

บทที่ 3

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเพิ่มความร่วมรู้สึกของนักศึกษาด้วยการฝึกตามโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดการปรึกษาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานักศึกษาที่
เข้าร่วมจะมีคะแนนความร่วมรู้สึก สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยา

2. หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานักศึกษาที่
เข้าร่วมจะมีคะแนนความร่วมรู้สึก สูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้น
ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน
 - 1.1 ผลจากแบบวัดความร่วมรู้สึก
 - 1.2 ผลจากข้อมูลการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลอง
2. การปรับปรุงโปรแกรมที่ปรับจากปรับจากผลการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างวิจัย 20 คน

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

1.1 ผลจากแบบวัดความร่วมมือรู้สึก

ตารางที่ 7 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความร่วมมือรู้สึกก่อนและหลังของกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (n=20) และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (n=20)

การเข้าร่วมโปรแกรม	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t-test independent
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	12.0500	0.16348	12	0	1.368
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	43.2700	4.26851	12.0330	0.10157	32.718**
t-test dependent	32.685**		1.453		

**p<.01(t.01, 38=2.423)

**p<.01(t.01,19=2.539)

จากตารางแสดงผลงานวิจัยดังนี้

1.1.1 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความร่วมมือรู้สึกก่อนและหลังของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยการทดสอบค่าที (t-test) แบบกลุ่มไม่อิสระ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานักศึกษามีคะแนนความร่วมมือรู้สึกสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.1.2 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความร่วมมือรู้สึกภายหลังการเข้าร่วมของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยการทดสอบค่าที(t-test) แบบกลุ่มอิสระ พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนความร่วมมือรู้สึกสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

(ดูรายละเอียดข้อมูลรายบุคคลของกลุ่มตัวอย่างในภาคผนวก ข.)

1.2 ผลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดลอง

การวิจัยในครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างเพื่อขยายรายละเอียดของผลที่ได้จากการทดลอง ซึ่งดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจำนวน 7 ราย (นักศึกษาชาย 2 คน และนักศึกษาหญิง 5 คน) จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าผู้รับการฝึกมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกตามวัตถุประสงค์ของการฝึกสามารถสรุปประเด็น (theme) ได้เป็น 2 ประเด็น คือ ความเข้าใจความร่วมรู้สึกและการเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการฝึกดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.2.1 ความเข้าใจความร่วมรู้สึก

เป็นการเข้าใจความหมายความร่วมรู้สึกของผู้รับการฝึกซึ่งผ่านการฝึกในโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งผู้รับการฝึกสามารถอธิบายความเข้าใจและยกตัวอย่างสถานการณ์จากประสบการณ์ตรงของผู้รับการฝึก ซึ่งผู้รับการฝึกอธิบายความหมายความร่วมรู้สึกไว้ว่าเป็นความเข้าใจอกเข้าใจผู้อื่น เริ่มต้นจากการฟังโดยไม่ยึดติดกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง ให้ความสำคัญกับบุคคลที่อยู่ด้วยมากที่สุด มีความไวและใส่ใจ ทั้งต่อเรื่องราวความคิด ความรู้สึก ความต้องการของบุคคลอื่นที่เกิดขึ้น ณ ขณะปัจจุบัน และจากการสังเกตสีหน้า ท่าทางของผู้อื่น ซึ่งทำให้ผู้รับการฝึกมีความเข้าใจมีความรู้สึกร่วมไปกับผู้ที่พูดคุยด้วย เป็นการบอกผู้ที่พูดคุยอยู่ด้วยว่า “ฉันฟังอยู่นะ” ประกอบกับการที่ผู้รับการฝึกได้นำไปปฏิบัติจริงทำให้ผู้รับการฝึกสามารถเข้าใจความร่วมรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น เช่น

“ก็เข้าใจจากที่เขาเล่า แล้วก็คือไม่เอาความรู้สึกของตนเองไปตัดสิน อยู่กับเขาตลอดก็คือ สนใจเรื่องที่เขาพูด อาจจะแสดงออกมาเหมือนที่พูดสะท้อนความก็ได้ พูดทวนคำที่เขาพูดมา เขาจะได้เข้าใจเขา เออ... เราฟังเขาอยู่ พูดสะท้อนความ ก็บางครั้งก็ตามบ้าง แต่ว่าคงใช้เป็นคำถามปลายเปิด เพราะว่าจะทำให้เขาเล่าเรื่องต่อไปคะ ...จับประเด็นเพื่อนก็คงฟังจนจบแล้วสรุปเรื่องทั้งหมดแล้วพยายามแยกแยะว่าเหตุการณ์ตรงไหนที่เขาารู้สึกอย่างไร” (ผู้รับการฝึกคนที่ 3)

