

Effects of Positive Psychological Coaching on Psychological Self-care Potential and Positive Psychological Capital of Nursing Students, Prince of Songkla University, Hat Yai Campus¹

Chayanin Saleemin², Preenapa Choorat³, Ariya Kuha⁴, and Thaparut Rukpanusit⁵

Received: November 17, 2023 Revised: January 2, 2024 Accepted: January 11, 2023

Abstract

The objectives of this research were 1) evaluate the effectiveness of positive psychological coaching on Psychological Self-care Potential and positive psychological capital of nursing students. 2) understand the development the self of Psychological Self-care Potential and positive psychological capital in nursing students at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. The Sample group consisted of 30 third – year nursing students divided into 15 in the control group and 15 in the experimental group. Research tools used Psychological Self-care Potential Questionnaire, Positive Psychological Capital Questionnaire. And Positive psychological coaching sessions conducted seven times for 1 hour and 30 minutes each. were verified by experts with confidence values of .98 .95 and .90, respectively. The research found that the test group's self-care potential score and positive psychological capital score were statistically significantly higher before joining a positive psychology coach ($p < .05$) And the score of Psychological self-care potential and positive psychological capital between groups was statistically significantly higher than that of the control group at ($p < .05$) A comprehensive exploration identified four areas for Psychological Self-care Potential: 1) self-awareness, 2) effective communication, 3) time management, and 4) social support system. And four aspects of a positive psychological capital identity, 1) self-efficacy 2) hope 3) optimism, and 4) resilience. Consequently, positive psychology coaching emerged as a remarkably potent psychological tool, facilitating the cultivation of Psychological Self-care potential and positive psychological capital. Therefore, positive psychology coaching is an effective psychological tool. This should be used to develop other groups of students with similar contexts. And there is training in the skills of positive psychology coaches for personnel responsible for student development to promote psychological well-being for university students.

Keyword: Positive psychological coaching, psychological self-care, positive psychological capital, nursing student

¹ This Paper Submitted in Fulfillment of the Master of Arts in Psychology, Prince of Songkla University

² Master Student Psychology, Faculty of Education, Prince of Songkla University. E-mail: wachira.s@psu.ac.th

³ Lecture at Master of Arts Program in Psychology Education Faculty, Prince of Songkla University

⁴ Associate Professor at Master of Arts Program in Psychology Education Faculty, Prince of Songkla University

⁵ Assistant Professor, Faculty of Nursing, Prince of Songkla University

ผลของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต่อศักยภาพการดูแลใจตนและทุนจิตวิทยาเชิงบวก ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่¹

ชญานิษฐ์ สลิมนิ² ปรีณภา ชูรัตน์³ อริยา คุหา⁴ และฐปรัตน์ รักษ์ภาณุสิทธิ์⁵

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต่อศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และ 2) เพื่อเข้าใจการพัฒนาตัวตนผู้มีศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากประสบการณ์การรับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มทดลอง 15 คน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกจำนวน 7 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตน 2) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความเชื่อมั่น .98 และ .95 ตามลำดับ และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกมีค่าความสอดคล้องของเนื้อหาโดยรวม เท่า .90 ผลการวิจัยพบว่า คะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างกลุ่มสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < .05$) และค้นพบการพัฒนาตัวตนด้านศักยภาพการดูแลใจตน คือ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ และ 4) การสนับสนุนทางสังคม และการพัฒนาตัวตนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ 1) การรับรู้ความสามารถตนเอง 2) ความหวัง 3) การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้นการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ และควรนำไปพัฒนานักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ที่มีบริบทใกล้เคียง และควรมีการฝึกฝนทักษะของผู้โค้ชจิตวิทยาเชิงบวกให้กับบุคลากรที่มีหน้าที่พัฒนานักศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดีแก่นักศึกษามหาวิทยาลัย

คำสำคัญ: การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ศักยภาพการดูแลใจตน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก นักศึกษาพยาบาล

¹ บทความนี้เป็นหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
² นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อีเมล: wachira.s@psu.ac.th
³ อาจารย์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
⁴ รองศาสตราจารย์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
⁵ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

เนื่องจากการดูแลตนเองเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีในพยาบาลผู้มีบทบาทหน้าที่หลักในการดูแลเพื่อนมนุษย์ (Sist et al., 2022) โดยเฉพาะด้านการดูแลใจตน (Psychological Self-care) ที่มีความสำคัญมากกับพยาบาลในช่วงวิกฤต เห็นได้จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคไวรัส โควิด-19 ซึ่งการส่งเสริมการปฏิบัติการดูแลใจตนของพยาบาลไม่เพียงแต่จะเป็นประโยชน์ต่อพยาบาลแต่ละคนเท่านั้น แต่ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยได้เช่นกัน (Abdul-Mumin, 2023) นอกจากการส่งเสริมดูแลใจตนในพยาบาลแล้ว พบเช่นกันว่านักศึกษาพยาบาลได้รับการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะมีส่วนส่งเสริมสุขภาพดีและความสามารถในการดูแลเพื่อนมนุษย์ (Liu et al., 2022; Xu, 2020) ได้เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามก่อนไปถึงบทบาทพยาบาลวิชาชีพผู้ชำนาญการได้มีการพบปัญหาด้านจิตใจในนักศึกษาพยาบาลค่อนข้างมากทำให้การส่งเสริมศักยภาพการดูแลใจและทุนเชิงจิตวิทยาเชิงบวกควรเริ่มต้นตั้งแต่ในช่วงการเป็นนักศึกษาพยาบาล

การจัดการเรียนการสอนของหลักสูตรพยาบาลมีทั้งการเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ซึ่งจำเป็นต้องมีการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริง เพื่อให้ผู้รับการพยาบาลมีความปลอดภัยสูงสุด (Hingkanont et al., 2018) ลักษณะการเรียนรู้ที่เข้มข้นได้ส่งผลกระทบทั้งทางร่างกาย คือ ทำให้นักศึกษาพยาบาลพักผ่อนไม่เพียงพอ (Buatchum et al., 2022) และด้านจิตใจ คือ นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดจากการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยโดยมีสาเหตุมาจากการขาดทักษะในการดูแลผู้ป่วยหรือการอยู่ในสิ่งแวดล้อมบนหอผู้ป่วยที่ไม่คุ้นชิน (Buatchum et al., 2022) นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลมักมีความกังวลใจเกี่ยวกับอันตรายและการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการปฏิบัติการพยาบาล การไม่ได้รับยอมรับจากผู้ป่วย หรือพยาบาลพี่เลี้ยง และความตึงเครียดจนทำให้การขาดสมาธิในการฝึกปฏิบัติ เป็นต้น (Yodthong et al., 2018) อีกทั้งอาจารย์ผู้นิเทศก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งการมอบหมายงานจากผู้สอนและการฝึกปฏิบัติการสร้างเสริมทักษะพยาบาลได้ทำให้เกิดภาวะความเครียดและภาวะซึมเศร้าตามมา (Chaiwcham & Papol, 2020; Edward et al., 2010; Phomma et al., 2021; Samarksavee & Sangon, 2015)

สำหรับสถานการณ์ของนักศึกษาพยาบาล โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในช่วงเวลาของการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติการพยาบาล ผู้วิจัยซึ่งมีสถานะเป็นเจ้าหน้าที่งานพัฒนานักศึกษาได้พบเห็นนักศึกษาพยาบาลหลายคนมีอาการนอนไม่หลับ มีอาการปวดหัวรุนแรง และในบางรายถึงขั้นทำร้ายตนเอง และเมื่อสอบถามนักศึกษาจึงพบว่า การเรียนภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 เกิดความเครียดเนื่องจากในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลหอผู้ป่วยนักศึกษาจะต้องนำความรู้ที่จากการเรียนภาคทฤษฎีมาบูรณาการในการดูแลผู้ป่วยในขณะที่ฝึกปฏิบัติ อีกทั้งในการฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยนั้น นักศึกษาจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดจากทั้งผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย จึงส่งผลให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลมากขึ้นกว่าปกติ

ในการดำเนินการช่วยเหลือและดูแลนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ได้จัดบริการให้การปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตในทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน รวมถึงมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและป้องกันสุขภาพจิตแก่นักศึกษา เช่น กิจกรรมกลุ่มบำบัด ศิลปะบำบัด แต่ถึงกระนั้นก็ยังพบปัญหา คือมีนักศึกษาหลายคนพยายามปกปิดหลีกเลี่ยงในการรับบริการหรือร่วมกิจกรรม ด้วยไม่ต้องการให้ใครมองว่าตนมีสภาพปัญหาทางจิตใจ ทำให้รูปแบบการช่วยเหลือและดูแลจิตใจที่มีอยู่ไม่สามารถตอบสนองและช่วยเหลือนักศึกษาได้ครอบคลุมทุกคน

