

การพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์ เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา Development of Online Coaching Activities to Recognize Students' Ability to Solve Problems in Life.

ณัฐริรา สุขไพบูลย์^{1*} และ เท็ดทอน ไทศรีวิชัย²
Nattira sukpaiboon^{1*} and Terdton Thaisriwichati²

¹สาขาวิชาวิทยาการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 13180
²บริษัท อินเทอร์เน็ตชั่นแนล โค้ชชิง มาสเตอร์ จำกัด 21/2 ห้อง 1C 2-4 อาคาร เดอะ แพลทินัม เฟส วัชรพล
ถนนวัชรพล แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10230
*nattira@vru.ac.th

Received: 26/03/24, Revised: 28/03/24, Accepted: 09/07/24

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อออกแบบและพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา และ 3) เพื่อสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ปีที่ 1-4 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์ 2) แบบสอบถามของนักศึกษา และ 3) แบบสอบถามของโค้ชจิตอาสา สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์สามารถเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาได้ โดยก่อนรับการโค้ชระดับเกณฑ์มาก ($\bar{X} = 4.26$, S.D = 0.74) ระหว่างรับการโค้ชระดับเกณฑ์มาก ($\bar{X} = 4.43$, S.D = 0.56) หลังรับการโค้ชระดับเกณฑ์มาก ($\bar{X} = 4.44$, S.D = 0.47) งานวิจัยนี้จึงสามารถเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพื่อช่วยส่งเสริมทักษะการดำเนินชีวิตให้นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน และยุทธศาสตร์วิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ พ.ศ. 2566-2570

คำสำคัญ: กิจกรรมนักศึกษาแบบออนไลน์, การโค้ช การรับรู้ แก้ปัญหา

Abstract

The objectives of this research are 1) to design and develop online coaching activities to recognize students' ability to solve problems in their level 2) to study students' satisfaction with the coaching activities. Online format to recognize the ability to solve problems in life of students and 3) to ask the opinions of volunteer coaches about online coaching activities to recognize the ability to solve problems in life of students Sample group include: Computer Science students Faculty of Science and Technology Walailak University, year 1-4, by stratified sampling, numbering 20 people. The tools used in the research include 1) online coaching activities, 2) student questionnaires, and 3) coaches' questionnaires. Volunteer Statistics used in research are mean and standard deviation. The research results found that Online coaching activities can increase students' ability to solve problems in their lives. Before receiving coaching at a high threshold level ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.74), while receiving coaching at a high threshold level

($\bar{X}$ = 4.43, S.D. = 0.56), after receiving coaching at a high threshold level ($\bar{X}$ = 4.44, S.D. = 0.47) This research can thus be one way to organize activities for students at the higher education level to help promote life skills for students. which is in line with the sustainable development goals and research strategies of Valaya Alongkorn Rajabhat University 2023-2027

Keywords: Online Student Activities, Coaching, Awareness, Problem Solving

1. บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของงานวิจัย

การเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่เร็วและมีความซับซ้อนมากขึ้น การพัฒนาทักษะพื้นฐานในศตวรรษที่ 21 ให้แก่นักศึกษา เพื่อปลูกฝังทักษะการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเอง เพื่อให้สามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตจริงอย่างแท้จริง [1] สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ได้ระบุเป้าหมายที่ 4.7 สร้างหลักประกันว่าผู้เรียนทุกคนได้รับความรู้ และทักษะที่จำเป็นสำหรับส่งเสริมการพัฒนาที่ยั่งยืน การส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งความสงบสุขและการไม่ใช้ความรุนแรงภายในปี 2573 [2]

การพัฒนานักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นพันธกิจหลักของสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งนอกจากความรู้ทางวิชาการ การเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตในทุกๆ ด้านของนักศึกษายังคงเป็นความท้าทายอันเนื่องจากสภาพสังคมและวิกฤตการณ์ต่างๆ ของโลกมีความซับซ้อน ส่งผลต่อมุมมองการดำเนินชีวิตของนักศึกษาโดยตรง ปัจจุบันการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาในรูปแบบเดิมที่ใช้การบรรยายให้ความรู้ในสถานที่ที่สามารถปรับโดยการนำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมและอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับการฝึกปฏิบัติการโค้ช จากโค้ชจิตอาสาจากสถาบันโค้ชไทยที่ผ่านการอบรม โดยหลักการโค้ชจากสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) จะช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ [3] [4] ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ที่ได้กำหนดยุทธศาสตร์วิจัย พ.ศ.2566-2570 โดยระบุยุทธศาสตร์ที่ 4 ประเด็นที่ 4 สังคมคุณภาพและความมั่นคง โจทย์วิจัยคือการพัฒนารูปแบบการแก้ปัญหาคำถามชีวิต ในยุคนิวนอร์มัล การเสริมสร้างทักษะและการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาจึงเป็นเชื่อมโยงกับ SDG 4 [5]

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนากิจกรรมนักศึกษารูปแบบออนไลน์เพื่อการเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ปัญหานักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหาที่เพิ่มขึ้นในหมู่นักศึกษาอาสาสมัครที่เข้าร่วมกิจกรรม และเป็นแนวทางปฏิบัติให้แก่ อาจารย์ และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรในการผสมผสานความเข้าใจในการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาโดยอาศัยเทคโนโลยีการศึกษาสมัยใหม่ ให้สอดคล้องกับเปลี่ยนแปลงสภาพของมนุษย์ เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมรับมือกับความท้าทายในชีวิตด้วยความยืดหยุ่นและสติปัญญา สร้างความตระหนักรู้ถึงความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของตนเองได้ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์งานวิจัย

1.2.1 เพื่อออกแบบและพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

1.2.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

1.2.3 เพื่อสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

1.3 แนวคิดทฤษฎีหรือความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้อง

คำว่า "coach" มักถูกใช้ในบริบทที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมและการแนะนำให้คนอื่นพัฒนาทักษะ ในปี ค.ศ. 1995 Thomas Leonard ก่อตั้งสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) ที่รัฐเคนตักกี สหรัฐอเมริกา [3] [4] หลักการของสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) ได้ถูกนำมาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติที่โค้ชจะนำมาใช้กับโค้ชซีโดยมีหลักการพื้นฐาน (Foundation) คือ โค้ชจะแสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติด้านจรรยาบรรณ (Demonstrates Ethical Practice) โค้ชจะได้รับการอนุญาตจากผู้รับการโค้ชก่อนรับการโค้ช ผู้รับการโค้ชจะต้องเซ็นในเอกสารรับรองการรับการโค้ชก่อนทุกครั้ง นอกจากนั้นโค้ชก็จะแจ้งให้ผู้รับการโค้ชเข้าใจถึงจรรยาบรรณที่โค้ชจะสร้างพื้นที่ปลอดภัย โค้ชจะประมวลผลชุดความคิดการโค้ช (Embodies a Coaching Mindset) เพื่อสะท้อนความคิดให้ผู้รับการโค้ชมองเห็นแนวทางของตนเอง ลำดับต่อมา โค้ชจะสร้างความสัมพันธ์ร่วมกัน (Co Creating the Relationship) เป็นการสร้างและรักษาข้อตกลง (Establishes and Maintains Agreements) ปลุกฝังความไว้วางใจและความปลอดภัย (Captivates Trust and Safety Maintains Agreements) และรักษาความเป็นปัจจุบันขณะ (Maintains Presence) ในระหว่างทำการโค้ช ลำดับต่อไปคือการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Communicating Effectively) โค้ชสามารถรับฟังเชิงรุก (Listens Actively) และ กระตุ้นความตระหนักรู้ (Evokes Awareness) ของผู้รับการโค้ชในช่วงทำการโค้ชเป็นระยะ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือการปลุกฝังการเรียนรู้และการเจริญเติบโต (Cultivating Learning and Growth) ผ่านการอำนวยความสะดวก (Facilitates Client Growth) [3] [4] ของโค้ช ดังรูปที่ 1



