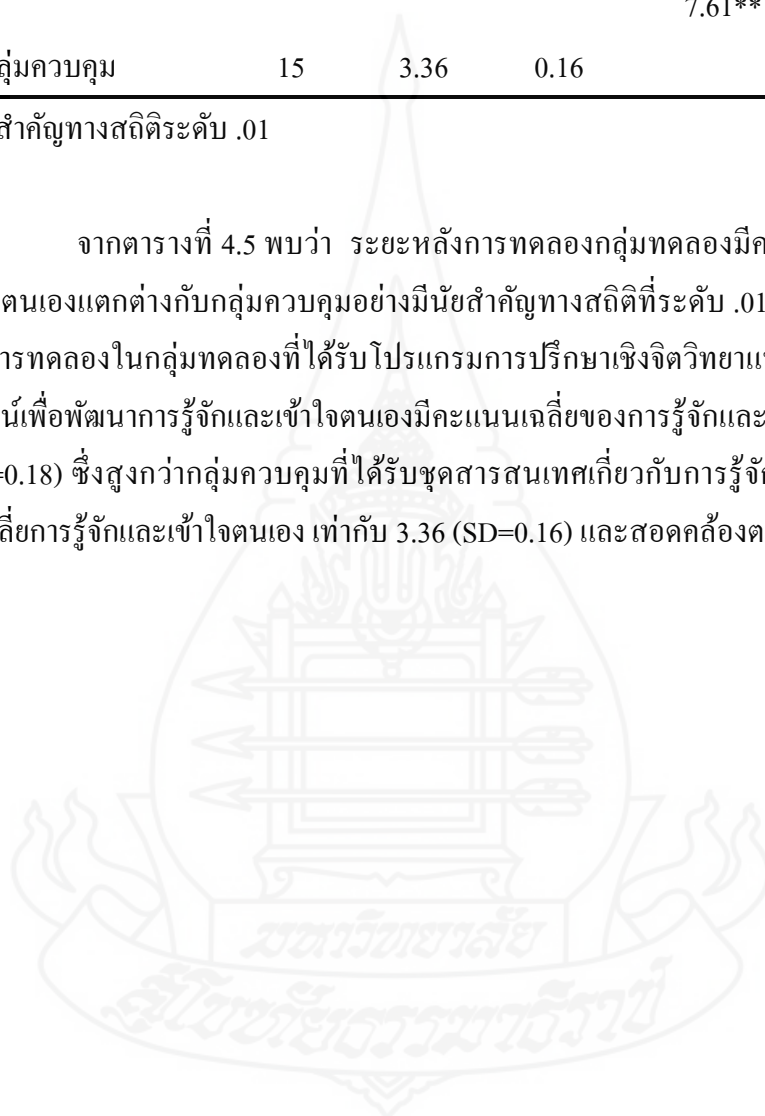
#### 4.5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง รายละเอียดนำเสนอในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	M	SD	t	p-value
กลุ่มทดลอง	15	3.80	0.18		
				7.61**	.00
กลุ่มควบคุม	15	3.36	0.16		

\*\*มีค่านัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั้นแสดงให้เห็นว่า ภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีคะแนนเฉลี่ยของการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 3.80 (SD=0.18) ซึ่งสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเอง เท่ากับ 3.36 (SD=0.16) และสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สรุปการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะได้ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะก่อนและหลังการทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและกลุ่มควบคุมที่ได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

##### 1.3 วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) โดยศึกษาจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วัตรระยะก่อนการทดลอง และวัตรระยะหลังทดลอง (Non – Randomized group pretest posttest design)

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ ปีการศึกษา 2560 จำนวน 500 คน โดยกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือเทียบเท่า คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่ายจากนักศึกษาที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเพื่อเข้าร่วมการทดลอง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 1) โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาในการให้การศึกษาครั้งละ 60 นาที 2) ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง ในรูปแบบของข้อความ รูปภาพ และสื่อวิดีโอสำหรับผู้รับบริการ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ใช้สำหรับกลุ่มควบคุม จำนวน 5 ครั้ง เครื่องมือสำหรับวัดตัวแปร คือ แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองซึ่งมีค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งหมดเท่ากับ .88 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับดี และค่าอำนาจจำแนกมีค่าอยู่ระหว่าง .20 ถึง .56

สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบสมมติฐานข้อที่ 1 คือ การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test Dependent) ส่วนสมมติฐานข้อที่ 2 คือ การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (t-test Independent) โดยสรุปผลการวิจัย และอภิปรายผลที่ได้พบมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.4 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้

2. ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้

## 2. อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลตามประเด็นสำคัญที่พบผลการวิจัยตามลำดับดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่ 1 พบว่า ภายหลังจากการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ Murphy (2009) และ Rickwood (2014) และสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) ที่พบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นรูปแบบของการให้บริการเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพทั้งด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรม โดยการให้การปรึกษาปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลครั้งนี้สามารถเพิ่มคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาได้นั้น มีประเด็นอภิปรายดังนี้

**ประเด็นที่ 1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ส่งผลให้นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง**

กลุ่มทดลองที่ได้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์มีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นในระยะหลังการทดลอง อาจเป็นผลมาจากการให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาที่สามารถประยุกต์การให้การปรึกษตามขั้นตอนการให้การปรึกษาทั้ง 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตอนการสร้างความสัมพันธ์ภาพ 2) ขั้นตอนการสำรวจปัญหา 3) ขั้นตอนการเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ 4) ขั้นตอนการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และ 5) ขั้นตอนการยุติการปรึกษาผ่านตัวอักษรและสัญลักษณ์ (icon) โดยเริ่มต้นกระบวนการด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนักศึกษาซึ่งสามารถทำให้นักศึกษาลดความรู้สึกลังเลในการกล้าสื่อสารแบบเผชิญหน้าโดยตรงกับผู้ให้การปรึกษาซึ่งสอดคล้องกับ Morin (2011) ที่กล่าวว่าระบบออนไลน์ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตสามารถช่วยคนที่มีความลังเลในการบำบัดแบบเผชิญหน้า เพราะบางครั้งบุคคลย่อมมีความลังเลใจและเงินอายเกี่ยวกับปัญหาของตนเองและกลัวจะกระทบกับภาพลักษณ์ของตนเอง ดังนั้นการให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้รับบริการเข้าถึงบริการปรึกษาได้อย่างง่ายในทุกที่ ทุกเวลา และเกิดความสะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ในงานวิจัยนี้ผู้รับบริการไม่มีค่าใช้จ่ายสอดคล้องกับงานวิจัยของ Barak (2005 อ้างใน นันทกา พุทธิกุล, 2555, น.179) ที่ได้พัฒนาเว็บไซต์ออนไลน์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายที่ใช้ชื่อว่า SAHAR โดยมีผู้เข้ารับบริการถึง 1,000 คน ในแต่ละเดือน และโครงการนี้ก็ประสบความสำเร็จอย่างมากในการช่วยเหลือบุคคลที่คิดอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัจจุบันการให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์



มีอิทธิพลอย่างมากต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันซึ่งมีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นยุคใหม่เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของนักศึกษาสำหรับการฝึกงานและสหกิจศึกษาให้รู้จักและเข้าใจตนเองและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในสังคมของการทำงาน

**ประเด็นที่ 2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ จำนวน 5 ครั้ง และระยะเวลา 60 นาทีต่อครั้ง มีความเพียงพอต่อการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองในระยะหลังการทดลอง**

ผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 แสดงถึงประสิทธิภาพในโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ที่ออกแบบให้มีจำนวน 5 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 60 นาที ว่าเป็นจำนวนที่เพียงพอซึ่งครอบคลุมขอบเขตของตัวแปรตาม คือ การรู้จักและเข้าใจตนเองทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต และครอบคลุมกระบวนการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างครบถ้วน โดยคมเพชร นัครศุกกุล (2554) ได้นำเสนอบทความวิชาการเรื่องการให้การปรึกษาแบบยี่บุคคลเป็นศูนย์กลาง พบว่าการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลจะใช้ในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป การให้การปรึกษารูปแบบนี้ใช้เวลาในการให้การปรึกษาประมาณครั้งละ 50-60 นาที และพบกันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รวมเป็นจำนวน 5-6 ครั้ง ตลอดระยะเวลาการปรึกษา อย่างไรก็ตามระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างของผู้รับการปรึกษาและจุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mallen (2005) ที่กล่าวว่าโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์อย่างเป็นระบบ (Systematic online counseling) ที่เหมาะสมผู้ให้การปรึกษาควรให้การปรึกษาผู้รับบริการครั้งละ 50 – 90 นาที โดยในแต่ละครั้งของโปรแกรมการปรึกษา ผู้วิจัยได้มีการอ้างอิงทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางของคาร์ล อาร์ โรเจอร์สโดยการปรึกษาที่นำไปสู่การบรรลุวัตถุประสงค์ของการปรึกษาประกอบด้วยการสำรวจตนเองของผู้รับการปรึกษา ความเข้าใจในปัญหาของผู้รับการปรึกษา และการลงมือปฏิบัติที่เหมาะสมของผู้รับการปรึกษา (รัญจวน คำศิริพิทักษ์, 2557, น. 8-16) โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน 5 ขั้นตอนดังนี้ ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ขั้นที่ 2 การสำรวจปัญหา ขั้นที่ 3 การเข้าใจปัญหา และสาเหตุและความต้องการ ขั้นที่ 4 การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และขั้นที่ 5 การยุติการปรึกษา และงานวิจัยของสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2553) ซึ่งได้วิจัยการให้บริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต โดยมีการให้บริการตามเวลาที่กำหนดไว้คือ วันธรรมดาตั้งแต่ 16.30 – 00.30 น. และวันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุดราชการ ตั้งแต่ 08.30-00.30 น. พบว่าผู้รับบริการส่วนใหญ่เข้ารับให้บริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ตสูงสุดในช่วงเวลา 19.00 - 00.00 น. โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่กำหนดช่วงเวลาการให้บริการในทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการช่วงเวลา 19.00-01.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ผู้รับบริการสะดวกที่จะ

เข้ามาใช้บริการเนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาเสร็จสิ้นภารกิจในการเรียนและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยในแต่ละครั้งในกระบวนการให้บริการปรึกษาจะเริ่มต้นจากการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจปัญหาและการทบทวนตนเองเพื่อให้นักศึกษาทำการรู้จักและเข้าใจตนเอง เพิ่มความเข้าใจปัญหาในประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้น และเอื้อให้นักศึกษานำสิ่งที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและในการเข้ารับบริการปรึกษาครั้งต่อไปจะมีการทบทวนและติดตามผลการให้บริการปรึกษาที่เกิดขึ้นก่อนหน้าทุกครั้งเพื่อเป็นการเน้นย้ำ และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ทบทวนการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มขึ้นจนทำให้เกิดประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาสูงสุด

2.2 ผลการวิจัยตามสมมุติฐานที่ 2 พบว่า ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรู้จักและเข้าใจตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ วัชรินทร์ หนูสมตน (2555) ที่มีการให้การปรึกษาในรูปแบบการสอนแบบบูรณาการที่พบว่าภายหลังจากทดลองนักศึกษาเข้าร่วมการให้การปรึกษาในรูปแบบการสอนแบบบูรณาการ และการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีระดับคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองต่ำกว่าก่อนการทดลอง จึงสามารถกล่าวได้ว่าแม้กลุ่มควบคุมจะได้รับชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองแล้ว ส่งผลทำให้มีคะแนนการรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มสูงขึ้น แต่ยังไม่สามารถที่จะพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้เทียบเท่าการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เนื่องจากการได้รับชุดสารสนเทศเป็นเพียงการรับรู้ข้อมูลในทิศทางเดียว ในขณะที่การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เป็นการสื่อสารสองทาง โดยมีการสื่อสารโต้ตอบระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการที่มีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Conole and Fill (2005) ที่กล่าวว่ารูปแบบการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารผ่านสื่อคอมพิวเตอร์รวมถึงสื่อใหม่ทั้ง 5 รูปแบบ คือ แบบให้ข้อมูล (narrative media) แบบโต้ตอบ (interactive media) แบบแลกเปลี่ยน (communicative media) แบบปรับเปลี่ยน (adaptive media) และแบบร่วมสร้าง (productive media) ซึ่งระดับของปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารดังกล่าวจะส่งผลให้ประสิทธิผลของการสื่อสารแตกต่างกันซึ่งรูปแบบโต้ตอบเป็นรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารผ่านสื่อที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการเสริมสร้างความเข้าใจตลอดจนเพิ่มความคงทนในความเข้าใจและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง นอกจากนี้ในการบูรณาการโดยการนำเครื่องมือและเทคนิคเฉพาะทางในศาสตร์ด้านวิศวกรรมมาใช้ในการให้การปรึกษาสำหรับผู้รับบริการปรึกษาซึ่งเป็นนักศึกษาวิศวกรรมสามารถทำให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถเข้าใจบริบทในการให้การปรึกษาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สันติ หุตะ

มาน (2558) ที่วิจัยการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่ใช้โครงงานเป็นฐานร่วมกับระบบ การให้การปรึกษาตามแนวการสร้างสรรค้ความรู้ เรื่อง การควบคุมระบบ พบว่าการพัฒนารูปแบบ การจัดการการเรียนรู้อตามแนวคอนสตรัคติวิสต์ (Constructivist Approach) โดยใช้โครงงานเป็นฐาน (Project-based Learning) ร่วมกับที่เลี้ยงในรายวิชาระบบควบคุมแบบคลาสสิก (Classical Control System) กลุ่มทดลองมีผลการประเมินความก้าวหน้าทางการเรียน ความคงทนอยู่ในระดับมาก และ ระดับความพึงพอใจของกลุ่มทดลองที่มีต่อการจัดการเรียนรู้อตามแนวคอนสตรัคติวิสต์โดยใช้ โครงงานเป็นฐานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับมาก

ดังนั้นจากผลการวิจัยสามารถกล่าวได้ว่าหากนักศึกษาไม่ได้รับ โปรแกรมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง จะทำให้ นักศึกษายังคงมีการรู้จักและเข้าใจตนเองในระดับปานกลาง ซึ่งการรับโปรแกรมดังกล่าวสามารถ เอื้อให้นักศึกษาพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองได้มากขึ้น

### 3. ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธี ออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ตามลำดับดังนี้

#### 3.1 ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้

การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการให้การปรึกษาซึ่งเป็นสิ่ง ที่ผู้รับการศึกษาในยุคปัจจุบันกำลังให้ความสนใจด้วยบริการที่เข้าถึงได้ง่าย และสะดวกรวดเร็ว ผ่านเทคโนโลยีการสื่อสารเครือข่ายอินเทอร์เน็ตเป็นจุดเริ่มต้นในการเชื่อมต่อสื่อสารระหว่าง ผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษาที่นำไปสู่การให้การปรึกษาในรูปแบบอื่นต่อไป ตัวอย่างการนำ ผลการวิจัยไปใช้ มีรายละเอียดดังนี้

3.1.1 นักจิตวิทยาการศึกษาและนักแนะแนวที่ผ่านการฝึกอบรมโปรแกรมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ สามารถนำบริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ ไปเป็นช่องทางหนึ่งในการให้บริการปรึกษาแก่บุคคลทั่วไปเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยเฉพาะนักเรียน นักศึกษา ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ที่สามารถเข้าถึงบริการทางอินเทอร์เน็ตได้ง่าย โดยเป็นช่วงวัยที่ต้องการผู้รับฟัง ยอมรับ และเข้าใจในตนเอง และเป็นช่วงวัยที่ต้องการผู้แนะนำ แนวทางในการเข้าใจและแก้ไขปัญหาของตนเองทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมได้ ซึ่งจัดเป็นช่องทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาของสังคมที่จะเกิดขึ้น

3.1.2 นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักแนะแนวที่ผ่านการฝึกอบรมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ สามารถนำโปรแกรมการปรึกษาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองไปเป็นช่องทางเสริมหรือช่องทางหลักในการให้บริการเพิ่มเติม เนื่องจากสามารถเข้าถึงบริการได้ง่าย มีความสะดวกรวดเร็ว และมีต้นทุนในการให้บริการปรึกษาไม่สูงมากนัก

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ให้บริการด้วยผู้ให้บริการแก่ผู้รับบริการครั้งละ 1 คน ซึ่งเป็นข้อจำกัดการเข้าใช้บริการซึ่งมีผู้สนใจรับบริการเป็นจำนวนมาก ดังนั้นควรมีจัดระบบการให้บริการ และควรเพิ่มจำนวนของผู้ให้บริการปรึกษาเพื่อเพิ่มความสะดวกและรวดเร็วในการเข้าใช้บริการแก่ผู้รับบริการอย่างทั่วถึงและตลอด 24 ชั่วโมงภายในเวลาเดียวกัน

3.2.2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลซึ่งผู้สนใจสามารถนำไปพัฒนาตามแนวคิดและทฤษฎีการให้บริการรูปแบบกลุ่มโดยมีผู้เข้ารับบริการมากกว่า 1 คนในเวลาเดียวกัน มีประเด็นปัญหาหารือกันในลักษณะห้องสนทนา (chat room) ซึ่งมีผู้ให้บริการคนเดียว

3.2.3 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและทฤษฎีทางด้านวิศวกรรมเข้ามาบูรณาการร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีของการแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้ให้บริการในศาสตร์อื่นๆ สามารถนำแนวคิดและทฤษฎีในศาสตร์นั้นๆ เข้ามาบูรณาการร่วมกันเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงตามศาสตร์และครอบคลุมตามความต้องการของผู้รับบริการ

3.2.4 การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาเว็บไซต์ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลและมีห้องสนทนาออนไลน์สำหรับผู้ให้บริการและผู้รับบริการสามารถสื่อสารถึงกันในเวลาเดียวกัน (real time) ผ่านข้อความในรูปแบบตัวอักษรและสัญลักษณ์ (icon) เท่านั้น ซึ่งผู้สนใจสามารถพัฒนาเว็บไซต์ในการให้การปรึกษาเพิ่มเติมให้สามารถแนบไฟล์เอกสาร รูปภาพ สนทนาด้วยเสียง และวิดีโอคอล (video call) เป็นต้น

3.2.5 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้มีการประเมินการรู้จักและเข้าใจตนเองเพียง 2 ระยะ คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง จึงทำให้ไม่สามารถทราบถึงความคงทนของการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา ดังนั้นการวิจัยในครั้งต่อไปจึงควรมีการเก็บข้อมูลในระยะติดตามผล (Follow up) เพิ่มเติม เป็นระยะเวลา 1 เดือน 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อศึกษาว่าโปรแกรม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองส่งผลต่อการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาในระยะยาวหรือไม่

3.2.6 ผู้ให้การปรึกษาควรมีความเชี่ยวชาญในการให้การปรึกษาและการใช้ภาษา เนื่องจากการสื่อสารผ่านข้อความผ่านระบบออนไลน์อาจเกิดความล่าช้า ขาดตอนและไม่ต่อเนื่องระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

#### 4. ข้อจำกัดในการวิจัย

4.1 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์มีความจำกัดไว้สำหรับผู้ให้บริการและผู้ให้การปรึกษาที่มีความพร้อมและศักยภาพทางด้านการสื่อสารผ่านอุปกรณ์ทางด้านเทคโนโลยี เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ และเครื่องมือสื่อสารที่เกี่ยวข้อง เป็นต้นผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต

4.2 การสื่อสารโดยการพิมพ์ข้อความใช้ระยะเวลาในการสื่อสารทำความเข้าใจช้ากว่าการสื่อสารด้วยคำพูดหรือเผชิญหน้า หากผู้รับบริการและผู้ให้บริการขาดทักษะทางด้านการพิมพ์ข้อความ และหากผู้รับบริการมีการทำกิจกรรมหลายอย่างในขณะที่รับบริการจะเกิดความล่าช้าในการให้การปรึกษาส่งผลให้การปรึกษาไม่ได้ประสิทธิภาพอย่างเต็มที่

4.3 ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถเห็นท่าทีหรือพฤติกรรมของผู้รับบริการในขณะที่ให้การปรึกษา จึงเป็นความยากในการรับรู้ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมต่างๆ ผ่านภาษากายของผู้รับบริการโดยตรง

4.4 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ไม่สามารถใช้กับการให้การปรึกษาได้ทุกประเด็น โดยเฉพาะประเด็นที่มีความรุนแรงทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความเจ็บป่วยด้านจิตใจในระดับรุนแรง โรคทางจิตเวช เป็นต้น

4.5 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ขึ้นอยู่กับเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หากอินเทอร์เน็ตเกิดความขัดข้องระหว่างการให้การปรึกษาจะส่งต่อการขาดความต่อเนื่องในการให้การปรึกษา

4.6 การใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์อาจเกิดปัญหาระหว่างที่ผู้ให้การปรึกษากำลังพิมพ์ประเด็นในการให้การปรึกษา ผู้รับบริการอาจจะมีการเปลี่ยนบริบทของประเด็นที่รับการศึกษาได้ ทำให้เรื่องราวที่ดำเนินไปขาดความต่อเนื่องและชัดเจน

บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

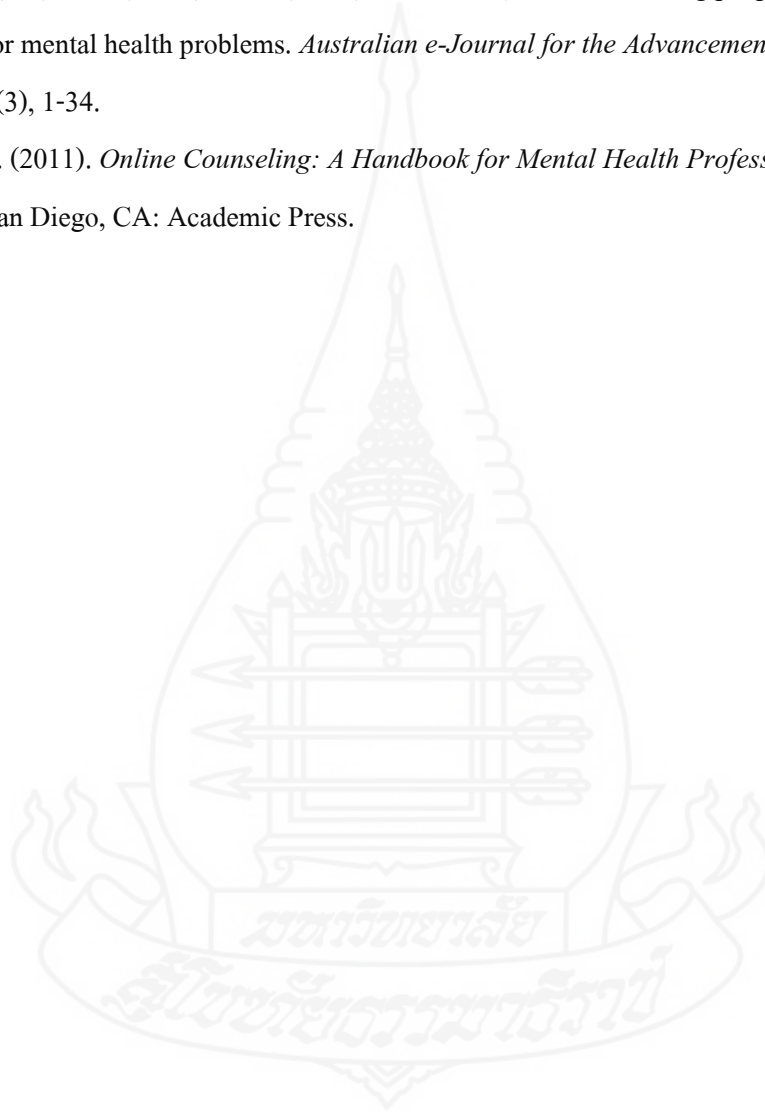
- กองแผนงาน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2555). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์* (พ.ศ. 2555-2558). สืบค้น 10 มกราคม 2561, จาก <http://www.planning.psu.ac.th/index.php/information/30-sar>.
- กฤษณ์ วิวัฒน์สำราญกุล. (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเลือกสถานที่ฝึกงานของนักศึกษา หลักสูตรธุรกิจการบินสถาบันพัฒนาบุคลากรการบิน. *การประชุมวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 2 การวิจัย 4.0 เพื่อการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน*. 26-27 กรกฎาคม 2560 มหาวิทยาลัยราชธานี. อุบลราชธานี.
- โกศล มีคุณ. (2558). หน่วยที่ 14 การประเมินคุณภาพของเครื่องมือ และกิจกรรมแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ใน *เอกสารประมวลสาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและ กิจกรรมแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 9-15*. (พิมพ์ครั้งที่ 2), น.14-39, น. 14-49) นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- คมเพชร ฉัตรสกุล. (2547). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษา*. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- ศยานิตย์ มิตรแปง และจุฑามาศ ดอนอ่อนเบา. (2556). *การศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดการศึกษาแบบสหกิจศึกษาในคณะศิลปกรรมศาสตร์และสถาปัตยกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ภาคพายัพ เชียงใหม่*. รายงานการวิจัย: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, เชียงใหม่.
- ณัฐวีร์ นงนุช (2552). *ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3* (สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- นันทกา พุฒิกุล. (2555). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการให้การปรึกษาออนไลน์*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2550). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 6) กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภาทิษฐ์ ตรีสกุล. (2554). *หลักนิเทศศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: เฟิร์นข้าหลวง.
- มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (2560). *แผนพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ระยะยาว 20 ปี* (พ.ศ. 2560-2579). สืบค้น 10 มกราคม 2561, จาก <http://www.planning.psu.ac.th/index.php/information/8-plan-psu>.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาการเรียนรู้. (2551). *หลักสูตรพัฒนาครูจิตวิทยาแนะแนว: โมดูล 2 การจัดการเรียนรู้*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจเอ็นที.