จึงควรมีเครื่องมือที่ทำให้นักศึกษาได้รับการส่งเสริมการดูแลจิตใจที่แตกต่างออกไป คือ ไม่มุ่งเน้นเพียงการให้บริการหรือกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาเชิงลบ แต่เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการผลักดันศักยภาพด้านบวกในการดูแลใจตนและทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล ให้สามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เข้มข้นได้อย่างมั่นคงมากขึ้น ดังเช่น การโค้ช

การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Coaching) โดย Van Zyl et al. (2020) คือ กระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้โค้ชและผู้รับการโค้ชในการทำงานร่วมกันเพื่อส่งเสริมสุขภาวะที่ดี โดยผู้รับการโค้ช ต้องไม่ได้รับการวินิจฉัยในความผิดปกติทางคลินิกมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาจุดแข็งภายในหรือคุณลักษณะด้านบวกของบุคคลจากการตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมและมีวิธีการตามหลักฐานทางจิตวิทยาเชิงบวก เพื่อให้ผู้รับการโค้ชปรับปรุงและพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกที่สร้างเสริมสุขภาวะที่ดีและการเติบโตส่วนบุคคล สำหรับการนำการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกมาส่งเสริมศักยภาพการดูแลใจตน van Nieuwerburgh et al. (2021) พบว่าการใช้การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกกับพนักงานบริษัทที่ต้องทำงานที่บ้านในช่วงโรคระบาด สามารถส่งเสริมองค์ประกอบที่สำคัญของศักยภาพการดูแลใจตนคือ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) และในตัวแปรจิตวิทยาอื่นๆ คือ การให้คุณค่า การบรรเทาอารมณ์ด้านลบ เติบโตด้วยการระบุหนทางข้างหน้า และความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะที่ดีของบุคคล ในขณะที่ Corbu et al. (2021) ศึกษาผลของการใช้การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกแบบจุลภาคต่อการพัฒนาทุนจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มพนักงานที่ไม่ใช่ผู้บริหารพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในเวลาหลังการทดลองและการติดตามผล ดังนั้นการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกจึงสามารถเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกแก่นักศึกษาพยาบาล ซึ่งไม่พบในงานวิจัยใดมาก่อน โดยเฉพาะการศึกษาโดยผสมผสานทฤษฎีทางสังคมมานุษยวิทยา ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism)

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อให้ทราบถึงประสิทธิภาพของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก แต่เพื่อการเข้าถึงความรู้ที่มีความลึกซึ้งมากขึ้น จึงใช้แนวคิดทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism) (Blumer, 1986) มาผสมผสานอธิบายลักษณะตัวตนผลผลิตของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งคือ ตัวตนที่มีศักยภาพการดูแลใจตนและทุนจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต่อศักยภาพการดูแลใจตน และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. เพื่อเข้าใจการพัฒนาตัวตนผู้มีศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจากประสบการณ์การรับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่มีความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับการโค้ช (Coaching) จิตวิทยาการโค้ช (Coaching Psychology) และ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งศาสตร์การโค้ช (Coaching) มีรากฐานมาจากการโค้ชนักกีฬาโดยผู้เชี่ยวชาญและมีการศึกษาพบเช่นกันว่าในหลายทศวรรษที่ผ่านมาการโค้ชเป็นเรื่องของการสอนการปฏิบัติงาน ซึ่งรูปแบบการโค้ชที่เก่าแก่รูปแบบหนึ่ง คือ การโค้ชธุรกิจ (Business Coaching) ต่อมา ในปี 1998 Martin Seligman ได้นำเสนอแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ และมุ่งเน้นศึกษาด้านบวก หรือจุดแข็งของมนุษย์ ทำให้มีการนำจิตวิทยาเชิงบวกมาเป็นพื้นฐานและเป็นรากฐานของจิตวิทยาการโค้ชและต่อมาได้ระบุ และใช้ชื่อ “การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก” (Allen, 2016)

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ได้นำแนวคิดการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกโดย Van Zyl et al. (2020) ซึ่งมีการกำหนดรูปแบบหรือระยะการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ทั้งหมด 8 ระยะการโค้ช คือระยะที่ 1 การสร้างความสัมพันธ์ ระยะที่ 2 การจัดทำโปรไฟล์จุดแข็งและข้อเสนอแนะ ระยะที่ 3 การพัฒนาวิสัยทัศน์ในอนาคต ระยะที่ 4 การตั้งเป้าหมาย การวางกลยุทธ์ และการดำเนินการโดยมีศูนย์กลางอยู่ที่จุดแข็ง ระยะที่ 5 การถ่ายโอนการเรียนรู้ ระยะที่ 6 การติดตามและประเมินผลการดำเนินการ ระยะที่ 7 การเสริมอำนาจ ระยะที่ 8 การสรุปความสัมพันธ์ และการทำสัญญาใหม่ โดยผู้โค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต้องมีทักษะพื้นฐาน คือ 1) ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ 2) การตั้งคำถาม 3) การเสริมแรง 4) การสอนเทคนิคการทำงานโดยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ 5) การสังเกตและการสะท้อน 6) การสื่อสารเพื่อการจูงใจ 7) การใช้คำพูดเชิงบวก และ 8) การตั้งเป้าหมาย ซึ่งการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนา ศักยภาพการดูแลใจตน และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ศักยภาพการดูแลใจตน (Psychological Self-care) ของ Hill and Smith หมายถึง กิจกรรมที่ปฏิบัติเป็นกิจวัตรโดยมุ่งส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี อันประกอบด้วย 6 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (Time Management) 4) การเผชิญปัญหา (Coping Skill) 5) การสนับสนุนทางสังคม (Social Support System) และ 6) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Religious Practice) (Auttama et al., 2022; Buatchum, 2015; Hill & Smith, 1990)

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดย Luthans et al. (2007) หมายถึง จุดแข็งของบุคคลที่พัฒนาจิตใจในทางบวก ซึ่งเป็นพฤติกรรมเด่นของบุคคลที่สามารถวัด และพัฒนาได้เพื่อให้เกิดการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งประกอบไปด้วย 4 ด้าน คือ 1) ความหวัง (Hope) 2) การรับรู้ความสามารถของตน (Self-efficacy) 3) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และ 4) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) (Kuha et al., 2021; Luthans et al., 2007)

จากแนวคิดพื้นฐานข้างต้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์องค์ความรู้มาสู่การออกแบบการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกโดยกำหนดเป็น 5 ระยะ หรือ 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นสร้างสัมพันธภาพ 2) การค้นหาจุดแข็งแห่งตน 3) การพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 4) การตั้งเป้าหมาย การวางแผน และวางกลยุทธ์เพื่อการ

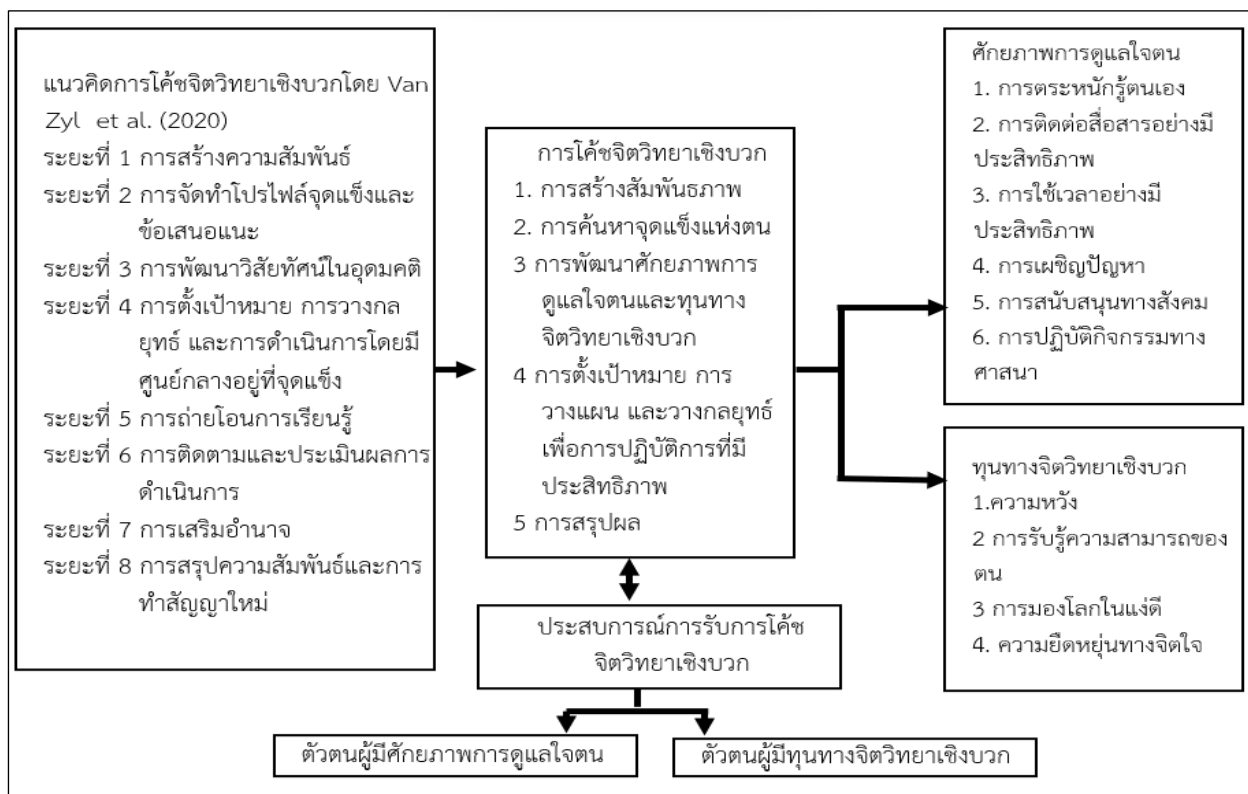
ปฏิบัติการที่มีประสิทธิภาพ 5) การสรุปผล ซึ่งดำเนินการทั้งหมด 7 ครั้ง ในแต่ละครั้ง จึงใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที ตามกรอบเวลาการดำเนินการโค้ชพื้นฐาน (Jennifer, 2018)