รูปที่ 1 สหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) [3] [4]

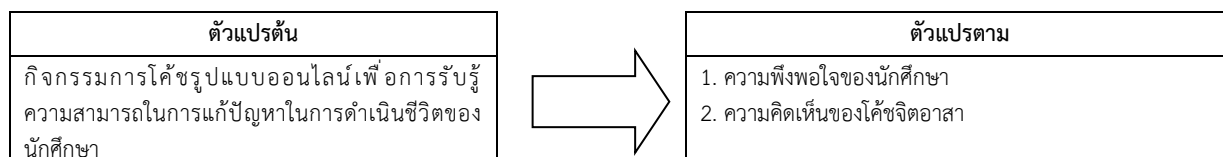
ทฤษฎีการโค้ชแบบ GROW Model แบบจำลองนี้พัฒนาโดยเซอร์ จอห์น วิตมอร์ เป็นแนวทางที่มีโครงสร้างในการโค้ช การสนทนาและอิงตามสี่ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1. เป้าหมาย (Goal) ขั้นตอนนี้โค้ชจะช่วยให้ผู้รับการโค้ชกำหนดเป้าหมาย SMART GROW ที่เฉพาะเจาะจง วัดผลได้ บรรลุผล สัมพันธ์กันมีเวลาจำกัด มีความหมายและสอดคล้องกับค่านิยมและแรงบันดาลใจของผู้รับการโค้ชความเป็นจริง (Reality) ขั้นตอนนี้ โค้ชจะช่วยให้ผู้รับการโค้ชตรวจสอบความเป็นจริงในปัจจุบัน ปัจจัยที่ส่งผลต่อความก้าวหน้า เป้าหมายที่ต้องการ โดยการใช้คำถามเชิงวิเคราะห์เพื่อช่วยให้ผู้รับการโค้ชตระหนักถึงจุดแข็ง จุดอ่อน ทรัพยากร และข้อจำกัดของตนเอง ทางเลือก (Options) ขั้นตอนนี้ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์และสร้างความเป็นไปได้ที่หลากหลายเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ โดยโค้ชจะตั้งคำถามเพื่อให้ผู้รับการโค้ชออกแบบทางเลือกจากความเป็นจริงในปัจจุบัน โดยโค้ชจะสนับสนุนให้ผู้รับการโค้ช คิดและสำรวจตัวเลือกหรือกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่สามารถช่วยให้ผู้รับการโค้ชก้าวไปสู่เป้าหมาย และ

สิ่งที่จะทำให้ (Will) คือขั้นตอนที่มุ่งเน้นไปที่ความมุ่งมั่น ตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำเฉพาะ และการวางแผนปฏิบัติการ โค้ชซึ่งจะเจาะจงที่จะดำเนินการเพื่อเข้าใกล้เป้าหมายมากขึ้น เช่นเดียวกับอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นโค้ชจะใช้คำถามที่ช่วยให้โค้ชสามารถรับผิดชอบและกำหนดช่วงเวลาที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ [4] ดังรูปที่ 2



รูปที่ 2 ทฤษฎีการโค้ชแบบ GROW Model [4]

1.4 กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.5 ขอบเขตของการวิจัย

1.5.1 ประชากรได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 198 คน

1.5.2 กลุ่มตัวอย่าง โดยการใช้การสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) เนื่องจากกิจกรรมนี้ได้เปิดรับนักศึกษาที่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งมีนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ชั้นปีที่ 1-4 ที่ผ่านการคัดกรองด้วยความสมัครใจ จำนวน 20 คน

1.5.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้นคือ กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

- ตัวแปรตามคือ
1. ความพึงพอใจของนักศึกษา
 2. ความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสา

1.5.4 เครื่องมือวิจัย

1. กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา
2. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา
3. แบบสอบถามความคิดเห็น

1.5.5 การวิเคราะห์ข้อมูลนักวิจัยได้ใช้สถิติคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อหาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

1.5.6 ระยะเวลาในการทำวิจัย 5 เดือน 1 พฤศจิกายน 2565 ถึงวันที่ 31 มีนาคม 2566

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ออกแบบและพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา นักวิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย การออกแบบกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ผู้วิจัยได้จัดการสนทนากลุ่ม (Focus group) ซึ่งก่อนจะจัดกิจกรรม โดยมีผู้เชี่ยวชาญได้แก่ ทีมโค้ชจิตอาสาจากสถาบันโค้ชไทยรุ่น 53 ที่อบรมหลักสูตรอาจารย์ผู้คุมศึกษาไทยหัวใจโค้ชหลักสูตรครูโค้ชสู่การเรียนรู้ฐานสมรรถนะและโค้ชไทยรุ่นอื่นๆที่สนใจเข้าร่วมเป็นโค้ชจิตอาสา ซึ่งทีมโค้ชจิตอาสาเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญในการนำกระบวนการโค้ชสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) ในการโค้ช

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ในขั้นตอนนี้ นักวิจัยนำ Coaching Rubric [4] และ ICF Core Competency Model 2019 [3] มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาสามารถสะท้อนการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาผ่านกระบวนการโค้ชทั้งคำถามที่เป็นปลายเปิดและปลายปิด

ขั้นตอนที่ 3 สอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ในขั้นตอนนี้ นักวิจัยนำ Coaching Rubric [4] และ ICF Core Competency Model 2019 [3] มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้โค้ชซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญได้สะท้อนการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาผ่านกระบวนการโค้ช ทั้งแบบเป็นทางการคือจากแบบสอบถามและไม่เป็นทางการจากการประชุมทีมโค้ชจิตอาสาในแต่ละครั้ง

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูล ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคำถามปลายเปิดเพื่อสะท้อนคิด

3. ผลการวิจัยและอภิปรายผล

3.1 ผลการพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ผลจากการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus group) ได้นำมาออกแบบกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมปฐมนิเทศการจัดการพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ผ่านระบบ Zoom ในวันที่ 8 ธ.ค. 2565 เวลา 19.00-20.00 ซึ่งมีนักศึกษาหลักสูตรวิทยาการ

คอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ชั้นปีที่ 1-4 มีการศึกษาจำนวน 50 คน มีอาจารย์ประจำหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์เข้าร่วมสังเกตการณ์ 3 คน และทีมโค้ชจิตอาสา 9 คน กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1.1 สร้างความเข้าใจในการจัดกิจกรรม ด้วยการอธิบายความหมายของการสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) การโค้ชแบบ GROW Model รูปแบบการโค้ชแบบตัวต่อตัว (one on one coaching)

1.2 แนะนำทีมโค้ชจิตอาสาจากสถาบันโค้ชไทย จัดกิจกรรมกลุ่ม โดยแบ่ง 9 กลุ่ม ตามจำนวนโค้ชเพื่อสร้างความรู้สึกร่วมและคุ้นเคยกันระหว่างโค้ชจิตอาสา (โค้ช) และนักศึกษาอาสาสมัคร (โค้ช)

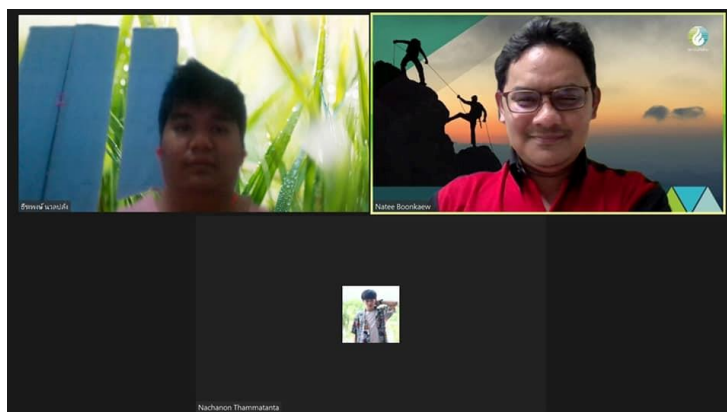
1.3 กำหนดช่องทางในการติดต่อสื่อสารและนัดหมายการโค้ชจะใช้แบบออนไลน์ ได้แก่ โปรแกรมซูม และโปรแกรมไลน์