“อยู่กับเขาตลอดก็คือ สนใจเรื่องที่เขาพูด อาจจะแสดงออกมาเหมือนที่พูดสะท้อนความก็ได้ พูดทวนคำที่เขาพูดมา เราจะได้เข้าใจเขา เออ... เราฟังเขาอยู่ พูดสะท้อนความ ก็บางครั้งก็ตามบ้าง แต่ว่าคงใช้เป็นคำถามปลายเปิด เพราะว่าจะทำให้เขาเล่าเรื่องต่อไปคะ ...จับประเด็นเพื่อนก็คงฟังจนจบแล้ว สรุปเรื่องทั้งหมดแล้วพยายามแยกแยะว่าเหตุการณ์ตรงไหนที่เขา รู้สึกอย่างไร” (ผู้รับการฝึกคนที่ 3)

“เราไม่ได้เอาความรู้สึกของเรา เราต้องการจะช่วยเหลือเพื่อน เราก็เอาความรู้สึกของเขา ว่าเขารู้สึกอะไร รู้สึกอย่างไร เขาต้องการอะไรกันแน่ แล้วเขาร้องไห้เพราะอะไร” (ผู้รับการฝึกคนที่ 2)

“...อย่างที่มีใครมาปรึกษาอะไร อย่างงี้ค่ะ ก็คือเราต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา ก็คือสนใจตรงนั้นนะคะ...ต้องเข้าใจความรู้สึกตรงนั้นของเขาจริงๆ...เข้าใจที่เรื่องราว เข้าใจเหตุผล เข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของเขา ในตอนนั้น” (ผู้รับการฝึกคนที่ 3)

“...เราเป็นผู้ฟังนะคะ ให้เป็น ฟังเขาแบบเอาใจเราฟัง ไม่ฟังแบบฟังนั่งฟังผ่านๆ ให้จบๆไปอย่างนั้นค่ะ ก็คือฟังแบบ ก็คือฟังว่าเขาเนี่ยะ เขารู้สึกอย่างไร รู้สึกแบบเสียใจ หรือว่าดีใจอะไรตรงไหนค่ะ แล้วแบบมาคิดว่าเออ..ถ้าเราพูดตอบได้เขาไปอย่างนี้เขาจะรู้สึกอย่างไรนะ” (ผู้รับการฝึกคนที่ 1)

1.2.2 การเปลี่ยนแปลงตนเองของผู้รับการฝึก

ผู้รับการฝึกสามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองเมื่อผ่านการฝึกในโปรแกรมการฝึกทักษะเบื้องต้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการนำความรู้สึกไปใช้ซึ่งผู้รับการฝึกพบว่าตนสามารถทำแบบวัดความรู้สึกในโปรแกรมการฝึกได้แตกต่างไปจากตอนแรก ด้วยความเข้าใจและการมีส่วนร่วมรู้สึกที่สูงขึ้น นอกจากนี้ผู้รับการฝึกสามารถนำความรู้สึกไปใช้เพื่อทำความเข้าใจผู้ที่ตนรับฟังอยู่มากขึ้น ด้วยการฟังอย่างมีส่วนร่วมและแสดงออกด้วยท่าทางท่าทีต่าง ๆ ที่แสดงถึงความเข้าใจ ความไวต่อปฏิกริยาต่าง ๆ ของผู้ที่สนทนาอยู่กับผู้รับการฝึก

จากการทำแบบวัดความรู้สึก

ผู้รับการฝึกมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองภายหลังจากได้เข้าร่วมการฝึกในเรื่องของการฟัง การเข้าใจผู้อื่น และตอบรับจากการฟัง โดยแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของการใช้คำพูดและความเข้าใจจากการตอบแบบวัดความรู้สึก ผู้รับการฝึกส่วนใหญ่กล่าวว่า ก่อนเข้าร่วมการฝึกทักษะผู้รับการฝึกมีการตอบรับด้วยการยึดที่ความคิด ความรู้สึก ความต้องการของตนเองเป็นหลักโดยไม่ได้ให้ความสำคัญ สนใจ ต่อความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในโจทย์ หรือแม้แต่ในชีวิตจริง แต่ภายหลังจากที่เข้าร่วมการฝึกแล้วผู้รับการฝึกมีความตระหนักในความสำคัญของการใส่ใจในความรู้สึกของบุคคลอื่นในการที่จะตอบรับเขา และมีความเข้าใจในปัญหา ความรู้สึกของบุคคลอื่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งแสดงถึงความสามารถของผู้รับการฝึกในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างเข้าใจเขาอย่างถ่องแท้

