

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์  
จากมุมมองของผู้รับการศึกษา  
Beneficial Psychological Counseling Processes:  
Perspectives from Clients

สรสิทธิ อัมมารักขิตานนท์<sup>1</sup> และธีรวรรณ ธีระพงษ์<sup>2</sup>  
Sorasiit Thammarakkitanon<sup>1</sup> and Teerawan Teerapong<sup>2</sup>

Received: June 25, 2025  
Revised: September 3, 2025  
Accepted: October 22, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์จากมุมมองของผู้รับการศึกษา โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 4 คน อายุ 20 ปีขึ้นไป ซึ่งมีประสบการณ์เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากบุคลากรศูนย์ให้การศึกษาภายในมหาวิทยาลัย การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ สามารถจำแนกออกเป็น 5 ประเด็น ได้แก่ (1) การได้บอกเล่าความคิดและความรู้สึก (2) การได้รับการรับฟังโดยปราศจากการตัดสิน (3) การเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (4) การได้รับมุมมองใหม่ที่กระตุ้นให้เกิดการใคร่ครวญ และ (5) ประสบการณ์นอกชั่วโมงปรึกษา ผลการวิจัยนี้ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจต่อการรับรู้ของผู้ใช้บริการเกี่ยวกับปัจจัยที่เอื้อให้สามารถผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความยากลำบากทางจิตใจได้

คำสำคัญ: การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้รับปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักศึกษา

<sup>1</sup> นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 A student of Master of Science Program in Counseling Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200 Telephone: 053-941300 e-mail: [sorasiit\\_t@cmu.ac.th](mailto:sorasiit_t@cmu.ac.th) (Corresponding author)

<sup>2</sup> รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 An Associate Professor Dr. of Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200 Telephone: 053-943233 e-mail: [teerawan.teerapong@cmu.ac.th](mailto:teerawan.teerapong@cmu.ac.th)

## Abstract

This study aimed to examine the beneficial psychological counseling processes from clients' perspectives. A qualitative research design was employed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The participants were four students from Chiang Mai University, aged 20 years and above, who had previously received individual psychological counseling at the university's counseling center. Data were collected through semi-structured in-depth interviews. The findings revealed that beneficial psychological counseling processes can be categorized into five aspects: (1) opportunities to share thoughts and feelings, (2) being listened to without judgment, (3) the development of self-awareness, (4) the acquisition of new perspectives that stimulated reflection, and (5) experiences extending beyond the counseling sessions. This study contributes to a deeper understanding of how clients perceive the therapeutic process and the factors that support them in navigating periods of psychological distress.

**Keywords:** Psychological Counseling, Counseling Service Users, University Students

## บทนำ

ชีวิตในช่วงมหาวิทยาลัย นักศึกษาล้วนต้องเผชิญกับการปรับตัวหลายด้านพร้อม ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นการเจอเพื่อนใหม่ การย้ายมาอยู่สถานที่ใหม่ และการเรียนในรูปแบบที่แตกต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา (อนงค์ภาณุช ปะนะทังถิรวิทย์ และคนอื่น ๆ, 2563) ซึ่งไม่มีคุณครูหรือผู้ปกครองมากคอยติดตามอย่างใกล้ชิด ดังนั้นจึงต้องรับผิดชอบด้านการศึกษาด้วยตนเอง อีกทั้งนักศึกษาบางคนยังต้องเปลี่ยนมาอาศัยที่หอพัก ซึ่งการอยู่ไกลจากคนในครอบครัวส่งผลให้ต้องรับผิดชอบด้านความเป็นอยู่ด้วยตนเองเช่นกัน

จากที่กล่าวมาข้างต้น การให้การปรึกษาแก่นักศึกษาจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเพราะประสบการณ์ส่วนตัวของนักศึกษาอาจยังไม่มากพอที่จะช่วยให้จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม การมีพื้นที่หรือบุคคลที่นักศึกษาสามารถพูดคุยและปรึกษาได้จะช่วยให้เกิดความรู้สึกละวางและนำมาซึ่งการมีทัศนคติต่อปัญหาในมุมมองที่ต่างไปจากเดิม ตลอดจนสามารถตัดสินใจในการตอบสนองต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กมล โพธิเย็น, 2564) ศูนย์บริการให้การปรึกษาในมหาวิทยาลัยถือว่า มีบทบาทในการให้บริการที่หลากหลายเพื่อตอบสนองต่อความต้องการทางด้านสุขภาพจิตของนักศึกษา และยังมีการพัฒนารูปแบบการให้บริการอย่างต่อเนื่อง ในปัจจุบันมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการให้บริการที่มีประสิทธิภาพของศูนย์บริการด้านสุขภาพในมหาวิทยาลัย ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ไม่สามารถมองข้ามได้ คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับตัวผู้รับบริการ (Brunner et al., 2024) การพิจารณาการรับรู้ของผู้รับบริการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเพิ่มประสิทธิภาพของการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากผู้รับบริการมีพื้นฐานและประสบการณ์ที่หลากหลายทำให้ความคาดหวังและความต้องการ

ในการรับการปรึกษาแตกต่างกัน ดังนั้น การทำความเข้าใจการรับรู้ของผู้รับการปรึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ให้การปรึกษาเพื่อที่จะสามารถเลือกวิธีการปรึกษาที่เหมาะสม (Yi et al., 2024)

