

ผลของการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์

Effects of Positive Feedback Coaching on Life Skills of First-Year Preservice Teachers in Faculty of Education

ปิยะฉัตร เอื้อชินกุล^{1*} และสุวัชรพร สวयरอม²

Piyachut Uahchinkul^{1*} and Suwatcharaporn Suay-arom²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักศึกษาครูชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก และเพื่อศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษา คณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 1 จำนวน 18 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบประเมินทักษะชีวิต 5 ด้าน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .92 แบบประเมินความพึงพอใจ 8 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .89 และโปรแกรมการโค้ชที่ใช้ GROW Model เป็นกรอบ ดำเนินการ 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 90 นาที วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีทักษะชีวิตหลังโปรแกรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = 0.39) สูงวก่่าก่อนโปรแกรม ($\bar{X}$ = 3.21, S.D. = 0.51) โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 34.35 ทักษะการจัดการอารมณ์พัฒนาสูงสุด (37.90%) รองลงมาคือการตระหนักรู้ในตนเอง (36.03%) 2) นักศึกษามีความพึงพอใจต่อโปรแกรมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.72) การวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาครู โดยเฉพาะทักษะการจัดการอารมณ์และการตระหนักรู้ในตนเองที่มีการพัฒนาสูง

คำสำคัญ : การโค้ช ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ทักษะชีวิต นักศึกษาครู โกร โมเดล

^{1*} สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

Program in Psychology and Guidance, Faculty of Education, Rajabhat Rajanagarindra University

E-mail: piyachut.uah.rru@gmail.com

² สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

Program in Psychology and Guidance, Faculty of Education, Rajabhat Rajanagarindra University

E-mail : suwatcharaporn@gmail.com

*Corresponding author

Abstract

This research aimed to compare the life skills of first-year preservice teachers before and after participating in a positive feedback coaching program (N = 18), and to examine student satisfaction with the program. The sample consisted of 18 first-year preservice teachers selected through purposive sampling. Research instruments included a five-domain life skills assessment tool with a reliability of .92, an 8-item satisfaction questionnaire with a reliability of .89, and a coaching program utilizing the GROW Model framework, implemented over 12 weeks with 90-minute weekly sessions. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean ($\bar{X}$), and standard deviation (S.D.). Results revealed that: 1) Students demonstrated a high levels of life skills after the program ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = 0.39), higher than pre-program levels ($\bar{X}$ = 3.21, S.D. = 0.51), with an increase of 1.10 points or 34.35%, with emotional management skills showing the highest improvement (37.90%) followed by self-awareness (36.03%); and 2) Students expressed a very high satisfaction with the program ($\bar{X}$ = 4.72). This research demonstrated the effectiveness of positive feedback coaching in developing life skills in teacher education students, particularly in emotional management and self-awareness, which are high competencies for quality teaching.

Keywords : Coaching; Positive Feedback; Life Skills; Preservice Teacher; GROW Model

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของงานวิจัย

การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นเป้าหมายสำคัญของการศึกษาในศตวรรษที่ 21 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1997) ได้กำหนดทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลจัดการกับความตึงเครียดและความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจัดกลุ่มเป็น 5 ด้านหลัก ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และทักษะการจัดการกับความเครียด สำหรับนักศึกษาครู ทักษะชีวิตไม่เพียงช่วยในการปรับตัวและประสบความสำเร็จในการศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญสำหรับการเป็นครูที่มีคุณภาพและสามารถถ่ายทอดทักษะเหล่านี้ให้กับผู้เรียนในอนาคตอีกด้วย (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2014)

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านสำคัญจากระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา ซึ่งต้องเผชิญกับความท้าทายหลายประการ ได้แก่ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ใหม่ การจัดการความเครียด การสร้างความสัมพันธ์ และการพัฒนาความเป็นอิสระ Chickering and Reisser (1993) ชี้ให้เห็นว่าการขาดทักษะชีวิตในช่วงนี้อาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ไม่เป็นไปตามศักยภาพ งานวิจัยของ Sharma and Nasa (2014) พบว่า นักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในระดับสูงมีความเครียดต่ำกว่านักศึกษาที่มีทักษะชีวิตในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญ

การโค้ช (Coaching) เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพที่เน้นการค้นพบและพัฒนาความสามารถของบุคคลผ่านการตั้งคำถาม การรับฟัง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ โดยเฉพาะการใช้ GROW Model ของ Whitmore (2002) ซึ่งประกอบด้วย Goal (เป้าหมาย) Reality (สถานการณ์ปัจจุบัน) Options (ทางเลือก) และ Will (แผนปฏิบัติ) เป็นกรอบที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการพัฒนาทักษะต่างๆ Grant (2003) พบว่า การโค้ชที่ใช้ GROW Model ช่วยพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมาย การแก้ปัญหา และความมั่นใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญ

การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก (Positive Feedback) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างแรงจูงใจและส่งเสริม Growth Mindset (Dweck, 2006) งานวิจัยของ Hattie and Timperley (2007) แสดงให้เห็นว่าการให้ข้อมูลย้อนกลับที่มุ่งเน้นกระบวนการและความพยายามมีอิทธิพลสูงต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ($d = 0.79$) Dweck (2007) พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เน้นความพยายามและกระบวนการส่งเสริม Growth Mindset และนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีกว่าการเน้นความสามารถโดยธรรมชาติ

ในบริบทของนักศึกษาครูไทย พินดา วราสุนันท์ (2558) ได้ศึกษาทักษะชีวิตของนักศึกษาครูและพบว่า นักศึกษาครูที่มีทักษะชีวิตสูงสามารถจัดการกับความเครียดในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้ดีกว่านักศึกษาที่มีทักษะชีวิตต่ำ และมีความพร้อมในการเป็นครูมืออาชีพมากกว่า นอกจากนี้ สุภาพร ศรีสมบูรณ์ (2563) ยังชี้ให้เห็นว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกในบริบทไทยช่วยสร้างแรงจูงใจและลดความวิตกกังวลของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน

แม้จะมีงานวิจัยในต่างประเทศที่แสดงประสิทธิภาพของการโค้ช (Theeboom et al., 2014) แต่ในบริบทของประเทศไทย โดยเฉพาะกับนักศึกษาครูชั้นปีที่ 1 ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาการบูรณาการการโค้ชกับการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างเป็นระบบจำกัดมาก การวิจัยครั้งนี้จึงมีความสำคัญในการเติมเต็มช่องว่างทางความรู้และเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนานักศึกษาครูให้มีความพร้อมทั้งในด้านวิชาการและทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับวิชาชีพครูในอนาคต

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ก่อนและหลังการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก

1.2.2 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการโค้ช

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ ปีการศึกษา 2568 จำนวน 353 คน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่มีคะแนนทักษะชีวิตในระดับต่ำถึงปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย < 3.5 จาก 5) และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 18 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเพศหญิง 15 คน (ร้อยละ 83.3) เพศชาย 3 คน (ร้อยละ 16.7) อายุเฉลี่ย 18.5 ปี (S.D. = 0.62) กระจายใน 5 สาขาวิชาเอก ได้แก่ ภาษาไทย 5 คน คณิตศาสตร์ 4 คน วิทยาศาสตร์ทั่วไป 4 คน สังคมศึกษา 3 คน และภาษาอังกฤษ 2 คน

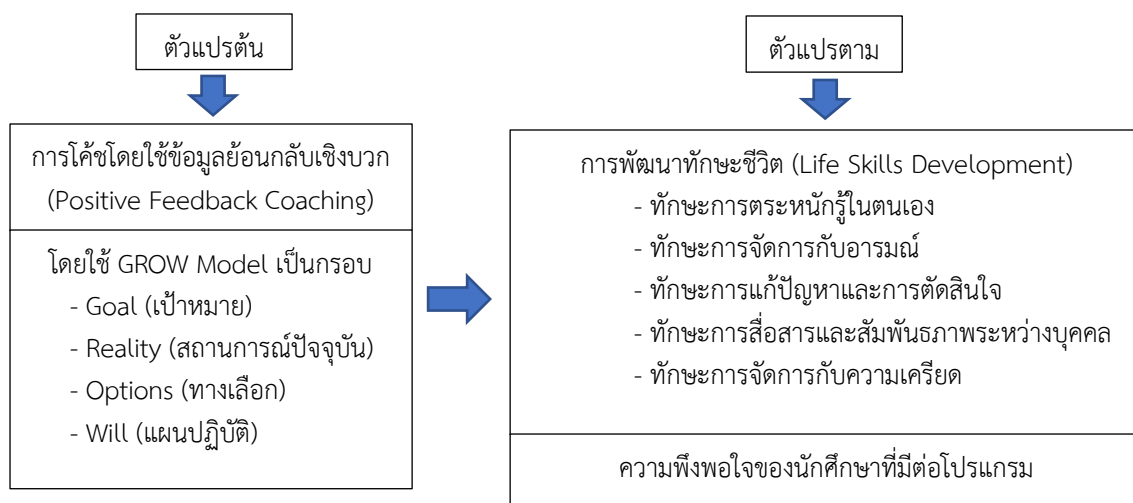
1.3.2 ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา การวิจัยครั้งนี้ศึกษาตัวแปร 2 ประเภท คือ (1) ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกที่ใช้ GROW Model เป็นกรอบ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ Goal (เป้าหมาย): การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง Reality (สถานการณ์ปัจจุบัน): การประเมินสถานการณ์ปัจจุบันและทรัพยากรที่มี Options (ทางเลือก): การสำรวจทางเลือกและกลยุทธ์ที่เป็นไปได้ และ Will (แผนปฏิบัติ): การวางแผนปฏิบัติและการติดตามผล โดยในทุกขั้นตอนมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกที่เน้นจุดแข็ง ความพยายาม และกระบวนการดำเนินการ 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 90 นาที และ (2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะชีวิต 5 ด้าน ตามกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและทักษะการจัดการกับความเครียด และความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรมการโค้ช

