

การพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ
สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา
Development of Group Counseling Competencies to Enhance Resilience
among the Elderly for Student Teachers at Rajabhat University through
Psychological Training

วิมพ์วิภา บุญกลิ่น¹, มณฑิรา จารุเพ็ง² และ พัชรารณ ศรีสวัสดิ์³
Wimwipa Boonklin¹, Monthira Charupheng² and Patcharaporn Srisawat³

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Faculty of Education, Srinakharinwirot University, Thailand
Corresponding Author E-mail: ¹wimma74@hotmail.com

Retrieved: June 6, 2024; Revised: August 20, 2024; Accepted: August 21, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู และ 2) เปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครูที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ใช้เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ นักวิชาการ จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ 2 ใช้ในการทดลอง ได้แก่ นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู และโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา มีคุณภาพของโปรแกรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($M=4.73$, $SD=0.48$) สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนซ้ำ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีจำนวน 14 ครั้ง โดยมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาใช้ในการฝึกอบรม และ 2) นักศึกษาครูที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยามีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่ม; ความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุ; นักศึกษาครู; การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา

Abstract

This research article aimed to 1) develop a psychological training program to develop group counseling competencies to enhance resilience among elderly student teachers and 2) compare counseling competencies to enhance resilience among the elderly student teachers who participated in psychological training programs before, after, and follow-up. The sample used in this study consisted of two groups. The first group used to find the guidelines for



psychological training program development included eight academicians, and the second group used in the experiment included eight student teachers at Rajabhat University. The instruments consisted of counseling competencies to enhance resilience among the elderly for student teachers assessment form and psychological training program, the program quality was at the highest level ($M=4.73$, $SD=0.48$). The statistics used for data analysis were mean, standard deviation, and repeated measure analysis of variance. The results of this research were as follows: 1) psychological training program to develop group counseling competencies to enhance the resilience of the elderly for student teachers at Rajabhat University consisted of 14 activities, had the application of group counseling theory, and 2) student teachers who participated in psychological training program had counseling competencies to enhance the resilience of the elderly before, after and follow-up was a significant difference at the .05 level.

Keywords: Group Counseling Competencies; Resilience of The Elderly; Student Teachers; Psychological Training Program

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์แล้ว การส่งเสริมผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจจึงมีความจำเป็น และกรมสุขภาพจิตได้เสนอแนวทางในการดูแลช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ดังนี้ การดูแลสุขภาพจิตโดยบุคลากรทางการแพทย์ การเสริมความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน และการคำนึงถึงบริบทสังคมและการให้ความช่วยเหลือ (กรมสุขภาพจิต, 2563) แต่สิ่งที่สำคัญและส่งผลกระทบอย่างมากต่อตัวของผู้สูงอายุเองคือปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นการเสริมสร้างความหย่อนตัวจึงมีความสำคัญ เพราะความหย่อนตัวเป็นตัวบ่งชี้หนึ่งที่จะแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีแนวคิดในการใช้ชีวิต รู้จักและยอมรับตนเอง ยืดหยุ่น และปรับตัวได้ ตลอดจนเป็นการรักษาสมดุลในชีวิต การเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก เมื่อเกิดภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ ที่สะเทือนใจจะสามารถฟื้นคืนกลับมาได้เหมือนเดิมอย่างรวดเร็วดังที่ จิต และรามเนต (Jit & Ramneet, 2021) กล่าวว่าความหย่อนตัว เป็นการรับมือเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยาก ทำให้เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดจะฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งการฟื้นตัวจากความล้มเหลวในชีวิต ตลอดจนสามารถเอาชนะความเครียด การเสริมสร้างความหย่อนตัวให้กับผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ และความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้ ตามที่ชวรัตน์ จันทรสุข และคณะ (2566) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตต่อพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า หลังได้เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตกลุ่มทดลองมีคะแนนพลังสุขภาพจิตสูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุม จะเห็นได้ว่าพลังสุขภาพจิต หรือความหย่อนตัวของผู้สูงอายุเสริมสร้างได้ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุสามารถสามารถนำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมความหย่อนตัวของผู้สูงอายุทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานของรัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้องจะต้องมีส่วนเข้ามาดูแล นอกจากนี้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเองก็จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาความหย่อนตัวของผู้สูงอายุเช่นกันในปัจจุบันไม่เพียงแต่บุคลากรทางการแพทย์เท่านั้นที่คอยสนับสนุนดูแลผู้สูงอายุ ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนไม่ว่าจะเป็นสถาบันการศึกษา บุคลากรทางการศึกษาก็สามารถมีส่วนช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุได้