“อันแรก ใช้ตัวเองเป็นใหญ่ คิดถึงแต่ตนเอง ให้เขาทำในสิ่งที่เราอยากให้ทำ แต่อันหลังคือเราเอาใจใส่เขา มองเขาดี คนเราเท่าเทียมกันให้ทางเลือกกับเขาว่าเขาเลือกทำอะไร” (ผู้รับการฝึกคนที่ 2)

“ก็ตอนแรกเข้ามาก็เขียนความรู้สึกของเรา อย่างมันจะมีข้อหนึ่งที่เขาถามว่า ไม่สบายใจเราก็เอาความคิดของเราใส่ลงไป ว่า ไม่เป็นหรือกตัญญูมันก็ดีขึ้น แต่พอเข้าอบรมเสร็จ คำตอบก็เปลี่ยนไป เธอไม่สบายใจไม่อยากกลับบ้าน ก็คือ มีเรื่องไม่สบายใจไม่อยากกลับบ้าน เราทวนคำแล้วเขาก็จะเล่าต่อเองว่าเกิดอะไรขึ้น คำตอบเปลี่ยนไปทุกข้อก่อนเข้าอบรมจนถึงหลังจากที่เข้าอบรม...มีผลต่อเขาคือว่าเราอยู่กับเขาเนะ เขาก็อยู่กับเรา ไว้ใจเรามากขึ้น ไม่ระแวงกัน” (ผู้รับการฝึกคนที่ 3)

“ตอนแรกที่ตอบคำถามเราก็จะเอาความรู้สึกเรามาเข้าไปใส่ ที่บอกว่า ก็จะทำได้ว่ามีข้อหนึ่งที่บอกว่า ไม่ชอบวิชานี้เป็นวิชาที่ยากไม่รู้เพื่อนทนได้ยังไงเราก็เอาความรู้สึกของเขาใส่ไปว่า แค่นี้ทนไม่ได้แต่เพื่อนยังทนได้ ต้องทำได้ซิ... ที่นี้หลังอบรมตอนนี้เขาบอกว่าไม่รู้เพื่อนทนได้ยังไง ก็ไม่ตอบเหมือนเดิม...คือ คุณไม่ชอบวิชานี้ ก็จะไม่เอาความรู้สึกของตนเองไปใส่ คือว่ามันมีการพัฒนาขึ้นมากเลยคะ ...อย่างเช่นเมื่อกี้ก็บอกว่า ทำไม่ได้หรือ ไม่อดทน คล้ายกับว่าเรากำลังไปดูถูกเขาเนะเรากำลังให้กำลังใจเขาหรือเปล่า หรือเราอาจจะเป็นการทำร้ายเขาก็ได้ แล้วอันที่สอง ที่บอก เขาไม่ชอบ คล้ายๆกับว่าเราเข้าใจเขามากขึ้น เราเข้าใจความรู้สึกของเขา” (ผู้รับการฝึกคนที่ 4)

“ตอนแรกมาก็ตอบเป็นตัวของตัวเองมาก แบบก็อย่างนั้นอย่างนี้ที่ตอบแบบสอบถามครั้งแรกคือเป็นเหมือนว่า เป็นตัวของตัวเองหมดเลยเหมือนเราจะทำอะไรเราคิดอะไรเราจะทำ ถ้าสมมติว่า เออ... อยากย้ายหอใหม่ ก็ดูไปก่อน เออ พ่อแม่ไม่เข้าใจว่ากลับบ้านค่า ก็เออ ก็บอกตอนไปนี่อย่างนี้ แต่พอเข้ามาอบรมแล้วก็ อ้าว เขามาปรึกษาเราไม่ใช่เขามาถามว่าเราจะทำอะไร ไม่ใช่ว่ามันเป็นปัญหาของเรา มันเป็นปัญหาของเขา ก็ควรจะพูดอย่างไรอะไรที่แท้ก็คือเข้าใจผิดมาตลอดเลยก่อนหน้านี้ ก็เข้าใจแล้วว่าควรจะให้เพื่อนได้...ลำดับความคิดตนเอง ลำดับเหตุการณ์ก่อน คือค่อยๆเข้าใจด้วยกันไปที่ละนิดๆก็เป็นเริ่มต้นของการปรึกษาหารือเนะคะ หลังจากนั้นมาจะว่าอย่างไรต่อเราจะคิดการณ์อย่างไรค่อยมาคิดกันอีกที จะเป็นในส่วนของเนื้อหาและสาระสำคัญของประเด็นที่จะพูดกันก่อน ...ถ้าเราไปปรึกษาใครบ้าง แล้วเราตอบไปแบบครั้งที่สอง อย่างนี้เออ... มันก็ อย่างน้อยเราก็จะสบายใจขึ้นนะ อย่างน้อยก็รู้สึกได้เลยว่า เขาเข้าใจเราเนะไม่ใช่ว่าคนละเรื่อง”(ผู้รับการฝึกคนที่ 5)