- มัญจวรรณ ลียุทธานนท์. (2559). *ประสิทธิผลของรูปแบบการสอนเพื่อพัฒนาการคิดวิเคราะห์ของนักศึกษาพยาบาล*. วารสารการพยาบาลและการศึกษา. สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 9(1), 61-74.
- รัฐจวน คำชिरพิทักษ์ (2557). หน่วยที่ 14 ทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง. ใน *เอกสารประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 8-15*. (พิมพ์ครั้งที่ 2, น.1-16). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วัชรินทร์ หนูสมदन. (2555). *ผลของรูปแบบการสอนแบบบูรณาการ กิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตนและพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา*. (รายงานการวิจัย ไม่ได้ตีพิมพ์): มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, ปัตตานี.
- ศักดิ์ไทย สุรกิจบวร. (2550). การรู้จักและเข้าใจตนเอง: ฐานในการพัฒนาตนเองของผู้บริหารมืออาชีพ. *วารสารบริหารการศึกษา*, 4(8), 31.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2560) *รวมกฎกระทรวง ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ ประกาศและมติคณะกรรมการการอุดมศึกษาที่เกี่ยวกับหลักเกณฑ์ / แนวทาง และแนวปฏิบัติที่เกี่ยวข้อง สิงหาคม 2556 – กรกฎาคม 2560*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- สันติ หุตะมาน พูลศักดิ์ โกษิยาภรณ์. (2558). *การพัฒนา รูปแบบการจัดการเรียนรู้ตามแนวคอนสตรัคติวิสต์โดยใช้โครงงาน เป็นฐานร่วมกับระบบพี่เลี้ยง สำหรับวิชาระบบควบคุมแบบคลาสสิก*. *วารสารศึกษาศาสตร์*. มหาวิทยาลัยนเรศวร, 17(2), 108-122.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2557). หน่วยที่ 14 การให้บริการเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม. ใน *เอกสารประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 8-15*. (พิมพ์ครั้งที่ 2, น.1-16). นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). *ผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์ แนวอัตถิภาวนิยม-มนุษยนิยมต่อสุขภาวะของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). *การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต : ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่าน โปรแกรมเอ็มเอสเอ็น*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.



- อำพล เทศดี. (2557). ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานสหกิจศึกษาของสถานประกอบการ  
เขตนิคมอุตสาหกรรมนวนคร จังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์*  
*ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 9(3), 201-208.
- Best, John. (1977). *Research in Education*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.1977.
- Bloom, B. S., Hasting, J. T., & Madaus G. F. (1971). *Handbook on Formative & Summative  
Evaluation of Student Learning*. New York: McGraw-Hill.
- Cohen, G. E., & Kerr, B. A. (1998). Computer-mediated counseling: An empirical study of a new  
mental health treatment. *Computers in Human Services*, 15, 13-26.
- Conole, G., & Fill, K. (2005). A learning design toolkit to create pedagogically effective learning  
activities. *Journal of Interactive Media in Education Advances in Learning Design*.  
Retrieved from [jime.open.ac.uk/2005/08](http://jime.open.ac.uk/2005/08)
- Dowling, M., & Rickwood, D. (2014). Investigating individual online synchronous chat  
counselling processes and treatment outcomes for young people. *Advances in Mental  
Health*, 12, 216-224.
- Fledman, R. S. (1992). *Elements of Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Flores, S.A. (2012). *Online Counseling and Online Counselor Preparation: A Mixed Methods  
Investigation*. Thesis, Texas A & M University - Corpus Christi.
- Gibson, R. L & Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance*. 7<sup>th</sup> ed.  
New Jersey: Pearson Prenrice Hall.
- Gladding, S. T. (2009). *Counseling: A Comprehensive Profession*. 6<sup>th</sup> ed. New Jersey:  
Pearson Education.
- King, R., Bambling, M., Lloyd, C., Gomuura, R., Smith, S., Reid, W., et al. (2006). Online  
counselling: The motives and experiences of young people who choose the Internet  
instead of face to face or telephone counselling). *Counselling and Psychotherapy  
Research*, 6(3), 103-108.
- Mallen, M. J., & Vogel, D. L. (2005). Introduction to the major contribution: Counseling  
psychology and online counseling. *The Counseling Psychologist*, 33, 761-775.
- Martin, A. & Hughes, H. (2009). *How to Make the Most of Work Integrated Learning:  
A Guide for Students, Lecturers & Supervisors*. Auckland, NZ: Massey University Press.
- Morin. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and  
Antecedents. *Wiley Online Library*, 5(10), 807-823.

- Murphy, L., Parnass, P., Mitchell, D., Hallett, R., Cayley, P., & Seagram, S. (2009). Client satisfaction and outcome comparisons of online and face-to-face counselling methods. *British Journal of Social Work*, 39, 627-640.
- Richards, D. (2009). ). Features and benefits of online counselling: Trinity College online mental health community. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37, 231-242.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Zack, J. S. (2011). *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. 2<sup>nd</sup> ed. San Diego, CA: Academic Press.





ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

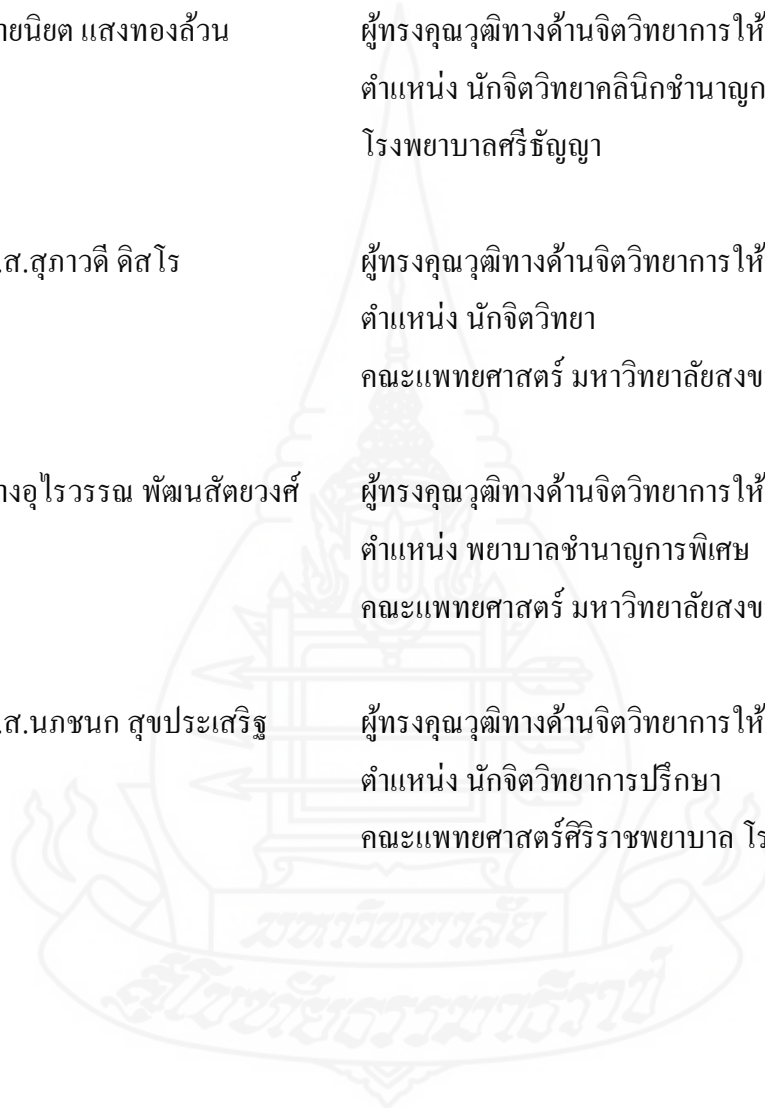
สกลนครราชภัฏ

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



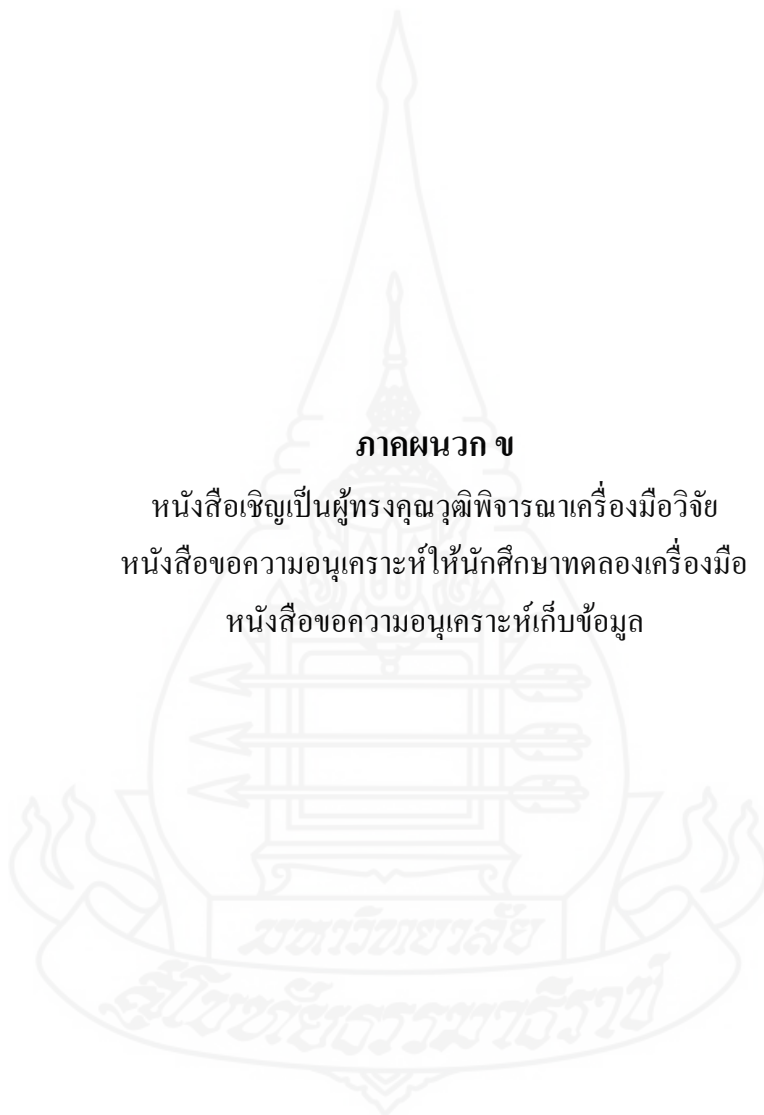
### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นางสาวสมศรี กิตติพงษ์พิศาล ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา  
ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ  
โรงพยาบาลศรีธัญญา
2. นายนิยต แสงทองล้วน ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา  
ตำแหน่ง นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ  
โรงพยาบาลศรีธัญญา
3. น.ส.สุภาวดี ดิสโร ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา  
ตำแหน่ง นักจิตวิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
4. นางอุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา  
ตำแหน่ง พยาบาลชำนาญการพิเศษ  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
5. น.ส.นภชนก สุขประเสริฐ ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาการให้การปรึกษา  
ตำแหน่ง นักจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช



**ภาคผนวก ข**

หนังสือเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
หนังสือขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ  
หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณสมศรี กิตติพิศาล

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายภาคภูมิ ธีรสันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีดิทัศน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณนิยต แสงทองล้วน

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายภาคภูมิ อีร์สันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วันทนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗





ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณสุภาวดี ดิสโร


สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายภาควณิ อีร์สันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน คุณอุไรวรรณ พัฒนสัตยวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายภาควุมิ ธีรสันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วีดิทัศน์ออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๒๗๘

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย  
เรียน คุณนภชนก สุขประเสริฐ  
สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายภาคภูมิ อีร์สันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชา จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรนักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗

๑๗๕๙  
๑๙ ก.ค. ๖๑  
(๑๖.๐๐๖.)

ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๓๐๑



สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาทดลองเครื่องมือ

เรียน คณะบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ด้วยนายภาคภูมิ อีร์สันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทั้งนี้ จะมีให้เป็นการรบกวนเวลาเรียนตามปกติของนักเรียน และผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์แก่งานวิชาการสืบไป

ระยะเวลาในการทดลองเครื่องมือในการวิจัย วันที่ 5 ก.ค. - 24 ก.ค.๖๑

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาได้ทดลองเครื่องมือ ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่าน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ดร. วัฒนกุล

(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วัฒนกุลเจริญ)  
ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗

## การดำเนินการเอกสาร

การดำเนินการในหน่วยงาน  การดำเนินการทั้งหมด

คณะ

วิศวกรรมศาสตร์ **ธุรการและการประชุม**

21 ก.ค. 61

05:43 น.

คุณธนศ รัตน์ **อนุมัติ**

วีไล

สั่งการ

20 ก.ค. 61

16:36 น.

คุณเจสสิยา ภู

ดอก

ส่งสั่งการ/รอสั่ง

การ

20 ก.ค. 61

16:36 น.

คุณเจสสิยา ภู

ดอก

สั่งการ

**เรียน รองคณบดีฝ่ายพัฒนามหาสารคาม****เพื่อโปรดทราบและเห็นสมควรดำเนินการตามที่เจ้าหน้าที่นำเสนอ**

20 ก.ค. 61

16:23 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ส่งสั่งการ/รอสั่ง

การ

เรียน รองคณบดีฝ่ายพัฒนามหาสารคาม ด้วย นายภาคภูมิ ชีสันติกุล ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาระดับ ป.ตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.อ. ทดลองเครื่องมือในการวิจัย (เวปไซต์) โดยขอทดลอง ระหว่างวันที่ 5 ก.ค. - 24 ก.ค.61 จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา อนุมัติการขอความอนุเคราะห์ดังกล่าว หากเห็นชอบ จะได้แจ้งนักศึกษา เพื่อดำเนินการต่อไป

20 ก.ค. 61

16:13 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ลงรับ

คณะ

วิศวกรรมศาสตร์ **สารบรรณคณะวิศวกรรมศาสตร์**

20 ก.ค. 61

14:13 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ส่งหน่วยงาน

ภายใน

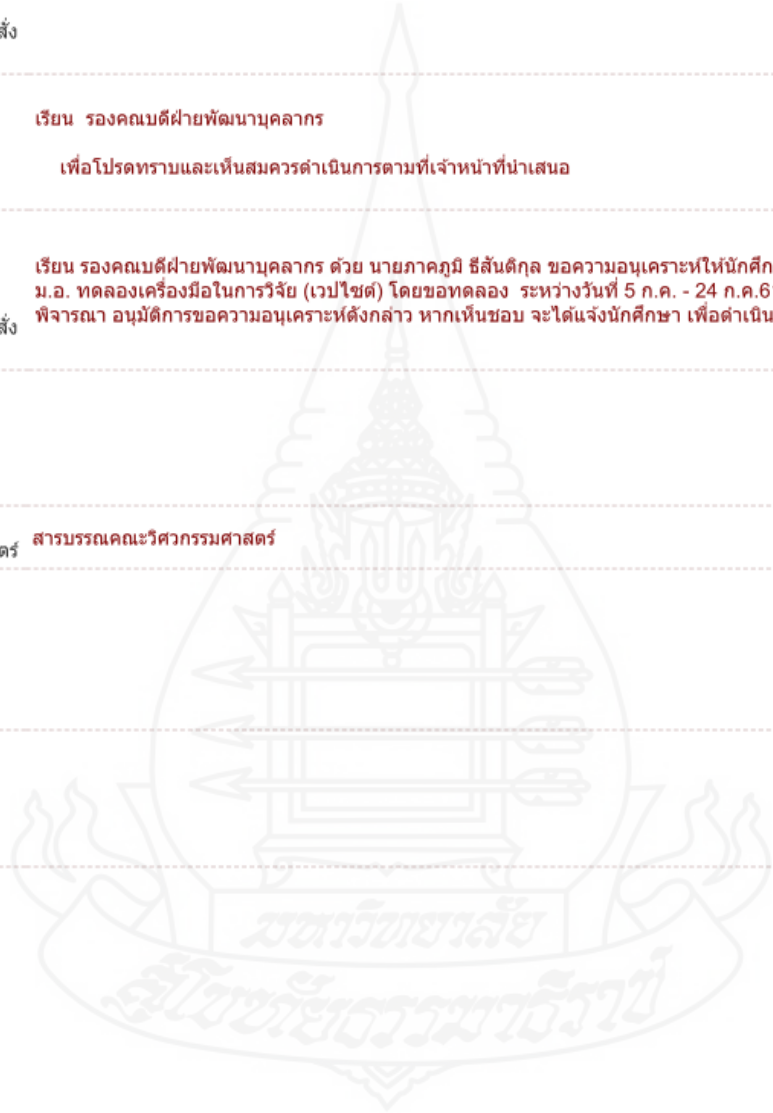
20 ก.ค. 61

14:13 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ลงรับ



ดร.มจร  
19 ก.ย. 61  
(16.00 น.)



ที่ ศธ ๐๕๒๒.๑๖ (บ)/๓๐๒

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช  
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด  
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๒๐

๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณะบดีคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ด้วยนายภาควงมี วีรสันติกุล นักศึกษาหลักสูตรบัณฑิตศึกษา แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจาก นักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย วันที่ 25 ก.ค. - 15 ส.ค. 61

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(รองศาสตราจารย์ ดร.ทวีวัฒน์ วิฒนกุลเจริญ)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐-๒๕๐๔-๘๕๐๕

โทรสาร. ๐-๒๕๐๓-๓๕๖๖-๗

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา ๐๘๓-๕๓๒๘๒๔๗

## การดำเนินการเอกสาร

● การดำเนินการในหน่วยงาน ● การดำเนินการทั้งหมด

คณะ

วิศวกรรมศาสตร์ **ธุรการและการประชุม**

21 ก.ค. 61

05:43 น.

คุณธนศ รัตน์ **เห็นชอบ**

วีไล

สังการ

20 ก.ค. 61

16:37 น.

คุณเจสสิยา ภู

ดอก

ส่งสังการ/รอสัง

การ

20 ก.ค. 61

16:37 น.

คุณเจสสิยา ภู

ดอก

สังการ

**เรียน รองคณบดีฝ่ายพัฒนานาบุคลากร****เพื่อโปรดทราบ และเห็นสมควรดำเนินการตามที่เจ้าหน้าที่นำเสนอ**

20 ก.ค. 61

16:24 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ส่งสังการ/รอสัง

การ

**เรียน รองคณบดีฝ่ายพัฒนานาบุคลากร ด้วย นายภาคภูมิ ชีสันติกุล ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย จาก**  
**นักศึกษาระดับ ป.ตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ โดยขอเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 25 ก.ค. - 15 ส.ค.61 จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา**  
**อนุมัติการขอความอนุเคราะห์ดังกล่าว หากเห็นชอบ จะได้แจ้งนักศึกษา เพื่อดำเนินการต่อไป**

20 ก.ค. 61

16:23 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ลงรับ

คณะ

วิศวกรรมศาสตร์ **สารบรรณคณะวิศวกรรมศาสตร์**

20 ก.ค. 61

14:15 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ส่งหน่วยงาน

ภายใน

20 ก.ค. 61

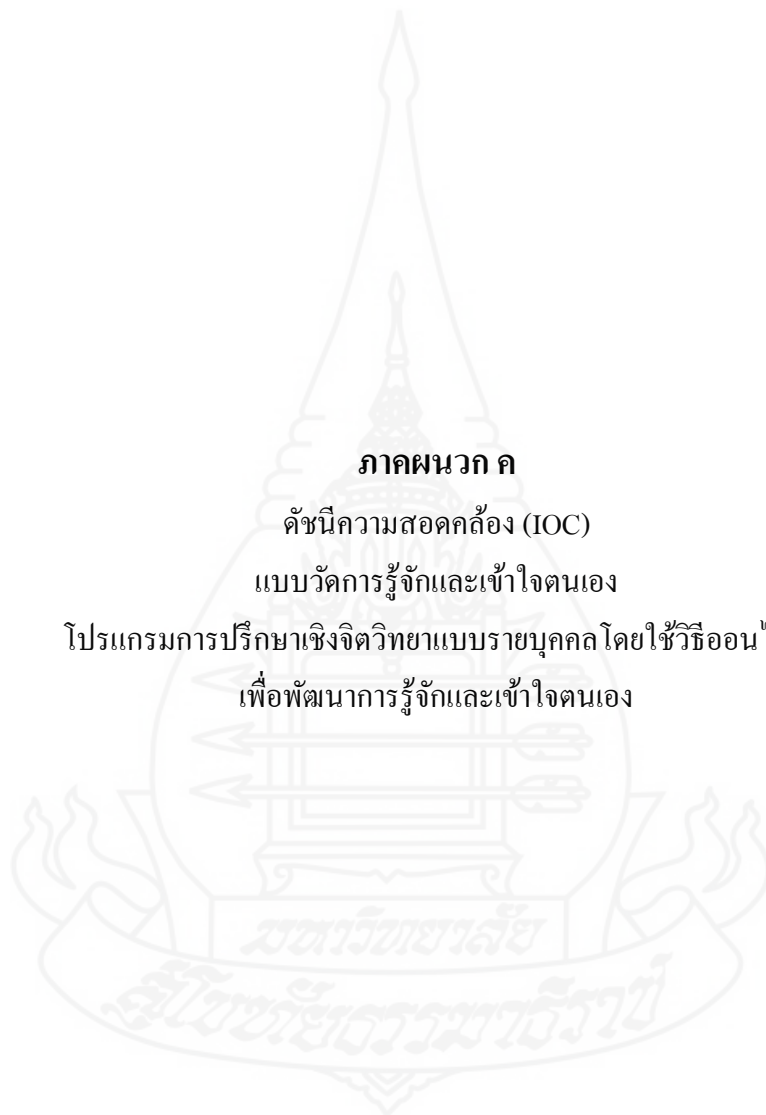
14:14 น.