- กำหนดไลน์กลุ่มชื่อกิจกรรมการโค้ชเพื่อชีวิตที่มีความสุข สำหรับแจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคน รับทราบความคืบหน้า และมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ จิตวิทยาเชิงบวก เช่น คำคม คลิป เพลง กลุ่มนี้จะมีโค้ช 9 คน ผู้รับการโค้ช 20 คน

- กำหนดไลน์กลุ่มชื่อหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์ สำหรับติดต่ออาจารย์นักวิจัยโดยตรง กลุ่มนี้จะมีนักวิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตรและนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด

- กำหนดไลน์กลุ่มย่อยแยกตามรายชื่อโค้ชทั้ง 9 ท่าน สำหรับใช้นัดหมาย วันเวลาในการนัดโค้ชแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Zoom

2. กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ระยะเวลาในการทำ กิจกรรมช่วงเดือน ธันวาคม 2565 ถึง เดือนกุมภาพันธ์ 2566 จำนวนครั้งในการรับการโค้ช อย่างน้อย 1 ครั้ง ต่อคน จัดในรูปแบบออนไลน์ระยะเวลาในการโค้ช 20-30 นาที โดยใช้ GROW MODEL นอกจากนั้นโค้ชบางท่านได้ลงพื้นที่ที่มหาวิทยาลัยเพื่อมาพบนักศึกษา และนักศึกษาจะต้องลงนามในเอกสารรับรองการโค้ช (Coaching Agreement) ทุกครั้ง หลังจากการได้รับการโค้ชแล้วนักศึกษาต้องตอบแบบสอบถามการรับรู้ของโค้ชซึ่งระหว่างกระบวนการโค้ชทุกครั้ง เพื่อติดตามผลจากการได้รับโค้ชผ่านแบบประเมินออนไลน์ (Google form) โดยนักวิจัยจะทำหน้าที่ประสานงานเก็บข้อมูลทุกกลุ่มเพื่อติดตาม กิจกรรมและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกรณีฉุกเฉินที่ต้องมีการส่งต่อไปยังหน่วยงานอื่นกรณีที่เกิดปัญหาที่ซับซ้อนเช่น ภาวะทางจิต สุขภาพ การเรียน ผ่านการประชุมทีมโค้ชเดือนละ 1 ครั้ง หรือพูดคุยส่วนตัวกับโค้ชโดยตรง



รูปที่ 4 การโค้ชแบบตัวต่อตัว (one on one coaching)

3.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

ข้อคำถาม	ก่อนได้รับการโค้ช		ระหว่างได้รับการโค้ช		หลังได้รับการโค้ช	
	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)	($\bar{X}$)	(S.D.)
นักศึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการโค้ชเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาชีวิตของตนเอง	4.16	0.76	4.36	0.06	4.33	0.05
ในระหว่างรับการโค้ชนักศึกษารู้สึกปลอดภัยที่จะเล่าถึงปัญหาชีวิตของตนเอง	4.37	0.68	4.14	0.89	4.22	0.83
ในระหว่างการโค้ชนักศึกษารู้ว่าโค้ชตั้งใจฟัง สะท้อนปัญหา ตั้งคำถามเพื่อให้นักศึกษาถูกคิดถึงแนวทางในการแก้ปัญหา	4.16	0.76	4.61	0.60	4.45	0.56
นักศึกษาเห็นทางออกในการแก้ปัญหาชีวิตของตนเองได้	4.37	0.76	4.59	0.67	4.78	0.44
รวม	4.26	0.74	4.43	0.56	4.44	0.47