จากที่ผู้วิจัยได้สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์จากมุมมองของผู้รับการปรึกษา โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นงานศึกษาในต่างประเทศ ซึ่งงานวิจัยเกี่ยวกับนักศึกษาที่มีประสบการณ์เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลจากศูนย์ให้การปรึกษาภายในมหาวิทยาลัยนั้น ยังพบเห็นไม่มาก โดยที่พบเห็นในประเทศนั้นจะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาในรูปแบบอื่น เช่น งานวิจัยเชิงปริมาณที่วัดผลตัวแปรก่อน-หลังการเข้ารับบริการ หรืองานวิจัยเชิงคุณภาพในหัวข้อสนใจอื่น ๆ เป็นต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญในการทำความเข้าใจถึงมุมมองของผู้รับการปรึกษา โดยผู้วิจัยได้เลือกศึกษาโดยใช้วิธีการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis) เนื่องจากเป็นรูปแบบที่ให้น้ำหนักเน้นไปที่การให้ความหมายของประสบการณ์ และประสบการณ์เหล่านั้นส่งผลอย่างไรต่อผู้ให้ข้อมูล (Smith et al., 2022) เพื่อให้ศูนย์บริการฯ ต่าง ๆ จะสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนาหรือต่อยอดการให้บริการในมิติต่าง ๆ ได้

### วัตถุประสงค์การวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์จากมุมมองของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาจากศูนย์บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย

### คำถามการวิจัย

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาใดที่เป็นประโยชน์จากมุมมองของนักศึกษาที่ได้รับการปรึกษาจากศูนย์บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย

### ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เพื่อศึกษาประสบการณ์ทางใจของนักศึกษา โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาอายุ 20 ปี ขึ้นไปที่เคยเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลจากศูนย์ให้การปรึกษาภายในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 4 คน ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลต้องสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ต่อกระบวนการปรึกษาได้ การเก็บข้อมูลดำเนินการในระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงกันยายน พ.ศ. 2567

### การทบทวนวรรณกรรม

#### การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นไปที่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย เข้าใจตนเองมากขึ้น แก้ไขปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และการปรับตัวในชีวิตประจำวัน ตลอดจนเสริมสร้างศักยภาพในการเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการสะท้อนความรู้สึก การฟังอย่างลึกซึ้ง และการตั้งคำถามอย่างเหมาะสม การให้การปรึกษาไม่ใช่เพียงการให้คำแนะนำ

แต่เป็นกระบวนการที่ลึกซึ้งและซับซ้อนซึ่งอิงอยู่บนความเข้าใจในทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎีพฤติกรรม ทฤษฎีมนุษยนิยม และทฤษฎีองค์รวม การเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคต้องสอดคล้องกับลักษณะเฉพาะของผู้รับการปรึกษาและบริบทของปัญหา โดยรวมแล้วการให้การปรึกษา คือ การร่วมมือกันระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝนเพื่อพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมและยั่งยืน ทั้งในระดับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (Corey, 2023)

### กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

การศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษา เดิมทีเป็นการศึกษาพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยให้ความสำคัญทั้งพฤติกรรมของทั้งผู้ให้และผู้รับการปรึกษา และรวมถึงปฏิสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายตลอดกระบวนการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจว่า ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ตลอดจนลำดับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (Elliott, 2010, อ้างถึงใน สิริขสมธกุล, 2563)

### การรับรู้ของผู้รับการปรึกษา

การรับรู้ของผู้รับการปรึกษา คือ ประสบการณ์ ความรู้สึก ความเข้าใจ และการตีความของบุคคลที่อยู่ในฐานะ “ผู้รับบริการทางจิตวิทยา” หรือ “ผู้รับการบำบัด” ต่อกระบวนการรักษาทางจิตใจในแต่ละช่วงเวลา รวมถึงผลกระทบที่ตามมาหลังจบการบำบัดทั้งในด้านบวกและด้านลบ ประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจว่า อะไรในกระบวนการบำบัดที่ได้ผล และสิ่งใดที่อาจเป็นอุปสรรค รวมถึงการรับรู้ที่ผู้รับการปรึกษามีต่อคุณลักษณะของผู้ให้การรักษา เช่น ความเข้าอกเข้าใจ การรับฟังอย่างลึกซึ้ง และความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (Elliott, 2008) นักวิจัยจำนวนมากเสนอให้มีการทำความเข้าใจจิตบำบัดอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นโดยมุ่งเน้นหลักฐานเชิงคุณภาพที่ได้จากประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของผู้รับการปรึกษาในกระบวนการรักษา เป็นแนวทางที่มีคุณค่าในการประเมินประสิทธิผลของการแทรกแซงทางจิตบำบัด (Interventions) เนื่องจากสามารถเปิดเผยข้อค้นพบเชิงลึกและละเอียดอ่อน โดยการมุ่งเน้นที่ประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษายาในกระบวนการแทรกแซงดังกล่าว (Lepistö et al., 2025)

### การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาในศาสตร์จิตวิทยาเพื่อการศึกษาประสบการณ์ของบุคคลในเชิงลึก (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) และจากมุมมองที่ว่าเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์หนึ่ง ๆ มีความหมายที่ในจิตใจแตกต่างกันไปในแบบของแต่ละบุคคลที่ประสบการณ์วิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความจึงไม่ได้ให้น้ำหนักไปกับการศึกษาว่า การรับรู้ของบุคคลสะท้อนถึงโลกความจริงภายนอกหรือไม่อย่างไร แต่จะให้น้ำหนักไปกับการศึกษาว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการรับรู้หรือมีการให้ความหมายเกี่ยวกับโลกความจริงภายนอกหรือเหตุการณ์หนึ่ง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนอย่างไร

การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความนั้นได้รับอิทธิพลมาจาก 3 ฐานแนวความคิด ในด้านการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยฐานแนวความคิดที่หนึ่งมาจากการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ซึ่งเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาปรากฏการณ์ เหตุการณ์ หรือสภาวะการณ์ หนึ่ง ๆ ตามการรับรู้ของบุคคล กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ เป็นการศึกษาประสบการณ์ของบุคคลตามที่ปรากฏ ต่อบุคคลนั้น ๆ โดยไม่ใช้กรอบแนวคิดหรือสมมติฐานที่มีอยู่ก่อนหน้านั้นมาเป็นตัวกำหนดฐานแนวความคิด ที่สองนั้นได้รับอิทธิพลจากแนวคิดการศึกษาปรากฏการณ์อรรถปริวรรตศาสตร์ (Hermeneutic Phenomenology) ซึ่งเป็นที่มาของคำว่าตีความ (Interpret) แนวความคิดเชิงอรรถปริวรรตนี้มีมุมมอง ต่อบุคคลในฐานะเป็นผลผลิตของสังคมและวัฒนธรรม จึงใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคล เป็นฐานในการทำความเข้าใจชีวิตในโลกทางสังคม ฐานแนวความคิดที่สามนั้นมาจากแนวคิดทฤษฎี การศึกษาระดับบุคคล (Ideography) ที่มุ่งวิเคราะห์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจว่า บุคคลหรือกลุ่มบุคคล เฉพาะหนึ่ง ๆ เหล่านี้มีการให้ความหมายต่อประสบการณ์หรือเหตุการณ์เฉพาะหนึ่ง ๆ อย่างไร ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาระดับกลุ่ม (Nomothetic) ที่มุ่งเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลระดับกลุ่มหรือ ประชากร และการกล่าวอ้างระดับประชากรโดยทั่วไป IPA จึงเกี่ยวข้องกับการให้เหตุผลเชิงอุปนัย (Inductive Reasoning) หรือวิธีการแบบ “ล่างขึ้นบน” (Bottom-up Approach) กล่าวคือ การเริ่มต้น ด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเฉพาะเจาะจงระดับบุคคล แล้วจึงขยายไปศึกษาในระดับแนวคิดหรือทฤษฎี ซึ่งแนวคิดดังกล่าวส่งผลให้การวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบนี้เริ่มด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคล อย่างละเอียด แล้วจึงค่อยนำผลการวิเคราะห์รายบุคคลมาเชื่อมโยงกันผ่านการค้นหาใจความสำคัญของข้อมูล

## วิธีดำเนินการวิจัย

### ผู้ให้ข้อมูล

นักศึกษาที่เคยเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลจากศูนย์ให้การปรึกษาภายใน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเป็นบุคคลผู้มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ผ่านการดำเนินการปรึกษามาถึงขั้นยุติ การให้บริการ เป็นผู้เคยรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาแล้วเป็นระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน นับจากวัน เข้ารับบริการครั้งสุดท้ายจนถึงวันที่สัมภาษณ์ เพื่อให้ยังสามารถจดจำและถ่ายทอดรายละเอียดเหตุการณ์ ที่มีนัยสำคัญที่เป็นประโยชน์ในการเข้ารับบริการของตนได้ จำนวน 4 คน ซึ่งเหมาะสมกับแนวทาง IPA ที่มุ่งวิเคราะห์เชิงลึกรายบุคคล (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560)

### เครื่องมือที่ใช้

1. ตัวผู้วิจัย ผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งมีการเรียนทั้งทางด้านทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพภาคสนามเป็นเวลา 1 ภาคการศึกษา ทำให้ได้พัฒนาทักษะพื้นฐานในการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา รวมไปถึงการตั้งคำถามเพื่อเอื้อในการสำรวจ และการตระหนักรู้เท่าทันความรู้สึก ทักษะคิด ตลอดจนอคติภายในใจตนเอง จึงทำให้ผู้วิจัยมีประสบการณ์ ตรงในฐานะผู้ให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มีความเข้าใจบริบทของการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และมีทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกและการทำวิจัยเชิงคุณภาพ

2. ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Guide) ประกอบด้วยการสอบถามข้อมูลทั่วไปเพื่อสร้างสัมพันธภาพและรายละเอียดประสบการณ์การเข้ารับบริการการศึกษาที่ผ่านมา ทั้งนี้ก่อนนำคำถามไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้ปรับข้อความตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและทดลองสัมภาษณ์กับผู้ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล และนำผลสัมภาษณ์มาปรับข้อความให้เหมาะสมอีกครั้ง

3. อุปกรณ์บันทึกเสียงที่ใช้เพื่อบันทึกบทสนทนาที่เกิดขึ้นในระหว่างสัมภาษณ์ โดยมีการขอความยินยอมในการบันทึกเสียงก่อนการสัมภาษณ์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประชาสัมพันธ์โดยจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์การรับสมัครผู้ให้ข้อมูลผ่านสื่อออนไลน์ของศูนย์บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย โดยมีการแนบลิงก์ให้ผู้สนใจเข้าไปกรอกข้อมูลเบื้องต้น และรายละเอียดติดต่อกลับเพื่อประเมินว่า คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนตรงกับเกณฑ์งานวิจัยหรือไม่

2. ผู้วิจัยติดต่อกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะตรงตามเกณฑ์ในการเข้าร่วมวิจัยเพื่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้น อธิบายถึงวัตถุประสงค์การวิจัยเพิ่มเติม ถามตอบข้อสงสัย สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย โดยอธิบายถึงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย การเปิดเผยข้อมูล การรักษาความลับ และความเป็นส่วนตัวในสถานที่ให้สัมภาษณ์ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และขอนัดหมายวัน-เวลาสัมภาษณ์

3. ในวันสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แนะนำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งอธิบายรายละเอียดการวิจัยและตอบข้อสงสัย การบันทึกเสียงสัมภาษณ์ โดยได้รับหนังสือยินยอม (Informed Consent) และมีการอธิบายสิทธิตามหลักจริยธรรมและเริ่มดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเริ่มจากคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป และเข้าสู่คำถามหลักของการวิจัย ใช้เวลาในการสัมภาษณ์ประมาณ 50 - 90 นาที ต่อผู้ให้ข้อมูล 1 คน