คุณณรงค์ชัย

ดวงเทศ

ลงรับ





**ภาคผนวก ค**

ดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์

เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง



ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ  
ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence : IOC)  
แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง  
จำนวน 5 ท่าน

ตารางภาคผนวกที่ 1 ดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง\*

ข้อ	หัวข้อประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					$\Sigma R$	IOC
		1	2	3	4	5		
<b>ด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง</b>								
1.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
2.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
3.		+1	+1	+1	+1	-1	3	.60
4.		+1	+1	0	+1	-1	3	.60
5.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
6.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
7.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
8.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
9.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
10.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
11.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
12.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
13.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
14.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
15.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
<b>ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง</b>								
16.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
17.		+1	+1	0	+1	0	3	.60

\* หากสนใจแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองฉบับเต็ม

ข้อ	หัวข้อประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					$\Sigma R$	IOC
		1	2	3	4	5		
<b>ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสม</b>								
<b>ต่อตนเอง (ต่อ)</b>								
18.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
19.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
20.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
21.		+1	+1	+1	+1	-1	4	.60
22.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
23.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
24.		0	+1	+1	+1	+1	4	.80
25.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
<b>ด้านที่ 3 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต</b>								
26.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
27.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
28.		0	+1	+1	+1	0	3	.60
29.		+1	0	+1	+1	0	3	.60
30.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
31.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
32.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
33.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
34.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
35.		+1	+1	+1	+1	+1	5	1.00
36.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
37.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
38.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80
39.		+1	+1	+1	+1	-1	3	.60
40.		+1	+1	+1	+1	0	4	.80

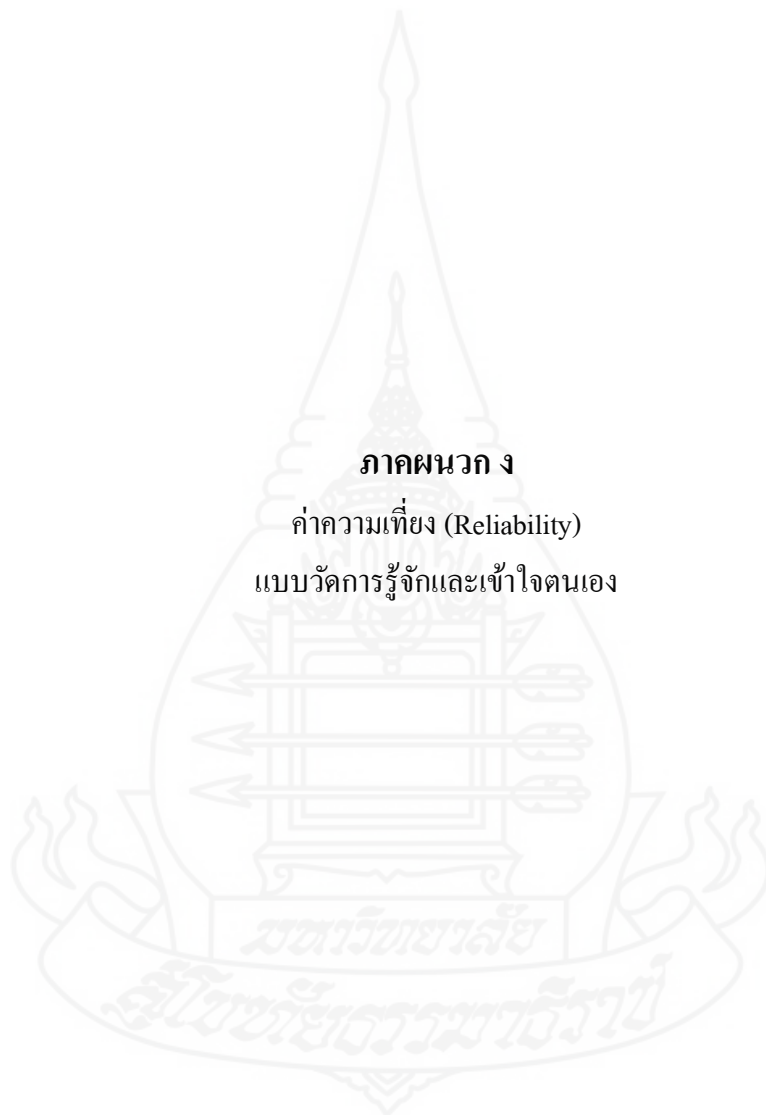
ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ  
ค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง  
จำนวน 5 ท่าน

ตารางภาคผนวกที่ 2 ค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการศึกษา

หัวข้อประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5		
<b>ครั้งที่ 1 โปรแกรม Startup Yourself</b>							
1. ชื่อโปรแกรม	2	1	2	1	1	7	1.40
2. สื่อที่ใช้ประกอบในโปรแกรม	2	2	2	2	2	10	2.00
3. สารระสำคัญ	2	2	2	2	2	10	2.00
4. วิธีการดำเนินการ	2	2	2	2	1	9	1.80
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2	2	2	2	2	10	2.00
<b>ครั้งที่ 2 โปรแกรม SWOT on Yourself</b>							
1. ชื่อโปรแกรม	2	2	2	2	1	9	1.80
2. สื่อที่ใช้ประกอบในโปรแกรม	2	2	2	2	2	10	2.00
3. สารระสำคัญ	2	2	2	2	2	10	2.00
4. วิธีการดำเนินการ	2	2	2	1	1	8	1.60
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2	2	2	2	2	10	2.00
<b>ครั้งที่ 3 โปรแกรม Find Your Role Models</b>							
1. ชื่อโปรแกรม	2	2	2	2	1	9	1.80
2. สื่อที่ใช้ประกอบในโปรแกรม	2	2	2	2	2	10	2.00
3. สารระสำคัญ	2	2	2	2	2	10	2.00
4. วิธีการดำเนินการ	2	2	2	1	1	8	1.60
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2	2	2	2	2	10	2.00

ตารางภาคผนวกที่ 2 ค่าเฉลี่ยของโปรแกรมการศึกษา (ต่อ)

หัวข้อประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ					รวม	ค่าเฉลี่ย
	1	2	3	4	5		
<b>ครั้งที่ 4 โปรแกรม Just Plan-Do-Check-Act</b>							
1. ชื่อโปรแกรม	2	2	2	2	1	9	1.80
2. สื่อที่ใช้ประกอบในโปรแกรม	2	2	2	2	2	10	1.60
3. สาระสำคัญ	2	2	2	2	2	10	2.00
4. วิธีการดำเนินการ	2	2	2	1	1	8	2.00
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2	2	2	2	2	10	2.00
<b>ครั้งที่ 5 โปรแกรม It's time to change.</b>							
1. ชื่อโปรแกรม	2	1	2	2	1	8	1.60
2. สื่อที่ใช้ประกอบในโปรแกรม	2	2	2	2	2	10	2.00
3. สาระสำคัญ	2	2	2	2	2	10	2.00
4. วิธีการดำเนินการ	2	2	2	1	1	8	1.60
5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2	2	2	2	2	10	2.00



**ภาคผนวก ง**

ค่าความเที่ยง (Reliability)

แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

### ผลการทดลองค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability)

ผู้วิจัยพัฒนาเครื่องมือแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นแบบวัดผสมแบบปลายปิดและปลายเปิดเป็นแบบวัดมาตราส่วนประเมินค่าของลิเคอร์ท (Likert Scale) ) ตนเองแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ 1 = จริงน้อยที่สุด 2 = จริงน้อย 3 = จริงปานกลาง 4 = จริงมาก และ 5 = จริงมากที่สุด โดยค่าคะแนนรวมของแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองมีการกำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ เพื่อวัดการรู้จักและเข้าใจและพัฒนาขึ้นจากการศึกษาจากวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อนำมาสร้างเค้าโครงและกรอบคำถามของแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษา มี 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 สอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษา 13 ข้อ ตอนที่ 2 แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง มีจำนวน 15 ข้อ ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง มีจำนวน 10 ข้อ และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต มีจำนวน 10 ข้อ และตอนที่ 3 แบบแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ผู้วิจัยนำแบบวัดที่สร้างเสร็จแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และปรับปรุงแก้ไขเพื่อส่งผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) ระหว่างข้อคำถามของแบบวัดกับคุณลักษณะตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ต้องการวัด และแก้ไขเพิ่มเติมตามข้อเสนอแนะเพื่อให้แบบวัดสามารถวัดได้ครอบคลุมและครบถ้วนตามต้องการ จากนั้นทำการตรวจสอบเพื่อแก้ไขสำนวนภาษา ตัดทอน และเพิ่มเติมข้อคำถามในแบบวัด ก่อนดำเนินการทดสอบหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยมีการนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิไปใช้ทดลอง (Try out) เพื่อดูความเหมาะสมของการใช้ภาษา และความสมบูรณ์ของเนื้อหาที่ใช้ในแบบวัดเป็นการหาค่าความเที่ยงและความบกพร่องของแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรและกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยต้องการ

โดยผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ภาคการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2560 คณะวิศวกรรมศาสตร์ที่ไม่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมในการวิจัยจำนวน 30 คน พิจารณาผลการทดลองค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการหาค่าความเที่ยงทางสถิติ (Reliability analysis) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ซึ่งค่าความเที่ยงของแบบวัดทั้งฉบับควรมีค่าความเที่ยงตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2550) จากการคำนวณได้ค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับดี และค่าอำนาจจำแนกมีค่าอยู่ระหว่าง 0.20 - 0.56 ดังรายละเอียดปรากฏในตารางภาคผนวกที่ 3 ดังนี้

ตารางภาคผนวกที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบวัดทั้งฉบับ (n = 30)

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.88	40

ตารางภาคผนวกที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด  
เป็นรายข้อ (n = 30)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
แบบวัดข้อที่ 1.	.45
แบบวัดข้อที่ 2.	.32
แบบวัดข้อที่ 3.	.29
แบบวัดข้อที่ 4.	.34
แบบวัดข้อที่ 5.	.28
แบบวัดข้อที่ 6.	.44
แบบวัดข้อที่ 7.	.24
แบบวัดข้อที่ 8.	.32
แบบวัดข้อที่ 9.	.54
แบบวัดข้อที่ 10.	.38
แบบวัดข้อที่ 11.	.43
แบบวัดข้อที่ 12.	.29
แบบวัดข้อที่ 13.	.56
แบบวัดข้อที่ 14.	.49
แบบวัดข้อที่ 15.	.54
แบบวัดข้อที่ 16.	.31
แบบวัดข้อที่ 17.	.56
แบบวัดข้อที่ 18.	.39
แบบวัดข้อที่ 19.	.30

**ตารางภาคผนวกที่ 4 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงและค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด**  
เป็นรายข้อ (n = 30) (ต่อ)

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจจำแนก
แบบวัดข้อที่ 20.	.20
แบบวัดข้อที่ 21.	.24
แบบวัดข้อที่ 22.	.32
แบบวัดข้อที่ 23.	.30
แบบวัดข้อที่ 24.	.38
แบบวัดข้อที่ 25.	.51
แบบวัดข้อที่ 26.	.28
แบบวัดข้อที่ 27.	.49
แบบวัดข้อที่ 28.	.51
แบบวัดข้อที่ 29.	.20
แบบวัดข้อที่ 30.	.39
แบบวัดข้อที่ 31.	.38
แบบวัดข้อที่ 32.	.38
แบบวัดข้อที่ 33.	.30
แบบวัดข้อที่ 34.	.38
แบบวัดข้อที่ 35.	.22
แบบวัดข้อที่ 36.	.28
แบบวัดข้อที่ 37.	.43
แบบวัดข้อที่ 38.	.29
แบบวัดข้อที่ 39.	.39
แบบวัดข้อที่ 40.	.55

จากตารางภาคผนวกที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบทดสอบด้วยสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของครอนบาคแอลฟา (Cronbach's Alpha) พบว่า มีค่าความเที่ยงอยู่ที่ .88 และผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงเป็นรายข้อ (ตารางภาคผนวกที่ 4) มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .20 - .56





**ภาคผนวก จ**

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ชื่อ-สกุล.....สาขาวิชา.....

คำชี้แจง\*

เรียน นักศึกษาผู้ตอบแบบวัดทุกคน

ขอให้นักศึกษาตอบแบบวัด จำนวน 3 ตอน ด้วยความจริงใจและครบถ้วนทุกข้อ ข้อมูลของนักศึกษาจะถูกเก็บเป็นความลับ การวิเคราะห์ข้อมูลจะทำในลักษณะรวมเท่านั้น ก่อนลงมือตอบ นักศึกษาจะต้องอ่านตามวิธีตอบที่แนะนำ ผู้วิจัยขอขอบคุณที่นักศึกษาสละเวลาอันมีค่านี้ เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัย สังคม และประเทศชาติต่อไป

ขอขอบคุณ

ภาคภูมิ ชีร์สันติกุล

ผู้วิจัย

\* หากสนใจแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองฉบับเต็ม

กรุณาติดต่อผู้วิจัยที่อีเมล SkyBlueSmile@gmail.com

## คำแนะนำ

### วิธีการตอบ

1. อ่านข้อความแต่ละประโยคให้เข้าใจด้วยความละเอียดรอบคอบ
2. ในแต่ละข้อความจะมีระดับให้ประเมินตั้งแต่ “จริงมากที่สุด” ถึง “จริงน้อยที่สุด”
3. ขอให้นักศึกษาพิจารณาว่าแต่ละข้อความ เป็น “จริง” สำหรับนักศึกษาในระดับใด แล้วขีดเครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับระดับที่ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด

### ตัวอย่างเช่น

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
0	โดยปกติฉันชอบไปเที่ยวทะเลมากกว่าไปเที่ยวภูเขา				✓	

### จากตัวอย่าง

ผู้ตอบเห็นว่าข้อความ “โดยปกติฉันชอบไปเที่ยวทะเลมากกว่าไปเที่ยวภูเขา” เป็นสิ่งที่ “จริงน้อย” สำหรับนักศึกษา

**แบบวัดมีทั้งหมด 3 ตอน** กรุณาตอบให้ครบถ้วนทุกข้อทุกตอนทุกข้อ

แบบวัดตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน

แบบวัดตอนที่ 2 เป็นแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง

แบบวัดตอนที่ 3 เป็นแบบแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง

## ตัวอย่างแบบสอบถามตอนที่ 1

### แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน

#### แบบวัดตอนที่ 1

แบบวัดข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา (จำนวน 13 ข้อ)

คำชี้แจง .ให้นักศึกษา เติมคำในช่องว่าง หรือ ✓ ลงใน  ที่กำหนดตามความเป็นจริง

1. ชื่อ-นามสกุล .....
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. อายุ .....ปี
4. สาขาวิชาที่เรียน
  - สาขาวิศวกรรมอุตสาหกรรม
  - สาขาวิศวกรรมการผลิต
5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนโดยเฉลี่ย
  - ต่ำกว่า 2.00  2.00 – 2.49
  - 2.50 – 2.99  3.00 – 3.49
  - 3.50 – 4.00
6. กลุ่มในการเรียน (A-T) .....
7. ชื่อ-นามสกุล อาจารย์ที่ปรึกษา .....
8. ระดับการศึกษาสูงสุดของบิดา
  - ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา
  - อนุปริญญา  ปริญญาตรี
  - สูงกว่าปริญญาตรี  อื่น ๆ ระบุ.....

## 9. อาชีพของบิดา

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> เกษตรกร          |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง               | <input type="checkbox"/> ค้าขาย           |
| <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว         | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... |

## 10. ระดับการศึกษาสูงสุดของมารดา

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา       | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา       |
| <input type="checkbox"/> อนุปริญญา        | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี        |
| <input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... |

## 11. อาชีพของมารดา

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> เกษตรกร          |
| <input type="checkbox"/> รับจ้าง               | <input type="checkbox"/> ค้าขาย           |
| <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว         | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... |

## 12. สถานภาพทางครอบครัว

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> บิดา มารดา อยู่ด้วยกัน      | <input type="checkbox"/> บิดา มารดา แยกกันอยู่     |
| <input type="checkbox"/> บิดา มารดา เสียชีวิตทั้งคู่ | <input type="checkbox"/> บิดา หรือ มารดา เสียชีวิต |
| <input type="checkbox"/> บิดา มารดา หย่าร้างกัน      | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....          |

## 13. รายได้เฉลี่ยของครอบครัวโดยประมาณ (บิดาและมารดา รวมกัน)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ไม่เกิน 10,000 บาท/เดือน          | <input type="checkbox"/> 10,000 – 20,000 บาท/เดือน       |
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 20,001 – 30,000 บาท/เดือน | <input type="checkbox"/> 30,001 – 40,000 บาท/เดือน       |
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 40,001 – 50,000 บาท/เดือน | <input type="checkbox"/> สูงกว่า 50,000 บาท/เดือน ขึ้นไป |

**ตัวอย่างแบบวัดตอนที่ 2**  
**แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง**

**คำชี้แจงแบบวัดตอนที่ 2**

**แบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเอง (จำนวน 40 ข้อ)**

คำชี้แจง กรุณาตอบโดย ชี้เครื่องหมาย ✓ ให้ตรงกับความเป็นจริงของนักศึกษาและตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<b>ด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง</b>						
1	ฉันรู้ถึงความต้องการและความชอบของตนเองเกี่ยวกับการเรียนในปัจจุบันและการจะประกอบอาชีพในอนาคต					
2	ฉันไม่มีความสามารถ และไม่ถนัดด้านใดเลย					
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ข้อ	ข้อความ	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
<b>ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง</b>						
16	ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับฉัน					
17	ฉันไม่สามารถเปรียบเทียบแบบอย่างพฤติกรรมแบบอย่างที่ดีและไม่ดีของรุ่นพี่และเพื่อนได้					
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
<b>ด้านที่ 3 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต</b>						
26	เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ฉันรู้สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานั้น					
27	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ฉันไม่เคยรู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา					
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						





**ภาคผนวก ก**

ตัวอย่างชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง



ชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง\*

ด้านการรับรู้ และการเข้าใจ

ความรู้สึเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง



**“SWOT on Yourself”**

	Helpful	Harmful
Internal	Strengths (S)	Weaknesses (W)
External	Opportunities (O)	Threats (T)

จัดทำโดย นายภาคภูมิ ชีรสันติกุล

\* หากสนใจชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองฉบับเต็ม

กรุณาติดต่อผู้วิจัยที่อีเมล SkyBlueSmile@gmail.com

## คำนำ

ชุดสารสนเทศการรู้จักและเข้าใจตนเองจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการวิจัยในหัวข้อ “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (The Effects of Online Individual Counseling to Develop Self-Understanding of Undergraduate Students in Faculty of Engineering, Prince of Songkhla University, Hat Yai Campus, Songkhla Province)” โดยชุดสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นคู่มือที่ใช้สำหรับนักศึกษาในกลุ่มควบคุมในการวิจัยนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้านได้แก่

1. ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง
2. ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง
3. ด้านทักษะการแก้ปัญหาและ การดำรงชีวิต

ในชุดสารสนเทศฉบับนี้เป็นชุดสารสนเทศด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง ประกอบด้วยความหมาย ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง ประเภทของการรับรู้ และเครื่องมือที่ใช้ในการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

ผู้วิจัยหวังว่าชุดสารสนเทศฉบับนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษากลุ่มควบคุมโดยตรง และสามารถนำผลที่ได้จากการดำเนินการวิจัยมาใช้ประโยชน์ให้เกิดกับนักศึกษาและหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนาไปในทิศทางการดำเนินงานที่ชัดเจน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยต่อไป

ผู้จัดทำ

นายภาควมิ ธีรสันติกุล

1 มิถุนายน 2561

### ความหมายการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

การรับรู้และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง เป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องทำการรู้จักตนเองก่อน วิธีที่บุคคลจะรู้จักตนเอง ได้ชัดเจนคือ การสำรวจตนเอง ทำให้บุคคลสามารถมองตนเองอย่างชัดเจน ทั้งในแง่บวกแง่ลบ ทั้งในส่วนที่ดีและส่วนที่ต้องปรับปรุง รวมไปถึงความสามารถใน การสำรวจตนเอง ว่าตนเองมีบุคลิกภาพ ส่วนใดจะต้องพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นและการที่บุคคลจะรู้จักตัวเองได้นั้น

กันยา สุวรรณแสง (2544:322-326) (กันยา สุวรรณแสง . (2544). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร : รวมสาส์น) อธิบายโดยสรุปว่า บุคคลจะต้องรู้จักตนเองอย่างน้อยใน 3 ลักษณะได้แก่

1. การรับรู้และเข้าใจอุปนิสัยของตนเอง เราต้องวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนว่า ตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร อุปนิสัยใดดี ก็ควรส่งเสริมไว้ อุปนิสัยอะไรไม่ดี ก็ควรแก้ไขอาจจะใช้เวลานาน แต่ถ้าเรามีความตั้งใจจริง ก็สามารถทำได้

2. การรับรู้และเข้าใจลักษณะส่วนรวมของตน ลักษณะนี้คงต้องอาศัยจากผู้อื่นช่วยบอก บางครั้งเราไม่ต้องการ ฟังคำวิจารณ์ เพราะอาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด แต่เราจงอดทนฟัง คำวิจารณ์ เพราะคำทวงติง จากมิตรดีและ คนที่มีความจริงใจแล้ว เรานำมาไตร่ตรอง บางครั้งคำวิจารณ์ คำ ทวงติงเหล่านั้น อาจมีข้อคิดที่ดีมากมาย

3. การรับรู้และเข้าใจบทบาทของตน เราแต่ละคนมี สถานภาพ (Status) จึงต้องแสดงบทบาท(Role) เราจึงต้องแสดงตน ตามบทบาท ที่เราได้รับให้สมบูรณ์

นอกจากนี้ในเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เราทุกคนก็สามารถกระทำได้โดย การที่เราสามารถทำความเข้าใจในตนเองได้ทุกแง่ทุกมุม ทั้งมุมกว้างและมุมลึก ทั้งส่วนที่ดี และส่วนที่ยังต้องพัฒนา โดยเราต้องพยายามทำใจให้เป็นกลาง อย่าเข้าข้างตนเองมากเกินไป จนมองตนไม่ออก นั่นก็เท่ากับว่า ท่านไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ และสุดท้ายของการรับรู้ตนเอง คือ ความสามารถเปิดใจกว้าง ในการยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำมาพัฒนาตน สำหรับ การรับรู้ตนเอง ตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส ( Carl Rogers ) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม เขามีความสนใจเรื่อง มนุษย์ เขามองมนุษย์ในแง่ดีและเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีงาม และมนุษย์ยังเป็นผู้ที่ได้รับ การขัดเกลามาแล้ว รักความก้าวหน้า พุดจริง ทำจริง รวมทั้งมีความสามารถหลายๆ อย่าง ทฤษฎีของโรเจอร์สเน้นถึงเกียรติของบุคคล ซึ่งบุคคลมีความสามารถที่จะทำการปรับปรุงชีวิตของตนเองเมื่อมีโอกาสเข้ามามีจะเป็นเพียงแต่เหยื่อในขณะที่มีประสบการณ์ในสมัยที่เป็นเด็ก หรือจากแรงขับของจิตใต้สำนึก แต่ละบุคคลจะรู้จักการสังเกตสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรา โดยมีแนวทางเฉพาะของบุคคล กล่าวได้ว่า เป็นการรับรู้สภาพสิ่งแวดล้อมซึ่งมีความสำคัญมาก อาจจะกล่าวสรุปว่า มนุษย์มี

ภาพของตนจากตาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ และภาพของตนจากใจ ในการนึกคิดภาพต่างๆ ที่เกิดเป็นมโนภาพทางจิตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง คุณสมบัติ รูปสมบัติ และทรัพย์สมบัติ

ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส จึงประกอบไปด้วยตัวตน 3 ประเภทคือ

1. ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) รวบรวมข้อมูลตนตามที่ตนมองเห็นออกมาก่อน อาจจะจดบันทึกข้อมูลไว้ตามที่นึกได้ ไม่จำเป็นต้องนึกให้หมดในครั้งเดียว เพราะบางทีเราก็กลืนเรื่องบางอย่างของตนเองได้ มองตามที่เราเคยเห็นว่าตนเองเป็นอย่างไรมาก่อน ไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงที่สุด เริ่มจากรูปร่างหน้าตาภายนอก ลักษณะนิสัยทั่วไป เช่น พุดน้อย ลักษณะนิสัยเวลาเข้าสังคม อาจจะแยกได้ว่า สังคมที่ทำงาน สังคมเพื่อนมหาลัย เพราะคนหลายคนคนในแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานการณ์อาจจะแสดงไม่เหมือนกัน เช่น ปกติขี้อาย แต่พอเข้ากลุ่มเพื่อนแล้ว พุดเก่ง เป็นต้น

2. ตนตามที่เป็นจริง (True Self) คือ ตัวตนตามข้อเท็จจริง ข้อมูลคล้ายกับตนที่มองเห็น แต่เป็นสิ่งที่ยากเพราะบางคนอาจจะเข้าข้างตนเอง ไม่ยอมรับรับตามที่เป็นจริงเพราะรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น วิธีที่ช่วยได้ นอกจากตนเองมองตนเองแล้ว อาจจะสังเกตจากที่คนอื่นพูดถึงเรา อาจจะเป็นเพื่อนสนิท แต่ต้องมีการกลั่นกรองด้วย เพราะบางคนไม่ชอบเรา อาจจะพยายามพูดให้เราด้อยกว่า บางคนกลัวเราเสียในพูดแต่สิ่งที่ดี ต้องพยายามที่จะตัดข้อมูลที่เบี่ยงทั้งจากตัวเรา และคนรอบข้างออก การมองตนตามที่เป็นจริงก็ต้องใช้ระยะเวลา ไม่จำเป็นต้องเร่งมองให้ออกในครั้งเดียว

3. ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็น เป็นข้อมูลที่ทุกคนมีอยู่ในใจอยู่แล้ว แต่บางคนอาจจะปฏิเสธสิ่งที่อยากเป็น แล้วเลือกอย่างอื่นที่ง่ายกว่า ทั้งที่จริงไม่ชอบ เช่น เป็นคนพุดไม่เก่ง อยากพุดเก่งเวลานำเสนองาน แต่เคยลองครั้งแรกแล้วทำไม่ได้ก็สร้างเกราะขึ้นมาด้วยการปฏิเสธสิ่งนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะข้อมูลที่ได้อาจจะไม่ถูกต้อง ทำให้เราไม่สามารถปรับตัวตนของเราได้