3.3 ผลการสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา ดังนี้

ตารางที่ 2 ผลการสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา

ข้อคำถาม	คำตอบ
1. สิ่งที่พบในขณะที่ทำการโค้ช	- การฟังอย่างลึกซึ้ง คือเป็นทักษะที่โค้ชทำได้ดีในการร่วมกิจกรรมเพราะกระบวนการโค้ชนั้น โค้ชจะใช้เวลาในการฟังถึง 80% (อีก 20 % สำหรับการถาม,feedback ฯ) การฟังแบบโค้ชจะแตกต่างจากการฟังแบบทั่วไป การฟังแบบทั่วไปจะได้ยินสิ่งที่แสดงออกมา สิ่งที่เราต้องการให้รู้ในเนื้อหา (Content) แต่การฟังแบบโค้ช ต้องฟังให้ถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความคิด สามารถจับประเด็นและได้ยินในสิ่งที่ผู้รับการโค้ชไม่ได้พูดและทวนออกมาได้ (Context) เหมือนกับเป็นกระจกสะท้อนผู้รับการโค้ชได้ - ทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง นั้นต้องฝึกสติ (Mindfulness) เพื่ออยู่กับโค้ชได้ในทุกขณะปัจจุบัน - การฝึกสติ ต้องฝึกฝนและทำอย่างต่อเนื่อง เพราะ เวลาเราเป็นโค้ช บางครั้งเราจะเผลอ เข้าไปอยู่กับเรื่องราวของโค้ชซึ่งจนมีอารมณ์ร่วมไปด้วย หรือบางทีเผลอคิดว่าจะถามอะไรต่อไปดี หรือไม่อยู่กับโค้ชที่ ณ ขณะนั้น เพราะการฟังอย่างลึกซึ้งนั้น เราไม่ได้ฟังแค่เสียงของโค้ชเท่านั้น แต่เรายังฟังภาษาร่างกาย และเสียงที่เราไม่ได้พูดอีกด้วย - การสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ทำให้การโค้ชราบรื่น ได้ฝึก ได้เข้าใจ โค้ชได้ เข้าใจว่าการโค้ช ต้องยอมรับจากโค้ช - โค้ชที่สามารถที่จะคิดและสร้างความตระหนักในระดับหนึ่ง โค้ชที่ทบทวนเกี่ยวกับตัวเองได้ ความตั้งใจของผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมที่ดี และความสัมพันธ์ที่ดีของผู้เข้าร่วมกิจกรรม - การสะท้อนคิดจากการตั้งคำถาม การฟัง เพราะการฟังทำให้เข้าใจโค้ชมากขึ้น - การฟังเพราะต้องใช้สติในการรับฟังมาก
2. เครื่องมือที่ใช้ในการโค้ช	- GROW MODEL ซึ่งทำให้การสร้างลำดับของการสร้างความตระหนักให้กับโค้ชด้วยการสร้างคำถามสามารถทำได้ง่าย ช่วยลำดับความคิดโค้ช - บอร์ดเกม The Coaching Game ช่วยให้Connectกับโค้ชได้ง่ายขึ้น - สะท้อนคิด - จุดแข็ง - การเล่านิทาน และการจับประเด็น - Mind map ช่วยในการทบทวนและจัดการระเบียบความคิดของโค้ชได้ดี

ตารางที่ 2 ผลการสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา (ต่อ)