4. เมื่อการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยได้มีการสรุปบทสนทนาประเด็นในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าถึงประเด็นที่ตนต้องการเสริมหรือขยายความเพิ่มเติม ผู้วิจัยได้อธิบายเรื่องการขออนุญาตสัมภาษณ์เพิ่มเติมในกรณีที่มีประเด็นใดในการสัมภาษณ์ที่ยังไม่ชัดเจนหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

### การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ตามหลักของ IPA โดยอ้างอิงจาก Smith et al. (2022)

1. ฟังเสียงสัมภาษณ์ประกอบการอ่านรอบแรก จากนั้นอ่านซ้ำหลายรอบเพื่อเข้าถึงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล (Immersive Reading) โดยที่ที่จะยังไม่สรุปหรือตีความข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์

2. จัดบันทึกสำรวจอย่างละเอียด (Initial Noting/Exploratory Commenting) โดยการทำบันทึกเชิงสำรวจแบบเสรี บันทึกสิ่งที่น่าสนใจ รวมถึงเนื้อหาหรือเหตุการณ์สำคัญและการใช้คำหรือภาษาของผู้ให้ข้อมูล

3. ให้ความสำคัญ (Emergent Themes) ที่ได้จากการอ่าน นำประเด็นสำคัญจากบทสัมภาษณ์ และบันทึกของผู้วิจัย มาพิมพ์เป็นข้อความโดยยังรักษาใจความสำคัญของสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลต้องการสื่อสารออกมา

4. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ การมองหาความสัมพันธ์ระหว่างใจความสำคัญต่าง ๆ ที่ได้จากบทสัมภาษณ์ แล้วจัดกลุ่มขึ้นเป็นหมวดหมู่สัมภาษณ์ (Superordinate Themes) ที่สะท้อนถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การรับการศึกษาของผู้ให้ข้อมูล

5. จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีเดียวกันทั้งหมดจนครบทุกราย

6. ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมทุกคนโดยมองหาความสัมพันธ์เพื่อจัดหมวดหมู่และสร้างเป็นประเด็นหลักและประเด็นรองที่สะท้อนถึงใจความสำคัญของประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลทุกคน

### การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ใบรับรองโครงการ COA No.040-67 รับรองเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2568

### ผลการวิจัย

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล จำนวน 4 คน เกี่ยวกับกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ในมุมมองของผู้รับการศึกษา สามารถแบ่งเป็น 5 ประเด็น โดยมีรายละเอียดและตัวอย่างบทสัมภาษณ์ดังต่อไปนี้

#### 1. การได้บอกเล่าความคิดและความรู้สึก

สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมองหา บางครั้งไม่ได้เป็นคำแนะนำ หรือความรู้สึกสงสารเป็นห่วง เพียงแต่เป็นการที่ใครสักคนจะมอบพื้นที่ให้กับพวกเขา เพื่อได้บอกเล่าเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อปัญหาที่เจอในขณะนั้น ดังตัวอย่างจากบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4 ดังนี้

“เรามีความทุกข์อยู่ในใจใช่ไหมะ อายกระบาย และพอได้ระบายออก มันก็ดีขึ้น แบบที่บอกว่าผมกลัวไหมะ คือแม้กระทั่งเวลาที่ผมปรึกษาเพื่อน ผมก็กลัวว่าเพื่อนจะรำคาญอะไรไหมะ แต่พอมาปรึกษา ที่เค้ายอมรับฟัง โดยที่เราไม่ต้องกลัวว่า เค้าจะโอเคไหม หรือเค้าจะไม่โอเคที่จะฟังเรา แต่ถามถึงว่าเราอะ เราอยากปล่อยมันออกมาอยู่แล้วเพราะว่า เราอดอันมันไว้คนเดียว มันก็เลยแบบ รู้สึกสบายขึ้น แล้วก็รู้สึกแบบ โอเค”

ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่า การได้บอกเล่าให้กับคนที่พร้อมจะรับฟัง ทำให้เกิดความสบายใจที่ได้เล่าถึงสิ่งที่ต้องอดทนเก็บไว้มานาน และการได้เล่าออกมานั้นก็ช่วยให้รู้สึกโล่งใจขึ้น

#### 2. การได้รับการรับฟังโดยปราศจากการตัดสิน

สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับจากการที่เข้ามาปรึกษากับผู้ให้การศึกษาเชิงจิตวิทยานั้น คือ การที่มีคน ๆ หนึ่งพร้อมที่จะรับฟังพวกเขาโดยไม่เร่งรัด ไม่ตัดสินว่าสิ่งที่เขาทำนั้นเป็นสิ่งที่ถูกหรือผิด เป็นการอยู่เคียงข้างให้ผู้รับการศึกษาได้เล่าระบายถึงสิ่งต่าง ๆ ในจังหวะเวลาที่ตนรู้สึกท้อหรือเหนื่อยและปลอดภัย

“ตอนหนูร้องไห้ แล้วพี่นักจิตฯ นั่งเป็นเพื่อนคะ นั่งเป็นเพื่อนแล้วก็ไม่พูดอะไรเลย จนกว่าหนูจะเล่าจบแบบนี่อะคะ แล้วก็คำพูดที่พี่นักจิตฯ พูดหลังจากที่หนูเล่าจบ คือ พี่นักจิตฯ ไม่ได้พยายามที่จะเอ่อ บังคับหรือว่าพูดไปในทิศทางที่ให้หนูตัดสินใจ ณ ตอนนั้นหรืออะไรอย่างงี้คะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“เค้า (ผู้ให้การปรึกษา) ก็พยายามช่วยหาวิธีคิดโดยที่แบบ โดยที่เค้าไม่ได้บอกให้หนูไปทำอย่างนู้นอย่างนี้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ได้ว่า ผู้ให้การปรึกษาที่อยู่ตรงหน้าเขาพร้อมจะฟังสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นกลาง และเมื่อเกิดการพูดคุยได้อย่างตรงตามความเป็นจริงโดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกตัดสินว่าสมควรหรือไม่ จึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความไว้วางใจที่จะคุยในประเด็นที่ตนต้องการจะพูดถึงได้อย่างเต็มที่

