

รูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจ สำหรับนักศึกษา ในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19

An Empowerment-Based Counseling Model for University Students During the COVID-19 Pandemic

1. วาริณี โสภารจ, 2. พระครูธรรมศุต (สุทธิพนธ์ สุทธิวจโน), 3. ศรายุทธ เหลี่ยมแก้ว
1. Warinee Sopajorn, 2. Phrakhu Thammakhut (Suthiphot Sudthiwajano),
3. Sarayut Lueamkaew

1. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

2., 3., มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

1. Mahamakut Buddhist University Isan Campus

2., 3. Mahamakut Buddhist University

Author E-mail: Warinee422@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน 2) วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 และ 3) นำเสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสารและการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ สืบค้นงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่ตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2562–2564 จำนวน 53 เรื่อง ผ่านการคัดกรองตามเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก และประเมินคุณภาพตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (JBI) จนเหลืองานวิจัยที่มีคุณภาพเหมาะสมจำนวน 29 เรื่อง เพื่อนำมาสังเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคล มีทั้งการให้คำปรึกษาแบบเฉพาะรายและแบบกลุ่ม โดยใช้กลยุทธ์และเทคนิคต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. องค์ประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจในช่วงโควิด-19 เป็นกระบวนการฟื้นฟูอำนาจและเสริมสร้างศักยภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพ การระบุปัญหา การหาทางออก การใช้ทรัพยากรทางสังคม และการตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3. รูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัย คือ ES Model ซึ่งสอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ และได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยตามเกณฑ์ JBI

คำสำคัญ: 1. รูปแบบ; 2. การให้คำปรึกษา; 3. การเสริมพลังอำนาจ; 4. โควิด-19

ABSTRACT

This research article aimed to: 1) examine contemporary concepts, theories, and models of counseling; 2) analyze and synthesize key components of empowerment relevant to

counseling during the COVID-19 pandemic; and 3) propose an empowerment-based counseling model for university students in the context of the COVID-19 outbreak. This research employed a qualitative approach using documentary research and a systematic literature review. A total of 53 studies, published between 2019 and 2021, were identified from both national and international sources. These studies were screened according to predefined inclusion and exclusion criteria and appraised using the Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal framework. Ultimately, 29 high-quality studies were selected for content synthesis.

The research found that:

1. Contemporary counseling concepts, theories, and models emphasize a helping process grounded in interpersonal relationships, encompassing both individual and group counseling, and employing diverse strategies and techniques to facilitate behavioral change;
2. Key components of empowerment during the COVID-19 pandemic involve a process of restoring power and enhancing individual capacity, consisting of five stages: relationship building, problem identification, solution exploration, utilization of social resources, and autonomous decision-making; and
3. The proposed empowerment-based counseling model for university students, referred to as the ES Model, aligns with the fundamental principles of the social work profession and is derived from the synthesis of evidence based on the JBI framework.

Keywords: 1. Model; 2. Counseling; 3. Empowerment; 4. COVID-19

บทนำ

สถานการณ์การระบาดใหญ่ของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ได้สร้างผลกระทบเป็นวงกว้างในทุกมิติของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันอุดมศึกษาซึ่งเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันสู่การเรียนการสอนออนไลน์ มาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม และความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจ (สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2559) ผลกระทบเหล่านี้ส่งตรงถึงนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในวัยเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต (Emerging Adulthood) ทำให้ต้องเผชิญกับความท้าทายที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ทั้งในด้านการเรียน การสร้างอัตลักษณ์ และการวางแผนอนาคต จากการสำรวจและงานวิจัยทั่วโลกต่างชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มประชากรนี้ได้เพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นภาวะเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะหมดไฟทางการเรียน (Academic Burnout) และความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการถูกตัดขาดจากเครือข่ายสังคมที่เกื้อหนุน (พระครูธรรมศุต (สุทธิพจน์ สุทธิวจโน) และคณะ, 2565)