1.3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลา ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2568

1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) GROW Model ของ Whitmore (2002) แนวคิด Growth Mindset ของ Dweck (2006) และทฤษฎีการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ของ Knowles (1984) เป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรม การโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก โดยมีตัวแปรต้นคือโปรแกรมการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกที่ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนหลักตาม GROW Model ได้แก่ (1) Goal: การกำหนด

เป้าหมายที่ชัดเจนและเฉพาะเจาะจง (2) Reality: การประเมินสถานการณ์ ปัจจุบันและทรัพยากรที่มี (3) Options: การสำรวจทางเลือกและกลยุทธ์ที่เป็นไปได้ และ (4) Will: การวางแผนปฏิบัติและการติดตามผล โดยในทุกขั้นตอนมีการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกที่เน้นจุดแข็ง ความพยายาม และกระบวนการ ตัวแปรตามคือทักษะชีวิต 5 ด้าน และความพึงพอใจของนักศึกษา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) รูปแบบการวิจัยทดลองเบื้องต้น (Pre-Experimental Research) แบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One-Group Pretest-Posttest Design) ประชากรคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะ ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์ จำนวน 353 คน กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาที่มีคะแนนทักษะชีวิตในระดับต่ำถึงปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย < 3.5 จาก 5) และสมัครใจเข้าร่วม จำนวน 18 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย 3 ส่วน (1) แบบประเมินทักษะชีวิต พัฒนาจากกรอบ แนวคิดขององค์การอนามัยโลก จำนวน 40 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ๆ ละ 8 ข้อ ใช้มาตราวัด แบบ Likert Scale 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และทดสอบความเชื่อมั่นกับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นรายด้านอยู่ระหว่าง .87-.91 และความเชื่อมั่นรวม .92 (2) โปรแกรม การใช้โดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก พัฒนาโดยผู้วิจัยโดยบูรณาการ GROW Model กับ หลักการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ดำเนินการ 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 90 นาที ผ่านการ ตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และทดลองใช้กับกลุ่มนำร่อง (Pilot Test) 8 คน พบว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมและสามารถดำเนินการได้จริง และ (3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมการใช้ จำนวน 8 ข้อ ใช้มาตราวัดแบบ Likert Scale 5 ระดับ ครอบคลุม ประเด็นด้านเนื้อหา กิจกรรม ผู้โค้ช การให้ข้อมูลย้อนกลับ ระยะเวลา บรรยากาศ การนำไปใช้ และความมั่นใจ ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และทดสอบความเชื่อมั่นได้ค่า .89

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ 5 ขั้นตอน คือ (1) ขอความอนุมัติจากคณะ กรรมการจริยธรรมการวิจัยเลขที่อนุมัติ [SCPHYLIB-2568/247] (2) คัดกรองและรับสมัครนักศึกษาที่มีคะแนนทักษะชีวิตในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยใช้แบบประเมินทักษะชีวิตประเมินนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งหมด 353 คน คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนเฉลี่ย < 3.5 และ สมัครใจเข้าร่วม