ข้อความ	คำตอบ
3. ความรู้สึกที่มีต่อการโค้ช	- เป็นการทำกิจกรรมแบบจิตอาสา ซึ่งจะยากสำหรับโค้ชที่ใจไม่นิ่งเพราะโค้ชจะไม่ค่อยให้ความร่วมมือ - รู้สึกประทับใจในการได้ร่วมมือกันของทีมโค้ชทั้งการออกแบบกระบวนการ การสะท้อนช่วงดำเนินกิจกรรม และสรุปผล รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของ นศ.ในฐานะที่เป็นอาจารย์ที่จัดกิจกรรมนี้และเป็นโค้ชเองด้วย - ประทับใจในความคิดที่ดีและความมุ่งมั่นในการจัดการเรื่องราวต่างๆของโค้ช - เห็นคุณค่าในการได้ใช้เรื่องโค้ชในการทำโค้ชเชิงเทวาท - สนุก ร่าเริง รู้สึกดีมาก - รู้สึกดีใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้โค้ช(นักศึกษา)ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีประสบการณ์การโค้ช และหวังว่าจะนำประสบการณ์ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า ประทับใจและยินดีที่ได้มีโอกาสถ่ายทอดทักษะการโค้ชมาใช้ประโยชน์กับนักศึกษา

3.4 อภิปรายผล จากผลการวิจัยนำสู่การอภิปราย 3 ประเด็นตามวัตถุประสงค์ดังนี้

3.4.1 การออกแบบและพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เป็นพันธกิจหลักของทุกๆหลักสูตรในสถาบันอุดมศึกษาในการเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตในทุกๆด้านของนักศึกษา เพื่อเป็นต้นทุนชีวิตท่ามกลางสภาพสังคมและวิกฤตการณ์ต่างๆของโลกที่มีความซับซ้อน การจัดการกิจกรรมเพื่อพัฒนานักศึกษาในรูปแบบเดิมที่ใช้การบรรยายให้ความรู้ในสถานที่ที่สามารถปรับโดยการนำเทคโนโลยีมาใช้เป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม โดยผู้จัดกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมและอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างดี หากต้องตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจหากไม่ได้รับการโค้ชจากผู้เชี่ยวชาญ เนื่องจากงานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนการสถาบันโค้ชไทยที่มี โค้ชจิตอาสาที่มีประสบการณ์ จึงสามารถจัดกิจกรรมภายใต้หลักการโค้ชจากสหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (International Coaching Federation : ICF) ได้เป็นอย่างดี [3] [4] ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ที่ได้กำหนดยุทธศาสตร์วิจัย พ.ศ.2566-2570 โดยระบุยุทธศาสตร์ที่ 4 ประเด็นที่ 4 ส่งเสริมคุณภาพและความมั่นคง โจทย์วิจัยคือการพัฒนารูปแบบการแก้ปัญหาคำถามชีวิต ในยุคนิวอร์มัล การเสริมสร้างทักษะและการพัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษา จึงเป็นเชื่อมโยงกับ SDG 4 [5]

3.4.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม และสะท้อนตนเองในการนำหลักการโค้ชที่ได้รับไปออกแบบกระบวนการแก้ปัญหาต่างๆในชีวิตเพื่อหาทางออกในยามวิกฤตของตนเองได้

3.4.3 ความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา พบว่าโค้ชจิตอาสาที่มีความชื่นชม และยินดีที่มีโอกาสได้นำทักษะการโค้ชที่มีมาใช้ประโยชน์ในการโค้ชนักศึกษา อีกทั้งยังมีความสุขในการใช้เครื่องมือประกอบการโค้ชที่หลากหลายอีกด้วย

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อออกแบบและพัฒนากิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา 2) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา และ 3) เพื่อสอบถามความคิดเห็นของโค้ชจิตอาสาที่มีต่อกิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์เพื่อการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ฯ

ปีที่ 1-4 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified sampling) จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์ 2) แบบสอบถามของนักศึกษา และ 3) แบบสอบถามของโค้ชจิตอาสา สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการโค้ชรูปแบบออนไลน์สามารถเพิ่มขีดความสามารถในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาได้ โดยก่อนรับการโค้ชระดับเกณฑ์มาก ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.74) ระหว่างรับการโค้ชระดับเกณฑ์มาก ($\bar{X} = 4.43$, S.D. = 0.56) หลังรับการโค้ชระดับเกณฑ์มาก ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.47)