“ช่วงแรกคือว่าก่อนที่จะได้เข้ามา ก็ได้มีการทำแบบประเมินก็คือว่า ผมไม่ได้เรียนรู้ทักษะต่างๆ หลังจากที่เข้ามาก็ได้รู้ทักษะต่างๆ ในการนำไปใช้มากขึ้น ก็เลยเหมือนว่าตอนแรกก็คือว่า การตอบ ตอบโดยพูดอะไรออกไปเป็นความคิดของเราทั้งหมด แต่การทำแบบประเมินครั้งหลัง คือว่าเป็นความคิดของคนเล่าเรื่อง แต่ในภาษาพูดของเรา ก็มันก็มีข้อแตกต่างที่เราสามารถที่จะนำทักษะต่างๆ มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราได้ ...ตอนแรกเป็นความคิดของเรา คือว่าเราซึบบอกเขา แล้วช่วงหลังๆ ก็คือว่า ทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ที่เขาเล่าเรื่องมา อืม มีปัญหาแบบนี้ละ ช่วยเหลืออะไรอย่างไร ก็เหมือนรับรู้เรื่องราวของเขา เราก็ไม่ได้เหมือนกับไปแสดงตนว่าเป็นเจ้าของปัญหาเองคือว่าเราเป็นเหมือนผู้ชี้ให้เห็น”(ผู้รับการฝึกคนที่ 6)

“ตอนแรกที่เขียนไปตอนที่ยังไม่ได้อบรม ...แบบไม่รู้หลัก ว่าเราแก้ปัญหาอย่างไรแต่พอได้อบรมแล้วก็ทำให้รู้ว่าเออ เขามีปัญหาอย่างนั้นละ เราจะพูดอย่างไร...อย่างแรกก็ให้ผลอย่างธรรมดาๆ เขาพูดมาเราก็ไปสนใจไปเออ ไม่รู้เรื่องอะไรไปลอยๆ นะครับเออ แต่ว่าพอลงอบรมก็แบบทำให้เข้าใจปัญหาของเขามากขึ้น รู้หลักการจะพูดกับเขาอย่างไรเข้าใจปัญหาของคนอื่นบวกความรู้สึกของคนอื่น” (ผู้รับการฝึกคนที่ 7)

“ที่เขียนตอบครั้งแรกเป็นความรู้สึกของเรา ก็คือเอาความคิดของเรา เอาความรู้สึกของเราลงไปตอบ แต่พออันหลังมาเราก็อ่านใจทฤษฎีให้แบบเข้าใจว่าแบบคนข้างในใจทฤษฎีคือเขารู้สึกอย่างไรกันแน่ แล้วก็เขาต้องการคำปรึกษาหรือเปล่า หรือว่าเขาต้องการแค่ว่า เขาต้องการให้เราเป็นผู้ฟังของเขาเฉยๆ เขาแค่ต้องการพูดความในใจที่เขาอัดอัดหรืออะไรอย่างนี้ค่ะ ให้เราฟัง ”(ผู้รับการฝึกคนที่ 1)

ความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมของตนเอง

ผู้รับการฝึกพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เช่น มีความเข้าใจผู้ที่ตนรับฟังอย่างร่วมรู้สึกมากขึ้น ลดการยึดถือตัวเอง เรียนรู้ที่จะพัฒนาความร่วมมือรู้สึกของตนและแสดงออกมาด้วยพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เช่น การใช้น้ำเสียง ท่าทางและคำพูด รู้จักคิด ใช้คำในการสื่อสาร มีความสนใจในสิ่งรอบข้างมากขึ้น สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่และเพื่อนเป็นไปในแนวทางที่ดีขึ้น

“ความคิดก็เปลี่ยน ก็เป็นการตอบตอนแรกก่อนที่จะมาเข้าอบรม ความคิดคือว่าเราต้องแก้ปัญหาให้เขาเลย เราแก้ปัญหาให้เขาเลยเราชี้ทาง ชี้ให้เขาเห็นว่าจุดนี้ๆ แต่หลังจากนี้มาเราชี้ให้เห็นแค่จุดแล้วให้เขาหาเอง เพราะเขากลุ่มใจ ไม่มีสมาธิ ไม่มีสติ ถ้าคิดก็ไม่รอบคอบเรา

