

ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม
Personal Growth Group on Counseling Self-efficacy and Empathy of Youth Counselor Leaders in Nataweewitthayakhom Secondary School

โซเฟียห์ อะฮาน¹ ปรีนาภา ชูรัตน์^{2*} และร้อฮ๊ะ สันโห³
Sofeeyah Ahaun¹, Preenapa Choorat^{2*} and Roah Sunho³

หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์¹

หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์²

ฝ่ายงานแนะแนว โรงเรียนนาทวีวิทยาคม³

Bachelor of Education Program, Education Faculty, Prince of Songkla University¹

Master of Arts Program in Psychology Education Faculty, Prince of Songkla University²

Department of Guidance, Nataweewitthayakhom School³

*Corresponding author, e-mail: preenapa.pang@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 098-9461-666

(Received: June 7, 2023; Revised: February 8, 2024; Accepted: March 12, 2024)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา และ 2) เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง คือ นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 12 คน เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ซึ่งรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถด้านการปรึกษาและแบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย สถิติเชิงบรรยาย คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าร้อยละ และการทดสอบวิลคอกชัน ผลการวิจัยพบว่า

นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: กลุ่มพัฒนาตนเอง; การรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษา; ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น; นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

Abstract

The objective of this quasi-experimental research is to study: 1) the effect of the online personal growth group on the counseling self-efficacy of youth counselor leaders, and 2) the effect of the online personal growth group on the empathy of youth counselor leaders in Nataweewitthayakhom Secondary School. The sample method was purposive selection, twelve youth counselor leaders of Nataweewitthayakhom Secondary School participate on the online youth personal growth group for six sessions, at 1 hour and 30 minutes each time. Data was collected using the counseling self-efficacy and empathy scales. The data was analyzed using descriptive statistics

such as mean, standard deviation, percentage, and Wilcoxon. The result found that.

The youth counselor leaders who participated on the online youth personal growth group was higher mean scores on counseling self-efficacy and empathy than before the experiment at 0.01 level.

Keyword: personal growth group; counseling self-efficacy; empathy; youth counselor

บทนำ

“วัยรุ่น” คือ ช่วงวัยอายุระหว่าง 12-18 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม (Santrock, 2013) หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวได้อาจส่งผลเสียตามมา ซึ่งสถานการณ์ด้านสุขภาพจิตวัยรุ่นพบว่าวัยรุ่นไทย (ช่วงอายุ 13-17 ปี) ร้อยละ 17.6 มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Department of Health and WHO Thailand, 2021) สำหรับแนวทางช่วยเหลือคือการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นและครอบครัว และวัยรุ่นกับเพื่อนรุ่นเดียวกันก็สามารถลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เป็นสาเหตุหนึ่งในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น (นันทยา คงประพันธ์, 2020) แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างครอบครัวและเพื่อนพบว่าโดยทั่วไปวัยรุ่นจะเลือกปรึกษากับเพื่อน ทำให้เพื่อนมักรับรู้ปัญหาได้รวดเร็วกว่าผู้ปกครองและครูที่ปรึกษาและครูแนะแนว (Arudo, 2008) ฉะนั้นแนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาด้านจิตใจควรส่งเสริมให้บุคคลใกล้ชิดวัยรุ่น เช่น เพื่อนมีทักษะในความสามารถโดยเฉพาะการให้การปรึกษา เพื่อเฝ้าระวังและสนับสนุนจิตใจไม่ให้ปัญหาสุขภาพจิตส่งผลกระทบต่อนาคตและจิตใจในวัยรุ่นตามมา