เพื่อการเข้าถึงตัวตนผู้ที่มีศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจากประสบการณ์การรับโค้ช จิตวิทยาเชิงบวก การวิจัยครั้งนี้จึงมีการศึกษาการพัฒนาตัวตนผ่านเลนส์ของแนวคิดทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism) โดย George Herbert Mead ที่ได้เสนอแนวคิดกับความเป็นตัวตนว่าเป็นการรับรู้อย่างเป็นวัตถุวิสัยหรือปรนัยภาพจากในรูปของการกระทำ ซึ่งการกระทำนั้นสะท้อนให้เห็นว่ามีการเชื่อมโยงกับกับตัวตน (Self) การสะท้อนตัวตนหรือบอกความเป็นตัวตนเรียกว่า “I” เป็นการรู้จักตัวตนในฐานะการกระทำ (in Action) และตัวตนในภาพหนึ่งคือ “Me” เช่น ผู้รับการโค้ชเกิดกระบวนการเชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องของการกระทำและทำให้เพิ่มตัวตน (Self) ในขณะที่เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งเป็นตัวกำหนดมาอย่างมีความหมายจากกระบวนการสะท้อนตัวตน (Self-reflection) ที่ทำให้เกิดการรับรู้ตัวตนเป็นผลผลิตโดยตัวตนชื่อ “Me” ซึ่งก็คือตัวตนผู้ที่มีศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Blumer, 1986; Choorat & Sakunpong, 2022; Yanyongkasemsook, 2013)

จากผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์วรรณกรรม และงานวิจัยข้างต้นนำมาสู่กรอบแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต่อศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และแนวคิดทฤษฎีปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Interactionism) แสดงแผนภาพได้ดังนี้

ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดทฤษฎี



วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research Design) ครั้งนี้มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest - Posttest Control Group Design) โดยประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 209 คน และมีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่กำลังศึกษารายวิชาปฏิบัติการพยาบาล และฝึกปฏิบัติการพยาบาลบนหอผู้ป่วยในภาคการศึกษาที่ 1/2566 ที่มีคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนอยู่ในระดับต่ำ (40 - 80 คะแนน) ถึง ปานกลาง (81 -120 คะแนน) ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์ของผู้ที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมศักยภาพการดูแลใจตน (Buatchum, 2015)

ซึ่งการได้มาของกลุ่มตัวอย่าง คือ ขนาดกลุ่มที่เหมาะสมของการโค้ชแบบกลุ่มมีจำนวนผู้รับการโค้ชระหว่าง 6 -12 คน ต่อกลุ่ม แต่ขณะเดียวกันกลุ่มของการโค้ชสามารถมีสมาชิกสูงสุดได้จำนวนถึง 15 คน (Jennifer, 2018) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นครั้งนี้จำนวน 30 คน และหลังจากที่ได้คะแนนศักยภาพการดูแลใจตนของนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลางจึงได้ทำการสุ่มแบบง่าย (Silpcharu, 2020) ด้วยวิธีการจับสลาก (Lottery Method) ให้เหลือตัวอย่างเพียง 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน ใช้วิธีการแบ่งกลุ่มโดยการเรียงคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนจากน้อยไปหามากจำนวน 30 คน จากนั้นจับคู่และแบ่งกลุ่มโดยกำหนดเลขคี่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเลขคู่เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องสำหรับรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม 1 ชุดมี 3 ส่วน ได้แก่

1) ข้อมูลทั่วไป และข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ เกรดเฉลี่ยสะสมปัจจุบัน ศาสนา ค่าใช้จ่าย รายเดือนที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครองหรือบุคคลอื่น สถานภาพบิดา มารดา อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัวต่อเดือน

2) แบบวัดศักยภาพการดูแลใจตน ผู้วิจัยได้ศึกษา และพัฒนาจากการสังเคราะห์เอกสารงานวิจัย (Auttama et al., 2022; Buatchum, 2015; Hill & Smith, 1990) โดยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of item objective congruence) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 หลังจากนั้น ได้นำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 35 คน และนำมาวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือโดยการคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบวัดศักยภาพการดูแลใจตนมีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.98

3) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผู้วิจัยได้ขอใช้ของ Kuha et al. (2564) มาอ้างอิงในการประเมินทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล ซึ่งแบบวัดดังกล่าวได้หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.95

2. เครื่องมือในการทดลอง คือ การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต่อศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน มีการดำเนินการจำนวน 7 ครั้ง (Sessions) โดยทำการโค้ชครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมทั้งหมด 10 ชั่วโมง 30 นาที มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ “มาดูแลจิตใจตนกันเถอะ” เป็นขั้นการสร้างสัมพันธภาพและการสร้างพันธะผูกพันระหว่างผู้โค้ชและผู้รับการโค้ช เพราะการโค้ชที่มีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้โค้ชและผู้รับการโค้ชมีสัมพันธภาพที่ดี และมีข้อผูกพันตกลงร่วมกันชัดเจน

ขั้นที่ 2 การค้นหาจุดแข็งแห่งตน “ส่อง...การดูแลหัวใจ” เป็นขั้นการสำรวจ และประเมินจุดแข็งหรือต้นทุนด้านบวกของผู้รับการโค้ชในด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับศักยภาพการดูแลใจตนเองเพื่อสร้างการตระหนักถึงจุดแข็งของตนนำมาสู่การพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนในขั้นต่อไป

ขั้นที่ 3 การพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก เป็นขั้นของการสร้างศักยภาพคือ การให้ความรู้เพื่อให้ผู้รับการโค้ชได้มีเครื่องมือที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองให้ดีที่สุดโดยวิธีการ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบกลุ่มจิตศึกษาในด้านความรู้และทักษะที่สำคัญของศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดยในขั้นนี้ แบ่งเป็น 2 กิจกรรมหลัก คือ

3.1 แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การที่ผู้โค้ชเอื้ออำนวยให้ผู้รับการโค้ชแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกร่วมกันและมีแบบฝึกหัดเสริมสร้างทักษะการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3.2 แลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตน คือ การที่ผู้โค้ชเอื้ออำนวยให้ผู้รับการโค้ชแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนร่วมกันและมีแบบฝึกหัดเสริมสร้างทักษะการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตน

ขั้นที่ 4 การวางแผนและกลยุทธ์เพื่อการปฏิบัติการที่มีประสิทธิภาพ ในขั้นนี้ผู้รับการโค้ชจะต้องตั้งเป้าหมายที่มีความเฉพาะที่มีความสอดคล้องกับจุดแข็งของตนเอง ซึ่งเป้าหมายที่ตั้งนั้นจะต้องปรับเปลี่ยนเป็นแผนกลยุทธ์ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงโดยในขั้นนี้ได้ออกแบบ 2 กิจกรรมหลัก คือ

4.1 การตั้งเป้าหมายและวางแผนศักยภาพการดูแลใจตน คือ เป็นขั้นของการตั้งเป้าหมายและวางแผนกลยุทธ์เพื่อดำเนินการปฏิบัติการตามแผนที่วางไว้