จำนวน 18 คน (3) ประเมินทักษะชีวิตก่อนการทดลองด้วยแบบประเมิน ทักษะชีวิต 40 ข้อ (4) ดำเนินโปรแกรมการโค้ช 12 สัปดาห์ ระหว่างเดือนมิถุนายน - สิงหาคม 2568 โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ในแต่ละครั้ง ประกอบด้วย (ก) การโค้ชรายบุคคลหรือกลุ่มย่อยตาม GROW Model (ข) การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ที่เน้นจุดแข็ง และกระบวนการ (ค) การมอบหมายกิจกรรมฝึกปฏิบัติ และ (ง) การสะท้อนคิดร่วมกัน และ (5) ประเมินทักษะชีวิตหลังการทดลองทันทีด้วยแบบประเมินชุดเดียวกับก่อนการทดลอง และประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS Statistics Version 27.0 โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการอธิบายระดับทักษะชีวิตและความพึงพอใจ และการเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการโค้ช โดยนำเสนอเป็นค่าร้อยละของการพัฒนา

3. สรุปผลการวิจัย

3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 18 คน เพศหญิง 15 คน (ร้อยละ 83.3) เพศชาย 3 คน (ร้อยละ 16.7) อายุเฉลี่ย 18.5 ปี (S.D. = 0.62) กระจายใน 5 สาขาวิชาเอก ได้แก่ ภาษาไทย 5 คน (ร้อยละ 27.8) คณิตศาสตร์ 4 คน (ร้อยละ 22.2) วิทยาศาสตร์ทั่วไป 4 คน (ร้อยละ 22.2) สังคมศึกษา 3 คน (ร้อยละ 16.7) และภาษาอังกฤษ 2 คน (ร้อยละ 11.1) ภูมิลำเนาจากกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 8 คน (ร้อยละ 44.4) และต่างจังหวัด 10 คน (ร้อยละ 55.6) มีอัตราการเข้าร่วมโปรแกรมครบทั้ง 12 ครั้ง ร้อยละ 100

3.2 ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการโค้ช

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีระดับทักษะชีวิตก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.21, S.D. = 0.51) และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.31, S.D. = 0.39) โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 34.35 ของคะแนนเต็ม เมื่อพิจารณาารายด้าน พบว่าทักษะทุกด้านมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นทั้งหมด โดยทักษะที่มีการพัฒนาสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (เพิ่มขึ้นร้อยละ 37.90) รองลงมาคือทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (เพิ่มขึ้นร้อยละ 36.03) และทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (เพิ่มขึ้นร้อยละ 35.81) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการโค้ช (N = 18)

ทักษะชีวิต	ก่อน	หลัง	ร้อยละ
	$\bar{X}$ (S.D.)	$\bar{X}$ (S.D.)	เพิ่มขึ้น
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	3.28 (0.52)	4.46 (0.38)	36.03
2. การจัดการอารมณ์	3.07 (0.61)	4.23 (0.51)	37.9
3. การแก้ปัญหาและตัดสินใจ	3.18 (0.55)	4.32 (0.45)	35.81
4. การสื่อสารและสัมพันธภาพ	3.30 (0.58)	4.36 (0.42)	32.19
5. การจัดการความเครียด	3.19 (0.63)	4.14 (0.48)	29.92
ทักษะชีวิตรวม	3.21 (0.51)	4.31 (0.39)	34.35

หมายเหตุ: $\bar{X}$ = ค่าเฉลี่ย; S.D. = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน; ร้อยละเพิ่มขึ้น = เปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้นจากคะแนนก่อนการทดลอง

3.3 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อโปรแกรม

ผลการประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาต่อโปรแกรมการโค้ชพบว่า นักศึกษามีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.72, S.D. = 0.40) โดยประเด็นที่นักศึกษาพึงพอใจสูงสุด คือ บรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ($\bar{X}$ = 4.89,

S.D. = 0.32) รองลงมาคือ ผู้โค้ชมีทักษะและให้กำลังใจ ($\bar{X}$ = 4.83, S.D. = 0.38) และการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก มีประโยชน์ ($\bar{X}$ = 4.78, S.D. = 0.43) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความพึงพอใจต่อโปรแกรมการโค้ช (N = 18)

รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. เนื้อหาของโปรแกรมมีประโยชน์	4.72	0.46	มากที่สุด
2. กิจกรรมน่าสนใจและเหมาะสม	4.67	0.49	มากที่สุด
3. ผู้โค้ชมีทักษะและให้กำลังใจ	4.83	0.38	มากที่สุด
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกมีประโยชน์	4.78	0.43	มากที่สุด
5. ระยะเวลาและความถี่เหมาะสม	4.56	0.51	มากที่สุด
6. บรรยากาศการเรียนรู้เป็นกันเอง 4.89	4.57	0.32	มากที่สุด
7. สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง	4.61	0.5	มากที่สุด
8. มีความมั่นใจเพิ่มขึ้นหลังเข้าร่วม	4.72	0.46	มากที่สุด
ความพึงพอใจโดยรวม	4.72	0.4	มากที่สุด