ในการส่งเสริมความหยุนตัวนั้นจะพบว่าทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานของรัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้องจะต้องมีส่วนเข้ามาดูแลในการส่งเสริมความหยุนตัวให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเองก็จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาความหยุนตัวของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันไม่เพียงแต่บุคลากรทางการแพทย์เท่านั้นที่คอยสนับสนุนดูแลผู้สูงอายุ ผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนไม่ว่าจะเป็นสถาบันการศึกษา บุคลากรทางการศึกษาก็สามารถมีส่วนช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุได้ มหาวิทยาลัยราชภัฏก็เป็นอีกหน่วยงานหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน และท้องถิ่น โดยมีวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ดังนี้ “มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันที่ผลิตบัณฑิตที่มีอัตลักษณ์ มีคุณภาพ มีสมรรถนะ และเป็นสถาบันหลักที่บูรณาการองค์ความรู้สู่นวัตกรรมในการพัฒนาท้องถิ่นเพื่อสร้างความมั่นคงให้ประเทศ” และมหาวิทยาลัยราชภัฏถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นแหล่งผลิตครูที่มีคุณภาพ เป็นแหล่งความรู้วิชาการ และเป็นปราชญ์แห่งการพัฒนาท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นระยะ 20 ปี (พ.ศ.2560 – 2579) ยุทธศาสตร์ที่ 1: การพัฒนาท้องถิ่นในเป้าหมายด้านสังคมในการส่งเสริมสุขภาวะชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีความสุขอยู่ในสังคมโลก สร้างให้เกิดสังคมอยู่เย็นเป็นสุข (สำนักงานที่ประชุมอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏ, 2561) คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏได้จัดการเรียนในหลายสาขาวิชา และได้ทำการสอนในสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ซึ่งสาขานี้จะเป็นการสอนฐานสมรรถนะ ตั้งแต่ปีการศึกษา 2562 เป็นต้นมา มีการปรับปรุงหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนในทุกรายวิชาเป็นฐานสมรรถนะ นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวจะได้รับการสอนในรายวิชาที่เป็นพื้นฐานทางจิตวิทยาการแนะแนว และจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ดังนั้นถ้านักศึกษาได้รับการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุนอกเหนือจากที่นักศึกษาได้เรียนในรายวิชาจะทำให้ให้นักศึกษาได้เพิ่มพูนสมรรถนะและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับชุมชนเมื่อนักศึกษาออกฝึกปฏิบัติวิชาชีพระหว่างเรียน หรือจบออกไปเป็นครูในชุมชน ซึ่งสมรรถนะเป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่เกิดจากความรู้ และทักษะ เกิดจากการฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะความเชี่ยวชาญในการปฏิบัติงานให้ได้มาซึ่งผลสำเร็จ Spencer and Spencer (1993) ได้ให้ความหมายของสมรรถนะว่าเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลต่อความมีประสิทธิภาพของเกณฑ์ที่ใช้หรือการปฏิบัติงานที่ได้ผลการทำงานที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการศึกษาของ สิริภัทร โสติยาภักย์ (2560) ได้ทำการศึกษาและการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพสำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษาประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านแรงจูงใจ ด้านคุณลักษณะ ด้านแนวคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านความรู้ และด้านทักษะ และเสริมสร้างสมรรถนะโดยการใช้โปรแกรมฝึกอบรม และนพพร แสงทอง (2563) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา สมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ และทักษะการให้คำปรึกษาการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาโดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกฤตวรรณ คำสม (2554) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน โดยการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านทักษะ และการใช้โปรแกรมฝึกอบรมพบว่ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีสมรรถนะการให้คำปรึกษาสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยต่างประเทศของอาหมัด และคณะ (Amat, SitiHajar, Mohd, & Dharatum, 2021) ได้ศึกษาการพัฒนา