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor: YC) เป็นหลักการแนวคิดโดย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา (2553) คือนักเรียนที่อาสาสมัครในการดูแลช่วยเหลือนักเรียน เป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถด้านจิตวิทยาให้คำปรึกษาเบื้องต้น ปลูกฝังให้นักเรียนมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อน ๆ เป็นพลังสำคัญในการช่วยป้องกัน ลดความเสี่ยง และแก้ปัญหาให้นักเรียนได้มากยิ่งขึ้น ในการทำหน้าที่ของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หากผู้ให้การปรึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะทำให้มีความมั่นใจในการให้การปรึกษา นำมาสู่การมีความสามารถในการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – efficacy) คือความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองและส่งผลให้แสดงออกหรือมีพฤติกรรมในการอดทนต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ของ Bandura (1999) และ Schwarzer & Jerusalem (1995) ความสามารถต่างๆที่ไปสู่ความสำเร็จล้วนพัฒนาจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตน ซึ่งพัฒนาจากการรับรู้และประเมินตนเองในด้านโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิต ดังนั้นหากนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความเชื่อในความสามารถด้านการให้การปรึกษาก็จะทำให้มีพฤติกรรมให้การปรึกษาที่ประสบความสำเร็จตามมาเช่นกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ Larson & Daniels (1998) ที่ได้ให้คำจำกัดความของการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาไว้ว่า เป็นความเชื่อหรือตัดสินใจของบุคคลในความสามารถของตนเอง ที่จะให้การปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ แนวทางการพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เช่น การที่สมาชิกกลุ่มได้รับการชื่นชมและได้รับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มที่เป็นกระโยชน์และเสริมพลัง และการที่สมาชิกกลุ่มได้รับแรงกระตุ้นที่ส่งผลต่อร่างกายให้รู้สึกตื่นตัวในการแสดงออกเช่น แสดงในการทำหน้าที่การให้การปรึกษา และการที่ได้สังเกตและรับรู้ในความสามารถการสื่อสารของตนจากประสบการณ์ฝึกฝนภายในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นต้น

นอกจากนั้นการที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่จะให้การช่วยเหลือด้านจิตใจผู้อื่นได้นั้น ต้องมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่ง Carl R. Roger (1959) ให้นิยามไว้ว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น คือ การมุ่งเน้นการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น ความต้องการ และประสบการณ์ของผู้อื่นอย่างชัดเจน ซึ่งไม่ใช่การรู้สึกสงสาร และผู้ให้การปรึกษามีการแสดงออกถึงสิ่งที่รับรู้ด้วยท่าทีและคำพูดที่มีความสอดคล้องตรงใจผู้รับการปรึกษา ณ ขณะนั้นได้ดี การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของการศึกษาครั้งนี้ คือการมุ่งเน้นการฝึกฝนทักษะการสังเกตตน สังเกตความรู้สึกของผู้อื่น

ด้วยการฟังอย่างตั้งใจ และมีการสื่อสารด้วยสะท้อนความรู้สึก (Reflection) ซึ่งเป็นความสามารถของผู้ให้การปรึกษาในการที่จะเข้าใจในความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง ในลักษณะเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีการสื่อสารเพื่อตอบสนองย้อนกลับให้ผู้รับบริการได้รับรู้ในความรู้สึกของผู้ให้การปรึกษา (สุพรรณ วงษ์ทิม, 2561) ซึ่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นคือความสามารถในการให้การปรึกษาที่ผู้ให้การปรึกษาพึงมี (Khattar, 2014)

เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มพัฒนาตามแนวคิดทรอตเซอร์ (Trotzer, 2006) ซึ่งเป็นการมุ่งเน้นให้บุคคลเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนด้วยการสร้างพื้นที่หรือบรรยากาศปลอดภัยด้วยสัมพันธภาพที่ตระหนักรู้ระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้มีการเปิดเผยตนเองและได้รับข้อมูลย้อนกลับร่วมกันกับสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงศักยภาพภายใน โดยใช้กิจกรรมต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมและเหมาะสม ช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความต้องการภายในบุคคลและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ผ่านการเปิดเผยตนเอง และการให้ข้อมูลย้อนกลับ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองและการรับผิดชอบในตนเองอันจะเป็นแนวทางที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ปรียานุ มาตยารักษ์ (2556) ได้ศึกษาพบว่ากลุ่มพัฒนาตนสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของวัยรุ่นได้ ทั้งนี้กลุ่มพัฒนาตนของการศึกษาคั้งนี้เป็นการนำกระบวนการ ทั้งหมด 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 พื้นที่ปลอดภัย ขั้นที่ 2 ขั้นการยอมรับ ขั้นที่ 3 ขั้นการรับผิดชอบและการเข้าใจปัญหา ขั้นที่ 4 การเปลี่ยนแปลงปรับเปลี่ยน ขั้นที่ 5 ขั้นยุติกลุ่ม

ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเพื่อนที่ปรึกษาคั้งนี้ผ่านช่องทาง วิดีโอคอลผ่าน Google meet ซึ่งการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ทำให้สามารถเข้าถึงได้อย่างง่าย ไม่มีข้อจำกัด (Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute, 2017) และพบว่ามีประสิทธิภาพที่ไม่ต่างกับการเผชิญหน้าหรือออนไลน์ (Lerardi, Bottini & Crugnola, 2022) โดยกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) เป็นการสื่อสารแลกเปลี่ยนมุมมองความรู้สึก เป็นการขับเคลื่อนและเปลี่ยนแปลงศักยภาพภายใน จากการแบ่งปันเปิดเผยตัวตนสถานการณ์ปัญหาเพื่อนำมาสู่การแก้ไขหรือพัฒนาตนเอง ดังนั้นเมื่อนำเทคโนโลยีมาใช้ จึงควรมีการปฏิบัติการบนพื้นฐานของมาตรฐานการให้การปรึกษาผ่านเทคโนโลยีโดยสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2013) เช่น การรักษาความลับ การคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและสิทธิพื้นฐาน การไม่เปิดเผยข้อมูลเป็นต้น ทั้งนี้จุดเด่นของการให้บริการปรึกษาแบบออนไลน์คือ ความสะดวก ไม่เหน็ดเหนื่อยกับการเดินทาง มีการเก็บความลับของผู้รับบริการด้วยเช่นกัน ทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์มีแนวโน้มได้รับความนิยมสูงขึ้น (วรางคณา โสมะนันท์ และคณะ, 2561)

ผู้วิจัยในฐานะนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูได้สัมภาษณ์ครูแนะแนวโรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา (เมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2563-64) ตระหนักถึงปัญหาสถานการณ์สุขภาพจิตในวัยรุ่น โดยเฉพาะพบว่าครูไม่สามารถเข้าถึงปัญหาของนักเรียนได้รวดเร็ว เพราะนักเรียนช่วงวัยรุ่น 12-18 ปี ส่วนใหญ่จะเลือกปรึกษาเพื่อนในช่วงวัยเดียวกันมากกว่าปรึกษาครู ทำให้ทางโรงเรียนมีความสนใจในการพัฒนากลไกนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา อย่างไรก็ตามแม้โรงเรียนนาทวีวิทยาคม ได้มีการริเริ่มจัดตั้งกลุ่มนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาและมีการส่งเสริมศักยภาพ เช่น การมีทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา คือการรับฟัง การมีขั้นตอนในการให้การปรึกษา การให้กำลังใจ การให้ข้อมูลและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์และการส่งต่อช่วยเหลือที่เหมาะสม เป็นต้น แต่นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาส่วนใหญ่ยังไม่มั่นใจในการทำหน้าที่ให้การปรึกษาเพียงพอ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงพยายามส่งเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แก่นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถและมีความพร้อมในการดูแลจิตใจเพื่อนได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม
2. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มพัฒนาตนออนไลน์ต่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Design) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง (One Group Pretest-Posttest Design) (Creswell & Creswell, 2017)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา จำนวน 33 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา จำนวน 12 คน ซึ่ง Ezhumalai et al. (2018) ได้ศึกษาพบว่ากระบวนการกลุ่มบำบัดหรือพัฒนาภายในควรมีขนาดกลุ่มอยู่ระหว่าง 8 -12 คน ซึ่งใช้วิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion Criteria)

1. กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายประจำปีการศึกษา 2565/1
2. เป็นนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา
3. ไม่มีภาวะบกพร่องทางระดับสติปัญญา หรือไม่มีโรคทางจิตเวช หรืออาการทางจิตบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกลุ่ม

4. ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกลุ่ม
5. สามารถเข้าร่วมกลุ่มในรูปแบบออนไลน์ได้
6. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยอย่างต่อเนื่อง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือสำหรับรวบรวมข้อมูล

1.1 แบบวัดการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษา โดยพัฒนาจากแนวคิดของ การรับรู้ความสามารถของ Bandura (1977) และการพัฒนาเพื่อนที่ปรึกษา (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553) ออกแบบข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ 5 หมายถึง เชื่อมั่นระดับมากที่สุด 4 หมายถึง เชื่อมั่นในระดับมาก 3 หมายถึง เชื่อมั่นในระดับปานกลาง 2 หมายถึง เชื่อมั่นในระดับน้อย 1 หมายถึง เชื่อมั่นในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเชื่อมั่น = 0.75

1.2 แบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สร้างจากแนวคิดพื้นฐาน ของ (Roger, 1959) ออกแบบข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 30 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ คือ 5 หมายถึง การรับรู้ในระดับมากที่สุด 4 หมายถึง การรับรู้ในระดับมาก 3 หมายถึง การรับรู้ในระดับปานกลาง 2 หมายถึง การรับรู้ในระดับน้อย 1 หมายถึง การรับรู้ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าความเชื่อมั่น = 0.90

2. เครื่องมือสำหรับการทดลอง คือ กลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งมีกระบวนการกลุ่มที่ออกแบบตามแนวคิดของ Trotter แนวทางการพัฒนาการรับรู้ความสามารถ โดย Bandura การนำหลักการพัฒนาแกนนำเพื่อนที่ปรึกษามือเพื่อนที่ปรึกษามาประยุกต์ออกแบบ (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2553) และหลักการและแนวทางการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของ Roger มาออกแบบจัดกิจกรรมแบบออนไลน์ผ่าน Google meet ซึ่งมีขั้นตอนในการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ขั้นตอน ดำเนินการ 6 ครั้ง (Session) รวมทั้งหมดประมาณ (ครั้งละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 12 ชั่วโมง) ดังนี้

1) ขั้นพื้นที่ปลอดภัยอบอุ่น คือ การที่ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เช่น การต้อนรับอบอุ่น การชี้แจงกฎกติกาและเป้าหมายการจัดกิจกรรมเพื่อลดความสงสัยและความไม่มั่นคงในใจของการร่วมกิจกรรม การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) นอกจากนั้นมีการใช้แบบฝึกหัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เพื่อ

สร้างบรรยากาศอบอุ่นเป็นมิตร จากการเปิดเผยและแบ่งปันเรื่องราวและเข้าใจความรู้สึก นำมาซึ่งสัมพันธ์ภาพและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม

2) ขั้นการยอมรับ ติดตามรับฟังด้วยใจ คือ การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มเปิดเผยเรื่องราวชีวิตของตนและร่วมกันแบ่งปันแลกเปลี่ยนความรู้สึกและมุมมองต่อกัน จากนั้นฝึกทักษะการรับฟังด้วยหัวใจหรือฟังอย่างลึกซึ้ง Deep listening คือ การปราศจากการตัดสินแต่มีท่าทีของการความเข้าใจความรู้สึกและใช้คำถามสำรวจเรื่องราวของเพื่อน สมาชิกกลุ่มอย่างลึกซึ้งด้วยคำถามปลายเปิด นำมาซึ่งการยอมรับกันในตัวตนของตนมากขึ้น