ในบริบทที่เต็มไปด้วยความท้าทายเช่นนี้ กระบวนการให้คำปรึกษาแบบดั้งเดิมที่เน้นการแก้ปัญหาเป็นรายกรณีอาจไม่เพียงพอต่อการรับมือ (มัลลารี อดุลวัฒน์ศิริ, 2552) สถานการณ์นี้เรียกร้องให้เกิดการแสวงหารูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงรุกที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ และเสริมสร้างศักยภาพจากภายใน (George & Cristiani, 1995) ให้แก่นักศึกษาเพื่อนำทางชีวิตผ่านช่วงเวลาแห่งความไม่แน่นอน แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) (Fetterman et al., 2015) ซึ่งได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในงานสังคมสงเคราะห์และจิตวิทยา คือกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถเข้าถึงและควบคุมปัจจัยที่มีผลต่อชีวิตของตนเองได้ (เพ็ญญา แดงด้อมยุทธ์, 2560) ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience) และการฟื้นตัวจากวิกฤต

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความสำคัญของแนวคิดการเสริมพลังอำนาจจะเป็นที่ยอมรับ แต่ยังคงมีช่องว่างองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการให้คำปรึกษาที่มีโครงสร้างชัดเจน ซึ่งบูรณาการแนวคิดนี้เข้ากับหลักการทางสังคมสงเคราะห์สำหรับนักศึกษาในบริบทของโรคระบาด โดยเฉพาะการวิจัยนี้จึงมุ่งหลายช่องว่างดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ และนำเสนอเป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่ชัดเจนและนำไปปฏิบัติได้จริง

งานวิจัยนี้นำเสนอ แนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน องค์ประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 ตลอดจนนำเสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาดำเนินการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน
- 2) เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19
- 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการให้คำปรึกษาดำเนินการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Review: SR) ซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการรวบรวม สังเคราะห์ และตีความองค์ความรู้จากงานวิจัยที่มีอยู่ เพื่อสร้างข้อสรุปที่น่าเชื่อถือและทันสมัย (The Joanna Briggs Institute, 2013) โดยมีขั้นตอนการดำเนินงาน

1. การกำหนดคำถามการวิจัยและเกณฑ์การคัดเลือกรายงานวิจัย (Inclusion-Exclusion Criteria) โดยใช้กรอบแนวคิด PICO (สำหรับงานวิจัยเชิงปริมาณ) และ PICO (สำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ) เพื่อให้การสืบค้นมีความชัดเจนและตรงประเด็น

Population (P) นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา หรือกลุ่มเยาวชน