ก็ไป แบบเออ... อย่างนี้นะ แล้วเป็นมันอย่างไร ก็แบบให้คิดร่วมไปด้วย ...แตกต่างจากเราที่เหมือนก่อน มึงไปทำอันนั้นนะไปทำอันนั้นนะ "และ "...หลังจากที่ว่าได้รับเรื่องราวอะไรเหมือนมาคุยกัน ตอบโต้กันคือเมื่อก่อนเรื่องที่เขาคิดมาหรือไม่ตรงกับหลักวิชาการที่เราจะมา เราก็สวณกลับเลยตีกลับไป แต่พอหลังจากที่ได้เข้าคือ เราฟังๆเขาก่อน เขาคิดอย่างไร ที่เขาพูดจริงๆแล้วเขาไปหาข้อมูลมา คือว่าเราไม่ได้ตีกลับไปเรื่อย คือฟังเขาก่อน"(ผู้รับการฝึกคนที่ 6)

"ความเข้าใจทางด้านจิตใจ ก็เปลี่ยน เมื่อก่อนเราฟังเขาเหมือนเขาชี้ทางเรา แต่เราไม่รู้อารมณ์ที่เขาเล่า ว่าตอนนี้เขาเศร้าเราจะทำไงดี แล้วไปหาทางออก บางทีเราฟังๆ เรื่องของเขา เหมือนก็จะชมอารมณ์ไว้ในจิตใจ ของตนเองไม่ให้คนอื่นเขารู้เท่าไร เขาก็จะพูดมาเหมือนตลกบ้างอะไรบ้าง มากี่เฮฮาปาร์ตี้ มันก็เหมือนแบบ เราก็ไม่สามารถไปช่วยอะไรเขาได้มากมาย แต่หลังจากฝึกไปแล้ว เขาคิดอะไรมาเราก็ฟังๆ เขาเศร้ามาเราก็มีอารมณ์ร่วม ฉันทิ้งอยู่นะ อะไรอืม มันหาทางออก คือเรารู้สึกนะ มีอารมณ์ร่วมกะเขาไป ... ก็คือว่า เราเข้าใจความรู้สึกเขาและมีอารมณ์เดียวกันกับเขา ...เราก็คงพูดคุยเหมือนว่าเราเข้าใจเขา"(ผู้รับการฝึกคนที่ 6)

"...เราเข้าใจคนอื่น อย่างแรกก็จะเป็นผู้ฟังก่อน เราก็จะฟังอย่างนั้นเราต้องทำพูดอย่างนี้ๆ ตอนหลังก็จะฝึกปฏิบัติจริง ไปพูดกับเพื่อน คิดว่าตนเองน่าจะเข้าใจตอนฟัง ก็เข้าใจแล้ว แต่ว่า การที่เราได้มาฝึกปฏิบัติจริงอันนั้น ทำให้เราเข้าใจมากขึ้น เช่น เพื่อนมีปัญหาของเรา เช่น กรณี บี(นามสมมติ) เราก็คงเข้าใจบีนะว่าบีกำลังน้อยใจ " (ผู้รับการฝึกคนที่ 4)

"เรื่องบางเรื่องแบบนี้เรามีความรู้สึกว่า เออ...มันไม่ควรจะซีเรียสอะไรขนาดนั้นนะ เราก็จะ "เฮ้ย..ไม่ต้องซีเรียส" คือในความรู้สึกตอนก่อนที่จะเข้าอบรม เหมือนอยู่กับตัวเอง อยู่กับความคิดของตัวเองว่าเป็นอย่างนี้นะ แต่พอได้เรียนรู้แล้ว ก็อืมนะ o.k.เราฟังเขามากขึ้น เราพยายามที่จะแบบเข้าใจเขามากขึ้นในการที่จะ o.k. บางครั้งอย่างคนบางคนเขาเศร้ามาอย่างนี้แล้วจะตอบเขาด้วยวิธีอะไร หรืออย่างคนบางคนถ้าเขาโกรธมา โวยวายมา เราก็คงจะรู้ว่าเราควรจะพูดอย่างไร คือเหมือนเอาน้ำเย็นเข้าลูบนะคะ ไม่ใช่อยู่กับตัวเรา "เฮ้ย...ก็คุณผิด" อะไรอย่างนี้...เราเปลี่ยนใจฟังเขามากขึ้น รับฟัง ลดทริฐของตัวเองลง ก็ได้เยอะนะคะ เพราะปกติไม่ค่อยฟังคน... คือฉันถูกแล้ว ฉันดีแล้วแต่พอมารับรู้ก็คือ ...ทุกคนเท่ากันแต่แค่ว่าคุณจะมองมุมไหนแค่นั้นเอง "(ผู้รับการฝึกคนที่ 2)

"ทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้น เช่น แบบว่าพ่อแม่เขาบอกเราว่าอย่างนี้ ต้องทำอย่างนั้นนะ เราก็คงเข้าใจว่าพ่อแม่เป็นห่วงเรา ถึงแม้ว่าเราอาจจะไม่อยากทำบ้าง ก็เข้าใจว่าเขาเป็น