### 3. การเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า พวกเขาได้รับมุมมองบางอย่างที่อาจจะไม่เคยสนใจหรือคาดไม่ถึงมาตลอด เป็นสิ่งที่ได้จากผู้ให้การปรึกษาในระหว่างกระบวนการ ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและในปัญหาที่เผชิญอยู่มากขึ้น

“ไม่เคยมองว่า อ้อจริง ๆ แล้วที่เราเป็นแบบนี้เป็นเพราะว่าเราเอาความรู้สึกของตัวเองไปผูกกับใคร อะไรเงี้ยคะ เมื่อก่อนไม่ได้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

“หนูพูดอะไรออกไปสักอย่าง แล้วหนูไม่รู้ตัวว่าหนูพูดคำนั้นออกไป แล้วพี่เค้า reflect กลับมาว่าจากที่เมื่อกี้ฟังอะ เราพูดคำนี้ออกมาแล้วมันรู้สึกว่าเป็นคำที่แบบว่ามันแรง แต่ไม่ได้หมายความว่าแรงแบบนั้น มันมี impact เฉย ๆ ใช่มั้ย แล้วหนูก็แบบ เอ๊ะ หนูพูดคำนั้นออกไปหรือ อะไรเงี้ยคะ แบบ ไม่ได้รู้ตัวเลยว่าเราพูดไปอย่างนั้นอะคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3)

เมื่อได้มีการพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสค้นพบและเข้าใจในตนเองว่า แท้จริงแล้วตนมีความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ซึ่งความเข้าใจนี้นำไปสู่การหาทางจัดการกับปัญหาได้ตรงประเด็นมากขึ้น

### 4. การได้รับมุมมองใหม่ที่กระตุ้นให้เกิดการใคร่ครวญ

ผู้ให้การปรึกษามีการพูดถึงประเด็นปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลนำมาปรึกษา เป็นมุมมองที่ผู้ให้ข้อมูลคิดไม่ถึงมาก่อน ซึ่งเป็นการช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสพิจารณาถึงแนวทางการความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการจัดการกับปัญหา

“เค้า (ผู้ให้การปรึกษา) ก็จะเป็นการบ้านไปว่า เหมือนตอนนั้นหนูปฏิเสธคนไม่ค่อยเก่ง เค้าก็เลยลองให้หนูแบบ ลองให้หนูปฏิเสธเพื่อนก่อน ก็ลอง ตอนแรกก็ยาก แต่พอแบบปฏิเสธไปปุ๊บ เราก็อธิบายโล่งละ เพราะว่าคือก็เราไม่ได้อยากไปจริง ๆ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1)

“พี่นักจิตฯ เค้าให้เรา เวลาทำอะไรหรือกลัวอะไร แทนที่จะเก็บ เพราะเวลากลับเราจะเก็บไว้ ลองให้เราพูดออกมา แล้วก็ถาม (เพื่อน) ไปเลย” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

ผู้ให้การปรึกษาได้เสนอมุมมองความคิดที่ผู้ให้ข้อมูลอาจไม่เคยคิดถึง หรือไม่ใช่สิ่งที่ตนคุ้นเคยมาก่อน และแม้การนำรูปแบบความคิดใหม่นี้ไปปรับใช้ในครั้งแรกจะเป็นเรื่องที่ยาก แต่หลังจากที่มีการลองไปปรับใช้ ทำให้เกิดเป็นวิธีการใหม่ที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถใช้จัดการกับปัญหาได้

### 5. ประสบการณ์นอกชั่วโมงปรึกษา

นอกจากประสบการณ์ที่ผู้รับบริการปรึกษาได้รับจากการได้พบเจอกับผู้ให้การปรึกษาในห้องปรึกษา จะถูกพูดถึงแล้ว สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงว่าเป็นประสบการณ์ที่มีความหมาย คือ ประสบการณ์นอกห้องปรึกษาที่ผู้ให้ข้อมูลพบเจอในระหว่างการไปพบผู้ให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง เป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาที่คุณให้ข้อมูลได้ค้นพบอะไรบางอย่างที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการช่วยให้เข้าใจและรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

“แล้วระหว่างนั้นมันน่าจะเป็นประจวบเหมาะพอดีค่ะ เพื่อนก็ให้ ให้แบบ มอบหมายงานให้เรา แล้วแบบ เหมือนเพื่อนก็เชียร์อัพเราว่า เฮ้ยเนี่ยทำได้ อะไรประมาณนี้ ทำให้แบบว่า หนูอะ มันใจในตัวเองมากขึ้น” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

จากบทสนทนาอาจดูเป็นเรื่องบังเอิญที่ในระหว่างกระบวนการเข้ารับการศึกษา เพื่อน ๆ ของเธอได้ชวนให้ลองทำงานที่เธอไม่เคยทำมาก่อนพร้อมทั้งให้กำลังใจเธอ ซึ่งเหตุการณ์ในครั้งนี้เองเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เธอเกิดประสบการณ์ใหม่ว่า เธอสามารถทำในสิ่งใหม่ได้ จนทำให้เธอกลับมามีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น จากเดิมที่เธอเคยไม่มั่นใจและรู้สึกไม่ดีกับตนเอง

นอกจากที่ผู้ให้ข้อมูลจะได้มีโอกาสพูดคุยและรับรู้ถึงมุมมองใหม่ที่อาจไม่เคยมองเห็นมาก่อน สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนอกห้องปรึกษาในช่วงรอยต่อระหว่างการพบกันกับผู้ให้การปรึกษา ยังมีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดประสบการณ์ใหม่ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจในประเด็นปัญหาที่นำมาปรึกษา ซึ่งช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างสบายใจมากขึ้น

### อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาการรับรู้ถึงกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ จากมุมมองของผู้รับบริการปรึกษา โดยเริ่มจากประเด็นที่ 1 การได้บอกเล่าความคิดและความรู้สึก กล่าวคือ หลังจากที่ได้มีการพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้ข้อมูลได้พูดถึงในทิศทางเดียวกันถึงความรู้สึกเชิงบวก ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกโล่งใจ รู้สึกสบายใจ และมีความต้องการอยากจะทำเรื่องราวต่าง ๆ มาเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาฟัง ถึงแม้ว่าปัญหาที่นำมาปรึกษานั้นจะยังไม่ได้รับการจัดการแก้ไข แต่การที่ได้มีโอกาสเป็นผู้เล่าและระบายถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจในช่วงเวลานั้น ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีขึ้น ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ladmanová et al. (2022) ที่ได้วิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta-Analysis) และศึกษาถึงผลกระทบที่ระบุโดยผู้รับบริการจากเหตุการณ์ที่เป็นประโยชน์และชัดเจนในกระบวนการจิตบำบัด จะมีการระบุถึงความรู้สึกโล่งใจของผู้รับบริการปรึกษาหลังจากที่ได้เล่าระบายสิ่งต่าง ๆ ให้กับนักบำบัดฟัง ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ Wills et al. (2018) ที่ศึกษาเหตุการณ์สำคัญในกระบวนการบำบัด ซึ่งผู้รับบริการเล่าว่า มีความรู้สึกโล่งใจหลังจากที่ได้มีการบอกเล่าเรื่องราวของตนให้กับผู้บำบัด

ในประเด็นที่ 2 การได้รับการรับฟังโดยปราศจากการตัดสินเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ถูกให้ข้อมูลมองว่าเป็นส่วนที่ช่วยให้ผ่านพ้นช่วงเวลาที่เป็นปัญหามาได้ กล่าวคือ การที่ผู้ให้การศึกษาไม่ตัดสินว่าสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลทำนั้นเหมาะสมหรือไม่ และไม่ชี้แนะว่าจะเลือกทำอะไร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Blake et al. (2020) ที่ค้นพบว่า สิ่งที่ได้รับบริการปรึกษามองว่าเป็นประโยชน์ คือ การที่ผู้ให้การศึกษาค่อย ๆ ชวนสำรวจความคิด และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wills et al. (2018) ที่พบว่า การที่ผู้รับบริการปรึกษาว่า มีคนตั้งใจรับฟังอย่างเปิดใจนั้นเป็นการช่วยให้ได้ทบทวนตนเองอย่างตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์กับความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Sanberk and Akbaş (2015) และ Levitt et al. (2016) ที่พบว่า การที่ผู้ให้การศึกษาตอบสนองด้วยความเข้าอกเข้าใจต่อผู้รับบริการปรึกษา มีแนวโน้มที่จะส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษาเปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เกิดความเข้าใจภายในตนเอง จนนำไปสู่การตัดสินใจเลือกวิธีการรับมือกับปัญหาในรูปแบบที่เหมาะสม

ในประเด็นที่ 3 การเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลมองว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความเข้าใจในตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้นได้ คือ ช่วงเวลาที่เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ซึ่งหากพิจารณาจากงานศึกษาของ Ladmanová et al. (2022) ที่กล่าวถึงสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษามองว่าเป็นประโยชน์นั้น จะสอดคล้องกันในเรื่องของกรที่บุคคลได้ใกล้ชิดกับความรู้สึกของตนเองมากขึ้น ทั้งที่อารมณ์เหล่านั้นปรากฏขึ้นอยู่ก่อนแล้ว เพียงแต่ผู้รับบริการปรึกษาอาจไม่ได้มีช่วงเวลาในการที่จะสังเกตหรือพิจารณาเนื่องจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นรบกวนจิตใจ การที่ได้มีโอกาสได้เล่าระบายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น และผ่านการสะท้อนมุมมองที่แตกต่างออกไปของผู้ให้การศึกษา การตั้งคำถาม และการท้าทาย/เผชิญหน้า (Challenge/Confrontation) ของผู้ให้การศึกษา ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้พบเจอกับอารมณ์ ความรู้สึก บางอย่างที่เราอาจมองข้ามไป (Sousa et al., 2019) ซึ่งการตระหนักรู้ในตนเองนี้เป็นเหมือนกุญแจที่นำไปสู่การทำความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นว่าแท้จริงแล้วสิ่งที่รบกวนจิตใจคืออะไร และอะไรคือสิ่งที่ผู้รับบริการปรึกษาแสวงหา (Clarke et al., 2004, อ้างถึงใน ณัฐวรรณ เปาอินทร์, 2563) จนกระทั่งนำไปสู่กระบวนการตอบสนองที่ตรงกับความต้องการของตนเองมากขึ้น