ถ้าตัวตนทั้ง 3 ลักษณะ ค่อนข้างตรงกันมาก จะทำให้มีบุคลิกภาพมั่นคง แต่ถ้าแตกต่างกันสูง จะมีความสับสนและอ่อนแอด้านบุคลิกภาพ

โรเจอร์สวางหลักไว้ว่า บุคคลถูกกระตุ้นโดยความต้องการสำหรับการยอมรับนับถือทางบวก นั่นคือความต้องการความรัก การยอมรับและควมมีคุณค่า บุคคลเกิดมาพร้อมกับความต้องการการยอมรับนับถือในทางบวก และจะได้รับการยอมรับนับถือ โดยอาศัยการศึกษาจากการดำเนินชีวิตตามมาตรฐานของบุคคลอื่น ซึ่งในสภาพความเป็นจริงขณะนี้เรากำลังเป็นนักศึกษา เรากำลังนั่งเรียนอยู่ในห้อง การที่เรารับรู้ว่าเป็นนักศึกษา และกำลังนั่งเรียนอยู่ในห้อง ขณะนี้นั่นคือตัวตนที่เป็นจริง พอวันหนึ่งมีคนทักว่า เราอ้วนไป ซึ่งเราก็พยายามที่จะลดน้ำหนัก แต่ยังคงน้ำหนักเท่าใดตัวเราก็ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงใดๆ เมื่อมีเพื่อนๆ เห็นเราก็บอกเราว่า เธอยังคงมีรูปร่างเหมือนเดิม แต่ในใจเราบอกจริงๆ แล้วเราลดน้ำหนักลงแล้ว ความคิดตรงนั้นคือตัวตนที่คิดว่าเรา

เป็นแต่ก็มีบางช่วงที่เราฝันอยากจะเป็นเศรษฐี เป็นคนรวย อยากมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย นั่นเป็นตัวตนที่เราต้องการจะเป็น ดังนั้นตัวตนที่อยู่กับตัวเรา จะประกอบด้วย ภาพภายในใจของเรา ตามที่เราคิด และจะต้องอยู่กับเราอย่างสมดุล และสอดคล้องกัน ส่วนภาพภายในใจของเรากับตัวตนจริงๆ ของเรา จะไม่ทำให้เราเกิดความคับข้องใจ เมื่อภาพทั้ง ภายในและภาพทั้งภายนอก สมดุลกัน บุคคลก็จะเกิด การรับรู้เกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง ตามแนวคิดนี้จึงเน้นที่ รับรู้ตัวตน ทั้งภายในและภายนอก อย่างสอดคล้องกัน สำหรับเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตัวเอง นั้นสิ่งที่บุคคลควรพิจารณาเป็นเรื่องต้นๆ 3 เรื่องคือ เรื่องตนเองซึ่งประกอบไปด้วย ลักษณะทางกาย และลักษณะทางจิต และเรื่องสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ตั้งแต่สังคม วัฒนธรรมรวมไปจนถึงอิทธิพลของสื่อต่างๆ ที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง ดังนี้

1. การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านลักษณะทางกาย ได้แก่การที่บุคคลต้องรู้จักตนเองในส่วนของสรีระทางกายว่า ตนเองมีรูปร่างหน้าตา หน้าตาเป็นอย่างไร ขนาดของร่างกาย ทรวดทรง และสัดส่วนของร่างกาย การทรงตัวกิริยาท่าทางอิริยาบถต่างๆ ผิวพรรณ และรวมไปถึง สุขภาพของร่างกาย และมีสติปัญญา รู้คิดรู้พิจารณาในเรื่องต่างๆ ได้ มีความรู้ความสามารถ ที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ลักษณะทางกาย เป็นเรื่องของพันธุกรรม เราคงกำหนดมากไม่ได้นัก แต่เราอาจดูแลรักษาให้ร่างกายสะอาด เป็นอย่างธรรมชาติ ที่กำหนด และงดงามตามธรรมชาติ หรือปรุงแต่งให้ดูดี ตั้งแต่เส้นผมจรดปลายเท้า ลักษณะทางกายของเราอาจบอก บุคลิกภาพของบุคคลได้

2. การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านลักษณะทางจิต เป็นการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอารมณ์ ความสนใจ ความถนัด แต่ถ้าจะกล่าว ให้ชัดเจนไปคือ การรับรู้ในเรื่อง ลักษณะนิสัยของตนเอง ในความเป็นบุคคล นิสัยของบุคคล จะเริ่มจาก การที่บุคคล มีปฏิกิริยา ต่อสิ่งเร้าซึ่งเป็นการกระทำที่เกิดขึ้น โดยการผ่าน กระบวนการเรียนรู้ พอบุคคลโตขึ้นมาหน่อย เด็กที่เริ่มเรียนรู้ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า หลายๆอย่าง เด็กเกิดการโต้ตอบต่อสิ่งเร้าต่างๆ และเกิด การผสมผสานอย่างเป็นระบบขึ้น ในส่วนนี้ เราเรียกว่า เกิดลักษณะนิสัย ดังนั้นนิสัยจึงเป็น ระบบที่ถูกผสมผสานให้เกิด การโต้ตอบต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเร้า สิ่งเร้า อาจเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือเป็นสถานการณ์ก็ได้ พอเด็กเริ่มเข้าโรงเรียน จากเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันเริ่มเรียนรู้ เริ่มสะสมสิ่งต่างๆ เข้ามาในชีวิต เด็กเริ่มมี ระบบผสมผสานนิสัยต่างๆ มากขึ้นมี การรวมเอาสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งที่ โรงเรียน วัด สื่อรูปแบบต่างๆเช่นวิทยุ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต กลุ่มสังคมใกล้เคียงที่อาศัย ทำให้เด็กพัฒนา เจตคติ คุณธรรมและความสนใจเข้าไว้ด้วยกัน จากนิสัยก็กลายเป็น ลักษณะนิสัย และลักษณะนิสัยต่างๆ ถูกจัดระบบให้อยู่ในระบบใหญ่ที่เรียกว่า “ตัวของตัวเอง”หรือ “Self” แต่สามารถมีตัวของตัวเอง ได้มากกว่าหนึ่ง เช่น เป็นลูกที่น่ารักของแม่ เป็นเด็กดีของคุณครู เป็นนักว่ายน้ำ เป็นคนสนุกในหมู่เพื่อนๆ ตัวของตัวเองจึงมีลักษณะ ต่างกันไป ซึ่งการผสมผสานระบบต่างๆในขั้นสุดท้ายจึงเกิดเป็น

บุคลิกภาพ ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า ไม่มีอะไรที่จะสะท้อนให้เห็น บุคลิกภาพได้ดีเท่า “ลักษณะนิสัย” หรือ “อุปนิสัย”

อุปนิสัยมีความหมายกว้างกว่านิสัย เพราะอุปนิสัยเชื่อมโยงและรวมเอานิสัยต่างๆ ตั้งแต่สองอย่างเข้าไว้ด้วยกัน อุปนิสัยจะเป็นการตอบสนองในสภาพการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เช่น คนที่มีอุปนิสัยเอื้อเฟื้อ ก็จะมិនิสัยหลายๆ อย่างรวมกันเช่น เป็นคนใจดี เสียสละ เป็นคนมีเมตตากรุณา เป็นคนโอบอ้อมอารี ชอบสังคม มีความเป็นมิตรกับทุกคน เป็นต้น

นอกจากนี้แล้ว อุปนิสัย หรือลักษณะนิสัย ยังทำหน้าที่ประเมินค่า เมื่อมันทำงานร่วมกับเจตคติ โดยเจตคติ จะใช้ประเมินความรู้สึก โดยจะแสดงออก ในเรื่องจะยอมรับได้ หรือไม่สามารถยอมรับ ในสิ่งต่างๆ หรือเรื่องต่างๆ เจตคติเป็น ความรู้สึกนึกคิด ที่บุคคลมีอย่างเฉพาะเจาะจงต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งนับเป็นการเชื่อมโยงความรู้สึกกับบางสิ่งบางอย่าง โดยเฉพาะ แต่อุปนิสัยครอบคลุมไปยังลักษณะทั่วไป ส่วนเจตคติมีระดับความมากน้อยแตกต่างกันอาจอยู่ในระดับต่ำสุด ปานกลาง สูงสุด แต่อุปนิสัยมีเพียงระดับปกติ โดยอุปนิสัย ทำหน้าที่ชี้แนะ หรือกำหนดพฤติกรรมต่างๆของบุคคลและทำหน้าที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรม อุปนิสัยบางอย่าง ทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้า หรือแรงจูงใจ ให้บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ โดยสิ่งเร้าต่างๆ จะกระตุ้นให้อุปนิสัย ทำหน้าที่ตามบทบาท ต่างๆของตนเองอย่างเหมาะสม

3. การรับรู้เกี่ยวกับตนเองทางด้านสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อบุคคลเกิดมาทุกชีวิต ต้องสัมผัสกับสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่ระบบครอบครัว ไปจนถึงระบบสังคมใหญ่ สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อบุคคลมาก เป็น ตัวกำหนดบุคลิกภาพ บุคคลต้องเรียนรู้ว่า ตนเองอยู่ใน สภาพสิ่งแวดล้อมอย่างไร และประเมินบรรทัดฐานทางสังคม ได้ว่าตัวเราพึงปฏิบัติตนอย่างไร

ดังนั้นจึงกล่าวสรุปได้ว่า การรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง หมายถึง การที่นักศึกษาสามารถรับรู้และเข้าใจอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง ทั้งจากการสังเกตตนเองและอาศัยการบอกกล่าวจากคนรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ อาจารย์ และ เพื่อนนักศึกษา รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการเป็นนักศึกษาและรับรู้และเข้าใจ ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพที่ตนเองสนใจในอนาคต

#### วัตถุประสงค์ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถระบุและอธิบายอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุและอธิบายบทบาทของตนเองในการเป็นนักศึกษาได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถระบุและอธิบายความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพในอนาคตได้

## เครื่องมือที่ใช้ในการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

ในการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเองของนักศึกษานั้นมีเทคนิค วิธีการและเครื่องมือหลากหลายประเภทที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ แต่เครื่องมือที่มีความครอบคลุมและครบถ้วนในการวิเคราะห์การรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเองทั้งจากองค์ประกอบทั้งภายนอกและภายในได้อย่างเหมาะสม คือ SWOT Analysis

### ความหมายของ SWOT Analysis

SWOT Analysis เป็นการวิเคราะห์สภาพองค์กร หรือหน่วยงานในปัจจุบัน เพื่อค้นหาจุดแข็ง จุดเด่น จุดด้อย หรือสิ่งที่อาจเป็นปัญหาสำคัญในการดำเนินงานสู่สภาพที่ต้องการในอนาคต ซึ่งสามารถนำการวิเคราะห์สภาพองค์กร หรือหน่วยงานมาประยุกต์ใช้กับการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเองโดยการนำมาวิเคราะห์ตนเองเพื่อหาจุดแข็ง จุดเด่น จุดด้อย หรือสิ่งที่อาจเป็นปัญหาสำคัญในการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

SWOT เป็นตัวย่อที่มีความหมายดังนี้

- |                  |   |
|------------------|---|
| S: Strengths     | - จุดแข็งหรือข้อได้เปรียบ                             |
| W: Weaknesses    | - จุดอ่อนหรือข้อเสียเปรียบ                            |
| O: Opportunities | - โอกาสที่จะดำเนินการได้                              |
| T : Threats      | - อุปสรรค ข้อจำกัด หรือปัจจัยที่คุกคามการดำเนินงานของ |

องค์กร

	Helpful	Harmful
Internal	S Strengths	W Weaknesses
External	O Opportunities	T Threats

หลักการสำคัญของ SWOT ก็คือการวิเคราะห์โดยการสำรวจจากสภาพการณ์ 2 ด้าน คือ สภาพการณ์ภายในและสภาพการณ์ภายนอก ดังนั้นการวิเคราะห์ SWOT จึงเรียกได้ว่าเป็นการวิเคราะห์สภาพการณ์ (situation analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน เพื่อให้รู้ตนเอง (รู้เรา) รู้จักสภาพแวดล้อม (รู้เขา) ชัดเจน และวิเคราะห์โอกาส-อุปสรรค การวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิเคราะห์ทราบสภาพการณ์ของตนเองในปัจจุบันและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเอง ทั้งสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้วและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงในอนาคต รวมทั้งผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่มีต่อตนเอง และจุดแข็ง จุดอ่อน และความสามารถด้านต่าง ๆ ที่ตนเองสามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อการกำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง รวมทั้งด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตของตนเอง



### ขั้นตอน / วิธีการดำเนินการทำ SWOT Analysis

การวิเคราะห์ SWOT จะครอบคลุมขอบเขตของปัจจัยที่กว้างด้วยการระบุจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรคของตนเอง ทำให้มีข้อมูลรับรู้และเข้าใจอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อย ของตนเอง ทั้งจากการสังเกตตนเองและอาศัยการบอกกล่าวจากคนรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ อาจารย์ และ เพื่อนนักศึกษา รับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการเป็นนักศึกษาและรับรู้และ เข้าใจ ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพที่ตนเองสนใจในอนาคต

โดยมีขั้นตอนดังนี้

### ประโยชน์ของการวิเคราะห์ SWOT

วิเคราะห์ SWOT เป็นการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในเกี่ยวกับตนเองซึ่งปัจจัยเหล่านี้แต่ละอย่างจะช่วยให้เข้าใจได้ว่ามีอิทธิพลต่อใช้ชีวิต จุดแข็งของตนเองจะเป็นความสามารถภายในที่ถูกระบุประโยชน์เพื่อการบรรลุเป้าหมายในขณะที่จุดอ่อนของตนเองจะเป็นคุณลักษณะภายใน ที่อาจจะทำลายผลการใช้ชีวิต โอกาสทางสภาพแวดล้อมจะเป็นสถานการณ์ที่ให้โอกาสเพื่อการบรรลุเป้าหมายตนเอง ในทางกลับกันอุปสรรคทางสภาพแวดล้อมจะเป็นสถานการณ์ที่ขัดขวางการบรรลุเป้าหมายของตนเอง ผลจากการวิเคราะห์ SWOT นี้จะใช้กำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง รวมทั้งด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตของตนเองเพื่อให้ตนเองเกิดการพัฒนาไปในทางที่เหมาะสม

ตัวอย่าง การวิเคราะห์สถานการณ์ (SWOT Analysis) ของตนเอง ด้านการรับรู้ และการ เข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง

### จุดแข็ง (Strength)

1. ฉันตั้งใจเรียนในห้องเรียน
2. ฉันเป็นคนที่ชอบทำงานและกิจกรรม
3. ฉันเป็นคนที่ติดตามข่าวสาร เหตุการณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง
4. ฉันมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการทำงาน
5. ฉันเป็นคนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย

### จุดอ่อน (Weakness)

1. ฉันมีทักษะภาษาอังกฤษไม่ค่อยดี
2. ฉันยังอ่านหนังสือเพิ่มเติมไม่มากเท่าที่ควร
3. ฉันมีบุคลิกภาพที่ยังไม่น่าพอใจ
4. ฉันแบ่งเวลาในแต่ละวัน ไม่เหมาะสม
5. ฉันเป็นคนคิดและตัดสินใจช้า

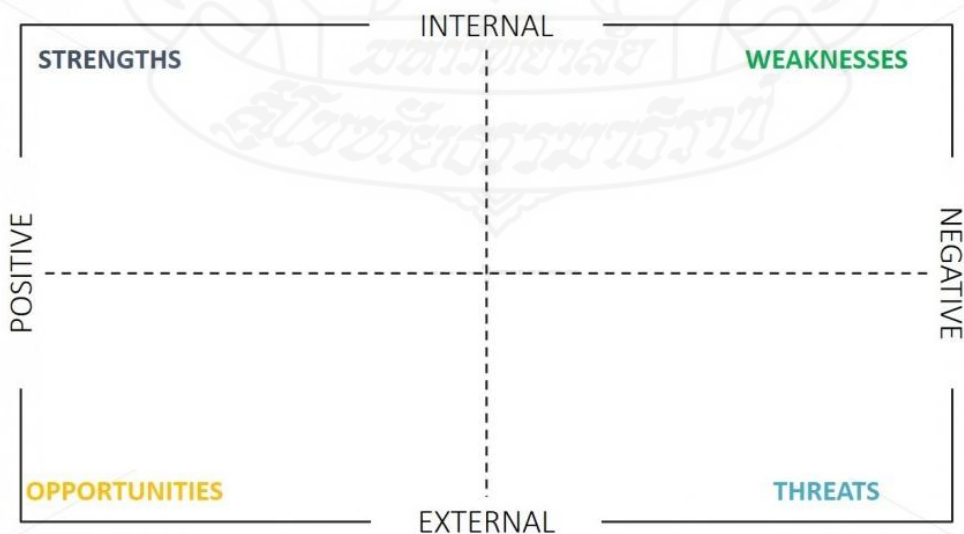
### โอกาส (Opportunities)

1. คณะที่เรียนมีช่องทางในการให้แสดงความสามารถหรือฝึกทักษะมาก
2. อาจารย์ในคณะมีความสามารถ ให้การปรึกษาได้ดี
3. ผู้ปกครองให้การสนับสนุนทุกเรื่องที่มีความสนใจ
4. เพื่อนสนิทสนใจในการเรียนและไม่นอกกลุ่มช่องทาง
5. สังคม/ตลาดแรงงานยังต้องการคนทำงานจำนวนมาก

### อุปสรรค (Threats)

1. บรรยากาศมหาวิทยาลัยไม่เอื้อต่อการพัฒนาตนเองเท่าที่ควร
2. บรรยากาศการเรียนยังไม่ตื่นเต้น และแข่งขันกันเท่าที่ควร
3. กิจกรรมบางอย่างของคณะไม่มีประโยชน์และเบียดบังเวลา
4. ปัจจุบัน มีสิ่งล่อตาล่อใจมากมาย โดยสื่อต่างๆ โดยเฉพาะอินเทอร์เน็ต

### แบบฟอร์มการวิเคราะห์สถานการณ์ (SWOT Analysis) ของตนเอง



คลิปวิดีโอประกอบข้อมูลสารสนเทศด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง (กดเลือกรับตามลิงค์ด้านล่าง)

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม

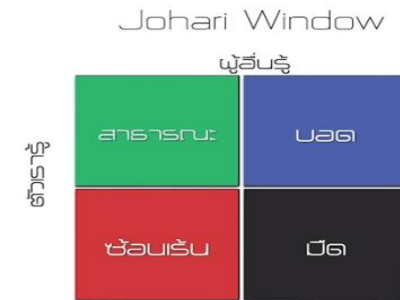


<https://www.youtube.com/watch?v=zjdvngWUQ6A> <https://www.youtube.com/watch?v=ajXPYEShjAw> <https://www.youtube.com/watch?v=jAvP8d0>

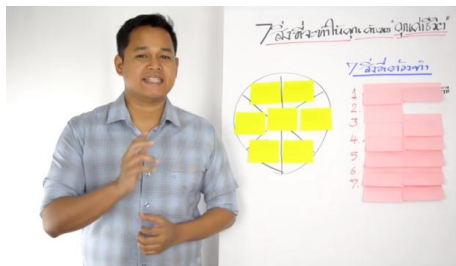
หนังสือการเรียนรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง



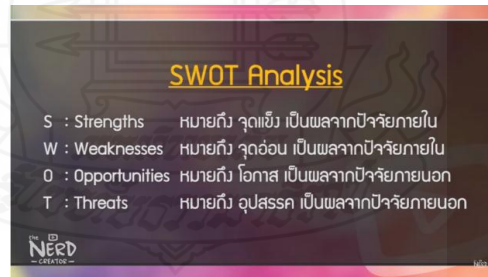
รู้จักตัวเอง รู้จักผู้อื่น



วิธีง่ายๆ ในการรู้จักตัวเอง



ค้นหาตัวเองด้วยเครื่องมือเปลี่ยนชีวิต SWOT



Why You Need to SWOT Yourself



<https://www.youtube.com/watch?v=rLRgBL55DiA> <https://www.youtube.com/watch?v=Gv8IGoA9vMg> <https://www.youtube.com/watch?v=xLB2HK4g>

ชุดสารสนเทศการรู้จักและเข้าใจตนเอง  
ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง



*“Find Your Role Models”*



จัดทำโดย นายภาคภูมิ ธีรสันติกุล

## คำนำ

ชุดสารสนเทศการรู้จักและเข้าใจตนเองจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการวิจัยในหัวข้อ “ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา (The Effects of Online Individual Counseling to Develop Self-Understanding of Undergraduate Students in Faculty of Engineering, Prince of Songkhla University, Hat Yai Campus, Songkhla Province)” โดยชุดสารสนเทศการรู้จักและเข้าใจตนเองเป็นคู่มือที่ใช้สำหรับนักศึกษากลุ่มควบคุมในการวิจัยนี้ ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ด้าน ได้แก่

4. ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง
5. ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง
6. ด้านทักษะการแก้ปัญหาและ การดำรงชีวิต

ในชุดสารสนเทศฉบับนี้เป็นชุดสารสนเทศ *ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง* ประกอบด้วยความหมาย ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง รูปแบบการแสวงหาแบบอย่างที่ดี และเครื่องมือที่ใช้ในการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง

ผู้วิจัยหวังว่าชุดสารสนเทศฉบับนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่นักศึกษากลุ่มควบคุมโดยตรง และสามารถนำผลที่ได้จากการดำเนินการวิจัยมาใช้ประโยชน์ให้เกิดกับนักศึกษาและหน่วยงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนาไปในทิศทางการดำเนินงานที่ชัดเจน และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการศึกษาของมหาวิทยาลัยต่อไป

ผู้จัดทำ

นายภาณุภูมิ ชีร์สันติกุล

1 มิถุนายน 2561

### ความหมาย ทฤษฎีและหลักการของการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง

การประพฤติปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี หมายถึง การแสดงออกอย่างสม่ำเสมอของผู้ปฏิบัติ ได้แก่ พ่อแม่ต่อลูก ครูต่อศิษย์ รุ่นพี่ต่อรุ่นน้อง หรือเพื่อนที่แสดงต่อกัน โดยสามารถสังเกตรับรู้ได้เอง และเป็นการแสดงที่เป็นไปตามมาตรฐานแห่งพฤติกรรมระดับตามค่านิยม คุณธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม ซึ่งสุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ (2551: 45) ได้ระบุการปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อผู้อื่น เนื่องด้วยในสังคมสมาชิกต่างร่วมกันยึดมั่นต่อข้อผูกพันที่ต้องการแสดงพฤติกรรมแบบอย่างที่ดี ต้องสนใจและกระตือรือร้นต่อความรู้ใหม่ตลอดจนทฤษฎีใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา การประพฤติปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่อย่างถูกต้องเหมาะสม เคารพกฎระเบียบของสังคม มีวินัย ความเป็นมิตร ใช้ชีวิตอย่างสมดุล รู้จักคิดและตัดสินใจ พึ่งพาตนเองได้ สามารถสร้างและส่งเสริมแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น โดยแบบอย่างที่ดีที่นักศึกษาชื่นชมและยึดถือได้อย่างเหมาะสมย่อมมาจากบุคคลใกล้ชิดตัวของนักศึกษา ได้แก่ พ่อ แม่ อาจารย์ รุ่นพี่และเพื่อนนักศึกษา เป็นผู้ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีด้านการประพฤติปฏิบัติตนที่นักศึกษาสามารถเลือกแบบอย่างที่ดีมาประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม การได้มาซึ่งแบบอย่างที่ดีสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning) ของแบนดูรา (Bandura, 1977: 10-29) ซึ่งกล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์นั้นเกิดจากพฤติกรรมบุคคลนั้นมีการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) อย่างต่อเนื่องระหว่างบุคคลนั้น (Person) และสิ่งแวดล้อม (Environment) ซึ่งทฤษฎีนี้เน้นบุคคลเกิดการเรียนรู้โดยการให้ตัวแบบ (Learning Through Modeling) โดยผู้เรียนจะเลียนแบบจากตัวแบบ และการเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ การเรียนรู้โดยการสังเกตจึงเป็นกระบวนการทางารรู้คิดหรือพุทธิปัญญา (Cognitive Processes) การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (Observational Learning หรือ Modeling) แบนดูราเห็นว่าทั้งสิ่งแวดล้อม และตัวผู้เรียนมีความสำคัญเท่า ๆ กัน แบนดูรากล่าวว่า คนเรามีปฏิสัมพันธ์ (Interact) กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัวเราอยู่เสมอการเรียนรู้เกิดจาก ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทั้งผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกันและกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากจะเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) สำหรับตัวแบบไม่จำเป็นต้องเป็นตัวแบบที่มีชีวิตเท่านั้น แต่อาจจะเป็นตัวสัญลักษณ์ เช่น ตัวแบบที่เห็นในโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์หรืออาจจะเป็นรูปภาพการ์ตูนหนังสือก็ได้ นอกจากนี้ คำบอกเล่าด้วยคำพูดหรือข้อมูลที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรก็เป็นตัวแบบได้ การเรียนรู้โดยการสังเกตไม่ใช่การลอกแบบจากสิ่งที่สังเกตโดยผู้เรียนไม่คิด คุณสมบัติของผู้เรียนมีความสำคัญ เช่น ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งเร้า และสามารถสร้างรหัสหรือกำหนดสัญลักษณ์ของสิ่งที่สังเกตเก็บไว้ในความจำระยะยาว และสามารถเรียกใช้ในขณะและผู้สังเกตต้องการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ กระบวนการที่สำคัญในการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเรียนรู้โดยตัวแบบว่ามีทั้งหมด 4 อย่างได้แก่