Intervention/Interest (I) การให้คำปรึกษา, การเสริมพลังอำนาจ, การจัดการความเครียด

Context (Co) สถานการณ์การระบาดของโควิด-19, บริบทสถาบันการศึกษา

Outcome (O) สุขภาพจิต, ความสามารถปรับตัว, การลดความเครียด, การเพิ่มพลังอำนาจ

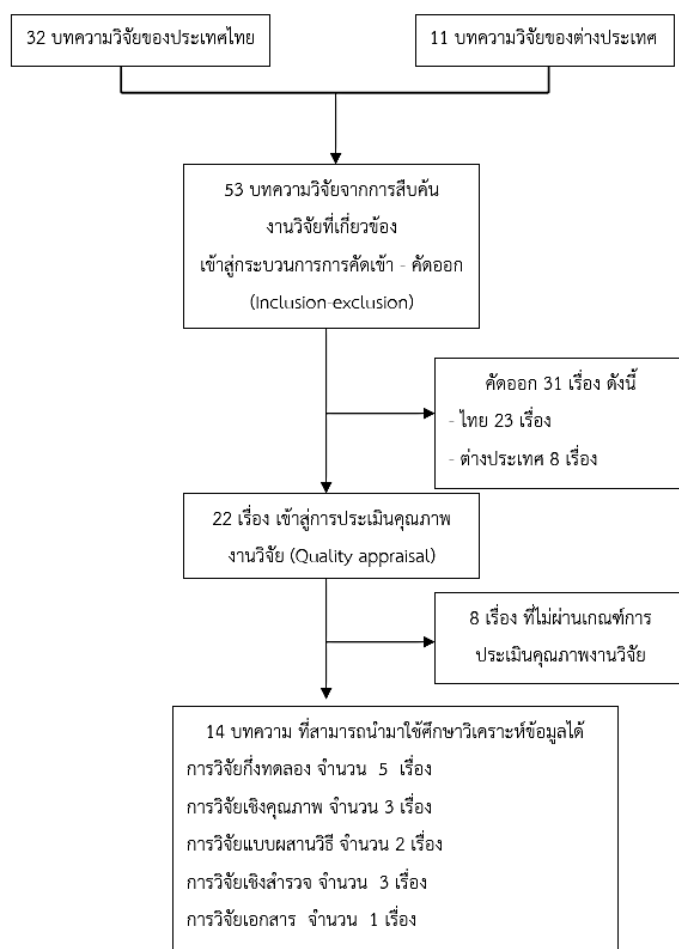
เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) เลือกรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ระหว่างปี พ.ศ. 2562-2564 (ค.ศ. 2019-2021) ซึ่งเป็นรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ วิทยานิพนธ์ หรือบทความในวารสารวิชาการ เน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา และ/หรือ การเสริมพลังอำนาจในบริบทการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ที่ตีพิมพ์เป็นภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ และใช้เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ไม่ใช้บทความปริทัศน์ บทบรรณาธิการ และงานนำเสนอข้อมูลไม่เพียงพอต่อการวิเคราะห์ เช่น นำเสนอเฉพาะค่าความถี่ร้อยละ

2. กระบวนการสืบค้นและคัดกรอง การสืบค้นข้อมูลดำเนินการผ่านฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ที่สำคัญ ได้แก่ Thai Journal Citation Index Centre (TCI), Scopus, Google Scholar และ ThaiLIS โดยใช้คำสำคัญ (Keywords) ทั้งภาษาไทย (เช่น การให้คำปรึกษา, เสริมพลังอำนาจ, โควิด-19, นักศึกษา) และภาษาอังกฤษ (Counseling, Empowerment, COVID-19, student, teenager) กระบวนการคัดกรองประกอบด้วย 2 ขั้นตอนหลัก คือ 1) การคัดกรองจากชื่อเรื่องและบทคัดย่อ และ 2) การคัดกรองจากเอกสารฉบับเต็ม ผลการสืบค้นเบื้องต้นพบงานวิจัยที่

เกี่ยวข้อง จำนวน 53 เรื่อง ด้วยการกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกอย่างชัดเจน การคัดกรองจากชื่อเรื่องและบทคัดย่อ และการคัดกรองจากเอกสารฉบับเต็ม รวมทั้งการประเมินคุณภาพงานวิจัยตามเกณฑ์ของสถาบันโจแอนนาบริกส์ (JBI) ซึ่งเป็นมาตรฐานสากล ส่งผลให้งานวิจัยที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวมีความน่าเชื่อถือและเหมาะสมต่อการนำมาใช้ในการสังเคราะห์องค์ความรู้ และเมื่อผ่านกระบวนการคัดกรองตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างเป็นระบบ ทำให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพและตรงตามวัตถุประสงค์เพื่อนำมาสังเคราะห์ทั้งสิ้น 14 เรื่อง นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทั่วไปเพิ่มเติมอีก 15 เรื่อง เพื่อสร้างความเข้าใจในพื้นฐานเชิงทฤษฎีรวมเป็นงานวิจัยที่ใช้ในการสังเคราะห์ทั้งสิ้น 29 เรื่อง

3. การประเมินคุณภาพงานวิจัยที่ผ่านการคัดเลือกทั้งหมดจะถูกนำมาประเมินคุณภาพโดยใช้เครื่องมือที่เป็นมาตรฐานจากสถาบันโจแอนนาบริกส์ (Joanna Briggs Institute - JBI) ซึ่งมีแบบประเมินจำแนกตามรูปแบบการวิจัย (เช่น Quasi-Experimental, Qualitative, Systematic Review) งานวิจัยที่จะนำมาสังเคราะห์ต้องมีคะแนนคุณภาพผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ขึ้นไป เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่น่ามาใช้มีความน่าเชื่อถือ

4. การสกัดและสังเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลสำคัญจากงานวิจัยแต่ละเรื่องถูกสกัดออกมาอย่างเป็นระบบโดยใช้แบบฟอร์มที่สร้างขึ้น ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ เช่น ชื่องานวิจัย, วัตถุประสงค์, รูปแบบการวิจัย, กลุ่มตัวอย่าง, เครื่องมือที่ใช้, และผลการวิจัยที่สำคัญ จากนั้น คณะผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Thematic Analysis) เพื่อระบุประเด็นหลัก (Themes) และประเด็นย่อย (Sub-themes) ที่ปรากฏร่วมกันในงานวิจัยต่าง ๆ และนำมาเรียบเรียงเป็นข้อสรุปเชิงสังเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาต่อไป



ภาพที่ 1 กระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคล มี 2 ลักษณะ คือ การให้คำปรึกษาแบบเฉพาะราย ประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นำมาปรับใช้ในการดำเนินการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการสอดแทรกกลยุทธ์และเทคนิค (Treatment) ต่าง ๆ แนวคิดทฤษฎีที่สำคัญและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน จำแนกเป็น 6 กลุ่ม 1) เน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง 2) จิตวิเคราะห์ 3) วิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม 4) เกสตอล 5) การรู้คิด และ 6) พฤติกรรมนิยม ซึ่งการเสริมพลังอำนาจเป็นส่วนหนึ่งตามแบบการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง ที่ต้องกำหนดร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่ละราย เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องมีความชัดเจน

2. ผลการศึกษาคำประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 พบว่า เป็นกระบวนการฟื้นฟูอำนาจและเสริมสร้างศักยภาพ มี 5 ขั้นตอน 1) สร้างสัมพันธภาพ 2) ระบุและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา 3) หาทางออกของปัญหา 4) ทรพยากรทางสังคม และ 5) การตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3. รูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 คือ ES Model เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจ มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับหลักการพื้นฐานของวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวทางปฏิบัติที่เน้นจุดแข็ง (Strengths-Based Approach) และมุมมองบุคคลในสิ่งแวดล้อม (Person-in-Environment Perspective) ประกอบด้วย 1) การให้คำปรึกษาแบบเสริมพลัง (E: Empowerment-based counseling การเปลี่ยนนักศึกษาจากผู้รับความช่วยเหลือ (Passive Recipient) ไปสู่ผู้มีพลังอำนาจในการจัดการตนเอง (Active Self-Manager) ที่สามารถรับมือกับวิกฤตและจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างยั่งยืน 2) การให้คำปรึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ (S: Social Work Counseling) การหาข้อเท็จจริงเพื่อลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างศักยภาพให้นักศึกษาสามารถจัดการวิกฤตผ่านการค้นพบพลังในตนเอง การตัดสินใจ และการรักษาการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19” จากการศึกษาวิเคราะห์การสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาสำหรับงานสังคมสงเคราะห์ การเสริมพลังอำนาจ มีประเด็นหลักที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. แนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน สามารถอภิปรายผลได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคล มี 2 ลักษณะ คือ การให้คำปรึกษาแบบเฉพาะราย ประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นำมาปรับใช้ในการดำเนินการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการสอดแทรกกลยุทธ์และเทคนิค (Treatment) ต่าง ๆ แนวคิดทฤษฎีที่สำคัญและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน จำแนกเป็น 6 กลุ่ม 1) เน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง 2) จิตวิเคราะห์ 3) วิเคราะห์บุคคลและองค์ประกอบสิ่งแวดล้อม 4) เกสตอล 5) การรู้คิด และ 6) พฤติกรรมนิยม โดยเฉพาะการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมที่เป็นการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง และเป็นที่ยอมรับโดยการวางแผนอย่างเป็นระบบและมีความสม่ำเสมอ ที่ต้องกำหนดร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาแต่ละราย เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องมีความชัดเจน สอดคล้องกับ งานวิจัย