3) ขั้นการตระหนักรู้ในศักยภาพการแก้ไขปัญหาคิดใจตน ในขั้นนี้มีแบบฝึกเปิดโอกาสให้มีการสำรวจและการวิเคราะห์จุดแข็งตนเองในการเผชิญจัดการปัญหาชีวิตและความเครียด โดยยกตัวอย่างได้เรื่องราวต่างๆ และการจุดแข็งของตนเองในการให้การปรึกษาผู้อื่น แลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม โดยมีผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้เกิดการตระหนักรู้ในศักยภาพที่เป็นปัจจุบันของสมาชิกแต่ละคน และเชื่อมโยงกับการช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

4) ขั้นฝึกการปฏิบัติการให้การปรึกษาเติมพลังใจและการส่งต่อในขั้นนี้จากความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มที่คุ้นเคยและตระหนักในศักยภาพแห่งตน แบบฝึกหัดที่ผู้นำกลุ่มใช้คือการปฏิบัติการให้การปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้นำทักษะ การเข้าใจความรู้สึก การติดตามสำรวจด้วยการฟังเชิงลึกและคำถามปลายเปิด ไปสู่กระบวนการให้การปรึกษาเข้าและช่วยแก้ไขปัญห การให้กำลังใจ และการช่วยเหลือส่งต่อ ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะแสดงบทบาททั้งเป็นผู้ให้และผู้รับการปรึกษา โดยในขั้นนี้จะแบ่งเป็น 2 ครั้ง คือ

4.1) ขั้นการปฏิบัติฝึกฝนทักษะและกระบวนการ คือ การมุ่งเน้นให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนเองผ่านการฝึกฝนทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา 5 ขั้นตอน ซึ่งการพัฒนาตนเกิดจากการรับฟังและช่วยเหลือให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มได้เข้าใจสถานการณ์ของตน และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน

4.2) ขั้นการปฏิบัติส่งต่อ คือ การตระหนักรู้แหล่งสนับสนุนดูแลจิตใจตนและผู้อื่นจากผู้เชี่ยวชาญ โดยไม่มองข้ามหรือปล่อยละเลยเป็นปัญหาเรื้อรังนำไปสู่การพัฒนาตนและช่วยเหลือเพื่อนที่มีประสิทธิภาพ

5) ขั้นเติมพลังใจและขอบคุณ (ยุติกกลุ่ม) ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เติมพลังใจให้แก่กันก่อนการยุติอย่างเป็นทางการใช้แบบฝึกหัดกลุ่มที่เสริมสร้างพลังบวกทั้งคำขอบคุณและจุดแข็งที่เราได้สัมผัสในสมาชิกแต่ละคน ซึ่งเป็นการเรียนรู้และยอมรับความแตกต่างกัน และมุ่งเน้นการส่งเสริมให้สมาชิกทบทวนความเปลี่ยนแปลงหรือการพัฒนาตนที่สังเกตได้ชัดเจนจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่ความมั่นใจในตนเองและสร้างองค์ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์กลุ่มเป็นรูปธรรมทั้งจากการสังเกตค้นพบในตนเองและการรับฟังจากผู้อื่น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบวัดการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษา

1.1 การหาความตรง (Validity) โดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 3 ท่าน (1. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 2 ท่าน และครูแนะแนวชำนาญการพิเศษ 1 ท่าน) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ได้ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาการตีความหมายของข้อความ ความรัดกุมในการใช้ภาษา ตลอดจนลำดับเนื้อหาและเกณฑ์การพิจารณาคะแนน โดยผู้ทรงคุณวุฒิให้คะแนนความคิดเห็นเป็น 3 ระดับ (+1 หมายถึง เห็นว่าคำถามมีความสอดคล้อง 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้อง -1 หมายถึง เห็นว่าคำถามไม่มีความสอดคล้อง) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิเขียนข้อเสนอแนะเพิ่มเติมลงในช่องว่างที่เว้นในแต่ละข้อ ซึ่งการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของแบบวัด (Index of Item Objective Congruence: IOC) ในแต่ละข้อต้องมีค่า IOC ระดับ 0.50 ขึ้นไป โดยข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์มี 25 ข้อ จากข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ

1.2 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) คือ การทดลองเครื่องมือในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.75

2. แบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

1. การหาความตรง (Validity) โดยมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 3 คน (ผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา 2 คน และครูแนะแนวชำนาญการพิเศษ 1 คน) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาการตีความหมายของข้อความ ความรัดกุมในการใช้ภาษา ตลอดจนลำดับเนื้อหาและเกณฑ์การพิจารณาคะแนน โดยผู้ทรงคุณวุฒิให้คะแนนความคิดเห็นเป็น 3 ระดับ (+1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้อง 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าคำถามมีความสอดคล้อง -1 หมายถึง แน่ใจว่าคำถามไม่มีความสอดคล้อง) และให้ผู้ทรงคุณวุฒิเขียนข้อเสนอแนะเพิ่มเติมลงในช่องว่างที่เว้นในแต่ละข้อ ซึ่งการตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของแบบวัด (Index of Item Objective Congruence: IOC) ในแต่ละข้อต้องมีค่า IOC ระดับ 0.50 ขึ้นไป โดยข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์มี 25 ข้อ จากข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ

2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) คือ การทดลองเครื่องมือในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่น = 0.90

สำหรับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแผนกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เป็นการออกแบบร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและภายใต้การแนะนำของครูแนะแนวชำนาญการพิเศษ

จริยธรรมการวิจัย/การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์กลุ่มตัวอย่างโดยแนะนำตนเองกับกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และอธิบายให้เข้าใจว่าการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างมีความยินดีสมัครใจเข้าร่วมการทดลองและมีสิทธิที่จะขอยกเลิกการเข้าร่วมการทดลองเมื่อใดก็ได้และการบอกเลิกการเข้าร่วมการทดลองนี้จะไม่ มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้เข้าร่วมการทดลองข้อมูลที่ได้รับการวิจัยครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ โดย ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้นเมื่อกลุ่มตัวอย่าง ยินดีให้ความร่วมมือและได้ลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จึงดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนและการจัดเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เสนอต่อครูประจำวิชาแนะแนว โรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

1.2 ผู้วิจัยประสานงานกับครูแนะแนวและกลุ่มนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม เพื่อประชาสัมพันธ์และชี้แจงเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย

1.3 ครูแนะแนวประจำโรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา ได้คัดเลือกนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาแบบเจาะจง จำนวน 12 คน เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง

1.4 ผู้วิจัยประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดรูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์

1.5 ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการรับรู้ความสามารถเพื่อนที่ปรึกษาและแบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นให้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาจำนวน 12 คนที่เป็นกลุ่มทดลองได้ทำ เพื่อนำผลคะแนนจากแบบวัดทั้ง 2 ชุดไปเปรียบเทียบหลังจากทดลอง

2. ขั้นตอนการทดลอง คือ ผู้วิจัยได้ทำการให้การปรึกษากลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถด้านการให้การ

ปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนแกนเพื่อนที่ปรึกษาโรงเรียนนาทวีวิทยาคม จังหวัดสงขลา จำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ระยะเวลา 90 นาทีต่อครั้ง แบบออนไลน์ผ่านระบบ Google meet

3. ขั้นตอนประเมินผล คือ เมื่อสิ้นสุดการทดลองตามแผนการให้การปรึกษากลุ่มพัฒนาตนแบบออนไลน์ดังกล่าวแล้ว ให้นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลอง ทำแบบวัดการรับรู้ความสามารถเพื่อนที่ปรึกษา และแบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอีกครั้ง โดยใช้แบบวัดเดียวกันกับครั้งแรกแล้วนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วนเพื่อเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 2 ส่วน คือ สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย รายละเอียด ดังนี้

- 1) สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2) สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถด้านการให้ปรึกษาและแบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Non parametric ด้วยวิธี Wilcoxon Signed Ranks Test
- 3) สถิติหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่า IOC และการหาค่า Cronbach's alpha