4. อภิปรายผล

4.1 ทักษะชีวิตของนักศึกษาพัฒนาเพิ่มขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีทักษะชีวิตหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมอย่างมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.10 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 34.35 ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Grant (2003) ที่พบว่า การโค้ชที่ใช้ GROW Model ช่วยพัฒนาทักษะการตั้งเป้าหมาย การแก้ปัญหา และความมั่นใจในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เป็นเพราะ GROW Model ช่วยให้กระบวนการมีโครงสร้างที่ชัดเจนและเป็นระบบ ผู้รับการโค้ชสามารถคิด วิเคราะห์ปัญหา ค้นหาทางเลือก และวางแผนปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน (Whitmore, 2002) นอกจากนี้ การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกอย่างสม่ำเสมอและมีคุณภาพเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริม Growth Mindset และสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง สอดคล้องกับ Dweck (2006) ที่พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับที่เน้นกระบวนการและความพยายามช่วยให้บุคคลเชื่อว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้ และสอดคล้องกับ Hattie and Timperley (2007) ที่พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับที่มีคุณภาพมีอิทธิพลสูงต่อการเรียนรู้

4.2 ทักษะการจัดการอารมณ์มีการพัฒนาสูงสุด

ผลการวิจัยพบว่า ทักษะการจัดการอารมณ์เป็นทักษะที่มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นสูงสุด (ร้อยละ 37.90) แม้ว่า จะมีคะแนนต่ำที่สุดในการประเมินก่อนการโค้ช ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากระดับมัธยมศึกษาสู่อุดมศึกษา มักประสบปัญหาในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chickering and Reisser (1993) ที่ชี้ให้เห็นว่า การจัดการอารมณ์เป็นหนึ่งในเวกเตอร์สำคัญของการพัฒนาเอกลักษณ์ของนักศึกษาและสอดคล้องกับ Sharma and Nasa (2014) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีทักษะชีวิตสูงมีความเครียดต่ำกว่า ในบริบทของนักศึกษาครูไทย พินดา วราสุนันท์ (2558) พบว่า ทักษะการจัดการอารมณ์เป็นทักษะที่นักศึกษาครูชั้นปีที่ 1 ต้องการพัฒนามากที่สุด เนื่องจากต้องเผชิญกับความกดดันทั้งจากการเรียน การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ และการเตรียมความพร้อมสู่วิชาชีพครูที่มีความรับผิดชอบสูง การที่โปรแกรมสามารถพัฒนาทักษะนี้ได้ย่อมมีประสิทธิภาพเป็นเพราะ (1) มีกิจกรรมเฉพาะทางที่เน้นการรู้จักและจัดการอารมณ์ในสัปดาห์ที่ 4-5 (2) การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกช่วยลดความวิตกกังวลและสร้างความมั่นใจ ตามที่ สุภาพร ศรีสมบุรณ์ (2563) พบว่า การให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกในบริบทไทยช่วยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยทางจิตใจและกระตุ้นให้ผู้เรียนกล้าเสี่ยงและพัฒนาตนเองและ (3) การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องตลอด 12 สัปดาห์

4.3 นักศึกษามีความพึงพอใจต่อโปรแกรมในระดับสูง

นักศึกษามีความพึงพอใจต่อโปรแกรมการโค้ชโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.72$) โดยเฉพาะด้านบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง ทักษะของผู้โค้ช และการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก ผลนี้สะท้อนให้เห็นว่า การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปลอดภัยและเป็นกันเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ นักศึกษากล้าแสดงออก แบ่งปันประสบการณ์ และเรียนรู้จากกันและกัน สอดคล้องกับแนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ของ Knowles (1984) ที่เน้นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะในการดำเนินการวิจัย

สถาบันการผลิตครูควรพิจารณาบูรณาการโปรแกรมการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกเข้าในหลักสูตรการศึกษาสำหรับนักศึกษาครูชั้นปีที่ 1 เป็นรายวิชาเลือกหรือกิจกรรม เสริมหลักสูตร โดยจัดสรรเวลาอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ควรจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาทักษะการโค้ชและการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกให้กับอาจารย์ โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษาและพัฒนานักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรพัฒนาระบบพี่เลี้ยง (Peer Coaching) โดยฝึกอบรมนักศึกษาชั้นปีสูงให้มีความรู้ทักษะการโค้ช เบื้องต้น เพื่อช่วยเหลือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งจะเป็นการสร้างความยั่งยืนและขยายผลของโปรแกรม อาจารย์ผู้สอนควรนำเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกมาใช้ในการสอนและ การประเมินผล โดยเน้นจุดแข็งกระบวนการและความพยายามของนักศึกษา สถาบันควร สร้างวัฒนธรรมองค์กรที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตการให้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวก และการส่งเสริม Growth Mindset อย่างทั่วทั้งองค์กร