4.2 การติดตามและเสริมพลัง คือ การที่ผู้รับการโค้ชได้ ลงนามปฏิบัติการตามแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีผู้โค้ชติดตามผลการปฏิบัติการและคอยเสริมพลังให้กำลังใจ เอื้ออำนวยให้ผู้รับการโค้ชตระหนักในจุดแข็งของตนที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

ขั้นที่ 5 การสรุปผล ผลของความมุ่งมั่นในการดูแลใจตน ขั้นนี้ผู้โค้ช และผู้รับการโค้ช จะร่วมกันตัดสินใจประเมินผลความสำเร็จของการจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยที่ผู้รับการโค้ชจะต้องรายงานผลการปฏิบัติการโค้ชของตนเองทั้งปัจจัยที่เอื้อต่อความสำเร็จหรืออุปสรรคต่าง ๆ โดยมีผู้รับการโค้ชให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อพัฒนาตนเอง และหากผู้รับการโค้ชสามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ผู้โค้ชจะให้แรงเสริมเพื่อรักษาและเพิ่มพฤติกรรมดูแล

ตนเองที่มีประโยชน์และมีประสิทธิภาพต่อผู้รับการโค้ช รวมถึงเตรียมพร้อมผู้รับการโค้ชในการเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ต่อไป

สำหรับเครื่องมือในการทดลองครั้งนี้ ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 7 ท่าน ซึ่งโปรแกรมดังกล่าวมีค่าความสอดคล้องเนื้อหาของโปรแกรมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกหรือค่า IOC โดยรวมเท่ากับ 0.90 และผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นต่อโครงสร้างโปรแกรมเท่ากับ 4.50 (ระดับมาก) (Saleemin et al., 2023) และได้นำการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้รับการแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษาภายใต้บริบทเดียวกัน จำนวน 10 คน (ระหว่างวันที่ 4 - 7 พฤษภาคม 2566) ซึ่งพบว่า กลุ่มทดลองใช้ให้ความสนใจเข้าร่วมทุกขั้นตอนและมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกที่ออกแบบ โดยเฉพาะการในขั้นที่ 4 ติดตามผลการตั้งเป้าหมายผ่าน Platform Instagram ที่มีความเหมาะสมกับช่วงวัย

การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

1. การประเมินศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่สมัครเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. การวางแผนนักศึกษาพยาบาลกลุ่มที่ได้คะแนนศักยภาพการดูแลใจตนก่อนการเข้าร่วมและมีคะแนนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง เข้ารับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกในระหว่างเดือนมิถุนายนถึงเดือนกรกฎาคม 2566
3. การนำข้อมูลที่ได้จากการทำแบบวัดศักยภาพการดูแลใจตน และแบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยภายในกลุ่มทดลองใช้สถิติที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired t-test) และใช้สถิติที่อิสระ (Independent t-test) ในการวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เมื่อการโค้ชสิ้นสุด ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเทปและจดบันทึกโน้ต ผลการสะท้อนคิดต่อการพัฒนาตัวตนผ่านประสบการณ์การรับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกของผู้รับการโค้ชจากนั้นนำมาวิเคราะห์แบบเนื้อหา (Content Analysis) เพิ่มเติม โดยมีผู้เชี่ยวชาญและตัวแทนกลุ่มตัวอย่างตรวจสอบจำนวน 3 คน

การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี รหัสโครงการ psu.pn.-2-008/66 เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2566 แสดงให้เห็นถึงการศึกษาวิจัยในมนุษย์ครั้งนี้มีการยึดถือหลักจริยธรรมในการทำวิจัย ซึ่งผู้วิจัยตระหนักถึงการรักษาความลับและการปกป้องผลประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัยในทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาประสิทธิภาพการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกต่อศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

คะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก มีคะแนนศักยภาพการดูแลใจตน ($M = 47.53, SD = 3.50$) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ($M = 42.93, SD = 5.11$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.23, p = .01$) และมี

คะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ($M = 27.00$, $SD = 2.44$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ($M = 23.93$, $SD = 3.23$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.81$, $p = .01$) ดังตาราง 1

ตาราง 1

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนศักยภาพการดูแลใจตน และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้สถิติไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired t - test)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				t	P
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง			
	(n = 15)		(n = 15)			
	M	SD	M	SD		
คะแนนศักยภาพการดูแลใจตน	42.93	5.11	47.53	3.50	-3.23	.01
คะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	23.93	3.23	27.00	2.44	-2.81	.01

สำหรับคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก มีคะแนนศักยภาพการดูแลใจตน ($M = 47.53$, $SD = 3.50$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 43.58$, $SD = 3.92$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.92$, $p = .01$) เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองมีคะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ($M = 27.00$, $SD = 3.25$) ที่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M = 24.49$, $SD = 3.25$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.40$, $p = .02$) ดังตาราง 2

ตาราง 2

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้สถิติที่อิสระ (Independent t - test)

ตัวแปร	หลังการทดลอง				<i>t</i>	<i>P</i>
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	(n = 15)		(n = 15)			
	M	SD	M	SD		
คะแนนศักยภาพการดูแลใจตน	47.53	3.50	43.58	3.92	2.92	.01
คะแนนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	27.00	3.25	24.49	3.25	2.40	.02

2. ผลการพัฒนาตัวตนศักยภาพการดูแลใจตนและตัวตนทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ตามแนวคิดทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์สัญลักษณ์ (Symbolic Interaction) การปฏิสัมพันธ์ของผู้รับการโค้ชกับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกทั้ง 5 ขั้นตอน เมื่อผู้รับการโค้ชได้สะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเองต่อประสบการณ์การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกที่ได้สัมผัส (I) เมื่อนำมาสะท้อนตัวเองและได้เพิ่มหรือพัฒนาตัวตน ซึ่งในวิเคราะห์เนื้อหาการสะท้อนคิดปรากฏตัวตนที่ได้รับการพัฒนาด้านผู้มีศักยภาพการดูแลใจตนและมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนี้

2.1 ตัวตนผู้มีศักยภาพการดูแลใจตน จากแนวคิดศักยภาพการดูแลใจตนของ Hill and Smith (1990) ระบุกิจกรรมศักยภาพการดูแลใจตนทั้งหมด 7 ด้าน ซึ่งจากการศึกษาผลการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกค้นพบการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนที่นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 (กลุ่มทดลอง) ทั้งหมด 4 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้ในตนเองทั้ง 4 ด้าน คือ การรับรู้ความรู้สึกของตนเอง การทำค่านิยมให้กระจ่างชัด การประเมินทักษะการเผชิญปัญหา และการรับรู้แบบแผนการกระทำ 2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ 4) การสนับสนุนทางสังคม และค้นพบประเด็นเพิ่มเติมคือการพัฒนาความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเองด้านจิตใจ ดังนี้

1) การตระหนักรู้ตนเอง คือ การเข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกเป็นผลให้นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ได้มีการทบทวนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับผู้รับการโค้ชคนอื่น ๆ ในด้านต่าง ๆ เช่น สถานการณ์ชีวิตศักยภาพการดูแลใจตนด้านต่าง ๆ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกด้านต่าง ๆ การตั้งเป้าหมายและการวางแผนไปถึงเป้าหมาย และผลปฏิบัติการโค้ช เป็นต้น ตัวอย่างเช่น นักศึกษาพยาบาล 03 ที่ทำให้มองตนเองในภาวะปัจจุบันและเห็นคุณค่าในชีวิตปัจจุบันของตนมากขึ้น

“สำหรับหนูช่วงเริ่มต้นการโค้ช ทำให้โฟกัสเวลาในแต่ละวันมากขึ้น ช่วยทำให้เราพยายามใช้ชีวิตให้เต็มที่ที่สุดและดีที่สุด เหมือนเอาตนเองกลับมาอยู่ที่ปัจจุบัน รู้สึกว่าชีวิตดีขึ้น” (นักศึกษาพยาบาล 03, 2566)

2) การติดต่อสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้รับการโค้ชพยายามพัฒนาทักษะการสื่อสารของตนเองให้มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในงานพยาบาลที่ต้องใช้การสื่อสาร ต้องนำกลุ่มบำบัด การสื่อสารต่อสาธารณะ เป็นต้น การขาดความมั่นใจถูกแทนที่ด้วยการมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองให้กล้าแสดงออกและฝึกฝนการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพจนทำให้ผู้รับการโค้ชประสบความสำเร็จมีการพัฒนาการติดต่อสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล 10