ห้วงเรา เราก็ไม่ทำมันจะดีที่สุด ...มีผลกับจิตใจ รู้สึกเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นเห็นอกเห็นใจเขา มากขึ้นคะ" (ผู้รับการฝึกคนที่ 4)

"เราสังเกตเห็นใครวิตกกังวลอาจจะเป็นพ่อแม่ ผู้ใหญ่ หรือไม่ก็เด็กน้อยกว่าเรา เหมือนจะมีวิธีการเข้าหาเขาที่ดูเป็นธรรมชาติ แล้วก็ทำให้เราเข้าใจเขา โดยไม่น่าเกลียดเหมือนถ้า จะเข้าไปหาผู้ใหญ่ก็คือ ดูเหมือนเราไม่ได้ไปละลาบละลวงเรื่องของผู้ใหญ่ หรือถ้าเป็นเด็กก็คือ เหมือนที่เราไม่ไปวุ่นวายกับเขา คือ เหมือนถูกกาลเทศะ แล้วแบบเป็นไปตามธรรมชาตินะคะ เวลาพูดคุยกับผู้ใหญ่ ก็คือ เหมือนใช้คำพูดให้ถูกต้อง "และ " รู้สึกว่าสัมพันธ์ภาพที่มีต่อเพื่อนมัน ดูสนิทขึ้น บางทีเหตุการณ์สมมติที่ทำให้เพื่อนออกมาเล่า เราก็จะรู้ว่าแบบ รู้ถึงจิตใจเพื่อนเลยว่า แบบ โอ้ยคนนี้มีปัญหาแบบนี้หรือไม่เคยรู้มาก่อน แต่พอได้มาอบรมรู้เนะ รู้สึกดี รู้สึกแบบรักเพื่อน มากขึ้น อยากจะฟังนะ จากที่เราที่เราไม่ค่อยสนใจนะ ถึงเวลากลับบ้านๆเวลามาหาเพื่อน กินข้าว กัน ดูเหมือนเพื่อนรำเริงสดไสนะแต่พอมาได้ฟังคือ อ้าว... จริงๆ เขาไม่ใช่คนที่เขาอะไรมากกว่านั้น มีอะไรมากกว่าที่เรารู้ ก็มันเป็นเวลาที่ดีของการศึกษาเพื่อนเลยละ ก็ถ้าเป็นไปได้ก็อยากจะ แบบอยากพูดคุยกันทั้งห้อง บางทีเราก็ได้ปรึกษาเพื่อนในสิ่งที่เรามีปัญหา ก็แบบรู้สึกว่าเพื่อนก็ พร้อมจะฟังเราเนะ" (ผู้รับการฝึกคนที่ 5)

2. การปรับปรุงโปรแกรมที่ปรับจากการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างวิจัย 20 คน

จากผลที่เกิดขึ้นในการทดลองดังตารางที่ 6 ผู้วิจัยพบว่า สามารถนำมาเป็นประโยชน์ในการปรับปรุง และพัฒนาขั้นตอนและวิธีการในการดำเนินการฝึกทักษะให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ช่วงระยะเวลาในการเข้ารับการฝึกจากเดิม มีการพบกันเพียงสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 ชั่วโมง ควรมีการพบกันในระหว่างสัปดาห์ เป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง เว้นช่วงห่างของวันที่พบกันอย่างเหมาะสม 2-3 วัน เป็นต้น เนื่องจากผู้ฝึกพบว่า ผู้รับการฝึกไม่สามารถจดจำเนื้อหาในการฝึกทักษะบางส่วนได้จากเวลาที่ห่างจนเกินไปสำหรับการฝึกแต่ละครั้ง

2. ช่วงการบรรยาย ควรมีการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ เนื้อหา พร้อมยกตัวอย่างประกอบ การนำไปใช้ และประโยชน์ของทักษะตลอดจนมีการทำแบบฝึกหัดภายหลังการบรรยาย จากการทดลองใช้โปรแกรมข้างต้น พบว่าการใช้ตัวอย่างจากเรื่องราวของผู้รับการฝึกมีผลอย่างมากต่อความสนใจของผู้รับการฝึก เพราะเป็นเรื่องราวของตนเองทำให้ได้สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้น และยังก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้รับการฝึกด้วยกันที่ร่วมกันฟังความรู้สึกโดยเรื่องราวของผู้รับการฝึกซึ่งจากกระบวนการนี้ทำให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่เกิดจากการฟังที่ผู้รับการฝึกพยายาม

จะสื่อถึงความเข้าใจของตนที่มีต่อความรู้สึกของเพื่อน และจากการทำแบบฝึกหัดเพื่อตรวจสอบความรู้ความสามารถในการใช้ทักษะ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการทบทวนความเข้าใจจากการบรรยายและก่อให้เกิดการทำความเข้าใจร่วมกัน