1. กระบวนการความใส่ใจ (Attention Process) ความใส่ใจของผู้เรียนเป็นสิ่งสำคัญมาก ถ้าผู้เรียนไม่มีความใส่ใจในการเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น การเรียนรู้แบบนี้ความใส่ใจจึงเป็นสิ่งแรกที่คุณครูจะต้องมี บันดูรา กล่าวว่าผู้เรียนจะต้องรับรู้ ส่วนประกอบที่สำคัญของพฤติกรรมของผู้ที่เป็นตัวแบบ องค์ประกอบที่สำคัญของตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อความใส่ใจของผู้เรียนมีหลายอย่าง เช่น เป็นผู้มีเกียรติสูง (High Status) มีความสามารถสูง (High Competence) หน้าตาดี รวมทั้งการแต่งตัว การมีอำนาจที่จะให้รางวัลหรือลงโทษ คุณลักษณะของผู้เรียนก็มีความสัมพันธ์กับกระบวนการใส่ใจ ตัวอย่างเช่น วัยของผู้เรียน ความสามารถทางด้านพุทธิปัญญา ทักษะทางการใช้มือและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งตัวแปรทางบุคลิกภาพของผู้เรียน เช่น ความรู้สึกว่าคุณค่า (Self-Esteem) ความต้องการและทัศนคติของผู้เรียน ตัวแปรเหล่านี้มักจะเป็นสิ่งจำกัดขอบเขตของการเรียนรู้โดยการสังเกต ตัวอย่างเช่น ถ้าครูต้องการให้เด็กวัยอนุบาลเขียนพยัญชนะไทยที่ยาก ๆ เช่น ชม โดยพยายามแสดงการเขียนให้ดูเป็นตัวอย่าง ทักษะการใช้ก้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวของเด็กวัยอนุบาลยังไม่พร้อมฉะนั้นเด็กวัยอนุบาลบางคนจะเขียนหนังสือตามที่ครูคาดหวังไม่ได้

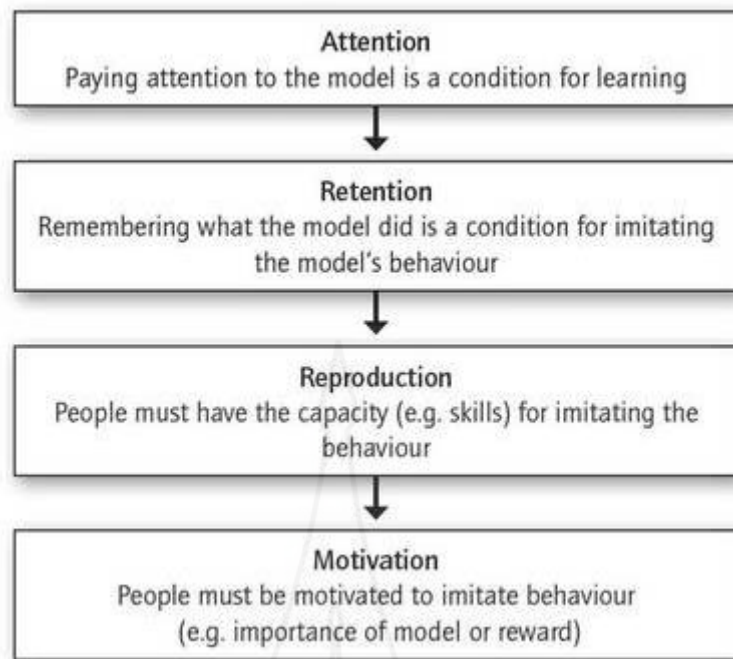
2. กระบวนการจดจำ (Retention Process) บันดูรา อธิบายว่า การที่ผู้เรียนหรือผู้สังเกตสามารถที่จะเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบได้ก็เป็นเพราะผู้เรียนบันทึกสิ่งที่ตนสังเกตจากตัวแบบไว้ในความจำระยะยาว บันดูรา พบว่าผู้สังเกตที่สามารถอธิบายพฤติกรรม หรือการกระทำของตัวแบบด้วยคำพูด หรือสามารถมีภาพพจน์สิ่งที่ตนสังเกตไว้ในใจจะเป็นผู้ที่สามารถจดจำสิ่งที่เรียนรู้โดยการสังเกตได้ดีกว่าผู้ที่เพียงแต่ดูเฉย ๆ หรือทำงานอื่นในขณะที่ดูตัวแบบไปด้วยสรุปแล้วผู้สังเกตที่สามารถระลึกถึงสิ่งที่สังเกตเป็นภาพพจน์ในใจ (Visual Imagery) และสามารถเข้ารหัสด้วยคำพูดหรือถ้อยคำ (Verbal Coding) จะเป็นผู้ที่สามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบจากตัวแบบได้แม้ว่าเวลาจะผ่านไปนาน ๆ และนอกจากนี้ถ้าผู้สังเกตหรือ ผู้เรียนมีโอกาที่จะได้เห็นตัวแบบแสดงสิ่งที่จะต้องเรียนรู้ซ้ำก็จะเป็นการช่วยความจำให้ดียิ่งขึ้น

3. กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ (Reproduction Process) กระบวนการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบเป็นกระบวนการที่ผู้เรียน แปรสภาพ (Transform) ภาพพจน์ (Visual Image) หรือสิ่งที่จำไว้เป็นการเข้ารหัสเป็นถ้อยคำ (Verbal Coding) ในที่สุดแสดงออกมาเป็นการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมเหมือนกับตัวแบบ ปัจจัยที่สำคัญของกระบวนการนี้คือ ความพร้อมทางด้านร่างกายและทักษะที่จำเป็นจะต้องใช้ในการเลียนแบบของผู้เรียน ถ้าหากผู้เรียนไม่มีความพร้อมก็จะไม่สามารถที่จะแสดงพฤติกรรมเลียนแบบได้ บันดูรา กล่าวว่า การเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบไม่ใช่เป็นพฤติกรรมที่ลอกแบบอย่างตรงไปตรงมา การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วยกระบวนการทางพุทธิปัญญา (Cognitive Process) และความพร้อมทางด้านร่างกายของผู้เรียน ฉะนั้นในขั้นการแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ (Reproduction) ของแต่ละบุคคลจึงแตกต่างกัน

กันไปผู้เรียนบางคนก็อาจจะทำได้ดีกว่าตัวแบบที่ตนสังเกตหรือบางคนก็สามารถเลียนแบบได้เหมือนมาก บางคนก็อาจจะทำได้ไม่เหมือนกับตัวแบบเพียงแต่คล้ายคลึงกับตัวแบบมีบางส่วนเหมือนบางส่วนไม่เหมือนกับตัวแบบ และผู้เรียนบางคนจะไม่สามารถแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ ฉะนั้น บัณฑิตจึงให้คำแนะนำแก่ผู้ที่มีหน้าที่เป็นตัวแบบ เช่น ผู้ปกครองหรือครูควรใช้ผลย้อนกลับที่ต้องตรวจสอบแก้ไข (Correcting Feedback) เพราะจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้เรียนหรือผู้สังเกตมีโอกาสทบทวนในใจว่าการแสดงพฤติกรรมของตัวแบบมีอะไรบ้าง และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง

4. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process) บัณฑิต (1965, 1982) อธิบายว่า แรงจูงใจของผู้เรียนที่จะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบที่ตนสังเกต เนื่องมาจากความคาดหวังว่า การเลียนแบบจะนำประโยชน์มาใช้ เช่น การได้รับแรงเสริมหรือรางวัล หรืออาจจะนำประโยชน์บางสิ่งบางอย่างมาให้ รวมทั้งการคิดว่า การแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบจะทำให้ตนหลีกเลี่ยงปัญหาได้ ในห้องเรียนเวลาครูให้รางวัลหรือลงโทษพฤติกรรมของนักเรียน คนใดคนหนึ่งนักเรียนทั้งห้องก็จะเรียนรู้โดยการสังเกตและเป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงพฤติกรรมหรือไม่แสดงพฤติกรรม เวลาที่นักเรียนแสดงความประพฤติดี เช่น นักเรียนคนหนึ่งทำการบ้านเรียบร้อยถูกต้องแล้วได้รับรางวัลชมเชยจากครู หรือให้สิทธิพิเศษก็จะเป็นตัวแบบให้แก่เด็กคนอื่น ๆ พยายามทำการบ้านมาส่งครูให้เรียบร้อย เพราะมีความคาดหวังว่าจะได้รับแรงเสริมหรือรางวัลบ้าง ในทางตรงข้ามถ้านักเรียนคนหนึ่งถูกทำโทษเนื่องจากเอาของมารับประทานในห้องเรียน ก็จะเป็นตัวแบบของพฤติกรรม ที่นักเรียนทั้งชั้นจะไม่ปฏิบัติตามแม้ว่าบัณฑิตจะกล่าวถึงความสำคัญของแรงเสริมบวกว่ามีผลต่อพฤติกรรมที่ผู้เรียนเลียนแบบตัวแบบแต่ความหมายของความสำคัญของแรงเสริมนั้นแตกต่างกันกับของสกินเนอร์ (Skinner) ในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนต์ (Operant Conditioning) แรงเสริมในทฤษฎี การเรียนรู้ในการสังเกตเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบ แต่แรงเสริมในทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนต์นั้น แรงเสริมเป็นตัวที่จะทำให้ความถี่ของพฤติกรรมที่อินทรีย์ได้แสดงออกอยู่แล้วให้มีเพิ่มขึ้น อีกประการหนึ่งในทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสังเกตถือว่าความคาดหวังของผู้เรียนที่จะได้รับรางวัลหรือผลประโยชน์จากพฤติกรรมที่แสดงเหมือนเป็นตัวแบบ เป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สังเกตแสดงออก แต่สำหรับการวางเงื่อนไขแบบโอเปอเรนต์ แรงเสริมเป็นสิ่งที่มาจากภายนอกจะเป็นอะไรก็ได้ไม่เกี่ยวกับตัวของผู้เรียน





ภาพที่ 1 กระบวนการเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบ

กล่าวโดยสรุปพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากการปะทะสัมพันธ์ ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ผู้เรียนจะเลียนแบบตัวแบบ การเลียนแบบนี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ รวมถึงการสังเกตการตอบสนองและ ปฏิบัติต่างๆของตัวแบบสภาพแวดล้อมของตัวแบบ ความน่าเชื่อถือ ของตัวแบบ ความมีชื่อเสียง ของตัวแบบ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตัวแบบ กำบอกล่าเกี่ยวกับความเชื่อถือของตัว แบบ ฯลฯ ผลจากการสังเกตจะทำให้ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบหรือแสดง พฤติกรรมใหม่ได้ ทำให้ไม่ต้องลองผิดลองถูก พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ เป็นผลมาจากการ เรียนรู้ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์พฤติกรรมกับผลที่เกิดขึ้น ความรู้ที่มนุษย์ก็เกิดความคาดหวังเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดตามมาได้ ทำให้เกิดความดีใจ ความวิตกกังวล ความกลัวขึ้นล่วงหน้า ความคาดหวังนี้ทำให้มนุษย์ตัดสินใจทำพฤติกรรมหนึ่งเกิดผลตามที่ตน ประารถนา

สวานา พรพัฒน์กุล (2525: 2-7) กล่าวว่า บุคคลที่เด็กจะเลียนแบบนั้นจะเริ่มต้นจากบุคคลที่เด็กใกล้ชิดที่สุดแล้วค่อยๆ ห่างออกไปจากตัวเด็กตามพัฒนาการทางสังคมของเขา ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. เลียนแบบจากพ่อแม่และครู ในช่วงที่เด็กเริ่มเลียนแบบได้นั้น เด็กจะเลียนแบบ บุคคลที่ใกล้ชิดที่สุด คือ พ่อ แม่ ซึ่งมีความหมายถึงผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลเด็กแทนพ่อแม่ด้วย เมื่อ เด็ก

เติบโตขึ้นไปโรงเรียนใช้เวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตในแต่ละวันอยู่กับครู ดังนั้น ความสำคัญของครูในการเป็นตัวแทนจึงพอกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองและครู จึงควรเป็นตัวแทนที่ดี แต่ต้องไม่แสดงบทบาทของตัวแทนให้แก่เด็ก

2. เลียนแบบจากตัวแบบที่เด็กชอบ จะต้องเป็นแบบที่ก่อให้เกิดความพอใจแก่เด็ก อาจเป็นเพื่อนและบุคคลอื่นๆที่แวดล้อมเขาอยู่

3. เลียนแบบจากตัวแบบที่ตรงกับความสนใจ การเลียนแบบจะเกิดขึ้นเมื่อตัวแบบ นั้นตรงตามความสนใจ เด็กหญิงจะเลียนแบบแตกต่างไปจากเด็กชาย เนื่องจากความสนใจแตกต่างกัน แม้ว่าเด็กหญิงหรือเด็กชายด้วยกันความสนใจก็จะแตกต่างกันไปอีก เช่น เด็กหญิงบางคนสนใจเลียนแบบการทำงานในบ้านของพ่อแม่ แต่บางคนอาจจะสนใจศิลปะการแสดงต่างๆ ที่ตนได้พบใน รายการโทรทัศน์ และพยายามเลียนแบบนั้นก็ได้

4. เลียนแบบจากผู้กล้าหาญ ไม่ว่าจะเป็เด็กหญิงหรือเด็กชาย ย่อมจะมีผู้กล้าหาญ ที่ตนยกย่องและพอใจจะเลียนแบบตามผู้กล้าหาญของตน ตัวแบบอาจมาจากเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ได้ ตัวแบบของเด็กมัก ได้แก่ บุคคลที่อายุมากกว่า

5. เลียนแบบจากตัวละครซึ่งเป็นตัวละครในนิยาย ภาพยนตร์โทรทัศน์ เป็นต้น จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเลียนแบบเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาศัยการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ รวมถึงการสังเกตการตอบสนองและปฏิกิริยาต่างๆของ ตัวแบบ ผลจากการสังเกตจะทำให้ผู้สังเกตสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบ หรือแสดง พฤติกรรมใหม่ได้

จากพฤติกรรมที่เกิดจากเลียนแบบที่เกิดขึ้นจึงสามารถนำมาสู่การแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเองนักศึกษา โดยการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเองนักศึกษามายังถึง การที่นักศึกษาสามารถระบุแบบอย่างของตนเองชื่นชมและยึดถือได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ พ่อแม่ อาจารย์ รุ่นพี่และเพื่อนนักศึกษา และสามารถเลือกแบบอย่างที่ดีของผู้อื่นมาประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในลักษณะของบุคคลต้นแบบ (Role Model)

#### วัตถุประสงค์ด้านแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายแบบอย่างที่ดีที่ตนชื่นชมและยึดถือเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถเลือกแบบอย่างที่ดีที่ตนชื่นชมและยึดถือเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถนำแนวทางที่ดีมาประยุกต์ใช้กับตนเองได้

เครื่องมือที่ใช้ในแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง

### ความหมายและองค์ประกอบของ Role Model

Role model คือบุคคลหรือองค์กรต้นแบบที่คนๆนั้นยอมรับ เปิดใจ เคารพนับถือ และเป็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในแนวทางที่เราจะเดินไป โดยในการพัฒนานุคลิกภาพของบุคคล หรือรูปแบบการพัฒนาตนเองของมนุษย์นั้น นอกจากเป้าหมายที่คนแต่ละคนหรือแต่ละสาขาแต่ละคณะต้องการจะไปให้ถึงแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือการมีต้นแบบ หรือ Role model ผู้ที่จะเป็น Role model ที่ดีได้นอกจากจะต้องประสบผลสำเร็จแล้ว ยังต้องมีความสม่ำเสมอ ความเมตตากรุณา และประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มิฉะนั้นผู้ที่ติดตามจะเกิดอาการ "ปิดใจ" และไม่ใช่คนๆนั้น ในการเป็น Role model ในชีวิตของนักศึกษาที่มีบุคคลใกล้ชิดที่สามารถเป็นตัวอย่างในชีวิตได้ดี ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูบาอาจารย์ รุ่นพี่และเพื่อนๆ การเป็นแบบอย่างที่ดีของบุคคลเหล่านี้ที่นักศึกษาสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตให้ตัวเอง

ผู้ที่จะเป็น Role model ที่ดีได้ นอกจากจะต้องประสบผลสำเร็จแล้ว ยังต้องมีความสม่ำเสมอ ความเมตตากรุณา และประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี มิฉะนั้นผู้ที่ติดตามจะเกิดอาการ "ปิดใจ" และไม่ใช่คนๆนั้น ในการเป็น Role model เช่น อาจารย์อยากให้นักศึกษามีความใฝ่รู้ แต่อาจารย์ไม่มีความใฝ่รู้เหลือ เพราะต้องใจจดใจจ่ออยู่กับการหมุนเงินค่าใช้จ่ายให้ทัน เมื่ออาจารย์ผู้เป็นต้นแบบไม่ได้แสดงความใฝ่รู้ นักศึกษาผู้ตามก็ไม่สามารถนำตัวอย่างที่เห็นมาใช้ได้จึงเป็นเพียงการพูดโดยไม่ได้ทำให้ผู้เป็นตัวอย่าง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับการเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้สอน (นงลักษณ์ ใจฉลาด, 2553: 10) ซึ่งกล่าวว่า ผู้สอนใช้วิชาชีพในการปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ มีจิตสาธารณะ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีการคิดเชิงวิเคราะห์ คิดอย่างเป็นระบบและคิดอย่างมีเหตุผล ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพทางวิชาการศึกษา และติดตามความก้าวหน้าทางวิชาการและผู้เรียนอย่างเต็มความสามารถ ช่วยเหลือผู้เรียนโดยเสมอภาคและเที่ยงธรรม เสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมที่ให้แก่ผู้เรียน รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของวัฒนธรรมและประเพณีไทย

Role Model เปรียบไปแล้ว พวกเขาเป็นเสมือนกับ โกด์แห่งชีวิตที่ช่วยทำให้คนเราสามารถมองเห็นเป้าหมายได้ง่ายขึ้น เพื่อให้เราเห็นว่า เราจะตั้งเป้าหมายไปในทิศทางไหนได้ง่ายขึ้น เพื่อดำเนินการตามแบบอย่าง และสำเร็จตามเป้าหมายนั้นๆ ในอนาคต และเพราะการที่คนเราส่วนใหญ่ มักจะขาดซึ่งแรงจูงใจที่มากพอในการผลักดันชีวิตของตัวเอง การที่เรามี Role Model จึงเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นเราได้เป็นอย่างมากทีเดียว ตัวอย่างง่ายๆเลยก็คือ เราอาจจะเคยได้ยินใครพูดบ่อยๆว่า ถ้าอยากลดความอ้วน ให้หาภาพนางแบบหุ่นสวยๆ มาแปะไว้ที่ตู้เย็น แล้วภาพนี้จะช่วยให้เรารู้สึกว่า เราอยากจะมีหุ่นดีแบบนี้บ้าง และถ้าเกิดหิวขึ้นมา เห็นรูปนี้แล้วก็เหมือนเป็นการห้ามตัวเองไปในตัวว่า อย่าไปกินเลย กินมาเยอะแล้ว พอเอะ ออกกำลังกายดีกว่าจะได้หุ่นดีแบบนี้

ใครก็ตามที่จะมาเป็น Role Model ของเรา ควรเริ่มจากคนที่เป็นคนใกล้ชิด หรือคนในครอบครัวของเรา จากการเรียนการสอนในสถาบันการศึกษา หรือสังคมที่มีความสัมพันธ์ที่ดีและเรามีสิทธิ์ที่จะเลือกใครก็ได้ ที่เรารู้สึกว่า เขาสามารถช่วยกระตุ้นความอยากที่จะพัฒนาตนเองของเราได้ และความสำเร็จแบบไหนที่เราต้องการ

### ขั้นตอน / วิธีการดำเนินการวิเคราะห์ Role Model

ข้อมูลจากเว็บไซต์ <https://www.fearlessmotivation.com/> บอกว่ามีวิธีที่ดีในการตามหา The Best Role Model สำหรับตัวเราเองตามขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นแรกคือ นักศึกษาต้องตามหาความชอบของตัวเองก่อน ซึ่งในที่นี้เขาใช้คำว่า Passion ที่ไม่ใช่แค่ชอบเฉยๆ แต่มันถึงขั้นหลงใหลใฝ่ฝันกันเลยทีเดียว สิ่งที่เราต้องทำก่อนอื่นเลย นั่นก็คือค้นหาความชอบของตัวเองก่อนว่าเราชอบอะไร เราเคยมีความฝันว่าอย่างไรในตอนเด็กๆ อาชีพไหนที่เราอยากทำ อะไรที่เราอยากเป็น อะไรที่เราคิดว่าเราจะลุกขึ้นมาสู้เพื่อมันแม้ว่าจะล้มแล้วล้มอีก เมื่อไหร่ก็ตามที่เราหามันเจอ เราก็จะสามารถเริ่มมองหา Role Model ได้ ถ้าใครก็ตามที่ชอบดูประกวดร้องเพลงเหมือนกัน จะเห็นเลยว่าบรรดาผู้ประกวดร้องเพลง พวกเขามักจะมีนักร้องในดวงใจ มีไอดอล (Idol) หรือบุคคลต้นแบบที่พวกเขาชื่นชอบ และบอกว่าวันหนึ่งเขาอยากจะทำแบบนั้นบ้าง อยากมีชื่อเสียง อยากร้องเพลงได้เพราะ อยากทำให้คนอื่นมีความสุขจากเสียงเพลงที่พวกเขาร้องแบบนั้นบ้างด้วยกันทั้งนั้น และเพราะการที่พวกเขามี role model แบบนี้ จึงทำให้พวกเขาพยายามที่จะก้าวไปให้ถึงจุดที่เหล่าไอดอลของพวกเขาอยู่ให้จงได้

Role model ควรจะเป็นใครที่มีความฝัน มีความชอบเหมือนๆคุณ และประสบความสำเร็จในสิ่งที่คุณกำลังมุ่งมั่นจะวิ่งไปสู่ และถ้าคุณมีคนนั้นเป็นแบบอย่าง คุณจะมีแรงบันดาลใจ รู้สึกมีแรงจูงใจ และยังมีข้อมูลมากมายเกี่ยวกับตัวคนที่คุณชื่นชอบว่า เขาทำอย่างไรจึงประสบความสำเร็จในชีวิต ในสาขาวิชาชีพที่พวกเขาชอบ

2. ขั้นสอง คือ นักศึกษามองหาใครที่สามารถแก้ปัญหาที่เหมือนกันกับเราได้ไม่ใช่แค่ที่เราจะต้องไปมองหาคนดัง ที่จะต้องอยู่ในหน้าจอตีวี่ หน้าหนังสือ หรือหนังสือพิมพ์อะไรจริงๆแล้วเราสามารถมองหาใครก็ได้ในชีวิตปกติของเรา ที่เรารู้สึกว่าเขาประสบความสำเร็จอย่างที่เราต้องการ หรืออาจจะเป็นคนในครอบครัวญาติพี่น้อง หรืออาจจะเป็นครูบาอาจารย์ รุ่นพี่ที่เราเคารพและรู้สึกว่าเขาเป็นแบบอย่างที่ดีในการเดินตามฝันของเราหรือบางคนก็อาจจะมองหา role model จากทาง internet ใครบางคนที่มีเรื่องราวชีวิตคล้ายๆกับเรา บางคนก็อาจจะเคยจน เคยเป็นหนี้ เคยมีปัญหาชีวิต เคยติดยา เคยอ้วน เคยสอบตก แต่พวกเขาใช้ความพยายามจนกระทั่งทำให้ตัวเองผ่านพ้นวิกฤตมาได้ และใครก็ตามที่เคยประสบปัญหาเช่นเดียวกันกับคุณ และผ่านพ้นมันมาได้ เขาจะทำให้