“การที่ตั้งเป้าหมายเรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ตอนนี้ผมคุยเก่งขึ้นแล้วนะครับ เป็นผู้นำกลุ่มบำบัดได้ดีกว่าที่คิด รู้สึกดีใจเหมือนผ่านอะไรใหญ่ ๆ มาได้ ผมยังมีอีกหลายอย่างที่ต้องพัฒนาแต่ตอนนี้ผมรู้ตัวแล้วว่าผมก็พูดต่อหน้าคนอื่นได้เช่นกัน” (นักศึกษาพยาบาล 10, 2566)

3) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้รับการโค้ชมีการเปลี่ยนแปลงการบริหารจัดการเวลาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การอ่านหนังสือ กิจกรรมในแต่ละวัน ส่งผลให้ชีวิตมีระบบมากขึ้น

“สำหรับหนูที่เปลี่ยนแปลงเลยก็คือเราพยายามที่จะจัดสรรเวลาตนเองมากขึ้น จะมีกรอบให้ตนเองว่าช่วงเวลานี้เราควรทำอะไรดี มันทำให้ชีวิตดำเนินไปได้ง่าย เหมือนเราวางไว้ว่าจะอ่านหนังสือตอนไหน ก็ทำให้รู้ว่าวันนี้เราควรจะทำอะไรให้เสร็จ” (นักศึกษาพยาบาล 15, 2566)

4) การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่ผู้รับการโค้ชรับรู้และเห็นคุณค่าถึงการสนับสนุนจากคนรอบตัวเช่น ครอบครัว เพื่อน ซึ่งในบางครั้งผู้รับการโค้ชไม่ได้ใส่ใจทำให้รู้สึกเหมือนต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรคในชีวิตตามลำพัง แต่การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกทำให้รับรู้ถึงแรงสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น

“การที่ผู้โค้ชบอกว่าการที่มีเพื่อน พ่อแม่คอย support ก็เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลหัวใจตนเอง อันนี้ก็เพิ่งรู้เลย การที่ได้มาเข้าร่วมการโค้ชทำให้รู้ว่าที่ผ่านมาคิดว่าตนเองสู้คนเดียว จริง ๆ ไม่ใช่ ก็มีเพื่อนพ่อแม่คอย support อยู่ แต่เราแค่มองไม่เห็นจุดนั้น ก็เลยรู้สึกสนุกกับกิจกรรมนี้” (นักศึกษาพยาบาล 05, 2566)

2.2 ตัวตนผู้มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก จากแนวคิด ทฤษฎีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก โดย Luthans et al. (2020) ระบุทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ 4 ด้าน คือ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งจากการศึกษาผลการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ที่เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกครั้งนี้

1) การรับรู้ความสามารถตนเอง ที่มาจากการปฏิบัติการโค้ชได้สำเร็จตามเป้าหมาย คือ จากการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้กำหนดให้นักศึกษาพยาบาลได้ตั้งเป้าหมายในการดูแลใจตนเองที่ตรงกับความต้องการของตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาล สามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จเกิดความภาคภูมิใจ และเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล 13

“การที่ได้รับรู้ความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของเพื่อน และที่สำคัญได้มีการตั้งเป้าหมายที่ตรงกับความต้องการของตนเองที่สามารถทำได้จริง เมื่อเรารู้ว่าเป้าหมายนั้นสามารถทำได้จริง และพอเราทำได้สำเร็จก็จะภูมิใจในตนเอง” (นักศึกษาพยาบาล 13, 2566)

2) ความหวัง คือ การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้มีการส่งเสริมให้ผู้รับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้การตั้งเป้าหมายและมีแนวทางที่ชัดเจน ส่งเสริมการมีความหวังองค์ประกอบหนึ่งของทุนจิตวิทยาเชิงบวก ดังเช่นการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล 01

“เมื่อได้ตั้งเป้าหมาย ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายมากขึ้น ไม่ปล่อยชีวิตผ่านไปในแต่ละวันสามารถนำสิ่งที่ได้จากกิจกรรมมาปรับใช้ในชีวิตได้ เช่น ความรู้ทฤษฎี เช่น ความยืดหยุ่น สามารถมองบวกได้” (นักศึกษาพยาบาล 01, 2566)

3) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การที่นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ในเรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและได้ร่วมแลกเปลี่ยนถึงแนวทางการพัฒนาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในด้านต่าง ๆ ร่วมกันทำให้ค้นพบว่านักศึกษาพยาบาลได้เกิดการพัฒนาด้านความยืดหยุ่นทางจิตใจใน 2 ลักษณะ คือ การพัฒนาการทางอารมณ์เชิงบวก และการสร้างความผ่อนคลาย ดังการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล 09

“สำหรับหนูที่เห็นได้ชัดคือเรื่องอารมณ์ รู้สึกว่าตนเองอารมณ์เสีียมากขึ้น เพราะว่าช่วงที่เข้ากิจกรรมมีเรื่องให้เครียดเยอะ เรื่องที่ทำให้กังวล รู้สึกว่าบางวันก็ทำให้อนไม่หลับ แต่พอเรานั่งสมาธิก่อน

นอน ทำให้เราไม่ต้องคิดอะไรในหัวรู้สึกว่ามันเร็วมาก เวลาเจอคนที่ไม่พอใจรู้สึกว่ามันจำเป็นต้องโกรธขนาดนั้นนะ มันก็แค่นั้นเอง เรารู้สึกอารมณ์นิ่งขึ้น” (นักศึกษาพยาบาล 09, 2566)

4) การมองโลกในแง่ดี คือ ภายใต้อิทธิพลของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้ส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านการมองโลกในแง่ดี ซึ่งพบว่าเมื่อนักศึกษาพยาบาลได้เกิดการพัฒนาในด้านการมองโลกในแง่ดี เช่น แม้ว่าจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นใจแต่ยังสามารถรับรู้และมองเห็นผู้ที่คอยสนับสนุนตนเองได้ซึ่งเลยละเลยมาก่อน รวมถึงการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกทำให้ผู้เข้าร่วมมุ่งมั่นใส่ใจดูแลตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้นจนนำไปสู่การรักตนเอง ดังเช่น การสะท้อนของนักศึกษาพยาบาล 06

“สำหรับกิจกรรมครั้งนี้ ทำให้หนูได้เห็นสิ่งดีๆ ที่มาจากเรื่องราวที่ได้พบเจอ มองเห็นคนรอบข้างที่คอยซัพพอร์ตเรา หนูเห็นตัวเองชัดขึ้น มองเห็นความสำคัญในคุณค่าของตัวเอง รักตัวเองมากขึ้นไม่โยนความผิดและโทษตัวเอง ขอขอบคุณสำหรับกิจกรรมนี้มากๆค่ะ” (นักศึกษาพยาบาล 06, 2566)

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า 1. การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกมีประสิทธิภาพต่อการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตน และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ 2. การค้นพบลักษณะตัวตนผู้มีศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ที่พัฒนามาจากประสบการณ์การโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก สามารถอภิปรายผลเพิ่มเติมดังนี้

จากการวิเคราะห์ผลการสะท้อนคิดต่อประสบการณ์การรับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก พบเทคนิควิธีสำคัญที่ผู้รับการโค้ชมีการจดจำ ให้คุณค่า และให้ความหมาย ภายหลังจากปฏิสัมพันธ์กับการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกแต่ละขั้น ดังนี้

เทคนิควิธีสำคัญของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกในขั้นที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ “มาดูแลจิตใจตนกันเถอะ” คือ การมุ่งมั่นการสร้างสัมพันธภาพ คือ การกำหนดข้อตกลงร่วมกันชัดเจนระหว่างผู้โค้ชและผู้รับการโค้ชในขั้นแรกของการดำเนินการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ส่งผลทำให้นักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกมีความผ่อนคลาย รู้สึกอบอุ่น รู้สึกปลอดภัยและเกิดความรู้สึกไว้วางใจ นำมาสู่การเปิดเผยมุมมองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน (Rungreangkulkij et al., 2021) ดังเช่น นักศึกษาพยาบาล 02 ที่ได้สะท้อนถึงความกล้าที่ ทำให้เกิดการเปิดเผยถึงความรู้สึกปลอดภัยและกล้าพูดถึงสถานการณ์ปัญหาของตนเอง

“ก่อนหน้านี้หนูมีปัญหาหนูก็ไม่ได้พูดกับใครเพราะไม่รู้ว่าคนอื่นจะรักษาความลับเราได้หรือเปล่า จะเข้าใจเราหรือเปล่า ตอนนี้ได้พูดในสิ่งที่อัดอั้น ตอนแรกหนูก็ไม่กล้าที่จะพูดเพราะเพื่อนในนี้เป็นเพื่อนที่รู้จักกัน แต่พอเราตั้งกฎกันแล้วเรามีการรักษาความลับ หนูมั่นใจว่าเพื่อนไม่ไปพูดต่อแน่” (นักศึกษาพยาบาล 02, 2566)

เทคนิควิธีสำคัญของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ในขั้นที่ 2 การค้นหาจุดแข็งแห่งตน “ส่อง...การดูแลหัวใจ” คือ การส่งเสริมใคร่ครวญการดูแลใจตน ซึ่งภายใต้อิทธิพลของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้มีการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้ใคร่ครวญถึงการดูแลใจตนเองที่ผ่านมา เพื่อให้ นักศึกษาพยาบาลได้เข้าใจถึงการดูแลจิตใจของตนและ

รับรู้ความสำคัญของการดูแลจิตใจ ซึ่งเป็นการสร้างการตระหนักรู้ตนเองทำให้เข้าใจและรับรู้ความสำคัญของการดูแลใจตนเองเพื่อให้เกิดวิเคราะห้ตนเองและนำมาสู่การพัฒนาตนเอง (Teerasantikul & Laeheem, 2022) ดังเช่น นักศึกษาพยาบาล 07 ที่ได้สะท้อนถึงความสำคัญของการดูแลจิตใจตนเอง

“สำหรับผมถ้าดูแลจิตใจตนเองได้ดีก็จะมองเห็นความสุขและสิ่งดี ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเล็กน้อยแค่ไหนก็ตาม การใช้ชีวิตต่าง ๆ ค่อนข้างง่ายมากขึ้น เป็นก้อนพลังงานบวกที่สามารถส่งต่อให้คนรอบข้างได้ดี” (นักศึกษาพยาบาล 07, 2566)

เทคนิควิธีสำคัญของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ขั้นที่ 3 การพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตนเองและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ 3.1 การส่งเสริมความรู้ศักยภาพการดูแลใจตนเองและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก 3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการดูแลใจตนเองและวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

3.1 การส่งเสริมความรู้ศักยภาพการดูแลใจตนเองและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในกระบวนการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้มีกระบวนการให้ความรู้เรื่องศักยภาพการดูแลใจตนเองและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้ในเรื่องดังกล่าวและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ Mansin et al. (2022) ที่ได้อธิบายว่าการมีความรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและดูแลตนเองได้ดี อีกทั้งการให้ความรู้ยังช่วยให้บุคคลสามารถรับมืออาการป่วยต่าง ๆ ได้ (Ofiaz et al., 2008) ดังเช่น นักศึกษาพยาบาล 12 ได้สะท้อนถึงการที่ตนเองจะนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

“จากการเข้าร่วมกิจกรรมในวันนี้ทำให้หนูมีความรู้และแนวทางในการที่จะพัฒนาตนเองทั้งการดูแลใจตนเองและการเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และจะนำไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นกว่าเดิม” (นักศึกษาพยาบาล 12, 2566)

3.2 การวิเคราะห์องค์ประกอบของการดูแลใจตนเองและวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ในกระบวนการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก นอกจากการให้ความรู้แล้วยังกิจกรรมให้นักศึกษาพยาบาลได้ทบทวนถึงพฤติกรรมในการดูแลใจตนเอง ควบคู่กับวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนในด้านทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นข้อมูลย้อนกลับและนำมาสู่ความเข้าใจในตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านพฤติกรรมในการดูแลใจตนเองและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งการวิเคราะห์ตนเองเป็นองค์ประกอบด้านความสำเร็จ และการวิเคราะห์ด้านจุดแข็งและจุดอ่อนการกำหนดเป้าหมาย วางแผนพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดการพัฒนาในด้านความรู้ (Tanapatsrikul & Sudrung, 2017) ซึ่งนักศึกษาพยาบาล 06 ได้สะท้อนถึงจุดแข็งในด้านการมองโลกในแง่ดีของตนเองผ่านการวิเคราะห์องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

“การพยายามมองหาสิ่งดีจากปัญหาที่พบเจอและมองโลกตามความเป็นจริงช่วยให้หนูมีความสุขเพิ่มขึ้น” (นักศึกษาพยาบาล 06, 2566)

เทคนิควิธีสำคัญของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ขั้นที่ 4 “การวางแผนและกลยุทธ์เพื่อการปฏิบัติการที่มีประสิทธิภาพ” คือ 1) การสำรวจปัญหาและความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง 2) การตั้งเป้าหมายแบบ SMART 3) การลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง 4) การติดตามผลและเสริมพลังผ่านแอปพลิเคชัน Instragram 5) การใช้คำพูดเชิงบวกเสริมพลังใจ

1) การสำรวจปัญหาและความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง ภายใต้กระบวนการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกได้ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้สำรวจปัญหา ความต้องการที่เชื่อมโยงกับศักยภาพการดูแลใจตนและกำหนดทิศทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยตั้งเป้าหมาย ซึ่งช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาในด้านศักยภาพการดูแลใจตนให้ดีกว่าเดิม ซึ่ง Sunsawat (2015) ได้อธิบายว่า การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความต้องการและอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดความสำเร็จในการปฏิบัติการตามเป้าหมาย และนำไปสู่การพัฒนาตนเองในด้านพฤติกรรมให้ดียิ่งขึ้น ดังเช่น นักศึกษาพยาบาล 10 ที่ได้บอกเล่าถึงความสำเร็จในการดูแลใจตนจากการตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความต้องการพัฒนาตนเอง

“การที่ตั้งเป้าหมายเรื่องการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ตอนนี้ผมคุยเก่งขึ้นแล้วนะครับ เป็นผู้นำกลุ่มบำบัดได้ดีกว่าที่คิด รู้สึกดีใจเหมือนผ่านอะไรใหญ่ ๆ มาได้ ผมยังมีอีกหลายอย่างที่ต้องพัฒนาแต่ตอนนี้ผมรู้ตัวแล้วว่าผมก็พูดต่อหน้าคนอื่นได้เช่นกัน” (นักศึกษาพยาบาล 10, 2566)

2) การตั้งเป้าหมายแบบ SMART สำหรับกิจกรรมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกในครั้งนี้ ได้กำหนดให้นักศึกษาพยาบาล ได้วางแผน และตั้งเป้าหมาย ตามหลัก SMART ที่เฉพาะเจาะจงในการดูแลใจตนเอง ที่สามารถวัดได้ ทำได้จริง ภายในระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งการตั้งเป้าหมายที่มีความเฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น (Sunsawat, 2015) และการตั้งเป้าหมายที่มุ่งเน้นการพัฒนาตนเองยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความรู้ความสามารถของตนเองอีกด้วย (Grant & Hartley 2013; Juicharn, 2022; Van Zyl et al., 2020) ดังเช่นนักศึกษาพยาบาล 02 ที่ได้สะท้อนถึงความสำเร็จที่มาจากการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงและสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

“หนูตั้งเป้าหมายเรื่องอ่านหนังสือ วันละ 1 ชั่วโมง ตอนนี้พอมีการตั้งเป้าหมายหนูก็ตั้งใจอ่านหนังสือวันละ 1 ชั่วโมง โดยเน้นอ่านหนังสือเกี่ยวกับโรคที่ต้องดูแลคนไข้ ทำให้ได้เพิ่มทักษะและเข้าใจงานของตนเองเองมากขึ้น” (นักศึกษาพยาบาล 02, 2566)

3) การลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง คือ ขั้นตอนของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกที่ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลได้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดูแลตนเอง เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงเพื่อให้ความสามารถจัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติการโค้ชได้ รวมถึงการที่ผู้โค้ชและผู้รับการโค้ชมีส่วนร่วมในการออกแบบวางแผนปฏิบัติงานตามหน้าที่ความรับผิดชอบส่งผลให้การปฏิบัติงานเสร็จภายในระยะเวลาที่กำหนดและมีความถูกต้อง (Saengloetuthai et al., 2020; Saema, et al., 2021) ดังเช่น นักศึกษาพยาบาล 15 ที่ได้ตั้งเป้าหมายเรื่องการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพและได้สะท้อนถึงผลของการลงมือปฏิบัติในสถานการณ์จริง

“สำหรับหนูที่เปลี่ยนแปลงเลยก็คือเราพยายามที่จะจัดสรรเวลาตนเองมากขึ้น จะมีกรอบให้ตนเองว่าช่วงเวลานี้เราควรทำอะไรดี มันทำให้ชีวิตดำเนินไปได้ง่าย เหมือนเราวางไว้ว่าจะอ่านหนังสือตอนไหน ก็ทำให้รู้ว่าวันนี้เราควรทำอะไรให้เสร็จ” (นักศึกษาพยาบาล 15, 2566)