3. ช่วงการสาธิต ผู้ฝึกควรทำการสาธิตทักษะต่างๆ ที่ได้บรรยายมาแล้วให้ผู้รับการฝึกได้ฝึกจากสังเกตการใช้ทักษะเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละทักษะ จากการทดลองพบว่า ผู้รับการฝึกเกิดความชัดเจนในการเข้าใจพฤติกรรมการใส่ใจมากขึ้น อนึ่ง ผู้ฝึกควรใช้สื่อวีดิทัศน์เพื่อแสดงบทบาทสมมติในการฝึกทักษะต่างๆ ให้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

4. ช่วงของการลงมือปฏิบัติ ในการให้ข้อมูลป้อนกลับควรให้มีความกระชับชัดเจนและง่ายต่อความเข้าใจของผู้รับการฝึก เนื่องจากผู้รับการฝึกไม่มีพื้นฐานการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาก่อน และยกเลิกเอกสารแบบประเมินตนเองในแต่ละช่วง เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีเวลาในการฝึกทักษะต่างๆ มากขึ้น

5. เพื่อเป็นการเพิ่มพูนการฝึกสังเกตและใช้ทักษะต่างๆ ผู้ฝึกควรมอบหมายการบ้านสำหรับการใช้ในการฝึกทักษะต่างๆ แก่ผู้รับการฝึกทุกครั้งหลังจากจบแต่ละช่วง

จากข้อเสนอแนะดังกล่าว ผู้วิจัยสรุปเป็นโปรแกรมที่ปรับจากผลการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 20 คน ดังนี้

ตารางที่ 8 โปรแกรมที่ปรับจากผลการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 20 คน

ช่วงที่ เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการวิจัย
1 วัน อังคาร 9.00- 12.00 น.	โปรแกรม การฝึก ทักษะ เบื้องต้นใน การปรึกษา เชิงจิตวิทยา และทักษะ การฟัง	1. เพื่อทราบถึงวัตถุประสงค์ และเข้าใจความสำคัญของ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา 2. เพื่อแนะนำผู้รับการฝึก เข้าสู่ความสำคัญและ เนื้อหาเบื้องต้นของทักษะ การฟัง	1. กล่าวเปิดโปรแกรม 2. บรรยายเรื่องความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา พร้อม ยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 1 3. บรรยายทักษะการฟังพร้อมยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ใน เอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 2 4. ทำแบบฝึกหัดทักษะการฟังจากบทความและบทสนทนาที่ ทำการปรับปรุงแล้วให้มีความกระชับ 5. ฝึกปฏิบัติ (จับคู่ฝึกสนทนาทักษะการฟัง) 6. ผู้รับการฝึกและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับ 7. อภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 8. ผู้ฝึกให้การบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้ว่า นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์หรือไม่
2 วันศุกร์ 9.00- 12.00 น.	พฤติกรรม การใส่ใจ และทักษะ การให้ กำลังใจ	1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกทำ ความเข้าใจพฤติกรรมใส่ ใจและทักษะการให้ กำลังใจ 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึก สามารถปฏิบัติ พฤติกรรมการใส่ใจและ การให้กำลังใจ	1. บรรยายพฤติกรรมใส่ใจและทักษะการให้กำลังใจพร้อม ยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 3 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตนเองเกี่ยวกับ พฤติกรรมใส่ใจและทักษะการให้กำลังใจพร้อม ยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 3 3. ทำการสาธิตตัวอย่างพฤติกรรมใส่ใจและไม่ใส่ใจและ การให้กำลังใจพร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างเอกสารการ ให้ข้อมูลป้อนกลับชุดที่ 3 4. ฝึกปฏิบัติ (จับคู่การฝึกการสนทนา) 5. ผู้รับการฝึกและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับ 6. อภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 7. ผู้ฝึกให้การบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้ว่า นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์หรือไม่