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มตัวอย่าง n = 12	
	จำนวนคน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	2	16.7
หญิง	10	83.3
อายุ		
13-15 ปี	4	33.3
16-18 ปี	8	66.7
ภูมิลำเนา		
จังหวัดสงขลา	12	100
ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	10	83.3
มัธยมศึกษาปีที่ 6	2	16.7
สายการเรียน		
ศิลป์ - คำนวณ	12	100
เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA)		
ต่ำกว่า 2.50	1	8.3
2.50 – 2.99	1	8.3
3.00 – 3.49	4	33.3
3.5 ขึ้นไป	6	50.5

จากตารางที่ 1 เพศเป็นชายร้อยละ 16.7 เพศหญิง ร้อยละ 83.3 อายุ 13-15 ปี ร้อยละ 33.3 อายุ 16-18 ปี ร้อยละ 66.7 ภูมิลำเนาสงขลา ร้อยละ 100 ระดับชั้นการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4 ร้อยละ 83.3 มัธยมศึกษาปีที่ 6 ร้อย

ละ 16.7 7 สายการเรียนรู้ศิลป์ – คำนวณ ร้อยละ 100 เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ต่ำกว่า 2.50 กับ 2.50 - 2.99 ร้อยละ 8.3 และ 3.00 – 3.49 ร้อยละ 33.3 และ 3.5 ขึ้นไป ร้อยละ 8.30

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถเพื่อนที่ปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

คนที่	กลุ่มตัวอย่าง n = 12			
	การรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษา		ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1	3.08	4.44	3.13	4.43
2	3.24	4.76	2.83	4.60
3	3.16	4.56	3.03	4.60
4	3.08	4.56	3.10	4.47
5	3.00	4.60	2.67	4.57
6	3.44	4.72	2.77	4.63
7	3.12	4.60	2.87	4.50
8	3.16	4.56	3.20	4.47
9	2.92	4.48	3.23	4.57
10	2.60	4.36	3.37	4.50
11	3.12	4.28	3.10	4.67
12	3.28	4.52	3.23	4.57
รวม	37.2	54.44	36.53	54.58
$\bar{x}$	3.1	4.53	3.04	4.54
SD	.20	.13	.21	.35

จากตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คือ 3.10 และ 4.53 ตามลำดับ เช่นเดียวกับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง คือ 3.04 และ 4.54 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าการทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและคะแนนเฉลี่ยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและการความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง

	ระยะการทดลอง	n	$\bar{x}$	SD	The Wilcoxon Matched Pairs Signed Ranks Test	p-value
การรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษา	ก่อน	12	3.1	.20	-3.06*	.002
	หลัง	12	4.53	.13		
ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ก่อน	12	3.04	.21	-3.06*	.002
	หลัง	12	4.54	.35		

$p < .01$

จากตารางที่ 3 กลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษาออนไลน์ มีการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อภิปรายได้ดังนี้

นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เป็นผลจากการได้รับการปรึกษากลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ ตามกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ส่งผลให้นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษามีการเปลี่ยนแปลง โดยเริ่มจากการเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ในครั้งที่ 2 ขึ้นการยอมรับติดตามรับฟังด้วยใจ เพื่อฝึกทักษะการฟังเชิงลึก ในครั้งที่ 4 ขึ้นฝึกการปฏิบัติการให้การปรึกษา ทั้งนี้อาจเพราะทั้ง 2 ชั้น มีการปฏิบัติการให้การปรึกษา ให้สมาชิกกลุ่มได้นำทักษะ การเข้าใจความรู้สึก การติดตามสำรวจด้วยการฟังด้วยหัวใจและการตั้งคำถามปลายเปิดไปสู่กระบวนการให้การปรึกษาและการให้กำลังใจ ดังตัวอย่างการสะท้อนของสมาชิกกลุ่มหมายเลข 001 ดังนี้