คุณรู้สึกสบายใจ รู้สึกได้รับแรงจูงใจเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงชีวิต ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นได้

3. ขั้นสาม คือ นักศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตของพวกเขา คุณไม่จำเป็นจะต้องมี role model คนเดียว แต่ที่จริงแล้ว เราสามารถมี role model เท่าไหร่ก็ได้ และยังมีคนคล้ายๆกันมาเท่าไร ก็ยังเป็นข้อพิสูจน์ที่ว่า พวกเขาทำได้ ฉันทเองก็ต้องทำได้เหมือนกัน และในความเป็นจริงแล้ว คุณไม่ควรจะหยุดมองหา role model ด้วยซ้ำไป นั่นก็เพราะการที่เราได้เรียนรู้จากหลากหลายประสบการณ์ เราจะมีทางเลือกมากขึ้น และสามารถเลือกได้ว่า วิธีการไหนหรือรูปแบบชีวิตของใครที่เหมาะสมในการที่เราจะนำมาปรับใช้กับชีวิตของเรา และขอเสริมไว้อีกๆ สำหรับนักศึกษาจบใหม่ ที่อาจจะต้องไปสัมภาษณ์งานว่า หลายๆที่เลยทีเดียว ที่มักจะถามว่า ใครคือ role model ของคุณ ซึ่งคำถามนี้จะช่วยทำให้ผู้สัมภาษณ์บอกได้ถึงลักษณะของตัวเองด้วย รวมไปถึงความชอบ และความทะเยอทะยานในหน้าที่การงานของเราด้วย ดังนั้นเกร็ดเล็กๆก็คือ เราควรที่จะมี role model ที่เป็นที่ยึดของคนที่ไปด้วย และเราควรอย่างยิ่งที่จะบอกได้ว่า เพราะอะไรเราถึงชอบเขา เพราะอะไรเขาถึงเป็น role model ของเรา และเราชื่นชอบแนวคิดไหนของเขาแบบนี้ เป็นต้น

### ข้อสำคัญในการเลือก Role Model

ในการเลือกว่าใครควรจะมาเป็น role model ของเรานั้น สิ่งที่เราต้องระลึกเอาไว้เสมอนั้นก็คือ

1. คนที่เราเลือก ควรจะเป็นคนที่ทำให้เรารู้สึกดีกับการเป็นตัวเรา นั่นก็เพราะวัตถุประสงค์ของการมี role model นี้ ก็เพื่อให้เรารู้สึกมีแรงบันดาลใจ มีทิศทาง มีวิธีการในการที่จะพัฒนาตัวของเราให้เป็นตัวเราเองในแบบที่เรียกว่า The best version ดังนั้นถ้าใครก็ตามที่เรารู้สึกว่าไม่ใช่และ อย่างนี้ไม่ใช่แนวของเราแล้ว ก็เลือกคนอื่นดีกว่า

2. คนที่เราเลือก เราอย่าแค่ปลื้มเขาเฉยๆ แต่เราต้องมีความอิจฉาเขาจริงๆด้วย เรื่องนี้ถูกแนะนำจากหนังสือเรื่อง "เป็นไปได้มากกว่านี้ถ้าปรับเปลี่ยน" ที่เล่าเอาไว้ว่า จากการวิจัยพบว่า คนที่เราแค่ปลื้มเขาเฉยๆ จะไม่ทำให้คนเรามีความทะเยอทะยานที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้นแบบเขา แต่ถ้าเราชื่นชอบเขาและรู้สึกอิจฉาจริงๆ แค่นี้ๆ ไม่ใช่ไปอิจฉาริษยาเขาเยอะ และการที่เราอิจฉาจริงๆ มันจะทำให้เรามีความอยากที่จะทำตัวเองให้ดีขึ้นแบบเขาบ้างให้ได้ เรียกว่า ฉันทชื่นชอบเธอ ฉันทอยากจะทำแบบเธอ ฉันทจะต้องทำแบบเธอให้ได้

3. คนที่เราเลือกย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ย่อมเคยผิดพลาดและสำเร็จ และนี่เองที่ทำให้เรารู้ว่า เราเองก็ผิดพลาดได้ และเรียนรู้ได้เหมือนกัน และ role model ของเรา เขาก็เป็นมนุษย์คนหนึ่ง แม้ว่าเราจะชื่นชอบเขาแค่ไหน แต่เขาเองก็มีข้อเสียบางอย่างได้เช่นกัน ดังนั้นจงเรียนรู้ทั้งข้อดีและข้อเสีย เรียนรู้ทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวของเขา

4. อย่าไปตามเขาทั้งหมด จำไว้ว่าแบบอย่างก็เป็นแค่เพียงแบบอย่าง แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องไปทำตามเขาทุกอย่าง ใส่เสื้อแบบเขา เดินแบบเขา กินแบบเขา อะไรก็แบบเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ รู้ว่าเขาเคยทำอะไรที่ผิดพลาดมาในชีวิต เลยคิดอยากลองบ้าง อันนี้ไม่ควรอย่างยิ่ง เช่นบางคนเคยเสพยาเสพติดเราก็ไม่ต้องไปเลียนแบบเขาก็ได้ แค่เรียนรู้จากความผิดพลาดของเขาก็พอ

5. พัฒนารูปแบบของตัวเองขึ้นมา การมี role model ไม่ได้หมายความว่าให้เราเลิกเป็นตัวของตัวเอง แต่มันคือการที่เราเป็นส่วนดีที่เราชื่นชอบ และวิธีการที่มีประโยชน์จากเขามาใช้ให้เหมาะสมกับตัวเรา แต่อย่างไรก็ตาม จงเป็นตัวของตัวเองและรู้สึกมั่นใจในตัวเองให้มากขึ้นด้วย ตัวอย่าง นักร้องหลายๆคนที่อาจจะชื่นชอบนักร้องคนนั้นคนนี้ ร้องสไตล์นั้นเราชอบมาก แต่ลักษณะเสียงเราเป็นอีกแบบหนึ่ง เราก็แค่ปรับใช้เทคนิคของเขา แต่ไม่ต้องไปเลียนเสียงเขา แต่จงเชื่อมั่นว่าเรามีเสียงที่เพราะในแบบของเราเอง และเรียนรู้ว่า แบบอย่างของเรานั้น เขาฝึกฝนอย่างไรบ้าง ฝึกหนักแค่ไหน เขาต้องเรียนรู้อะไรและเราเองต้องเรียนรู้อะไรเพิ่มเติม และที่สำคัญอีกอย่างก็คือ เราต้องเข้าใจจุดแข็งของตัวเองก่อน การหาจุดอ่อนของตัวเองเป็นสิ่งดี แต่การรู้จักจุดแข็งของตัวเองดีที่สุด เพราะเราจะรู้แล้วว่าตอนนี้เราควรจะไปใส่ใจอะไร ถ้าเรารู้สึกว่าเราทำอะไรได้ดี เราก็สามารถที่จะพัฒนาเพิ่มเติมจากดี เป็นดีมาก ดีมากขึ้นและดีมากที่สุดให้ได้ การมี role model ก็เพื่อช่วยให้เรามองเห็นและจินตนาการถึงตัวเองในรูปแบบที่เราต้องการได้ง่ายขึ้น การรู้จักจุดแข็งของตัวเอง จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาตัวเราให้เป็นไปในรูปแบบที่เราต้องการได้ง่ายขึ้น และใช้มันให้สอดคล้องกัน ตัวอย่างเช่น เรารู้ว่าจุดแข็งของเราคือ เป็นคนเอาจริงเอาจัง และเรากำลังอยากผอม มี role model เป็นนางแบบหุ่นดีคนหนึ่ง เราก็ใช้นิสัยที่เป็นคนเอาจริงเอาจังของเราร่วมกับการศึกษาว่า role model ของเราเขาทำอย่างไรถึงได้หุ่นดีแบบนี้ เขาออกกำลังกายแบบไหน เขากินแบบไหน เขาออกกำลังกายตอนไหนบ้าง วิธีการเลือกเสื้อผ้าของเขา เราสามารถนำจุดแข็งทางด้านนิสัยของเรามาใช้กับการฝึกฝนตัวเองด้วยการมีต้นแบบไปด้วยได้ และยังทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จอย่างที่เราต้องการได้ง่ายขึ้นอีกด้วย

6. เขียนว่า อะไรบ้างที่เราต้องการพัฒนาในตัวเรา อะไรบ้างที่เราคิดว่า role model ของเราเขามีดีและเรารู้สึกว่าเราอยากจะใช้สิ่งนี้แหละเป็นต้นแบบให้กับเรา ลองเขียนรายการเกี่ยวกับตัวเองว่า อะไรที่เรารู้สึกว่าเรายังพัฒนาได้อีก และถ้าเราพัฒนาได้แล้ว มันจะส่งผลดีต่อชีวิตของเราอย่างไร นอกจากมันจะช่วยทำให้เรารู้ถึงความต้องการของตัวเองได้อย่างชัดเจนมากขึ้นแล้ว มันยังช่วยให้เราสามารถมองหา role model ที่เหมาะสมให้กับเราได้อีกด้วย ก็ถ้าเราอยากหุ่นดี เราคงไม่มีรูปไอน์สไตน์ไปแปะที่หน้าตู้เย็นหรอก แต่ถ้าความฝันของเราอยากจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ระดับโลก การมีรูปไอน์สไตน์แปะไว้ที่โต๊ะเขียนหนังสือ ได้รู้สึกเหมือนว่าเรากำลังคุยกับท่านอยู่หลายครั้งที่เดียวที่ปัญหาบางปัญหามันเหมือนว่าจะมีใครบางคนมากระซิบทางออกให้กับเรา

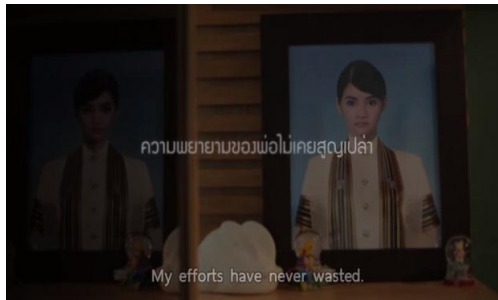
### ประโยชน์ของการวิเคราะห์ Role Model

ความสำเร็จของบุคคลต้นแบบ แนวคิด แนวทางการแก้ปัญหาของเค้า จะทำให้เรามองโลกในแง่มุมใหม่ๆ ช่วยให้เราเข้าใจปัญหาและแก้ไขได้ เราจะได้นิสัยที่ดีจากบุคคลต้นแบบ เช่น นิสัยรักการอ่าน ความพยายาม ความมั่นใจ ความหลงใหล ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คุณสมบัติที่ดีของบุคคลต้นแบบ เช่น คนที่มีความพยายาม คนที่มีความคิดสร้างสรรค์ คนที่มีจิตใจดีงามมีน้ำใจช่วยเหลือคนอื่น คนที่มุ่งมั่นทะเยอทะยานเพื่อความสำเร็จ คนที่มีอิสระในความคิด คนที่ซื่อสัตย์และเคารพสิทธิของผู้อื่น



คลิปวิดีโอประกอบข้อมูลสารสนเทศด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเอง (กดเลือกรับตามลิงค์ด้านล่าง)

ความพยายามของพ่อไม่เคยสูญเปล่า



[https://www.youtube.com/watch?v=1wSMhhra\\_3M](https://www.youtube.com/watch?v=1wSMhhra_3M)

คำของพ่อ - หนังสือ "คำพ่อสอน"



<https://www.youtube.com/watch?v=bTckO-T>

หนังสือแบบอย่างที่ดี



<https://www.youtube.com/watch?v=3AHXn34>

บทสัมภาษณ์นักศึกษาที่เป็นแบบอย่างที่ดี



[https://www.youtube.com/watch?v=vSkJegHZ\\_rQ](https://www.youtube.com/watch?v=vSkJegHZ_rQ)

เพื่อนแท้ธรรมะสอนใจ



<https://www.youtube.com/watch?v=YahRVT>

ครูที่ดี



<https://www.youtube.com/watch?v=rtHq9M3aRGA>





**ภาคผนวก ข**

ตัวอย่างโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง\*

**ครั้งที่ 1 ชื่อโปรแกรม Startup Yourself**

เวลา 1 ชั่วโมง

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจขั้นตอนและรูปแบบของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง
3. เพื่อให้ศึกษาระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนในการการเป็นผู้รับการปรึกษาเพื่อการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองและยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย
4. เพื่อให้ศึกษาระหนักถึงความสำคัญของการรู้จักและเข้าใจตนเองและยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

**สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบโปรแกรม**

เว็บไซต์บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

**สาระสำคัญ**

พจนานุกรม ไทย-ไทย ของ อ.เปลื้อง ณ นคร (2548: 137) ได้ให้ความหมายของการปฐมนิเทศว่าเป็น การให้คำแนะนำเมื่อเริ่มกิจการอันหนึ่ง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมและผู้เกี่ยวข้องทราบว่าจะควรปฏิบัติอย่างไร จะคั่นอะไรได้ที่ไหน เมื่อเกิดมีข้อสงสัยจะติดต่อสอบถามที่ผู้ใด ซึ่งในการเริ่มต้นการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองจึงต้องมีการชี้แจงรายละเอียดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษา ได้แก่ วัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการ รูปแบบ สถานที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง ประโยชน์ที่ได้รับ ความสำคัญและบทบาทหน้าที่ของนักศึกษาผู้เข้ารับการให้การปรึกษา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้วิจัยและนักศึกษาที่เข้ารับการให้การปรึกษามีความเข้าใจตรงกัน

**เทคนิคที่ใช้**

การปฐมนิเทศ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่เข้าร่วมรับการให้การปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเอง (Self disclosure) ได้อย่างอิสระ แสดงความคิดเห็นหรือความรู้สึกของตนที่ไม่ใช่

\* หากสนใจการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

การขัดแย้งหรือดำเนิน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมรับการให้การศึกษาได้รู้จักและเข้าใจซึ่งกันและกัน กับผู้วิจัยซึ่งจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

### ขั้นตอนการให้การศึกษา

ในการดำเนินการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อ พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

#### ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

1. ผู้วิจัยทักทายเรื่องทั่วไปกับนักศึกษาผู้เข้าร่วมรับการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ประสงค์ในการให้การศึกษาแก่นักศึกษา
3. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอน รูปแบบ การใช้งาน โดยภาพรวมของเว็บไซต์เพื่อให้ นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนในการเป็นผู้รับการ ศึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง

#### ขั้นที่ 2 การสำรวจปัญหา

1. ผู้วิจัยทบทวนรายละเอียดของแบบวัดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จัก และเข้าใจตนเองของนักศึกษาที่เคยทำได้
2. ผู้วิจัยสำรวจถึงเหตุผลที่นักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมวิจัยเพื่อประเมินความ คาดหวังของนักศึกษา
3. ผู้วิจัยสำรวจรายละเอียดเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆโดยภาพรวมของนักศึกษา ตามประเด็นในการทบทวนรายละเอียดของแบบวัด โดยมุ่งทำความเข้าใจ ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในการดำรงชีวิตในปัจจุบันที่มีความ สัมพันธ์กับ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการรับรู้ และการเข้าใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดี และเหมาะสมต่อตนเอง และ ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

#### ขั้นที่ 3 การเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

1. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการตอบคำถามของแบบวัดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จัก

และเข้าใจตนเองของนักศึกษาที่เคยทำไว้และเอื้อให้นักศึกษารับรู้และเข้าใจประเด็นในการตอบคำถามโดยภาพรวม

2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียด สรุปข้อดี ข้อเสียของแต่ละคำถามที่ตัดสินใจและเอื้อให้นักศึกษาเลือกเฉพาะประเด็นหลักที่สำคัญในการตอบคำถามของแบบวัดก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักศึกษาที่เคยทำไว้

#### ขั้นที่ 4 การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา

1. ผู้วิจัยกระตุ้นให้นักศึกษาวางแผนกำหนดขั้นตอน รายละเอียด การปฏิบัติ ระยะเวลา และแนวทางประเมินผล
2. ผู้วิจัยเอื้อให้นักศึกษากำหนดข้อตกลงเบื้องต้นในการเข้าร่วมวิจัย

#### ขั้นที่ 5 การยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นจากการให้การปรึกษาของผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดการให้การปรึกษาเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยทำการนัดหมายวันเวลาที่จะให้การปรึกษาในครั้งต่อไป และให้นักศึกษาทำการจองเวลาผ่านปฏิทินนัดหมายผ่านหน้าเว็บไซต์

#### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักศึกษาเข้าใจวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. นักศึกษาเข้าใจขั้นตอนและรูปแบบของโปรแกรมการปรึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง
3. นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญและบทบาทของตนในการการเป็นผู้รับการปรึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเองและยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ครั้งที่ 2 ชื่อโปรแกรม SWOT on Yourself

เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายบทบาทของตนเองในการเป็นนักศึกษาได้
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถอธิบายความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพในอนาคตได้

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบโปรแกรม

เว็บไซต์บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

สาระสำคัญ

กัญญา สุวรรณแสง (2544:322-326) อธิบายโดยสรุปว่า บุคคลจะต้องรู้จักตนเองอย่างน้อยใน 3 ลักษณะดังนี้

1. การรับรู้และเข้าใจอุปนิสัยของตนเอง เราต้องวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วนว่า ตนเองมีอุปนิสัยอย่างไร อุปนิสัยใดดี ก็ควรส่งเสริมไว้ อุปนิสัยอะไรไม่ดี ก็ควรแก้ไขอาจจะใช้เวลานาน แต่ถ้าเรามีความตั้งใจจริง ก็สามารถทำได้

2. การรับรู้และเข้าใจลักษณะส่วนรวมของตน ลักษณะนี้คงต้องอาศัยจากผู้อื่นช่วยบอก บางครั้งเราไม่ต้องการ ฟังคำวิจารณ์ เพราะอาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด แต่เราจงอดทนฟัง คำวิจารณ์ เพราะคำทวงติง จากมิตรดีและ คนที่มีความจริงใจแล้ว เรานำมาไตร่ตรอง บางครั้งคำวิจารณ์ คำ ทวงติงเหล่านั้น อาจมีข้อคิดที่ดีมากมาย

3. การรับรู้และเข้าใจบทบาทของตน เราแต่ละคนมี สถานภาพ (Status) จึงต้องแสดงบทบาท(Role) เราจึงต้องแสดงตน ตามบทบาท ที่เราได้รับให้สมบูรณ์

นอกจากนี้ในเรื่อง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เราทุกคนก็สามารถกระทำได้โดย การที่เราสามารถทำความเข้าใจในตนเองได้ทุกแง่มุม ทั้งมุมกว้างและมุมลึก ทั้งส่วนที่ดี และส่วนที่ยังต้องพัฒนา โดยเราต้องพยายามทำใจให้เป็นกลาง อย่าเข้าข้างตนเองมากเกินไป จนมองตนเองไม่ออก นั่นก็เท่ากับว่า ท่านไม่สามารถวิเคราะห์ตนเองได้ และสุดท้ายของการรับรู้ตนเอง คือความสามารถเปิดใจกว้าง ในการยอมรับฟัง ความคิดเห็นของผู้อื่น เพื่อนำมาพัฒนาตน สำหรับ

การรับรู้ตนเอง ตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส ( Carl Rogers ) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยา กลุ่มมนุษยนิยม เขามีความสนใจเรื่อง มนุษย์ เขามองมนุษย์ในแง่ดีและเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีงาม และมนุษย์ยังเป็นผู้ที่ได้รับการขัดเกลามาแล้ว รักความก้าวหน้า พุดจริง ทำจริง รวมทั้งมีความสามารถหลายๆ อย่าง ทฤษฎีของโรเจอร์สเน้นถึงเกียรติของบุคคล ซึ่งบุคคลมีความสามารถที่จะทำการปรับปรุงชีวิตของตนเอง อาจจะกล่าวสรุปว่า มนุษย์มีภาพของตนจากตาที่มองเห็นสิ่งต่างๆ และภาพของตนจากใจ ในการนึกคิดภาพต่างๆ ที่เกิดเป็น มโนภาพทางจิตของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง คุณสมบัติ รูปสมบัติ และทรัพย์สินสมบัติ ตัวตนตามแนวคิดของคาร์ล โรเจอร์ส จึงประกอบไปด้วยตัวตน 3 ประเภทคือ

1. ตนที่ตนมองเห็น (Self Concept) รวบรวมข้อมูลตนตามที่ตนมองเห็นออกมา ก่อน อาจจะจดบันทึกข้อมูลไว้ตามที่นึกได้ ไม่จำเป็นต้องนึกให้หมดในครั้งเดียว เพราะบางทีเราก็ลืมเรื่องบางอย่างของตนเองได้ มองตามที่เราเคยเห็นว่าตนเองเป็นอย่างไรมาก่อน ไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริงที่สุด เริ่มจากรูปร่างหน้าตาภายนอก ลักษณะนิสัยทั่วไป เช่น พุดน้อย ลักษณะนิสัยเวลาเข้าสังคม อาจจะแยกด้วยว่า สังคมที่ทำงาน สังคมเพื่อนมหาลัย เพราะคนหลายคน ตนในแต่ละกลุ่ม แต่ละสถานการณ์อาจจะแสดงไม่เหมือนกัน เช่น ปกติขี้อาย แต่พอเข้ากลุ่มเพื่อนแล้ว พุดเก่ง เป็นต้น

2. ตนตามที่เป็นจริง (True Self) คือ ตัวตนตามข้อเท็จจริง ข้อมูลคล้ายกับตนที่มองเห็น แต่เป็นสิ่งที่ยากเพราะบางคนอาจจะเข้าข้างตนเอง ไม่ยอมรับรับตามที่เป็นจริงเพราะรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น วิธีที่ช่วยได้ นอกจากตนเองมองตนเองแล้ว อาจจะสังเกตจากที่คนอื่นพุดถึงเรา อาจจะเป็นเพื่อนสนิท แต่ต้องมีการกลั่นกรองด้วย เพราะบางคนไม่ชอบเรา อาจจะพยายามพุดให้เราด้อยกว่า บางคนกลัวเราเสียจึงพุดแต่สิ่งที่ดี ต้องพยายามที่จะตัดข้อมูลที่ป็นเท็จทั้งจากตัวเรา และคนรอบข้างออก การมองตนตามที่เป็นจริงก็ต้องใช้ระยะเวลา ไม่จำเป็นต้องเร่งมองให้ออกในครั้งเดียว

3. ตนตามอุดมคติ (Ideal Self) คือตัวตนที่อยากมีอยากเป็น เป็นข้อมูลที่ทุกคนมีอยู่ในใจอยู่แล้ว แต่บางคนอาจจะปฏิเสธสิ่งที่อยากเป็น แล้วเลือกอย่างอื่นที่ง่ายกว่า ทั้งที่จริงไม่ชอบ เช่น เป็นคนพุดไม่เก่ง อยากพุดเก่งเวลานำเสนองาน แต่เคยลองครั้งแรกแล้วทำไม่ได้ก็สร้างเกราะขึ้นมาด้วยการปฏิเสธสิ่งนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำเพราะข้อมูลที่ได้อาจจะไม่ถูกต้อง ทำให้เราไม่สามารถปรับ ตัวตนของเราได้

## เทคนิคที่ใช้

การรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง ผู้วิจัยใช้ SWOT Analysis ซึ่งเป็นการวิเคราะห์สภาพองค์กร หรือหน่วยงานในปัจจุบัน เพื่อค้นหาจุดแข็ง จุดเด่น จุดด้อย หรือสิ่งทีอาจเป็นปัญหาสำคัญในการดำเนินงานสู่สภาพที่ต้องการในอนาคต ซึ่งสามารถ นำการวิเคราะห์สภาพองค์กร หรือหน่วยงานมาประยุกต์ใช้กับการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึก เกี่ยวกับความต้องการของตนเอง โดยการนำมาวิเคราะห์ตนเองเพื่อหาจุดแข็ง จุดเด่น จุดด้อย หรือสิ่งทีอาจเป็นปัญหาสำคัญในการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของ ตนเอง โดยหลักการสำคัญของ SWOT ก็คือการวิเคราะห์โดยการสำรวจจากสภาพการณ์ 2 ด้าน คือ สภาพการณ์ภายในและสภาพการณ์ภายนอก ดังนั้นการวิเคราะห์ SWOT จึงเรียกได้ว่าเป็น การวิเคราะห์สภาพการณ์ (situation analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน เพื่อให้รู้ตนเอง (รู้เรา) รู้จักสภาพแวดล้อม (รู้เขา) ชัดเจน และวิเคราะห์โอกาส-อุปสรรค การวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ผู้วิเคราะห์ทราบสภาพการณ์ของตนเองในปัจจุบัน และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับตนเอง ทั้งสิ่งที่ได้เกิดขึ้นแล้วและแนวโน้มการ เปลี่ยนแปลง ในอนาคต รวมทั้งผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ที่มีต่อตนเอง และจุดแข็ง จุดอ่อน และความสามารถด้านต่าง ๆ ที่ตนเองสามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะ เป็นประโยชน์อย่างมากต่อการกำหนดแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาแบบอย่างที่ดีและ เหมาะสมต่อตนเอง รวมทั้งด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิตของตนเอง

## ขั้นตอนการให้การศึกษา

ในการดำเนินการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล โดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อ พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของ ตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

### ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

1. ผู้วิจัยทักทายเรื่องทั่วไปกับนักศึกษาผู้เข้าร่วมรับการให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยทบทวนรายละเอียดการให้การศึกษาในครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและ ประเด็นสำคัญต่างๆที่เกิดขึ้น
3. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดวัตถุประสงค์และจุดมุ่งหมายในการให้การศึกษา ครั้งที่ 2 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของ ตนเอง

## ขั้นที่ 2 การสำรวจปัญหา

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่การปรึกษาโดยสอบถามความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเอง พร้อมทั้งให้นักศึกษาสำรวจความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของตนเองเพื่อให้นักศึกษาเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น
2. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเทคนิค SWOT Analysis ที่นำมาใช้โดยเริ่มจากการอธิบายขั้นตอน และวิธีการดำเนินการทำ SWOT Analysis
3. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดวิธีการวิเคราะห์ปัจจัยภายใน ได้แก่ จุดแข็ง (Strength: S) และจุดอ่อน (Weakness: W) พร้อมยกตัวอย่างประกอบและให้นักศึกษาสำรวจและวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง เพื่อให้นักศึกษาสามารถตระหนัก เปิดใจยอมรับ รับรู้ และเข้าใจตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสียปัจจัยภายในของตนเอง
4. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดการวิเคราะห์ปัจจัยภายนอก ได้แก่ โอกาส (Opportunities: O) และอุปสรรค (Threats: T) พร้อมยกตัวอย่างประกอบและให้นักศึกษาสำรวจและวิเคราะห์ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นโอกาสและอุปสรรคของตนเอง เพื่อให้นักศึกษาสามารถเปิดใจยอมรับ รับรู้ และเข้าใจตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสียที่เป็นปัจจัยภายนอกจากการบอกกล่าวของคนรอบข้าง ได้แก่ พ่อ แม่ อาจารย์ และ เพื่อนนักศึกษา
5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาวิเคราะห์และสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ถึงสถานะในปัจจุบันของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการเป็นนักศึกษา ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพที่ตนเองสนใจในอนาคต

## ขั้นที่ 3 การเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

1. ผู้วิจัยเอื้อให้นักศึกษาเข้าใจปัจจัยภายในเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นทั้งจุดแข็ง (Strength: S) และจุดอ่อน (Weakness: W) เพื่อให้นักศึกษาสามารถรับรู้เข้าใจและยอมรับตนเองทั้งส่วนดีและส่วนเสียภายในรวมทั้งรับรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง



2. ผู้วิจัยเอื้อให้นักศึกษาเข้าใจสาเหตุ และปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันภายนอก ด้าน โอกาส (Opportunities: O) และอุปสรรค (Threats: T) รวมทั้ง ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นความต้องการของตนเอง เพื่อให้ นักศึกษาเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพ ในอนาคตได้
3. ผู้วิจัยเอื้อให้นักศึกษาเข้าใจสาเหตุในปัญหาที่เกิดขึ้นของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการเป็นนักศึกษา

#### ขั้นที่ 4 การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา

1. ผู้วิจัยเอื้อให้นักศึกษาวางแผนกำหนดขั้นตอน รายละเอียด การปฏิบัติ ระยะเวลา และแนวทางประเมินผลปัจจุบันภายใน ด้านจุดแข็ง (Strength: S) และจุดอ่อน (Weakness: W)
2. ผู้วิจัยเอื้อให้นักศึกษาวางแผนกำหนดขั้นตอน รายละเอียด การปฏิบัติ ระยะเวลา และแนวทางประเมินผลปัจจุบันนอก ด้าน โอกาส (Opportunities: O) และอุปสรรค (Threats: T)
3. ผู้วิจัยร่วมกับนักศึกษาระเมินความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ผลที่อาจเกิดขึ้นทั้งผลดีและผลเสียของแนวทางจากแผนที่นักศึกษาได้วางไว้ เกี่ยวกับการเรียนและบทบาทการเป็นนักศึกษา ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพที่ตนเองสนใจ ในอนาคต

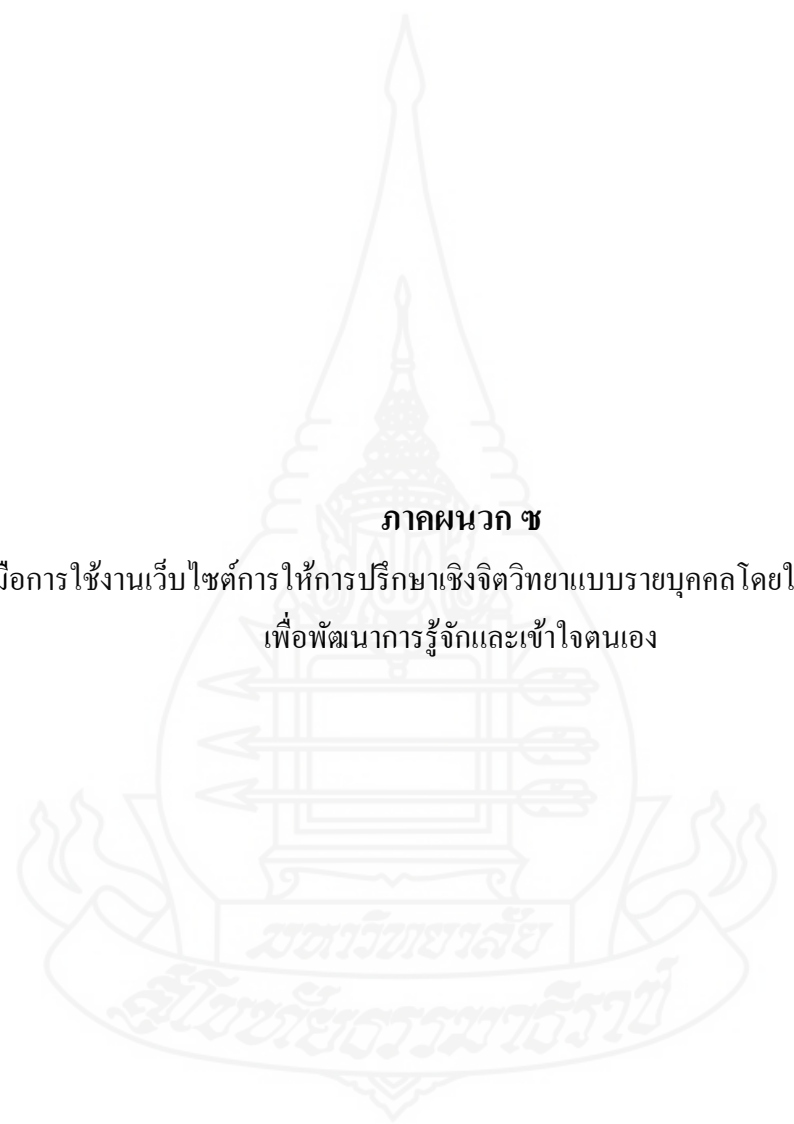
#### ขั้นที่ 5 การยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปประเด็นสำคัญที่เกิดขึ้นจากการให้การปรึกษาของผู้วิจัย
2. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดการให้การ ปรึกษาด้านการรับรู้ และการเข้าใจความรู้สึกเกี่ยวกับความต้องการของ ตนเองเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยทำการนัดหมายวันเวลาที่จะให้การปรึกษาในครั้งต่อไป และให้ นักศึกษาทำการจองเวลาผ่านปฏิทินนัดหมายผ่านหน้าเว็บไซต์

**ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. นักศึกษาสามารถระบุและอธิบายอุปนิสัยทั้งส่วนดีและส่วนด้อยของตนเอง
2. นักศึกษาสามารถระบุและอธิบายบทบาทของตนเองในการเป็นนักศึกษาได้
3. นักศึกษาสามารถระบุและอธิบายความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และความชื่นชอบในการเรียนและการเลือกอาชีพในอนาคตได้





ภาคผนวก ข

คู่มือการใช้งานเว็บไซต์การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์  
เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ได้มีการออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์ (Web site) เพื่อเป็นพื้นที่ในการให้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้วิธีออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเอง โดยมีการเก็บข้อมูลเป็นระยะเวลา 3 เดือน จากผู้เข้ารับบริการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน โดยมีรายละเอียดของการให้บริการเว็บไซต์ดังนี้

1. กระบวนการให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์
2. การเตรียมตัวของผู้ให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

## 1. กระบวนการให้การศึกษาออนไลน์

### 1.1 การตั้งชื่อเว็บไซต์

ผู้วิจัยได้ออกแบบชื่อเว็บไซต์โดยการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการตั้งชื่อเว็บไซต์และ สอบถามเพื่อน อาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องในการออกแบบชื่อเว็บไซต์โดยอ้างอิงจากบริบทหลัก ของงานวิจัยชิ้นนี้ที่เกี่ยวกับการพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองโดยหาคำที่มีความหมาย ใกล้เคียงและคิดว่าเป็นคำที่ติดหูใครหลายคน (นันทนา พุทธิกุล, 2555) จึงค้นหาคำในดิคชันนารี และระบบฐานข้อมูลของระบบเครือข่ายที่สามารถใช้ได้และได้คำว่า “self-ucounseling” ซึ่งมา จากคำว่า Self Understanding แปลว่า การเข้าใจตนเอง และ Counseling แปลว่า การให้ การปรึกษา เมื่อรวมความหมายของชื่อจึงหมายถึง การให้การศึกษาเพื่อการรู้จักและเข้าใจตนเอง ซึ่งที่กล่าวมาจึงเป็นที่มาของชื่อเว็บไซต์ “www.self-ucounseling.com”

### 1.2 การจดชื่อโดเมนและเช่าเว็บโฮสติ้ง (Domain Name And Web Hosting)

หลังจากได้ชื่อเว็บไซต์ ผู้วิจัยจึงได้ทำการจดชื่อ โดเมนและหาเว็บ โฮสติ้งเพื่อให้เว็บไซต์ สามารถให้บริการออนไลน์ได้ โดยมีการจดชื่อโดเมนตามนามสกุล .com ขั้นตอนไปคือ การหา เว็บโฮสติ้งซึ่งเป็นการเช่าพื้นที่เว็บไซต์ในเครื่องเซิร์ฟเวอร์ (Server) ของให้บริการ โดยเครื่อง เซิร์ฟเวอร์นี้จะเชื่อมต่อกับระบบอินเทอร์เน็ตความเร็วสูงและสามารถออนไลน์ได้ตลอด 24 ชั่วโมงซึ่งการเช่าพื้นที่เซิร์ฟเวอร์ต้องคำนึงถึงความเร็วในการเข้าถึงเว็บไซต์และความเสถียรของ เซิร์ฟเวอร์และเครือข่ายข้อมูล รวมทั้งระบบความปลอดภัยที่ดีและที่สำคัญที่สุดผู้ให้บริการเว็บ โฮสติ้งจะต้องมีความเชี่ยวชาญด้านการดูแลระบบและสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้อย่างสะดวก รวดเร็ว

### 1.3 การออกแบบเว็บไซต์

ในขั้นแรกของการออกแบบเว็บไซต์ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากระบวนการให้การปรึกษาของงานวิจัยอย่างละเอียดเพื่อออกแบบหน้าต่าง (Web Page) การใช้งานของเว็บไซต์อย่างครบถ้วน ร่วมกับการศึกษารูปแบบเว็บไซต์การให้การปรึกษาออนไลน์ทั้งจากต่างประเทศและในประเทศเพื่อนำมาเป็นต้นแบบของแนวคิดเพื่อนำมาต่อยอดในการออกแบบเว็บไซต์ในการวิจัยครั้งนี้โดยเพื่อความน่าสนใจ ดึงดูดกลุ่มตัวอย่างในการเข้าใช้ได้อย่างง่ายดาย เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและผู้สนใจทั่วไป และมีความครบถ้วนตรงเนื้อหารายละเอียดการวิจัย โดยมีรายละเอียดของเว็บไซต์ดังนี้

ชื่อเว็บไซต์ [www.self-ucounseling.com](http://www.self-ucounseling.com)

ส่วนประกอบของหน้าเว็บแบ่งออกเป็น 6 ส่วน

1. หน้าเมนู (Menu Page)
2. หน้าหลัก (Home Page)
3. หน้าข้อมูลสารสนเทศ (Information Page)
4. หน้าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Online Counseling Page)
5. หน้าเว็บบอร์ด (Web board Page)
6. หน้าติดต่อ-สอบถาม (Contact Page)

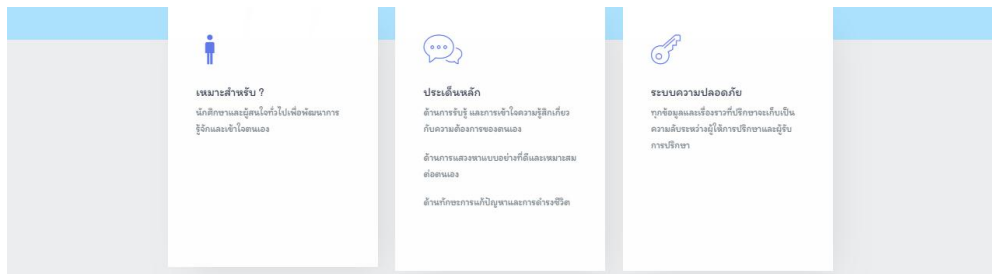
โดยแต่ละหน้าของเว็บไซต์มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หน้าเมนู (Menu Page) เป็นหน้าแรกในการเข้าใช้บริการเว็บไซต์จะเป็นส่วนที่จะร่วมหน้าต่าง การให้บริการหลักทั้ง 5 หน้าของเว็บไซต์ โดยสามารถเข้าถึงแต่ละหน้าโดยการกดปุ่มไอคอน (Icon) แต่ละรูปตามความต้องการ



2. หน้าหลัก (Home Page) เป็นหน้าที่แสดงรายละเอียดในส่วนของคุณภาพมาของการจัดทำงานวิจัย การให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาใช้วิธีออนไลน์ข้อมูลเบื้องต้นต่างๆทั้งในส่วนของผู้วิจัย วิธีการให้การศึกษา ข่าวสารประชาสัมพันธ์ การสมัครสมาชิก และเงื่อนไขการเข้าใช้บริการ หรือข้อตกลงเบื้องต้น





เมื่อเข้าสู่หน้าหลักผู้ใช้บริการต้องทำการสมัครสมาชิกซึ่งหากไม่เป็นสมาชิกจะไม่สามารถเข้าใช้งานเว็บไซต์ในส่วนหน้าข้อมูลสารสนเทศ (Information Page) หน้าการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Online Counseling Page) และหน้าเว็บบอร์ด (Web board Page) ของเว็บไซต์ได้ โดยการสมัครสมาชิกต้องกรอกข้อมูลเบื้องต้นอย่างครบถ้วน และทำการเลือกการยินยอมเงื่อนไขการเข้าใช้บริการ หรือข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในคน

### สมัครสมาชิก

กรุณากรอกแบบสอบถามก่อนสมัครสมาชิกด้วย!

<input type="text" value="Email*"/>	<input type="text" value="Username*"/>
<small>Email address_</small>	<small>Username</small>
<input type="password" value="Password*"/>	<input type="password" value="ยืนยัน Password*"/>
<small>Password_</small>	<small>ยืนยัน Password_</small>
<input type="text" value="ชื่อ*"/>	<input type="text" value="นามสกุล*"/>
<small>นาย_</small>	<small>นามสกุล_</small>
<input type="text" value="ที่อยู่"/>	<input type="text" value="รหัสไปรษณีย์"/>
<small>เลขที่ / ตำบล / จังหวัด / รหัสไปรษณีย์</small>	<small>XXXXX</small>

เงื่อนไข

**ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย**  
(การเข้าร่วมรับการให้บริการปรึกษาและการตอบแบบวัด)

ชื่อเรื่องวิจัย การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรวมบุคคลโดยใช้สื่อออนไลน์เพื่อพัฒนาการรู้จัก และเข้าใจตนเองของนักศึกษาธรรมศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ วิทยาเขตสวนหลวง รามอินทรา


ชื่อผู้วิจัย นายภาคภูมิ อธิวัฒน์กุล สาขาวิชาจิตวิทยา  
นางสาว อภิญญาณัฐฉัตร กิจเกษมกิจ สาขาวิชาจิตวิทยา

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 76 ซ.นครสวรรค์ ถ.กาญจนาภิเษก ต.บ้านพระ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90250  
โทรศัพท์มือถือ 083-5328247 E-mail: SkyBlueSmile@gmail.com

Agree with the terms and conditions

สมัครสมาชิก
เข้าสู่ระบบ
หรือ
หน้าหลัก

หลังจากทำการสมัครสมาชิกเสร็จสมบูรณ์ผู้เข้ารับบริการต้องการเข้าเข้าสู่ระบบ (Log in) โดยการกรอกข้อมูลชื่อผู้ใช้ (Username) และรหัสผ่าน (Password) เพื่อเข้าใช้บริการเว็บไซต์ต่อไป



### เข้าสู่ระบบ

Email  
Email address..

---

Password  
\*\*\*\*\*

---

[เข้าสู่ระบบ](#)

[สมัครสมาชิก](#)

หรือ

[หน้าหลัก](#)

เมื่อเข้าสู่ระบบผู้ให้บริการสามารถทำการจัดการข้อมูลส่วนตัวเพื่อทำการเปลี่ยนแปลงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้บริการและเปลี่ยนแปลงรูปภาพของผู้รับบริการได้ตามความต้องการ



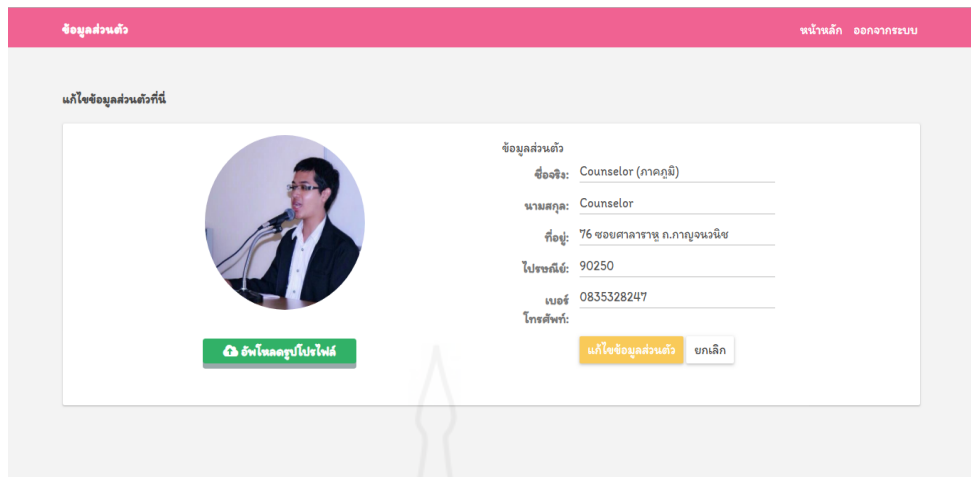
Home Information Online Counseling Webboard Contact [บริการข้อมูลส่วนตัว](#) [ข้อมูลสมาชิก](#) [ออกจากระบบ](#)

## ยินดีต้อนรับสู่ Self-Understanding Online Counseling

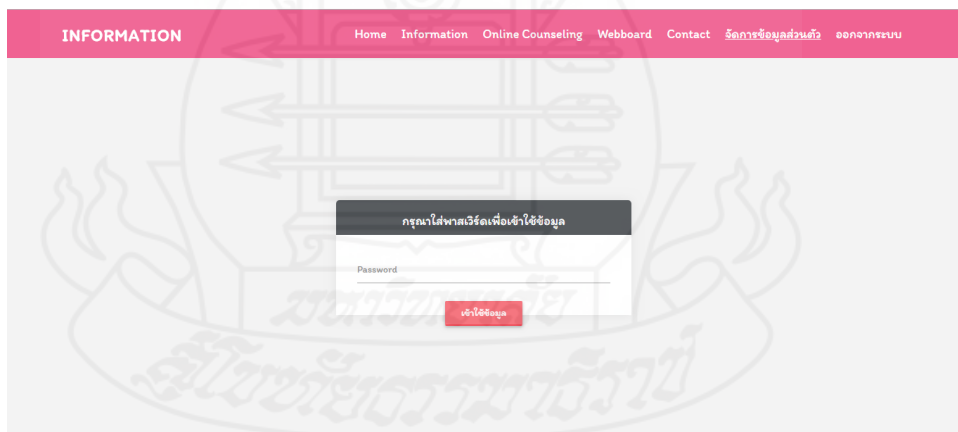
"เริ่มต้นดีมีชัยไปกว่าครึ่ง" มาเตรียมความพร้อมก่อนออก  
สู่ตลาดแรงงาน เรียนรู้ตนเองกับแนวทางใน "ภาวะรู้จักและ  
เข้าใจตนเอง" แล้วทุกอย่างจะใกล้แค่เอื้อม

มหาวิทยาลัย  
ศรีปทุมวิทยากรมหาวิทยาลัย

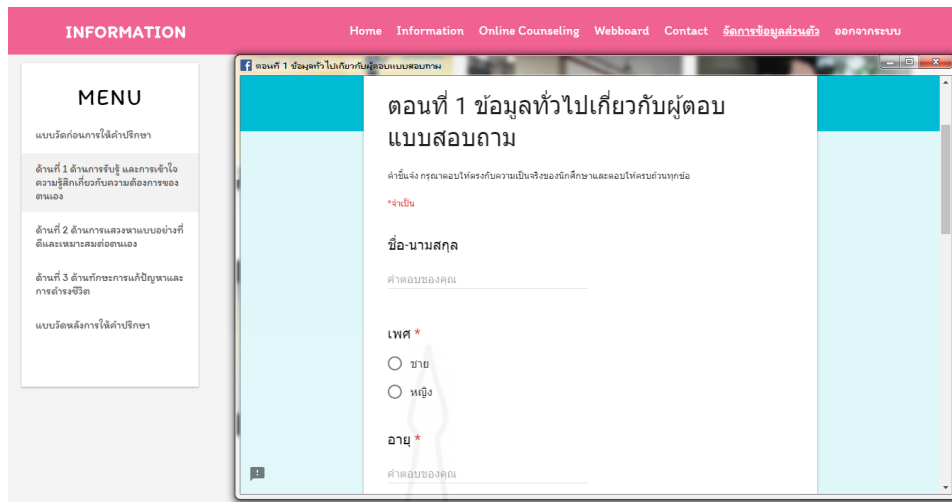




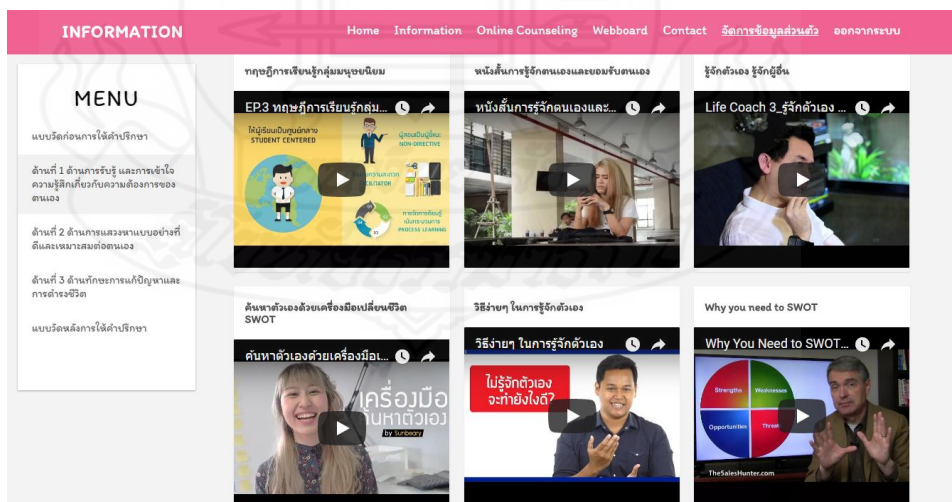
3. หน้าข้อมูลสารสนเทศ (Information Page) เป็นหน้าที่แสดงรายละเอียดข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเอง ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต โดยมีการจำกัดสิทธิ์ให้เฉพาะผู้ที่สมัครเป็นสมาชิกเพื่อเข้าศึกษาข้อมูลในเชิงทฤษฎี กรณีตัวอย่าง และวิดีโอภาพเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการรู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ โดยสมาชิกที่สนใจเข้าใจบริการจะต้องลงชื่อเข้าใช้ (Log in) และจำกัดสิทธิ์ในการเข้าถึงและบันทึกไฟล์เอกสารเฉพาะผู้ที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น โดยรับรหัสผ่านจากผู้วิจัยเพื่อกรอกก่อนเข้าถึงข้อมูลสารสนเทศในหน้านี้ (เฉพาะกลุ่มควบคุม)