งานวิจัยนี้สามารถเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพื่อช่วยส่งเสริมทักษะการดำเนินชีวิตให้นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน และยุทธศาสตร์วิสัยมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ พ.ศ.2566-2570 และค้นพบว่างานวิจัยนี้สามารถนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ ที่สร้างผลกระทบต่อวงวิชาการสาขานวัตกรรมการเรียนรู้หรือเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ในการจัดกิจกรรมการโค้ชแบบออนไลน์ให้กับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเพื่อช่วยส่งเสริมทักษะการดำเนินชีวิตให้นักศึกษา สอดคล้องเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) และยุทธศาสตร์วิสัยมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ พ.ศ.2566-2570 ในการพัฒนางานวิจัยในอนาคต การวิจัยที่ลงลึกต่อไปได้ในเรื่องของความแตกต่างของช่วงวัยเป็นมิติที่น่าจับตามอง เช่น มิติเรื่องการเรียนรู้ มิติเรื่องการใช้ชีวิต

5. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจากได้รับทุนในการเข้าอบรมหลักสูตรอาจารย์อุดมศึกษาไทยหัวใจโค้ชสู่การเรียนรู้ฐานสมรรถนะจาก คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.) สถาบันโค้ชไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์จังหวัดปทุมธานี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีภายใต้โครงการพัฒนานักศึกษาหลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์ ทีมโค้ชจิตอาสาจากสถาบันโค้ชไทยทุกท่าน และ ผศ.ดร.ประภัสสร วงษ์ดี ที่ให้คำแนะนำในการเขียนบทความวิจัยในครั้งนี้

6. เอกสารอ้างอิง

- [1] วิจารย์ พานิช, 2556, วิธีสร้างการเรียนรู้เพื่อศิษย์, กรุงเทพฯ: ตลาดาพับลิเคชั่น.
- [2] ชล บุญนาค และคณะ, 2561, รายงานการวิจัยเรื่อง โครงการประสานงานการวิจัยเพื่อสนับสนุนการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) Research Coordination for SDGs มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, หน้า 10-12.
- [3] บริษัท โค้ชไทย คอร์ปอเรชั่น, 2567, รูปแบบสมรรถนะหลัก สหพันธ์การโค้ชนานาชาติ (ICF Core Competency), [ระบบออนไลน์], แหล่งที่มา <https://www.coachthai.com/17334880/icf-สหพันธ์การโค้ชนานาชาติ>, เข้าดูเมื่อวันที่ 09/050/2567.
- [4] สถาบันโค้ชไทย, 2023, หัวใจแห่งการโค้ช, กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- [5] บุญยง นิลแสง, 2555, ยุทธศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. 2566 – 2570 กรอบการวิจัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี.
- [6] มงคล จิตรโสภณ, 2565, การพัฒนาระบบโค้ชด้วย GROW MODEL เพื่อพัฒนาสมรรถนะของอาจารย์มหาวิทยาลัยในการออกแบบงานวิจัย, มหาวิทยาลัยศิลปากร, 42(6), 99-110.
- [7] ชิตาพร เอี่ยมสะอาดและพัชรินทร์ จันทรส่องแสง, การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นการโค้ชตามแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะด้านการวิจัยในชั้นเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครู (The Development of Learning Management Model Basing on Contemplative Education and Coaching Approaches to Promote Ability in Classroom Research of Pre-service Teachers), มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
- [8] ลัดดา หวังภิชิต, การโค้ชเพื่อการเรียนรู้ภาษาอังกฤษอย่างมีความสุข (COACHING FOR LEARNING ENGLISH WITH HAPPINESS), วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 18, กรกฎาคม 2559, หน้า 351-363.
- [9] วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล, การโค้ชเพื่อการรู้คิด (Cognitive Coaching), กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์ การพิมพ์.