รูปแบบสมรรถนะการให้คำปรึกษาสำหรับเกย์และเลสเบี้ยน: ในมุมมองของมาเลเซีย โดยการฝึกอบรมและศึกษาโดยใช้โมเดลภูเขาหน้าแข็งสมรรถนะซึ่งประกอบด้วย เจตคติ และทักษะ องค์ประกอบของสมรรถนะของผู้ให้คำปรึกษา ประกอบด้วยความรู้ ทักษะ ทัศนคติ ความมุ่งมั่น และค่านิยม เพื่อเพิ่มความสามารถของที่ปรึกษาในการให้คำปรึกษาเกย์และเลสเบี้ยน

จากเอกสาร และงานวิจัยข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมพัฒนาได้หลากหลายวิธี ซึ่งในการศึกษาการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การฝึกอบรม ทั้งนี้เพราะการฝึกอบรมเป็นกิจกรรมที่ใช้กันอย่างกว้างขวางเพื่อสนับสนุนการปรับตัวของมนุษย์ มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการฝึกอบรม ดังนี้ ไครเกอร์ และคณะ (Kraiger et al., 2015) ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่าเป็นการกระทำ การพัฒนาทักษะอย่างเป็นระบบ การเรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมาย การเตรียมพร้อมในการพัฒนาตนเอง การพัฒนาความเป็นมืออาชีพ และการยกระดับและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ นอกจากนี้ยังมี ลาธัม และเวกซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง ซึ่งสอดคล้องกับชูชัย สมितिไกร (2558) ที่ได้ให้ความหมายของการฝึกอบรมว่าเป็นกระบวนการเพื่อสร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคลเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ทั้งนี้การฝึกอบรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้พัฒนาตนเองด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานจิต และรามเนต (Jit & Ramneet, 2021) ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเอง พัฒนาทักษะ การปฏิบัติงาน และส่งเสริมแรงจูงใจ และการฝึกอบรมมีเทคนิคที่สำคัญ คือ ทักษะการสื่อสาร การตั้งเป้าหมาย การพัฒนาตนเอง ความเห็นอกเห็นใจ การแก้ไขความขัดแย้ง และการบริหารเวลา ซึ่งทักษะเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกอบรมบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และการอบรมก็จะเกิดประสิทธิผล ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุได้

จากการศึกษาเอกสาร การค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศทำให้ผู้วิจัยได้เห็นช่องว่างในการท้าววิจัยที่ยังไม่มีการส่งเสริมสมรรถนะการให้คำปรึกษาสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งเฉพาะเจาะจงไปในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุ รวมทั้งจากการศึกษางานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ พบว่าการอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษาได้ ซึ่งสอดคล้องกับ ลาธัม และเวกซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ที่ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับชูชัย สมितिไกร (2558) กล่าวว่า การฝึกอบรมว่าเป็นกระบวนการเพื่อสร้างความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคลเพื่อให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุให้กับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา เป็นการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรม เชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และการศึกษาผลการใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อเป็นการพัฒนาความรู้ ทักษะ และเจตคติในการให้



คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู เมื่อนักศึกษาเหล่านี้จบออกไปเป็นครูในชุมชนต่าง ๆ จะสามารถช่วยเหลือ และเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีความยืดหยุ่นตัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือภาวะวิกฤติในชีวิต ให้สามารถฟื้นตัว และปรับตัวให้ดำรงอยู่ได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาครูที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครูโดยรวม และรายด้านหลังการทดลอง และการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มตัวอย่างในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 8 ท่าน ได้แก่ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา จำนวน 2 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษา จำนวน 2 คน อาจารย์สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จำนวน 2 คน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน เพื่อหาแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 และ 4 สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาเข้ากลุ่ม คือ มีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏอยู่ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน และต้องสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถเข้าร่วมได้ตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรม โดยจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ชายเดอร์ และ คอช (Childers and Couch, 1989) กล่าวว่าสมาชิกกลุ่มฝึกอบรมและปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพควรมีจำนวนอยู่ระหว่าง 8-12 คน