4) การติดตามผลและเสริมพลังผ่านแอปพลิเคชัน Instragram เพื่อให้นักศึกษาพยาบาลปฏิบัติการโค้ชได้สำเร็จและเกิดประสิทธิผลบรรลุตามเป้าหมายภายในระยะเวลาที่กำหนด จึงได้มอบหมายให้นักศึกษาพยาบาล

ได้บันทึกโน้ตผลการปฏิบัติการโค้ชโค้ชผ่านแอปพลิเคชัน Instagram ซึ่งพบว่าการที่บันทึกโน้ตผ่าน Instagram ส่งผลให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความภาคภูมิใจที่เห็นตนเองได้ทำตามเป้าหมายได้ในแต่ละครั้ง และยังเป็นช่องทางหนึ่งที่นักศึกษาพยาบาลจะได้รับการเสริมพลังเพื่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติการโค้ช จากบุคคลอื่น เช่น ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน และการใช้สื่อออนไลน์เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ทำงานร่วมกันผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตที่มีความเหมาะสมกับยุคปัจจุบัน (Liamthongkham & SuesatsakunChai, 2018) ดังที่นักศึกษาพยาบาลที่ 13 ได้สะท้อนถึงกระบวนการติดตามผลผ่านแอปพลิเคชัน Instagram

“รู้สึกดีว่า เพราะเมื่อเห็นรูป เหมือนเราเห็นความสำเร็จของตัวเองจากที่เป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ และเมื่อมีคนมาเม้นก็เหมือนยิ่งตอกย้ำถึงความสำเร็จของเรา ว่าเราก็ทำได้ สามารถพาตัวเองไปออกกำลังกายได้” (นักศึกษาพยาบาล 13, 2566)

5) การใช้คำพูดเชิงบวกเสริมพลังใจ เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลมีพลังใจปฏิบัติการ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุเป้าหมาย โดยก่อนที่นักศึกษาพยาบาลจะลงมือปฏิบัติการในสถานการณ์จริงได้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาล ได้แสดงความเชื่อมั่นในตนเองด้วยการใช้คำเชิงบวก เพื่อเป็นการสร้างพลังบวกและแรงบันดาลใจให้ปฏิบัติการโค้ชได้สำเร็จและนำศักยภาพที่มีของตนเองมาปฏิบัติการโค้ชให้สำเร็จและทำให้ดีที่สุด (Wongyai & Patphol, 2020) ดังนักศึกษาพยาบาล 14 ที่ได้ใช้คำพูดเชิงบวกเพื่อให้กำลังใจตนเอง

“เราต้องเชื่อมั่นในตัวเองว่าทำได้ แค่นี้เองเราทำได้แน่นอน” (นักศึกษาพยาบาล 14, 2566)

เทคนิควิธีสำคัญของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก “ขั้นที่ 5 การสรุปผล คือ การแบ่งปันเส้นทางความสำเร็จ คือ การสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองจากแบ่งปันและรับฟังเรื่องราวความสำเร็จ จากการลงมือปฏิบัติการ โค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ทำให้รับการโค้ชเกิดการตระหนักรู้ในความสามารถของตน สร้างแรงบันดาลใจในการรักษาจุดแข็งและพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ ดังการสะท้อนคิดของนักศึกษาพยาบาล 09

“สำหรับหนูก็คือการมีวินัยและความตั้งใจที่เป็นจุดแข็ง ปกติเราไม่ค่อยมีวินัย บางอย่างเราก็ต้องบอกกับตนเองว่าเราต้องทำทุกวันนี้ เราก็เริ่มมีวินัยแล้ว แต่เรายังไม่มีความตั้งใจ ก็เลยรู้สึกว่ามันไม่ทำก็ไม่เป็นไรหรอกมั้ง แต่พอเรามีความตั้งใจว่าเราต้องทำมันให้ได้ ไหน ๆ ก็ตั้งเป้าหมายไว้แล้ว มันก็เหมือนเราปลุกตนเองให้ทำไปเรื่อย ๆ” (นักศึกษาพยาบาล 09, 2566)

นอกจากนั้นพบว่าเทคนิควิธีสำคัญของการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกที่ถูกนำไปใช้ทุกขั้นตอน คือ การฟังเชิงรุก โดยมีผู้โค้ชเป็นแบบอย่างและกระตุ้นให้ผู้รับการโค้ชผ่านการสื่อสารด้วยการฟังเชิงรุกต่อกัน ซึ่ง Haley et al. (2017) ได้อธิบายถึงการฟังเชิงรุกหรือการฟังอย่างตั้งใจนำไปสู่การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันต่อกัน (Empathy) ดังนั้นการใส่ใจรับฟังซึ่งกันและกันทั้งระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษาพยาบาล หรือนักศึกษาพยาบาลด้วยกันเอง สามารถส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาศักยภาพการดูแลใจตน (Hill & Smith, 1990) และนำมาสู่การส่งเสริมการยืดหยุ่นทางจิตใจและสภาวะที่ดีได้ (Wu et al., 2021) ดังเช่น นักศึกษาพยาบาล 06

“การได้นั่งฟังเรื่องราวและความรู้สึกของเพื่อน ทำให้เข้าใจว่าบางครั้งเพื่อนก็เจอเหตุการณ์คล้ายกับเราทำให้เกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของเพื่อนมากขึ้น” (นักศึกษาพยาบาล 06, 2566)

ข้อจำกัดการวิจัย

การจัดกิจกรรมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกในครั้งนี้ พบว่า มีนักศึกษาพยาบาลบางคนที่ไม่สามารถเข้าร่วมกระบวนการตามตารางการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ที่กำหนดไว้ ด้วยเหตุผล คือ มีกิจกรรมหรือ ภาระงานที่ได้รับมอบหมายในชั้นเรียนกะทันหัน จึงทำให้ต้องมีการเลื่อนเวลาการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกออกไปในบางครั้งแต่ยังคงวันเดิมตามที่ได้ตกลงไว้ในเบื้องต้น ซึ่งก็ยังได้รับความร่วมมือจากกลุ่มทดลองในการเข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกครบทุกคนเช่นเดิม ดังนั้น ในการศึกษาวิจัยประสิทธิผลของเครื่องมือการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ควรวางแผนกำหนดช่วงเวลาในการทดลองให้ดำเนินการในช่วงเวลาที่นักศึกษาพยาบาล หรือ นักศึกษากลุ่มอื่นที่ไม่มีการจัดการเรียนการสอนที่เข้มข้น เช่น ดำเนินการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกในช่วงต้นเทอม

ข้อเสนอแนะ

ด้านการวิจัย ควรดำเนินการศึกษาทดลองเชิงเปรียบเทียบ เช่น ด้านเทคนิควิธีการโค้ชต่าง ๆ กระบวนการโค้ชและการพัฒนาการเรียนรู้หรือการให้การปรึกษา แนวคิดทฤษฎีแบบผสมผสาน และการติดตามภายหลังระยะเวลาประมาณ 3 เดือนแรก หลังจากเข้าร่วมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อศึกษาความคงอยู่ของศักยภาพการดูแลใจตนและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

การนำการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกเป็นเครื่องมือวิจัย ควรกำหนดขนาดกลุ่มการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกหรือกลุ่มเป้าหมาย ประมาณ 8 -10 เพื่อให้กระบวนการมีประสิทธิภาพและเกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคล และควรวางแผนกำหนดจัดในช่วงต้นเทอมเนื่องจากตัวอย่างยังไม่มีภาระการเรียนที่หนัก

ความเชี่ยวชาญของผู้โค้ช คือ ผู้โค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ควรมีความเชี่ยวชาญในด้านทักษะ กระบวนการทั้งหลักการโค้ชพื้นฐานและหลักการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก อีกทั้งต้องมีความเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้รับการโค้ช และมีความรู้ในเรื่องที่จะทำการโค้ช เช่นในการศึกษาครั้งนี้ ศักยภาพการดูแลใจตน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและการตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART

ด้านการส่งเสริมและพัฒนาสังคม คือ การนำกิจกรรมการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวก ไปใช้ส่งเสริมศักยภาพบุคคล ควรมุ่งเน้นในกลุ่มนักศึกษาที่มีบริบทใกล้เคียงกับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยควรมีกิจกรรมการพัฒนาทักษะการโค้ชจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มบุคลากรของมหาวิทยาลัยที่ทำงานดูแลและพัฒนานักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