ของ บุชา คล้ายมุข (2555) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาเน้นการปรับพฤติกรรมความคิดต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรงพยาบาลเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าก่อน และหลังได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเน้นการปรับพฤติกรรมความคิด และเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าวางกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งจำนวน 30 ราย จับคู่ตามคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกัน ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และคะแนนภาวะซึมเศร้าสุ่มตัวอย่าง อย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเน้นการปรับพฤติกรรมความคิด และแบบประเมิน ภาวะซึมเศร้าวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measures ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกับช่วงเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) กลุ่มทดลองมีภาวะซึมเศร้าวางหลัง การได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลเน้นการปรับพฤติกรรมความคิดและในระยะติดตามผลต่ำกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และกลุ่มทดลอง มีภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) จากผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลเน้นการปรับพฤติกรรมความคิดไปใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้ป่วยโรคซึมเศร้า และผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ที่มีภาวะซึมเศร้าวางรวมให้เกิดประสิทธิผลสูงขึ้น

2. ผลการศึกษาค้นคว้าประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 อภิปรายจากผลการวิจัยได้ว่า เป็นกระบวนการฟื้นฟูอำนาจและเสริมสร้างศักยภาพ มี 5 ขั้นตอน 1) สร้างสัมพันธภาพ 2) ระบุและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา 3) หาทางออกของปัญหา 4) ทรัพยากรทางสังคมและ 5) การตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งการให้คำปรึกษาดำเนินการเสริมพลังอำนาจ เป็นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถ และศักยภาพของบุคคล กลุ่มชนและครอบครัว ให้มีพลังอำนาจในการควบคุมตนเองและการตัดสินใจด้วยตนเอง สามารถเข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้น ความสามารถของตนเองในการจัดการกับอุปสรรค พลังอำนาจเป็นความสามารถที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งเสริมสร้างขวัญและกำลังใจที่จะประกอบกิจลักษณะต่าง ๆ สอดคล้องกับ แก้ว พรหมแก้ว และคณะ (2559) ศึกษาเรื่อง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใช้สารเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงด้านการตั้งเป้าหมายชีวิตในทางที่เพิ่มขึ้นด้วยการเสริมพลังอำนาจ จากการติดตามผลหลังจากผู้ใช้สารเสพติดออกจากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด กองบิน 7 เป็นระยะเวลา 1 เดือน ผู้วิจัยสามารถติดต่อผู้ใช้สารเสพติดได้ จำนวน 6 คน โดยผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 6 คน สามารถเลิกใช้สารเสพติดและประกอบอาชีพตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้ จำนวน 4 คน แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในการวิจัยครั้งนี้สามารถเสริมพลังอำนาจ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติดได้ ไปในทิศทางเดียวกับ สีนินา บุญเจริญ และคณะ (2561) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์ต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็กออทิสติก กับกลุ่มทดลองผู้ดูแลเด็กออทิสติก ที่มารับบริการที่แผนกกิจกรรมบำบัด จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 1-1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุม 8 คน พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้ดูแลเด็กออทิสติกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์มีคะแนน พลังอำนาจของผู้ดูแลสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ดูแลเด็กออทิสติกที่ได้รับการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์มีคะแนนพลังอำนาจของผู้ดูแลในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาและการเสริมพลังอำนาจในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ซึ่งส่งผลให้รูปแบบการให้คำปรึกษาในระดับอุดมศึกษาจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนไปสู่ระบบออนไลน์ งานวิจัยนี้จึงพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษา เรียกว่า ES Model ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

ES Model เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาเชิงบูรณาการที่พัฒนาขึ้นจากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความสามารถของนักศึกษาในการรับมือกับวิกฤตและความไม่แน่นอนในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ผ่านการให้คำปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ โมเดลประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 2 ส่วน ได้แก่ (S) Social Work Counseling และ (E) Empowerment Counseling ซึ่งทำงานเชื่อมโยงและต่อเนื่องกัน