เครื่องมือในการวิจัย

1. แบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ซึ่งแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในองค์ประกอบด้านความรู้จะเป็นแบบทดสอบ 4 ตัวเลือก และองค์ประกอบด้านเจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแบบวัด และการทดสอบคุณภาพแบบวัด โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผู้วิจัยศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยศึกษาให้ครอบคลุมประเด็นมากที่สุด

1.2 สอนทบทวนกลุ่มกับนักวิชาการเกี่ยวกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

1.3 เขียนนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ได้จากการการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

1.4 ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามสำหรับวัดองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ด้วยข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ 4 องค์ประกอบ

1.5 นำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการให้คำปรึกษา และการวัดและประเมินผลจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าของดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

1.6 ผู้วิจัยนำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ (Try out)

1.7 ผู้วิจัยหาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัด มีพิสัยค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.202-1.122 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดองค์ประกอบด้านด้านความรู้ด้วยวิธีของ Lovett ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดโดยรวม 0.747 ส่วนด้านเจตคติ ด้านลักษณะ และด้านทักษะ ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่นด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดด้านเจตคติโดยรวม 0.874 ด้านคุณลักษณะโดยรวม 0.894 และด้านทักษะโดยรวม 0.952 ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 44 ข้อ

2. โปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีจำนวน 14 ครั้ง ซึ่งมีรายละเอียดในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ และทำการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการ จำนวน 8 ท่าน

2.2 ผู้วิจัยร่างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 14 ครั้ง เนื้อหาในแต่ละครั้งประกอบด้วย ชื่อเรื่อง สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล

2.3 นำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คนพิจารณาประเมินคุณภาพ โดยมีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.73$, S.D.=0.48)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยดำเนินการตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยขออนุญาตทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และได้รับหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย หมายเลขรับรอง SWUCE/E/G-393/2565
2. ผู้วิจัยนำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขออนุญาตเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัย รวมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการใช้สถานที่เพื่อจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปยังคณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
3. ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุจากการทำแบบวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน
4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 14 ครั้ง ให้กับนักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน
5. หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผู้วิจัยนำคะแนนของกลุ่มทดลองทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล 1 เดือนมาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผลการทดลอง
6. ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏมาสรุปผล และอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วยจำนวน 14 ครั้ง ดังตารางที่ 1
- ตารางที่ 1** รายละเอียดโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	เนื้อหา	เทคนิค/ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
1	ปฐมนิเทศ สร้างสัมพันธภาพ และรู้จักเข้าใจตนเอง	1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัย และนักศึกษา 2. อธิบายให้นักศึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ และชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกอบรม 3. ประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	ทฤษฎีบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การฟัง - การตั้งคำถาม - ปลายเปิด
2-4	สมรรถนะด้านเจตคติ	1. เสริมสร้างให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา	ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม - การเสริมแรง



ครั้งที่	เรื่อง/องค์ประกอบ	เนื้อหา	เทคนิค/ทฤษฎีการให้คำปรึกษา
		2. เสริมสร้างให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา และการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 3. ส่งเสริมให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ 4. ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ	- การแสดงตัวแบบ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎีเผชิญความจริง - WDEP ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม
5-8	สมรรถนะด้านความรู้	1. อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความธรรมชาติและ พัฒนาการของผู้สูงอายุ และความหยุนตัว 2. ศึกษาค้นคว้า และระดมความคิดเพื่อให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรมในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การให้ข้อมูลย้อนกลับ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม - การแสดงบทบาทสมมติ
9-10	สมรรถนะด้านคุณลักษณะ	1. กิจกรรมเสริมสร้างให้นักศึกษามีคุณลักษณะที่เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 2. เสริมสร้างให้นักศึกษาตระหนักถึงจรรยาบรรณในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 3. เสริมสร้างให้นักศึกษามีบุคลิกภาพ และการแสดงออกอย่างเหมาะสมในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ	ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การตั้งคำถาม
11-13	สมรรถนะด้านทักษะ	1. ใช้การแสดงตัวแบบเพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้เกี่ยวกับทักษะ และฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ 2. นักศึกษาได้ฝึกเขียนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุ โดยได้ประยุกต์ใช้เทคนิค/ทฤษฎี และทักษะการให้คำปรึกษากลุ่ม 3. นักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง	ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม - การแสดงตัวแบบ - การฝึกซ้อมพฤติกรรม - การสอน
14	การยุติการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	1. นักศึกษาได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา 2. ประเมินสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวของผู้สูงอายุหลังการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา	ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง - การสะท้อนความรู้สึก - การสรุปความ