เมื่อเข้าสู่หน้าสารสนเทศผู้ใช้บริการ (กลุ่มควบคุม) ต้องทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองก่อนรับบริการข้อมูลสารสนเทศทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต



### ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง



### ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง

INFORMATION Home Information Online Counseling Webboard Contact [บริการข้อมูลส่วนตัว](#) ออกจากระบบ

**MENU**  
แบบฝึกหัดการให้คำปรึกษา  
ด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับความดีของทางของตนเอง  
ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง  
ด้านที่ 3 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต  
แบบฝึกหัดการให้คำปรึกษา

ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง

คู่มือสารสนเทศการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง

INFORMATION Home Information Online Counseling Webboard Contact [บริการข้อมูลส่วนตัว](#) ออกจากระบบ

**MENU**  
แบบฝึกหัดการให้คำปรึกษา  
ด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับความดีของทางของตนเอง  
ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง  
ด้านที่ 3 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต  
แบบฝึกหัดการให้คำปรึกษา

ความพยายามของใจไม่เคยสูญเปล่า

คำของพ่อ - หนึ่งสั้น "คำพ่อสอน"

หนึ่งสั้นแบบอย่างที่ดี

หนึ่งสั้น - หนึ่งสั้น "คำพ่อสอน"

หนึ่งสั้น - แบบอย่างที่ดี

บทสัมภาษณ์นักศึกษาที่เป็นแบบอย่างที่ดี

เพื่อนแท้ ธรรมะสอนใจ

ครูพี่ดี

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ครูพี่ดี

### ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

INFORMATION Home Information Online Counseling Webboard Contact [บริการข้อมูลส่วนตัว](#) ออกจากระบบ

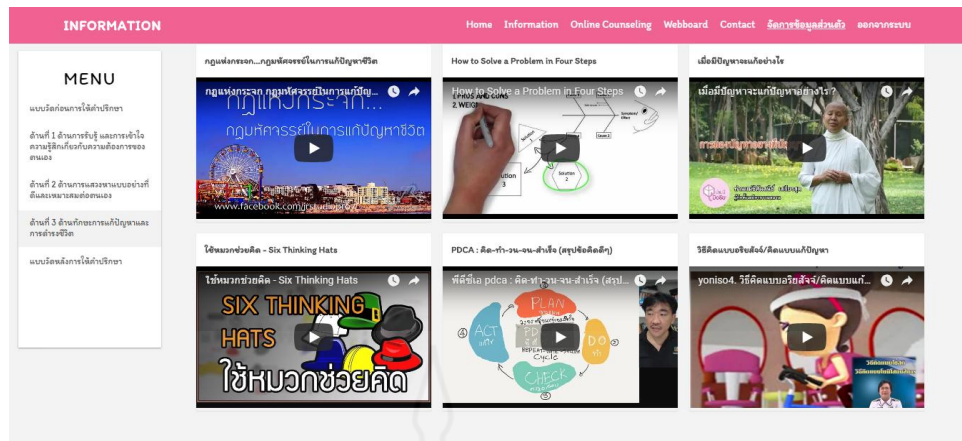
**MENU**  
แบบฝึกหัดการให้คำปรึกษา  
ด้านที่ 1 ด้านการรับรู้ และการเข้าใจ ความรู้สึกเกี่ยวกับความดีของทางของตนเอง  
ด้านที่ 2 ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมต่อตนเอง  
ด้านที่ 3 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต  
แบบฝึกหัดการให้คำปรึกษา

ด้านที่ 3 ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

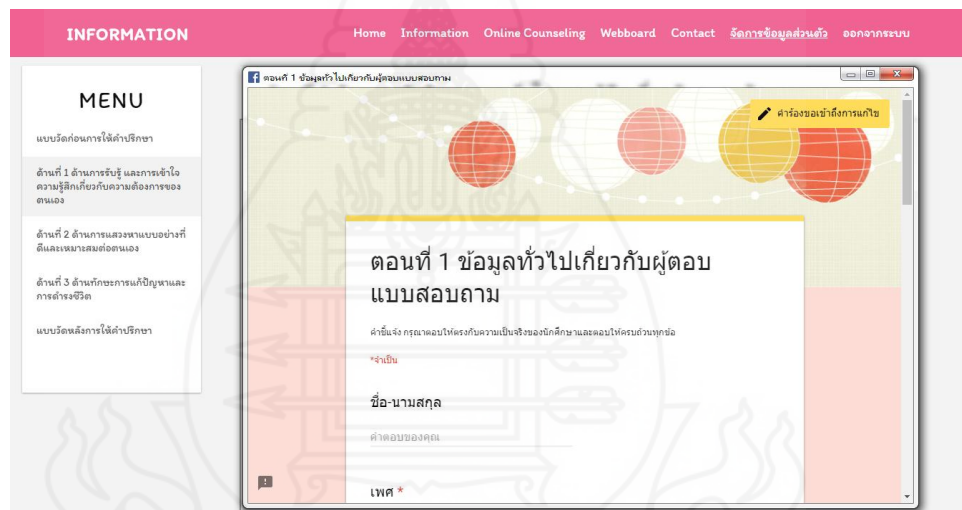
คู่มือสารสนเทศการรู้จักและเข้าใจตนเอง

ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

วิธีการแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง

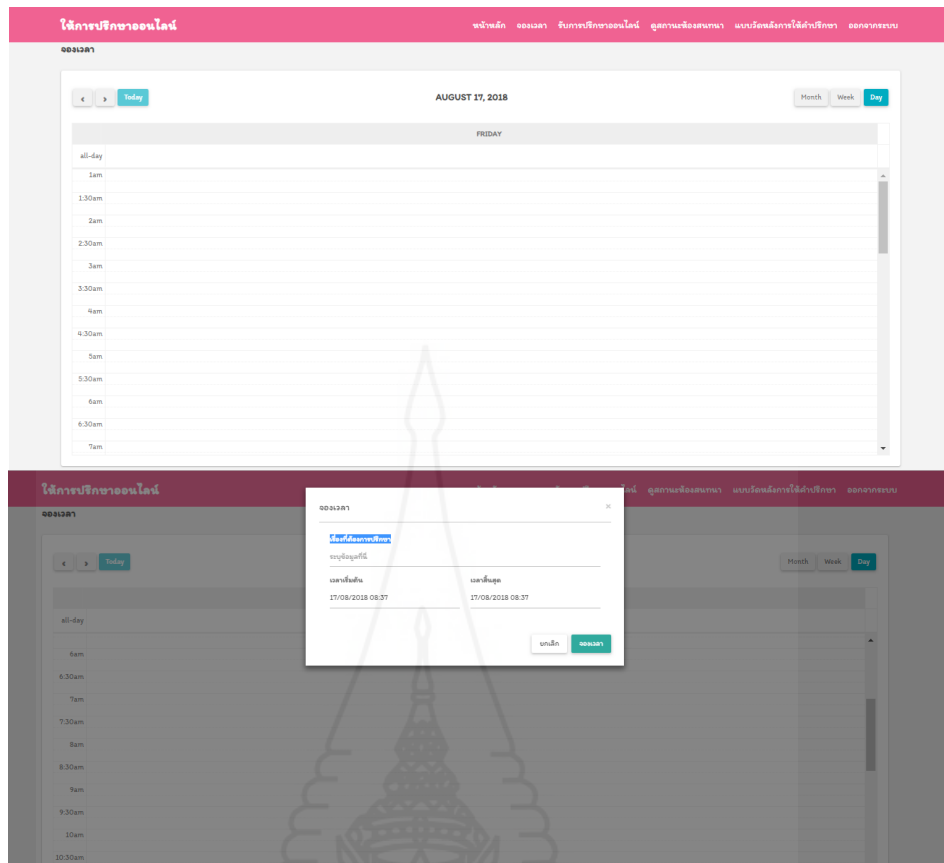


เมื่อผู้ใช้บริการ (กลุ่มควบคุม) เข้ารับบริการข้อมูลสารสนเทศครบถ้วนตามกำหนด ผู้ใช้บริการต้องทำแบบวัดการรู้จักและเข้าใจตนเองหลังรับบริการข้อมูลสารสนเทศทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง และด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต

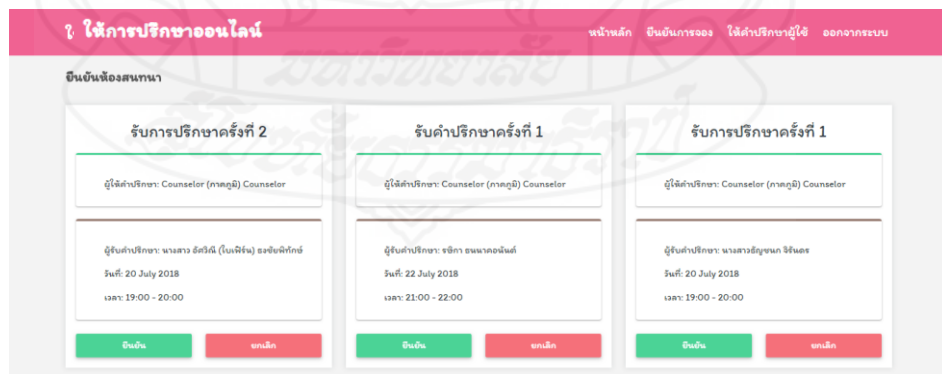


4. หน้าการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Online Counseling Page) เป็นหน้าที่ให้สมาชิก (เฉพาะกลุ่มทดลอง) เข้าใช้บริการการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในลักษณะการสื่อสารผ่านโปรแกรมสนทนา โดยสมาชิกที่สนใจเข้าใช้บริการจะต้องลงชื่อเข้าใช้ (Log in) และจำกัดสิทธิ์ในการเข้าถึงเฉพาะกลุ่มทดลองที่ได้รับอนุญาต โดยจะมีการให้บริการ 5 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยสมาชิกในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการคัดเลือกจะต้องทำการนัดหมายผ่านระบบปฏิทินจองเวลาเพื่อรับการให้การปรึกษาตามวันเวลาที่กำหนด

ในส่วนของหน้าจองเวลาให้ผู้รับบริการกดเลือกในช่วงเวลาที่ต้องการนัดหมาย ระบบก็จะขึ้นหน้าต่างใหม่ (Pop up) เพื่อให้ผู้รับบริการกรอกข้อมูลรายละเอียดในเข้ารับการศึกษา



ภายหลังจากผู้รับบริการทำการจองเวลาในระบบข้อมูลจะถูกส่งมายังผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาสามารถที่จะทำการยืนยันหรือยกเลิกการให้การปรึกษาหากยืนยันจะปรากฏห้องสนทนาทั้งฝั่งของผู้รับบริการและผู้ให้บริการ แต่หากยกเลิกรายละเอียดในการยกเลิกจะไปแสดงในหน้าจอเวลาของผู้รับบริการ



**🔍 ให้การปรึกษาออนไลน์**

หน้าหลัก [จองเวลา](#) [สนทนาออนไลน์](#) [ดูสถานะห้องสนทนา](#) [แบบวัดหลังการให้คำปรึกษา](#) [ออกจากระบบ](#)

**ดูห้องสนทนา**

รับการปรึกษารั้งที่ 1	รับการปรึกษารั้งที่ 2	รับการปรึกษารั้งที่ 3
<p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) ...</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: นางสาว อัคริณี (ใบเฟิร์น... วันที่: 19 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">ขอการเป็นยิน</a></p>	<p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) ...</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: นางสาว อัคริณี (ใบเฟิร์น... วันที่: 20 July 2018 เวลา: 19:00 - 20:00</p> <p><a href="#">ขอการเป็นยิน</a></p>	<p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) ...</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: นางสาว อัคริณี (ใบเฟิร์น... วันที่: 21 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">ขอการเป็นยิน</a></p>

**🔍 ให้การปรึกษาออนไลน์**

หน้าหลัก [ยืนยันการจอง](#) [ให้คำปรึกษาผู้ใช้](#) [ออกจากระบบ](#)

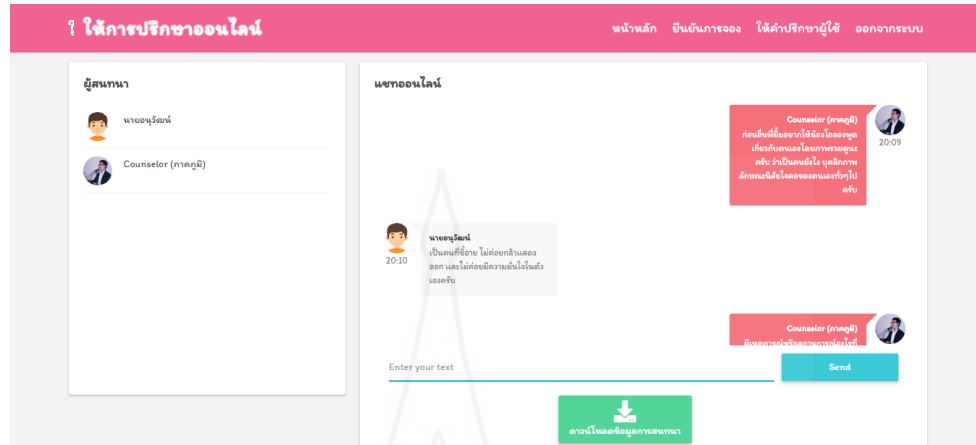
รับการปรึกษารั้งที่ 3	รับคำปรึกษารั้งที่ 1	รับคำปรึกษารั้งที่ 2
<p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) Counselor</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: นายอนุวัฒน์ เสงี่ยมโรสดี วันที่: 26 July 2018 เวลา: 20:00 - 21:00</p> <p><a href="#">เริ่มสนทนาออนไลน์</a></p>	<p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) Counselor</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: ธชชภา แสนทองนันท วันที่: 23 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">เริ่มสนทนาออนไลน์</a></p>	<p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) Counselor</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: ธชชภา แสนทองนันท วันที่: 25 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">เริ่มสนทนาออนไลน์</a></p>
<p>รับคำปรึกษารั้งที่ 3</p>	<p>รับการปรึกษารั้งที่ 1</p>	<p>รับการปรึกษารั้งที่ 1</p>

**🔍 ให้การปรึกษาออนไลน์**

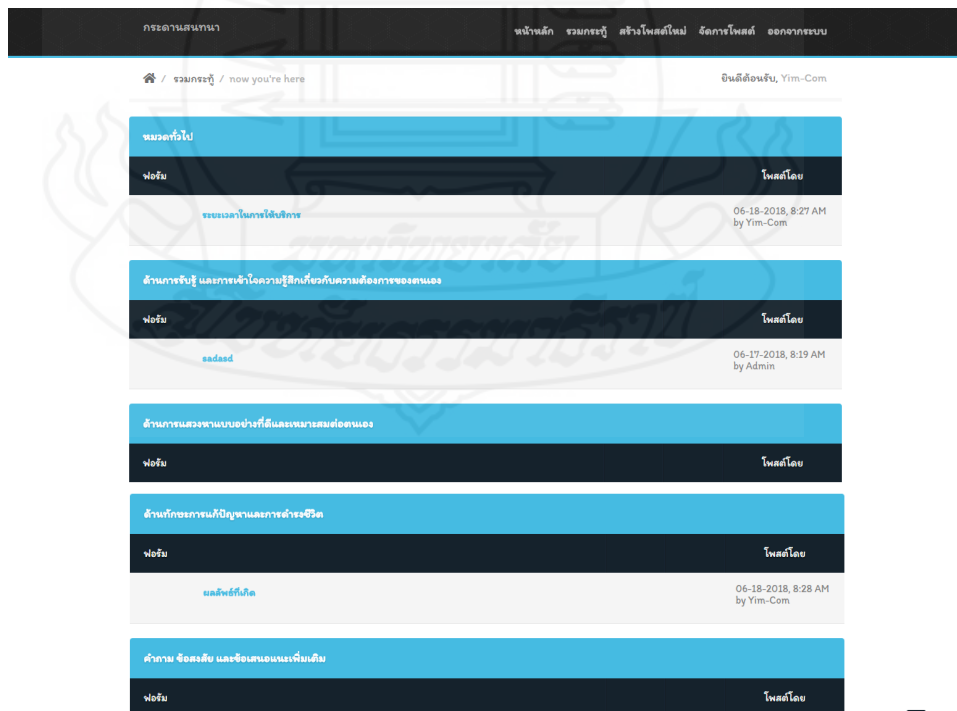
หน้าหลัก [จองเวลา](#) [สนทนาออนไลน์](#) [ดูสถานะห้องสนทนา](#) [แบบวัดหลังการให้คำปรึกษา](#) [ออกจากระบบ](#)

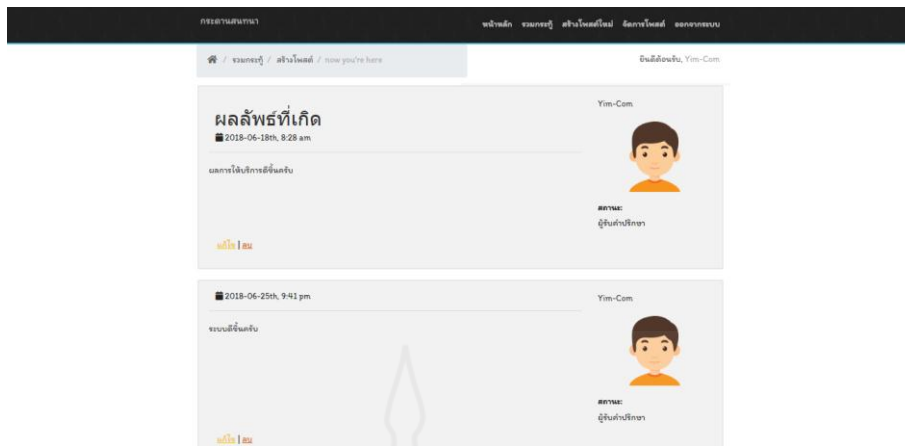
<p>วันที่: 20 July 2018 เวลา: 19:00 - 20:00</p> <p><a href="#">การจองถูกยกเลิก</a></p>	<p>วันที่: 21 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">การจองถูกยกเลิก</a></p>	<p>วันที่: 20 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">เป็นอันแล้ว</a></p>
<p><b>รับการปรึกษารั้งที่ 2</b></p> <p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) ...</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: นางสาว อัคริณี (ใบเฟิร์น... วันที่: 21 July 2018 เวลา: 19:00 - 20:00</p> <p><a href="#">เป็นอันแล้ว</a></p>	<p><b>รับการปรึกษารั้งที่ 3</b></p> <p>ผู้ให้คำปรึกษา: Counselor (ภาคภูมิ) ...</p> <p>ผู้รับคำปรึกษา: นางสาว อัคริณี (ใบเฟิร์น... วันที่: 22 July 2018 เวลา: 21:00 - 22:00</p> <p><a href="#">เป็นอันแล้ว</a></p>	

เมื่อเข้าสู่หน้าสนทนาออนไลน์ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาจะสนทนาผ่านโปรแกรมในช่องข้อความ ในส่วนของผู้ให้การศึกษาสามารถนำข้อมูลการสนทนาออก (Export) ออกมาเป็นข้อมูลเอกสาร (PDF file) โดยทำการกดปุ่ม “ดาวน์โหลดข้อมูลการสนทนา”

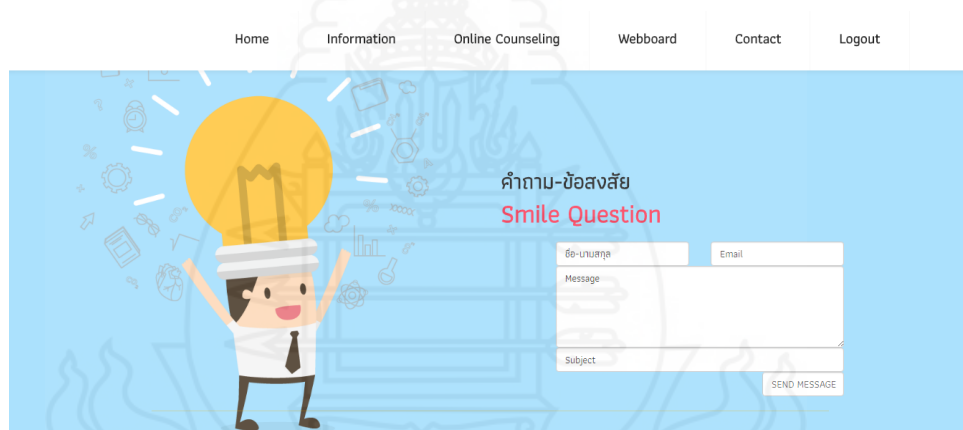


5. หน้าเว็บบอร์ด (Web board Page) เป็นหน้าที่ใช้สำหรับการแลกเปลี่ยนบทสนทนา การพูดคุย การอภิปรายในสังคมออนไลน์ รวมทั้งมีการแสดงข้อมูลข่าวสารและประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการรู้จักและเข้าใจตนเองของสมาชิก โดยจะมีการแบ่งกระดานสนทนาเป็น 5 หมวด ได้แก่ หมวดทั่วไป ด้านการรับรู้และเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีที่เหมาะสมต่อตนเอง ด้านทักษะการแก้ปัญหาและการดำรงชีวิต และหมวดคำถาม ข้อสงสัยและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อร่วมสนทนา การพูดคุย การอภิปรายของสมาชิกหรือผู้สนใจทั่วไปกับผู้ให้การศึกษา





6. หน้าติดต่อ-สอบถาม (Contact Page) เป็นหน้าที่ใช้ในการติดต่อ สอบถามข้อมูล และรายละเอียดเพิ่มเติมระหว่างสมาชิกหรือผู้สนใจทั่วไปกับผู้ให้บริการปรึกษาในลักษณะข้อความ โดยจะมีการส่งข้อความต่างๆจากสมาชิกหรือผู้สนใจ ไปยังผู้ให้บริการปรึกษาโดยตรงผ่านอีเมลที่ SkyBlueSmile@gmail.com



## 2. การเตรียมตัวของผู้ให้บริการปรึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์

### 2.1 การเตรียมพร้อมด้านการข้อมูลและเทคนิคการให้การศึกษา

ผู้ให้บริการปรึกษาทำการทบทวนรายละเอียดการให้การศึกษา เทคนิคการให้การศึกษา ในรูปแบบต่างๆที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ศึกษารูปแบบและขั้นตอนในการให้การศึกษาอย่างละเอียดครบถ้วนตามรายละเอียดในการวิจัยมาประยุกต์ใช้กับการให้การศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ นอกจากนี้ผู้ให้บริการปรึกษาต้องทำการทบทวนความรู้เกี่ยวกับการนำเครื่องมือทางวิศวกรรมมาบูรณาการในการให้การศึกษาในครั้งนี้เนื่องจากมีการนำเครื่องมือทางวิศวกรรมศาสตร์เฉพาะด้านมาใช้เพื่อนำข้อมูลต่างๆมาให้กับผู้รับบริการที่มีความหลากหลายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด



## 2.2. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยี

ผู้ให้การศึกษาจะต้องมีเครื่องมือสื่อสารในการให้การศึกษาออนไลน์ เช่น คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต เป็นต้น ซึ่งมีการเชื่อมต่อกับสัญญาณอินเทอร์เน็ตในช่วงที่มีการให้บริการศึกษาโดยใช้วิธีออนไลน์ นอกจากนี้ผู้ให้บริการการให้การศึกษาออนไลน์ ควรทำการศึกษารายละเอียดการใช้เว็บไซต์อย่างครบถ้วน สามารถแก้ไขปัญหาและความผิดพลาดเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นจากการใช้งานเว็บไซต์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายภาคภูมิ ชีรสันติกุล
วัน เดือน ปีเกิด	8 พฤศจิกายน 2527
สถานที่เกิด	จ.พัทลุง
ประวัติการศึกษา	วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สถานที่ทำงาน	คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา โรงเรียนพลวิทยาระบบสองภาษา จังหวัดสงขลา
ตำแหน่ง	อาจารย์พิเศษ
อีเมลล์	SkyBlueSmile@gmail.com