องค์ประกอบแรก คือ การให้คำปรึกษาในทางสังคมสงเคราะห์ (S) ทำหน้าที่เป็นฐานรากของกระบวนการให้คำปรึกษา โดยมุ่งสร้างสัมพันธภาพที่ปลอดภัย ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง ลดความวิตกกังวล และเชื่อมโยงทรัพยากรทางสังคมที่จำเป็น เพื่อให้นักศึกษามีความพร้อมทางจิตใจในการเข้าสู่กระบวนการช่วยเหลือ

องค์ประกอบที่สอง คือ การให้คำปรึกษาแบบเสริมพลังอำนาจ (E) ซึ่งเป็นแกนหลักของโมเดล โดยมุ่งส่งเสริมให้นักศึกษาตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง เสริมสร้างความเชื่อมั่น จุดแข็งภายใน และทักษะการตัดสินใจเชิงรุก เพื่อเปลี่ยนบทบาทจากผู้รับความช่วยเหลือไปสู่ผู้ที่สามารถจัดการชีวิตและสถานการณ์ของตนเองได้อย่างมีพลังอำนาจ

การบูรณาการองค์ประกอบทั้งสองส่วนนี้ ส่งผลให้ ES Model เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาที่สอดคล้องกับหลักการพื้นฐานของวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ และเหมาะสมกับบริบทของการให้คำปรึกษาออนไลน์ในช่วงสถานการณ์วิกฤต

สรุป

1. ผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และรูปแบบการให้คำปรึกษาในสังคมปัจจุบัน พบว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือที่เกิดจากสัมพันธภาพของบุคคล มี 2 ลักษณะ คือ การให้คำปรึกษาแบบเฉพาะราย ประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นำมาปรับใช้ในการดำเนินการเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยการสอดแทรกกลยุทธ์และเทคนิค (Treatment) ต่าง ๆ

2. ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบสำคัญของการเสริมพลังอำนาจที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 พบว่า เป็นกระบวนการฟื้นฟูอำนาจและเสริมสร้างศักยภาพ มี 5 องค์ประกอบที่สำคัญ คือ 1) การสร้างสัมพันธภาพ 2) การระบุและจัดลำดับความสำคัญของปัญหา 3) การหาทางออกของปัญหา 4) ทรพยากรทางสังคมและ 5) การตัดสินใจแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3. รูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยในช่วงสถานการณ์การระบาดของเชื้อโควิด-19 คือ ES Model เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษาด้วยการเสริมพลังอำนาจ มีความสอดคล้องอย่างยิ่งกับหลักการพื้นฐานของวิชาชีพสังคมสงเคราะห์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแนวทางปฏิบัติที่เน้นจุดแข็ง (Strengths-Based Approach) และมุมมองบุคคลในสิ่งแวดล้อม (Person-in-Environment Perspective) ประกอบด้วย 1) การให้คำปรึกษาแบบเสริมพลัง (E: Empowerment-based counseling การเปลี่ยนนักศึกษาจาก ผู้รับความช่วยเหลือ (Passive Recipient) ไปสู่ ผู้มีพลังอำนาจในการจัดการตนเอง (Active Self-Manager) ที่สามารถรับมือกับวิกฤตและจัดการชีวิตของตนเองได้อย่างยั่งยืน 2) การให้คำปรึกษาด้านสังคมสงเคราะห์ (S: Social Work Counseling) การหาข้อเท็จจริงเพื่อลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างศักยภาพให้นักศึกษาสามารถจัดการวิกฤต ผ่านการค้นพบพลังในตนเอง การตัดสินใจ และการรักษาการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับอุดมศึกษา เช่น มหาวิทยาลัย ศูนย์ให้คำปรึกษานักศึกษา และหน่วยงานด้านสวัสดิการนักศึกษา ES Model ไปใช้เป็นกรอบแนวทางในการจัดบริการให้คำปรึกษา โดยเฉพาะในสถานการณ์วิกฤตหรือภาวะฉุกเฉินที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษา

2. ควรมีการกำหนดนโยบายสนับสนุนการให้คำปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ควบคู่กับการพัฒนาศักยภาพของผู้ให้คำปรึกษาให้มีความรู้และทักษะด้านการเสริมพลังอำนาจ รวมถึงการจัดสรรทรัพยากรและระบบสนับสนุนที่เอื้อต่อการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง เพื่อเสริมสร้างความสามารถของนักศึกษาในการรับมือกับวิกฤตและพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การวิจัยในอนาคตควรดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณหรือการวิจัยเชิงทดลอง โดยนำ ES Model ไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาจริง และประเมินผลลัพธ์ด้านการเสริมสร้างพลังอำนาจ การลดความเครียด และการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาในสถานการณ์วิกฤต การใช้กลุ่มควบคุมจะเพิ่มความน่าเชื่อถือและความชัดเจนของผลการวิจัย

2. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาแบบเสริมพลังอำนาจ ควรมีการศึกษาเชิงลึกเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของ ES Model เช่น คุณสมบัติและทักษะของผู้ให้คำปรึกษา ลักษณะเฉพาะของผู้รับคำปรึกษา และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมถึงการศึกษาอุปสรรคและข้อจำกัดในการนำโมเดลไปใช้จริง เพื่อพัฒนา ES Model ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. การขยายและพัฒนา ES Model ในบริบทที่หลากหลาย การวิจัยในอนาคตควรพิจารณาปรับขยาย ES Model ไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่นที่มีความเปราะบางหรือเผชิญวิกฤตในลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น ผู้ประสบภัย ผู้ป่วยในภาวะวิกฤต หรือกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศและอัตลักษณ์ โดยคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและบริบททางสังคม เพื่อเพิ่มศักยภาพในการประยุกต์ใช้โมเดลอย่างกว้างขวาง

เอกสารอ้างอิง

- แก้ว พรหมแก้ว, พัทธภรณ์ ศรีสวัสดิ์, และพิศมัย รัตนโรจน์สกุล. (2559). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อเสริมสร้างการตั้งเป้าหมายในชีวิตของผู้ใช้สารเสพติด. *วารสารพยาบาลตำรวจและวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 8(1), 11-22. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/policenurse/article/view/65178>
- บุษบา คล้ายมุข. (2555). ผลของการให้คำปรึกษาเน้นการปรับพฤติกรรมความคิดต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า โรงพยาบาลเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27(3), 106-115. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJONC/article/view/5473>
- พระครูธรรมศุต (สุทธิพนธ์ สุทธิวจโน), นภารัตน์ กิตติรัตนมงคล, และวาริณี โสภางร. (2565). บทบาทของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยในการจัดการองค์การกับการเยียวยาสังคมในภาวะวิกฤตการระบาดของโรคโควิด-19. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(3), 85-99. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/257146>
- เพ็ญนภา แดงด้อมยุทธ์. (2560). การเสริมสร้างพลังอำนาจ. *วารสารกองการพยาบาล*, 44(2), 159-160.
- มัลลวีร์ อดุลวัฒน์ศิริ. (2552). *เทคนิคการให้คำปรึกษา: การนำไปใช้* (พิมพ์ครั้งที่ 4). โรงพิมพ์คลังนานา.
- สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *แผนยุทธศาสตร์เตรียมความพร้อมป้องกัน และแก้ไขปัญหาโรคติดต่ออุบัติใหม่แห่งชาติ* (พ.ศ. 2560-2564). สืบค้น 21 มิถุนายน 2564, จาก https://ddc.moph.go.th/uploads/ckeditor2/eidnation_plan60_64.pdf
- สินีนานู บุญเจริญ, ดลดาว ปุณณานนท์, และสุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. (2561). ผลการปรึกษากลุ่มเกสตัลต์ต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้ดูแลเด็กออทิสติก. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 29(2), 60-70. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/pnc/article/view/161845>
- Fetterman, D. M., Kaftarian, S. J., & Wandersman, A. (2015). *Empowerment evaluation: Knowledge and tools for self-assessment, evaluation capacity building, and accountability*. SAGE Publications.
- George, R. L. & Cristiani, T. S. (1995). *Counseling: Theory and practice*. (4th ed.). Allyn and Bacon.