จากตารางที่ 1 พบว่า โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง ความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีจำนวน 14 ครั้ง ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สมรรถนะด้านความรู้ สมรรถนะด้านเจตคติ สมรรถนะด้านคุณลักษณะ และสมรรถนะด้านทักษะ ซึ่งในการฝึกอบรมแต่ละครั้งมีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรม ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และทฤษฎีเผชิญความจริง

2. การเปรียบเทียบสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาโดยรวม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผล แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาในระยีก่อนทดลอง หลังทดลอง และการติดตามผล (N=8)

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		การติดตามผล	
สมรรถนะการให้คำปรึกษา	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
กลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่น		2.85	0.52	3.62	0.21	3.54	0.22
ตัวของผู้สูงอายุ							

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามีสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.85$, S.D.=0.52) ระยะเวลาหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.62$, S.D.=0.21) และการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.54$, S.D.=0.22)

ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาในระยีก่อนทดลอง หลังทดลอง และการติดตามผล (N=8)

ตัวแปร	ผลการเปรียบเทียบ	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	P
สมรรถนะการให้	หลังทดลอง ($\bar{X}=3.62$)-ก่อนทดลอง ($\bar{X}=2.85$)	0.76*	.00
คำปรึกษากลุ่มเพื่อ	การติดตามผล ($\bar{X}=3.54$)-ก่อนทดลอง ($\bar{X}=2.85$)	0.69*	.00
เสริมสร้างความหยุ่น			
ตัวของผู้สูงอายุ	หลังทดลอง ($\bar{X}=3.62$)-การติดตามผล ($\bar{X}=3.54$)	0.07*	.04

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษาในระยีก่อนทดลอง หลังทดลอง และการติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.62$, S.D.=0.21) ซึ่งสูงกว่าก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.85$, S.D.=0.52) ในระยะการติดตามผลมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.54$, S.D.=0.22) ซึ่งสูงกว่าก่อนทดลอง และหลังทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการติดตามผล

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วยจำนวน 14 ครั้ง ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบ เนื้อหาในแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล ซึ่งสามารถอธิบายแต่ละองค์ประกอบได้ดังนี้

สมรรถนะด้านเจตคติ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏนั้นจะต้องให้เกิดสมรรถนะด้านเจตคติเป็นอันดับแรก ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษามีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา และมีเจตคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งเพื่อให้นักศึกษาเกิดความมั่นใจในการให้คำปรึกษา และตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาได้เห็นแนวทางในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น นอกจากนี้ยังเสริมสร้างให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างทางวัฒนธรรม ความแตกต่างทางการศึกษา ความแตกต่างทางด้านภาษา ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2016) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุนอกจากจะมีความเฉพาะเจาะจงแล้ว การให้คำปรึกษากลุ่มจะต้องเป็นการให้คำปรึกษา เพื่อสร้างคุณค่าให้แก่ผู้สูงอายุ แต่ทั้งนี้ก่อนการให้คำปรึกษานักศึกษาต้องเห็นคุณค่า และเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุก่อน รวมทั้งมีความเชื่อว่าผู้สูงอายุสามารถพัฒนาได้

สมรรถนะด้านความรู้ เนื่องจากนักศึกษาจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติ และพัฒนาการของผู้สูงอายุ กระบวนการในการให้คำปรึกษา มีความรู้เกี่ยวกับความหย่นตัว และทฤษฎีเทคนิคที่จำเป็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการให้คำปรึกษามากขึ้น โดยนักศึกษาจะต้องเข้าใจความหย่นตัวของตนเองก่อนที่จะไปให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ และมีการพัฒนาด้านความรู้จะมีการอบรมความรู้ความเข้าใจในทฤษฎีที่เสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับ แคมป์ (Kampfe, 2015) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องมีโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เฉพาะเจาะจง และสามารถสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้การให้คำปรึกษาสร้างคุณค่าให้กับผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด

สมรรถนะด้านคุณลักษณะ คุณลักษณะของนักศึกษามีส่วนสำคัญในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยนักศึกษาจะต้องมีคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาที่ดี และมีบุคลิกภาพทั้งภายนอกและภายในให้เหมาะสมต่อการเป็นผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และเพื่อให้ผู้ นักศึกษาได้เกิดการคิด วิเคราะห์เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาคุณลักษณะ ที่สำคัญของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ ซึ่งจะต้องมีความเฉพาะเจาะจงเนื่องจากนักศึกษามีอายุ และมีประสบการณ์ที่น้อยกว่าผู้สูงอายุ โดยการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุนักศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความเห็นอกเห็นใจ มีความอดทนอดกลั้น และมีความเคารพผู้สูงอายุ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และที่สำคัญต้องเป็นผู้ฟังที่ดีที่เข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของผู้สูงอายุ ดังที่เมเยอร์ และ แชนนอนเฮาส์ (Myers & Shannonhouse, 2013) กล่าวว่าในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงอารมณ์ ความรู้สึก และสีหน้าท่าทางของผู้สูงอายุด้วย

สมรรถนะด้านทักษะ จะเป็นการพัฒนาสมรรถนะด้านทักษะของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้นักศึกษาสามารถใช้ทักษะเบื้องต้นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนความรู้สึก การทวน

ความ การตั้งคำถามการให้กำลังใจ และการกำหนดเป้าหมาย โดยนักศึกษาครูสามารถบูรณาการไปใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ และเพื่อให้นักศึกษาได้ปฏิบัติตามตัวอย่างถูกต้องเพื่อที่จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ก่อนให้คำปรึกษานักศึกษาจะต้องฝึกปฏิบัติในทักษะที่จำเป็นในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ และนำไปฝึกปฏิบัติจริงในการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ โดยเฉพาะทักษะในการสื่อสารมีความสำคัญมาก ซึ่งสอดคล้องกับ เลอร์เวอร์ และเวชซ์ (Ivers & Veach, 2012) กล่าวว่า เมื่อมีการสื่อสารที่ไม่แน่นอนหรือไม่เหมาะสมในกลุ่มจะทำให้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มไม่เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุจะต้องใช้ภาษาให้เหมาะสม และการสื่อสารต้องเป็นการสื่อสารที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎี และเทคนิคในการฝึกอบรมถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏเนื่องจากกระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และเจตคติของบุคคล เพื่อการพัฒนาตนเอง และการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างถาวรเพื่อความเป็นมืออาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ ลาธัม และเวคซ์เลย์ (Latham & Wexley, 1991) ได้กล่าวว่า การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาว่าเป็นการฝึกอบรมเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความรู้ ทักษะ และเจตคติ รวมทั้งเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง และในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาผู้วิจัยยังใช้ทักษะในการฝึกอบรม ได้แก่ การสื่อสาร การส่งเสริมแรงจูงใจ การเห็นอกเห็นใจ การระดมความคิด การอภิปราย การทำแบบฝึกหัด การบรรยาย การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดของ จิต และรามเนตร (Jit & Ramneet, 2021) กล่าวว่า ทักษะการสื่อสารเป็นหนึ่งในทักษะทางจิตวิทยาที่สำคัญในการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ถ้าเกิดการสื่อสารผิดพลาดอาจจะส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมฝึกอบรมได้ ดังนั้นในการฝึกอบรมการสื่อสารจึงมีความสำคัญเนื่องจากเป็นทักษะพื้นฐานอันจะนำไปสู่การฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ

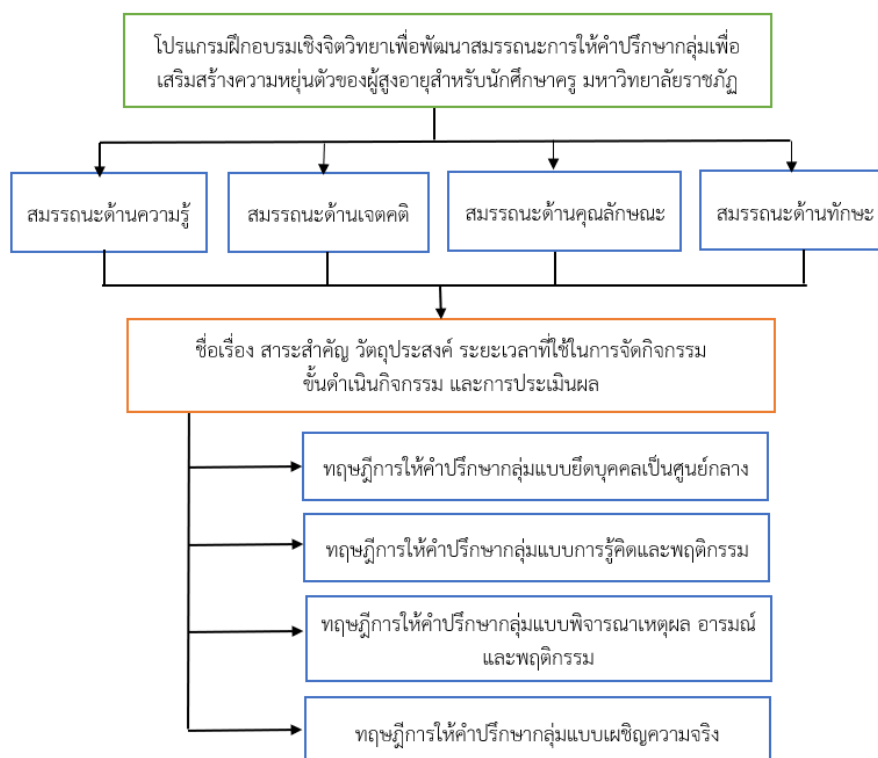
2. นักศึกษาที่เป็นกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และการติดตามผลแตกต่างกันจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า สมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา ระหว่างหลังการทดลองกับก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีสมรรถนะด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านคุณลักษณะ และด้านทักษะ หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ มีจำนวน 14 ครั้ง เนื้อหาในแต่ละครั้งประกอบด้วย ชื่อเรื่อง สารสำคัญ วัตถุประสงค์ ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ขั้นตอนกิจกรรม และการประเมินผล และในการฝึกอบรมแต่ละครั้งได้มีการประยุกต์เทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการจัดฝึกอบรม ซึ่งจะทำให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมได้รู้จักเข้าใจตนเองมีปฏิสัมพันธ์กันกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรม ทั้งนี้ในการฝึกอบรมแต่ละครั้งนักศึกษาจะได้รับฝึกอบรมทั้งด้านความรู้ เจตคติ คุณลักษณะ และทักษะ ซึ่งความรู้จะเน้นไปที่การฝึกอบรมเกี่ยวกับความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุ การให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวของผู้สูงอายุในด้านเจตคตินักศึกษาจะได้รับการส่งเสริมในเรื่องของความตระหนักถึงความสำคัญของการให้คำปรึกษา และการเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุ รวมทั้งการตระหนักถึงความแตกต่างของผู้สูงอายุ เช่น ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ความเชื่อ ภาษา และการศึกษา เป็นต้น ในด้านคุณลักษณะ นักศึกษาจะได้พัฒนาคุณลักษณะที่

เหมาะสม และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษากลุ่มผู้สูงอายุ รวมทั้งได้ตระหนักถึงจรรยาบรรณของผู้ให้คำปรึกษา และในด้านทักษะนักศึกษาจะได้ฝึกการให้คำปรึกษาโดยใช้ทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาผู้สูงอายุ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความ เป็นต้น รวมทั้งได้ฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงกับผู้สูงอายุซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้จากสถานการณ์จริง

จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นถึงการที่นักศึกษาได้รับการพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ จากการเข้าร่วมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับสกล วรเจริญศรี (2559) ที่ได้กล่าวถึงการฝึกอบรมว่า เป็นกระบวนการที่พยายามเสริมสร้าง และพัฒนาบุคคลอย่างเป็นระบบ และได้มีการวางแผน โดยใช้กิจกรรมหรือวิธีการที่หลากหลายให้บุคคลเกิดการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติบางประการอันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้เกิดในทิศทางที่เหมาะสม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฟาน แอกเทเรน และคณะ (Van Agteren et al., 2018) ที่ได้ทำวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความหย่นตัวของพนักงานบริการสุขภาพโดยการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิต และความหย่นตัวของพนักงานบริการสุขภาพหลังการเข้าร่วมฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยาเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างเห็นได้ชัด ความแตกต่างชี้ให้เห็นถึงผลของการฝึกอบรมทักษะทางจิตวิทยาทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจอันเป็นผลมาจากความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ดังนั้นการฝึกทักษะทางจิตวิทยาจึงช่วยพัฒนาสุขภาพจิต และคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าผลของโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาสามารถพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ได้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วยจำนวน 14 ครั้ง ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้



ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 การนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ควรวัดสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุของนักศึกษา ก่อน และปรับใช้โปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้เหมาะสมกับนักศึกษา

1.2 การนำโปรแกรมฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ควรศึกษาบริบทและข้อจำกัดของผู้สูงอายุที่จะให้คำปรึกษาก่อน เนื่องจากผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันด้านวัฒนธรรม ภาษา และความเชื่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านภาษา เนื่องจากผู้สูงอายุ บางคนใช้ภาษาถิ่นในการสื่อสาร ถ้าผู้วิจัยสามารถพูดภาษาถิ่นเช่นเดียวกับผู้สูงอายุจะทำให้การให้คำปรึกษารับรู้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงสมรรถนะด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสมรรถนะการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างความหย่นตัวของผู้สูงอายุสำหรับนักศึกษา เช่น สมรรถนะด้านแรงจูงใจ เพื่อให้ครอบคลุมมากขึ้น และควรมีการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะการให้คำปรึกษากับกลุ่มผู้รับคำปรึกษาอื่น ๆ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กฤตวรรณ คำสม. (2554). *การศึกษาและการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน* (ดุชนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: Resilience Quotient*. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์ พับลิชชิ่ง.
- ชวนันท์ จันทรสุข, นฤมล จันทรสุข และอุษา คำขำ. (2566). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตต่อพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสืบทันนบุรี*, 17(3), 1-13.
- ชูชัย สมบัติไกร. (2558). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพพร แสงทอง. (2563). *การเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โดยการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา* (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สกล วรเจริญศรี. (2559). *จิตวิทยาสำหรับการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากรในองค์กร*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์อินเตอร์ คอร์ปอเรชั่น.
- สิรภัทร โสทธิยาภย์. (2560). *การศึกษาและการเสริมสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพสำหรับพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล* (ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานที่ประชุมอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏ. (2561). *ยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานที่ประชุมอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏ.
- Amat, S., SitiHajar J., Mohd I. M. & Dharatun N. K. (2021). Model Development of Counseling Competency Dealing with Gay and Lesbian Client: Malaysia Perspective. *Psychology and Education Journal*, 58(2), 2137-2147.

- Childers, J. H., & Couch, R. D. (1989). Myths about group counseling: Identifying and challenging misconceptions. *Journal for Specialists in Group Work*, 14(2), 105–111.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (9th ed). Boston: Cengage Learning Custom Publishing.
- Ivers, N. N.; & Veach, L. J. (2012). Alcohol screening and brief counseling interventions for trauma unit patients. *Counseling Today*, 55, 38–41.
- Jit, A.S. & Ramneet, K. (2021). *Psychological Skills Training for Human Wellness*. New Delhi: SAGE Publishing India.
- Kampfe, C. M. (2015). Counseling older people: Opportunities and challenges. *American Counseling Association*. <https://doi.org/10.1002/9781119222767>
- Kraiger, K., Passmore, J., Santos, N. R., & Malvezzi, S. (2015). *The Wiley-Blackwell Handbook of the Psychology of Training, Development, and Performance Improvement*. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
- Latham, G.; & Wexley, K. (1991). *Developing and Training Human Resources in Organization*. New York: Harper Collins Publishers.
- Myers, J. E., & Shannonhouse, L. R. (2013). Combating ageism: Advocacy for older persons. In C. C. Lee (Ed.), *Multicultural issues in counseling: New approaches to diversity* (4th ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Spencer, M.; & Spencer, M. S. (1993). *Competence at work: Models for Superiors Performance*. New York: John Wiley & Sons.
- Van Agteren, J., Iasiello, M., & Lo, L. (2018). Improving the wellbeing and resilience of health services staff via psychological skills training. *BMC research notes*, 11, 1-5.
-