5.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาผลของโปรแกรมในระยะยาว โดยติดตามนักศึกษาใน 6 เดือน 1 ปี และ 2 ปี หลังสิ้นสุดโปรแกรม ควรทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้นและหลากหลายมากขึ้น ครอบคลุมหลายสถาบัน ตามแนวทางของ วิชัย วงษ์ใหญ่ และมารุต พัฒนาผล (2562) ที่แนะนำว่า การวิจัยที่เริ่มต้นจากกลุ่มตัวอย่างเล็กควรขยายผลไปสู่กลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น และใช้รูปแบบการวิจัยที่ซับซ้อนมากขึ้น เช่น การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) หรือการวิจัยทดลองแบบสุ่ม (Randomized Controlled Trial) เพื่อเพิ่มความเที่ยงตรงภายในและความสามารถในการสรุปผลไปยังประชากร ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของการโค้ชแบบกลุ่มกับการโค้ชแบบรายบุคคล ควรพัฒนาเครื่องมือวัดพฤติกรรมจริงในสถานการณ์จริง ตามหลักการของ ศิริชัย กาญจนวาสี (2559) ที่แนะนำให้ใช้การประเมินแบบหลากหลายวิธี (Multiple Assessment Methods) เช่น การสังเกตพฤติกรรม การสัมภาษณ์เพื่อน อาจารย์ หรือการใช้แบบบันทึกรายวัน เพื่อเสริมข้อมูลจากแบบประเมินตนเอง ควรทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจประสบการณ์ ความหมาย และกระบวนการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาอย่างลึกซึ้ง ควรทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมกับนักศึกษาในคณะอื่นหรือนักศึกษาชั้นปีอื่น

6. เอกสารอ้างอิง

- ณัฐพงษ์ แก้วจันทร์. (2562). ผลของการใช้ GROW Model ต่อการพัฒนาทักษะการจัดการเรียนรู้ของตนเองของ นักศึกษาระดับอุดมศึกษา. *วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม*, 15(2), 45-58.
- พินดา วราสุนันท์. (2558). กระบวนการให้ข้อมูลย้อนกลับทางบวกเพื่อพัฒนาผลงานของนักศึกษา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 15(1), 23-35.
- รัชนี ศรีทอง. (2564). ผลของการโค้ชโดยใช้ข้อมูลย้อนกลับเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะทางสังคมของนักเรียน. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 15(2), 112-125.
- วิชัย วงษ์ใหญ่, และมารุต พัฒนาผล. (2562). การพัฒนารูปแบบการโค้ชเพื่อพัฒนาสมรรถนะครูในศตวรรษที่ 21. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 30(3), 67-82.

- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2559). *ทักษะชีวิตและการพัฒนา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริพร จันทรชัย. (2562). ทักษะชีวิตกับการพัฒนาเยาวชนไทย. *วารสารพัฒนาลังคม*, 21(1), 89-104.
- สุภาพร ศรีสมบูรณ์. (2563). การพัฒนาทักษะชีวิตของนักศึกษาครูผ่านกิจกรรมเสริมหลักสูตร. *วารสารครุศาสตร์*, 48(3), 145-159.
- Best, J. W. (1977). *Research in education*. Prentice-Hall.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cox, E., Bachkirova, T., & Clutterbuck, D. (2014). *The complete handbook of coaching* (2nd ed.). Sage.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2007). The perils and promises of praise. *Educational Leadership*, 65(2), 34-39.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 253-264.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81-112.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Knowles, M. S. (1984). *Andragogy in action: Applying modern principles of adult learning*. Jossey-Bass.
- Sharma, M., & Nasa, G. (2014). Relationship between life skills and stress in adolescents. *Journal of Mental Health and Human Behavior*, 19(1), 34-37.
- Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 1-18.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2014). *Teaching and learning: Achieving quality for all*.
- Whitmore, J. (2002). *Coaching for performance: Growing people, performance and purpose* (3rd ed.). Nicholas Brealey.
- World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*.