ประเด็นที่ 4 การได้รับมุมมองใหม่ที่กระตุ้นให้เกิดการใคร่ครวญ คือ การรับรู้ถึงสิ่งที่ปัญหาว่าตนเองมีทางเลือกที่จะให้ความหมายกับเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญในรูปแบบที่ต่างออกไป ซึ่งหากเปรียบเทียบกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวมานั้นกับงานศึกษาของ Ladmanová et al. (2022) จะพบว่า มีความสอดคล้องกันใน 3 ด้าน คือ เกิดการยอมรับตนเองและปัญหา (Self-acceptance and Acceptance of the Problem) หลังจากที่มีการพิจารณาถึงปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วจนเกิดการยอมรับว่า การที่ตนรับรู้ถึงปัญหานั้นเป็นเรื่องปกติ ทำให้ผู้รับบริการเปลี่ยนมุมมองจากการปรับแก้สิ่งที่เกิดขึ้น เป็นการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งเกิดการพัฒนาทักษะและกลยุทธ์ในการรับมือปัญหา (Developing skills and strategies for coping with problems) ว่า ตนเองสามารถลองใช้วิธีการที่แตกต่างออกไปจากเดิมได้ แม้อาจจะรู้สึกไม่คุ้นเคยในช่วงแรกกับวิธีการที่ผู้ให้การศึกษาแนะนำ แต่ในท้ายที่สุดแล้ว ผู้รับบริการปรึกษาจะเกิดการปรับเปลี่ยนและพัฒนาเป็นการตอบสนองในแบบที่เหมาะสมกับตนเอง และด้านสุดท้าย คือ ผู้รับบริการรู้สึกว่ามีอำนาจในการทำให้สถานการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นดีขึ้นได้ (Feeling empowered) มีกำลังใจ มีความกล้าหาญในการที่จะเผชิญกับความท้าทายที่เกิดขึ้นโดยไม่รู้สึกลัวว่าตนเองไม่สามารถ

ทำอะไรได้ ซึ่งความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองที่เกิดขึ้นนี้เป็นผลมาจากการได้รับการยืนยัน (Affirmation) จากผู้ให้การปรึกษา นอกจากนี้การบอกเล่าเรื่องราวของผู้ให้การปรึกษาเองก็มีส่วนที่ช่วยให้กระบวนการปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้นหากทั้งสองฝ่ายมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Sleater & Scheiner, 2020)

ประเด็นที่ 5 ประสบการณ์นอกชั่วโมงปรึกษา คือ ประสบการณ์ในช่วงระหว่างที่รอการนัดหมาย ต่อเนื่องกับนักจิตวิทยา ผู้ให้ข้อมูลได้มีโอกาสในการทบทวนสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในจิตใจของตน และสิ่งแวดล้อมภายนอก จากงานวิจัยของ Wästlund et al. (2024) พบว่า ผู้รับการปรึกษามองว่ามีเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตที่เกิดขึ้นระหว่างกระบวนการรับบริการปรึกษาที่สนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านพฤติกรรม และความสัมพันธ์ที่มีต่อคนรอบข้าง ซึ่งหากพิจารณาจากงานวิจัยของ Ladmanová et al. (2022) นั้น การที่ได้มีมุมมองใหม่ในเชิงบวกต่อผู้คนรอบข้างก็เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้ง Levitt et al. (2016) ที่ค้นพบว่า หนึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อกระบวนการบำบัด คือ ช่วงเวลาระหว่างการนัดหมายเพราะผู้รับการปรึกษายังคงจดจ่ออยู่กับการใคร่ครวญทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน และยังคงมีส่วนร่วมในกระบวนการบำบัดแม้ไม่ได้อยู่กับผู้ให้การปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสิรัช สุเมธกุล (2563) โดยสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีส่วนช่วยให้พวกเขาสามารถเข้าใจปัญหาของตนเองได้มากขึ้น และยังเป็นโอกาสที่ผู้รับการปรึกษาจะได้ศึกษา ทดลอง นำสิ่งที่ได้จากชั่วโมงการปรึกษามาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

## บทสรุป

ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัยเมื่อสามารถพูดคุยกับผู้ให้การปรึกษาที่ไม่ด่วนสรุปหรือมีอคติ และสามารถเล่าเรื่องราวของตนเองได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่ต้องกังวลว่าคำพูดของตนจะถูกตัดสิน โดยผ่านกระบวนการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาได้รับโอกาสสำรวจประเด็นที่เป็นปัญหาในมุมมองที่ลึกซึ้งขึ้น และค้นพบสิ่งที่อาจมีอยู่แล้วแต่ไม่เคยพิจารณามาก่อน ในขณะเดียวกัน ประสบการณ์ในชีวิตจริงนอกชั่วโมงการปรึกษายังเปิดโอกาสให้ทำความเข้าใจตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยมุมมองที่ต่างออกไป อีกทั้งการได้ลองนำวิธีการหรือมุมมองใหม่ ๆ ที่ได้รับจากผู้ให้การปรึกษาในห้องปรึกษาไปปรับใช้ จนเกิดเป็นประสบการณ์ใหม่ที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจ และมีกำลังใจว่าจะสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ผู้ให้การปรึกษาควรให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการแสดงออกทางอารมณ์ และประสบการณ์ภายในของผู้รับการปรึกษา และการเปิดโอกาสให้ได้ใช้จังหวะของตนเองในการถ่ายทอดประสบการณ์ ส่งเสริมความรู้สึกปลอดภัยที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตัวตนและประสบการณ์ได้อย่างเต็มที่
2. ผู้ให้การปรึกษาควรมุ่งเน้นการทำงานในลักษณะ “ผู้ร่วมเดินทาง” มากกว่าผู้แก้ปัญหา การออกแบบกระบวนการที่ผู้รับการปรึกษามีบทบาทนำในการกำหนดเป้าหมายและการตัดสินใจจะช่วย

สร้างการตระหนักรู้ในศักยภาพของตนเอง อีกทั้งยังทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่มีความหมายตามแบบที่ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าเหมาะสม ซึ่งจะคงอยู่ได้ในระยะยาว

3. ผลการวิจัยสะท้อนว่า ผู้รับการปรึกษาได้รับประโยชน์จากการนำสิ่งที่เรียนรู้ภายในห้องปรึกษาไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน การให้การบ้านเชิงประสบการณ์หรือการกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสะท้อนตนเองจากเหตุการณ์จริงจึงเป็นแนวทางที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. งานวิจัยในครั้งนี้ง่าเน้นการสะท้อนปัจจัยที่ผู้รับการปรึกษามองว่า เป็นประโยชน์ต่อการก้าวผ่านช่วงเวลาที่เป็นปัญหา อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่รอบด้านยิ่งขึ้น การวิจัยในอนาคตควรมุ่งสำรวจถึงอุปสรรคหรือข้อจำกัดที่ผู้รับบริการเผชิญในกระบวนการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ครอบคลุมทั้งด้านส่งเสริมและด้านท้าทาย อันนำไปสู่การปรับปรุงแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมยิ่งขึ้น