ช่วงที่ เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการวิจัย
3 วัน อังคาร 9.00- 12.00 น.	ทักษะการ ใช้คำถาม ปลายเปิด- ปิด	1.เพื่อให้ผู้รับการฝึกทำ ความเข้าใจทักษะการใช้ คำถามปลายเปิดปลายปิด 2.เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถ ฝึกทักษะการใช้คำถาม ปลายเปิดปลายปิด	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายทักษะการใช้คำถามปลายเปิดปลายปิด พร้อมยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 4 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตนเองเกี่ยวกับทักษะการใช้คำถามปลายเปิดปลายปิด 3. การทำแบบฝึกหัด แจกเอกสารชุดที่ 4 4. สาธิตตัวอย่างโดยผู้ฝึกแจกเอกสารการให้ข้อมูลป้อนกลับชุดที่ 4 5. ลงมือปฏิบัติ 6. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างกันในการสนทนา 7. รวมกลุ่มอภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 8. ผู้ฝึกให้กำบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้ว่าให้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่
4 วันศุกร์ 9.00- 12.00 น.	ทักษะการ กระจำ ความ	1.เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความ เข้าใจทักษะการกระจำ ความ 2.เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถ ฝึกทักษะการกระจำความ	<ol style="list-style-type: none"> 1. บรรยายทักษะการกระจำความพร้อมยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 5 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตนเองเกี่ยวกับทักษะการใช้กระจำความ 3. การทำแบบฝึกหัด แจกเอกสารชุดที่ 5 4. สาธิตตัวอย่างโดยผู้ฝึกการให้ข้อมูลป้อนกลับ แจกเอกสารชุดที่ 5 5. ลงมือปฏิบัติ 6. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างกันในการสนทนา 7. รวมกลุ่มอภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 8. ผู้ฝึกให้กำบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้ว่าให้นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่

ช่วงที่ เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการวิจัย
5 วัน อังคาร 9.00- 12.00 น.	ทักษะการ สะท้อน ความ	1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความ เข้าใจทักษะการสะท้อน ความ 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถ ฝึกทักษะการสะท้อนความ	1. บรรยายทักษะการสะท้อนความพร้อมยกตัวอย่างตามที่ระบุ ไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 6 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตนเองเกี่ยวกับทักษะ การสะท้อนความ 3. การทำแบบฝึกหัด แจกเอกสารชุดที่ 6 4. สาธิตตัวอย่างโดยผู้ฝึก แจกเอกสารการให้ข้อมูลป้อนกลับ ชุดที่ 6 5. ลงมือปฏิบัติ 6. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างกันในการสนทนา 7. รวมกลุ่มอภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 8. ผู้ฝึกให้การบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้มานำ นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์หรือไม่
6 วันศุกร์ 9.00- 12.00 น.	ทักษะการ สะท้อน ความรู้สึก	1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความ เข้าใจทักษะการสะท้อน ความรู้สึก 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถ ฝึกทักษะการสะท้อน ความรู้สึก	1. บรรยายทักษะการสะท้อนความรู้สึกพร้อมยกตัวอย่างตามที่ ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 7 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตนเองเกี่ยวกับทักษะ การสะท้อนความรู้สึก 3. การทำแบบฝึกหัด แจกเอกสารชุดที่ 7 4. สาธิตตัวอย่างโดยผู้ฝึกแจกเอกสารการให้ข้อมูลป้อนกลับชุด ที่ 7 5. ลงมือปฏิบัติ 6. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างกันในการสนทนา 7. รวมกลุ่มอภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 8. ผู้ฝึกให้การบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้มานำ นำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์หรือไม่

ช่วงที่ เวลา	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการวิจัย
7 วัน อังคาร 9.00- 12.00 น.	ทักษะการ สรุปความ	1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความ เข้าใจทักษะการสรุปความ 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถ ฝึกทักษะการสรุปความ	1. บรรยายทักษะการสรุปความพร้อมยกตัวอย่างตามที่ระบุไว้ในเอกสาร แจกเอกสารชุดที่ 8 2. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสำรวจตนเองเกี่ยวกับทักษะการสรุปความ 3. การทำแบบฝึกหัด แจกเอกสารชุดที่ 8 4. สาธิตตัวอย่างโดยผู้ฝึกแจกเอกสารการให้ข้อมูลป้อนกลับชุดที่ 8 5. ลงมือปฏิบัติ 6. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างกันในการสนทนา 7. รวมกลุ่มอภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม 8. ผู้ฝึกให้การบ้านผู้รับการฝึกในการสังเกตทักษะที่เรียนรู้มานำเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือไม่
8 วันศุกร์ 9.00- 12.00 น.	ท ก ช ะ โดยรวม	1. เพื่อทบทวนผู้รับการฝึก เกี่ยวกับทักษะทั้งหมดที่ฝึก ในช่วง 1-7 2. เพื่อให้ผู้รับการฝึกสามารถ นำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ ทั้งหมด ไป ใช้ ใน ชีวิตประจำวัน	1. ผู้ฝึกและผู้รับการฝึกร่วมกันทบทวนทักษะทั้งหมด 2. การสาธิต 3. ลงมือฝึกปฏิบัติ 4. ผู้รับการฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับระหว่างกันในการสนทนา 5. รวมกลุ่มอภิปรายและผู้ฝึกให้ข้อมูลป้อนกลับต่อกลุ่ม