Abdul-Mumin, K. H., Maideen, A. A., Lupat, A., Mohd-Alipah, S. N., Mohammad-Alli, R. H., Abdul-Manaf, H. H., Osman, A., Fata, H. M. R. A., Busrah, N., Darling-Fisher, C. S., & Idris, D. R. (2023). Embracing the Inner Strength and Staying Strong: Exploring Self-Care Preparedness among Nurses for Enhancing Their Psychological Well-Being against the Long-Term Effect of COVID-19 Pandemic in Brunei Darussalam. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(17), 6629. <https://doi.org/10.3390/ijerph20176629>

- Allen, M. W. (2016). *Michael Allen's guide to e-learning: Building interactive, fun, and effective learning programs for any company*. John Wiley & Sons.
- Buathum, K. (2015). *The Effect of Psychoeducation Program on Knowledge and Psychological Self-Care of widows from the Unrest Situation in the Southernmost Provinces* [Master's thesis]. Prince of Songkla University. <https://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2016/11223/1/413350.pdf>
- Buatchum, K., Nukaew, O., Suwannawat, J., Worrasirinara, P., Jeratchayaporn, K., & Chrstraksa, W. (2022). Factors predicting mental health status among nursing students, Prince of Songkla University. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 42(2), 98-109.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and Method*. Univ of California Press.
- Chaiwcharn, T., & Papol, A. (2020) The Stress of Nursing Student Training. *EAU Heritage Journal Science and Technology*, 15(1), 21-28.
- Choorat, P., & Sakunpong, N. (2022). Spiritual Self-construction of Peer Educators in a Family Context: A Narrative Study. *Journal of Mekong Societies*, 18(3), 64–88.
- Corbu, A., Zuberbühler, M. J. P., & Salanova, M. (2021). Positive Psychology Micro-Coaching Intervention: Effects on Psychological capital and Goal-Related Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 12, 566293. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.566293>
- Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K., & Hebden, U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today*, 30(1), 78–84.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2009.06.008>
- Elloit, D. P. (1998). Caregiver issues in patients with dementia. *Journal of the American Society of Consultant Pharmacists*, 13(11), 11-18.
- Grant, A. M., & Hartley, M. (2013). Developing the leader as coach: Insights, strategies and tips for embedding coaching skills in the workplace. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 6(2), 102–115. <https://doi.org/10.1080/17521882.2013.824015>
- Haley, B., Heo, S., Wright, P. B., Barone, C. P., Rettiganti, M., & Anders, M. (2017). Relationships among active listening, self-awareness, empathy, and patient-centered care in associate and baccalaureate degree nursing students. *NursingPlus Open*, 3, 11–16.
<https://doi.org/10.1016/j.npls.2017.05.001>
- Hill, L., & Smith, N. (1990). *Self-care: Nursing promotion of health* (2nd ed.). Appleton & Lange.
- Hingkanont, P., Tungkavanich, T., Junjaroen, I., & Chaithat, C. (2018). Learning Styles Preference of Nursing Students at Chiangrai College. *Journal of Nurses Association of Thailand Northern Region*, 24(2), 61-71.

- Jennifer, J. B. (2018). *Effective Group Coaching-Tried and Tested Tools and Resources for Optimum Coaching Results*. Britton JJ.
- Juicharern, A. (2022). *Goal Setting What is good goal setting*. <https://www.aclc-asia.com/post/goal-setting-การตั้งเป้าหมายที่ดีเป็นอย่างไร>
- Kuha, A., Nochi, H., Puti, S., Choorat, P., & Rukpanusit, T. (2021). Positive psychological capital, thinking like a futurist, professional commitment, and applying psychology to life among Prince of Songkla university students. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 273-287.
- Locke, E., & Latham, G. (2015). *Goal-setting theory*. Routledge.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.
- Liamthongkham, P., & SuesatsakunChai, N. (2018). *Behaviors use of social media of students in the subject course of human computer interaction*.
<https://www.teched.rmutt.ac.th/ili2018/wp-content/uploads/2018/08/12-ILI-011-พัชญ์สิตา-เหลียมทองคำ-.pdf>
- Phomma, A., Netchang, S., Mapiw, P., Kaewkong, N., & Inpanao, W. (2021). Factors influencing to stress of nursing students while practicing in intensive care unit. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 13(2), 16-29.
- Liu, X., Li, C., Yan, X., & Shi, B. (2022). Psychological capital has a positive correlation with humanistic care ability among nurses. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.955627>
- Mansin, A., Somnarin, O., & Khamsonb, N. (2022). Effects of applied education program for self-directed learning via internet on knowledge and self-care ability in patients undergoing coronary artery bypass grafting. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health*, 32(1), 88-99.
- Oflaz, F., Hatipoğlu, S., & Aydın, H. (2008). Effectiveness of psychoeducation intervention on post-traumatic stress disorder and coping styles of earthquake survivors. *Journal of Clinical Nursing*, 17(5), 677-687. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.02047.x>
- Rungreangkulkij, S., Khankamphoch, T., Aimanonthai, Y., & Onopas, S. (2021). Experiential learning: a safe space for learning. *Humanity and Social Science Journal, Ubon Ratchathani University*, 12(1), 89-110.

- Saema, S., Panarach, Y., Mansup, M., & Mansup, M. (2021). *The effect of active learning to promotes mathematical achievement teamwork and responsibility of grade 7*.
<https://research.kpru.ac.th/std-conference1/form/full.PDF>
- Saengloetuthai, J., Thongnin, P., Booncherdchoo, N., Maneerat, C., Srisopha, Y., & Takomsane, M. (2020). Action Learning. *Academic Journal of Phetchaburi Rajabhat University*, 10(3), 155-163.
- Saleemin, C., Choorat, P., & Kuha, A. The developing of positive coaching program on the psychological self-care potential and positive psychological capital of nursing students. In the Committees of TNCP 2023 (Eds.), *Connecting the mind in the changing world. Proceedings of the 8th Thailand National Conference on Psychology* (pp. 595 – 610). Faculty of Education Ramkhamhaeng University.
- Samarksavee, N., & Sangon, S. (2015). Factors associated with depression in nursing students. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 29(3), 11-25.
- Silpcharu, T. (2020). *Research and statistical data analysis with Spss and Amos* (13th ed.). R&D business.
- Sist, L., Savadori, S., Grandi, A., Martoni, M., Baiocchi, E., Lombardo, C., & Colombo, L. (2022). Self-Care for Nurses and Midwives: Findings from a Scoping Review. *Healthcare*, 10(12), 2473. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122473>
- Sunsawat, N. (2015). Setting goals of life and work. *Journal of Information*, 14(2), 23-36.
- Tanapatsrikul, S., & Sudrung, J. (2017). Analysis of self-development methods of the teachers in tutorial institutes in Bangkok. *An Online Journal of Education*, 12(4), 838-852.
- Teerasantikul, P., & Laeheem, K. (2022). Developing self-awareness of students. *Ph.D. in Social Sciences Journal*, 12(3), 588-600.
- Van Nieuwerburgh, C., & Biswas-Diener, R. (2021). Positive Psychology Approach. In J. Passmore (Ed.), *The coaches' handbook: The complete practitioner guide for professional coaches*. (pp. 314–321). Routledge
- Van Zyl, L. E., Roll, L. C., Stander, M. W., & Richter, S. (2020). Positive psychological coaching definitions and models: A systematic literature review. *Frontiers in Psychology*, 11, 75-93. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00793>
- Wu, W., Qi, Q., Cao, X., Li, S., Guo, Z., Yu, L., Ma, X., Liu, Y., Liu, Z., You, X., Chen, Y., Long, Q., Teng, Z., & Zeng, Y. (2021). Relationship between medical students' empathy and occupation expectation: Mediating roles of resilience and Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12, 708342. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708342>

- Xu, X., Zhou, L., Asante-Antwi, H., Boafo-Arthur, A., & Mustafa, T. (2020). Reconstructing family doctors' psychological well-being and motivation for effective performance in China: The intervening role of psychological capital. *BMC Family Practice*, 21(1), 137.
<https://doi.org/10.1186/s12875-020-01182-1>
- Yanyongkasemsook, R. (2013). Symbolic interaction theory and the explanation of social phenomena from actor perspective [in Thai]. *Journal of Politic Admiration and Law*, 5(2), 69-89.
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2013). Psychological Capital Theory: Toward a positive holistic model. In A. B. Bakker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology* (pp. 145–166). Emerald Group Publishing Limited, Leeds. [https://doi.org/10.1108/s2046-410x\(2013\)00000001009](https://doi.org/10.1108/s2046-410x(2013)00000001009)
- Yodthong, S., Sanee, N., & Chansungnoen, J. (2018). *Stress and coping among nursing students in principles and nursing techniques practicum, Boromarajonani college of nursing Trang*.
<https://www.hu.ac.th/conference/proceedings/data/>