2. งานวิจัยครั้งต่อไปควรพิจารณาการเก็บข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาที่มีลักษณะพื้นฐานแตกต่างกันเพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือ และความสามารถในการอธิบายปรากฏการณ์ในบริบทที่กว้างขึ้น เช่น คณะหรือสาขาที่ศึกษาอยู่ ภูมิภาคของนักศึกษา และศูนย์ให้การปรึกษาที่ได้เลือกใช้บริการ การเปรียบเทียบข้อมูลระหว่างกลุ่มจะช่วยเปิดเผยความแตกต่างและความคล้ายคลึงที่มีนัยสำคัญต่อการออกแบบกระบวนการปรึกษาที่ตอบสนองต่อความหลากหลายของผู้รับบริการมากขึ้น

3. ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สะท้อนให้เห็นปัจจัยที่สนับสนุนกระบวนการปรึกษาในมุมมองเชิงคุณภาพ ดังนั้น ในการวิจัยต่อไปควรมุ่งนำข้อค้นพบดังกล่าวไปออกแบบการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของกระบวนการปรึกษา การวิเคราะห์ในเชิงสถิติจะช่วยเพิ่มความเข้มแข็งทางวิชาการ และสามารถใช้เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์สำหรับการกำหนดนโยบายหรือแนวปฏิบัติในสาขาที่เกี่ยวข้อง

### เอกสารอ้างอิง

- กมล โปธิเย็น. (2564). การ ให้การปรึกษาทางจิตวิทยา: เครื่องมือสำคัญในการแก้ปัญหาผู้เรียน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 19(2), 11-27.  
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/suedujournal/article/view/245316>
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ: ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการวิจัยทางด้านจิตวิทยา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 28(3), 1-13. <https://opac1.lib.buu.ac.th/medias3/edu28n3p1-13.pdf>
- ณัฐวรรณ เปาอินทร์, (2562). *ประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้รับบริการ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/69645>

- สิริช สุขเมธกุล. (2563). *ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์จากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในมุมมองของผู้รับบริการ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/75686>
- อนงค์ภาณุช ปะนะทังถิรวิทย์, กาญจน์ เรืองมนตรี, และธรินธร นามวรรณ. (2563). การบริหารจัดการการให้คำปรึกษานิสิตสำหรับงานกิจการนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารสุทธิปริทัศน์*, 34(110), 14–25.  
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/DPUSuthiparithatJournal/article/view/243710>
- Blake, L., Bland, B., & Imrie, S. (2020). The counseling experiences of individuals who are estranged from a family member. *Family Relations*, 69(4), 820-831.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/fare.12385>
- Brunner, J. L., McCabe, A. G., & Wallace, D. L. (2024). College student preferences for campus mental health services and practices. *Journal of College Student Mental Health*, 38(4), 1011-1037. <https://doi.org/10.1080/28367138.2024.2342891>
- Corey, G. (2023). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage.
- Elliott, R. (2008). Research on client experiences of therapy: Introduction to the special section. *Psychotherapy research: journal of the Society for Psychotherapy Research*, 18, 239-242. <https://doi.org/10.1080/10503300802074513>
- Ladmanová, M., Tomáš, R., & Timulak, L. (2022). Client-Identified impacts of helpful and hindering events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 32(6), 723-735. <https://doi.org/10.1080/10503307.2021.2003885>
- Lepistö, R., Ahmad, A., Kangaslampi, S., & Peltonen, K. (2025). Clients' experiences of psychotherapeutic interventions addressing trauma. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 98, 149-174.  
<https://doi.org/10.1111/papt.12569>
- Levitt, H. M., Pomerville, A., & Surace, F. I. (2016). A qualitative meta-analysis examining clients' experiences of psychotherapy: A new agenda. *Psychol Bull*, 142(8), 801-830. <https://doi.org/10.1037/bul0000057>
- Sanberk, I., & Akbaş, T. (2015). Psychological counseling processes of prospective psychological counsellors: An investigation of client- counsellor interactions. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15.  
<https://doi.org/10.12738/estp.2015.4.2482>

- Sleater, A., & Scheiner, J. (2020). Impact of the therapist's "use of self". *The European Journal of Counselling Psychology, 8*, 118-143.  
<https://doi.org/10.5964/ejcop.v8i1.160>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.  
<https://books.google.co.th/books?id=jzuLzgEACAAJ>
- Sousa, D., Pestana, A., & Tavares, A. (2019). Self-awareness, verbalization and new meanings as the heart and soul of significant events in existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 49*(3), 161-167.  
<https://doi.org/10.1007/s10879-018-9410-2>
- Wästlund, M., Salvesen, K. T., & Stige, S. H. (2024). Clients' experiences with a trauma-sensitive mindfulness and compassion group intervention: A first-person perspective on change and change mechanisms. *Psychotherapy Research, 34*(1), 81-95. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2170295>
- Wills, S., Robbins, L., Ward, T., & Christopher, G. (2018). Significant therapy events with clients with intellectual disabilities. *Advances in Mental Health and Intellectual Disabilities, 12*(5/6), 173-183. <https://doi.org/10.1108/AMHID-07-2018-0033>
- Yi, K. H., Lim, Y. a., Lee, J., & Lee, S. Y. (2024). Types of client perceptions regarding counselling experiences at psychological counselling centres: Utilising Q methodology. *Behavioral Sciences, 14*(7), 586. <https://www.mdpi.com/2076-328X/14/7/586>