“ถึงแม้ในโรงเรียนเคยมีการอบรมให้กลุ่ม YC แต่ไม่เคยได้ทำกิจกรรมที่มีความละเอียดเยาะขนาดนี้ ทำให้เราได้เรียนรู้บทบาท YC มากยิ่งขึ้น และเรียนรู้ทักษะต่างๆที่สามารถนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากับเพื่อน ทำให้หนูได้รู้ด้วยว่าหลังจากที่เข้าร่วมในครั้งนี้ หนูสามารถให้การปรึกษากับเพื่อนได้ดีมากยิ่งขึ้น” และการสะท้อนจากสมาชิกกลุ่มหมายเลข 006

“เมื่อก่อนหนูเป็นคนที่ไม่ให้คำปรึกษากับเพื่อนมั่วๆ ชอบพูดคำว่าสู้ๆ เต็มวันก็ผ่านไป แต่พอครูมาสอนวิธีการต่างๆ ทักษะของ YC ทักษะการให้คำปรึกษา หนูเข้าใจมากขึ้นว่าควรพัฒนาคำพูดที่มันมีประสิทธิภาพมากกว่านี้ และบางครั้งการฟังด้วยหัวใจ การตั้งใจฟังก็มีค่ากว่าการที่เราพูดอีก”

ผลการศึกษาของงานวิจัยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ของ พัทธราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2556) ศึกษาพบว่าองค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถในการให้การปรึกษาของครูแนะแนวคือ 1) ทักษะเบื้องต้น 2) กระบวนการให้การปรึกษา 3) ความเข้าใจในพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา และ 4) ค่านิยมของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งรูปแบบกิจกรรมของกลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษารั้งนี้มุ่งเน้นองค์ประกอบดังกล่าว ทั้งทักษะการฟัง กระบวนการให้การปรึกษา และการเข้าใจความรู้สึกมุมมองและค่านิยมของตนเองในฐานะผู้รับการปรึกษาและผู้ให้การปรึกษาของการเป็นสมาชิกกลุ่ม

2. ผลของกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ต่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อภิปรายได้ดังนี้

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ ในระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับปริยานุช มาตยารักษ์ (2556) ได้ศึกษาพบว่าโปรแกรมกระบวนการปรึกษากลุ่มสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของวัยรุ่นได้ อภิปรายได้ว่า การที่นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น เป็นผลจากการได้รับการปรึกษากลุ่มพัฒนาตนเองเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ส่งผลให้นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษามีการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 ขึ้นการยอมรับติดตามรับฟังด้วยใจ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มพิมพ์สัญลักษณ์ที่แสดงถึงตัวตน ในช่อง Chat หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนการบอกเล่าสัญลักษณ์ของตนเองและรับฟังแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มผลัดเปลี่ยนกันเล่าเรื่องถึงสัญลักษณ์และความเป็นตัวตน

โดยผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้มีการใช้ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ในการเข้าใจตัวตนของสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เข้าใจความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มแต่ละคน ดังที่สมาชิกกลุ่มหมายเลข 005 ที่ได้ส่งสัญลักษณ์แสดงถึงตัวตน

“ตอนนี้หนูรู้สึกหัวร้อนมากเลยคะครู เพราะว่ามีเพื่อนคนอื่นที่ไม่รักษาเวลา ทำให้ต้องรอนาน”

ต่อมา ผู้นำกลุ่มได้สะท้อนถึงความเห็นอกเห็นใจความรู้สึกของสมาชิกหมายเลข 005 เพื่อเป็นตัวอย่างในการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจและการสะท้อนความรู้สึก

“เข้าใจความรู้สึกของเราเนอะ บางครั้งเพื่อน ๆ อาจจะไม่ต้องการให้มันเกิดขึ้น รับรู้ถึงอารมณ์หัวร้อนของเราในวันนี้เนอะ และครูก็เชื่อว่าเพื่อน ๆ เข้าใจความรู้สึกนี้ของเรา ดีแล้วที่เราเปิดเผยความรู้สึกที่แท้จริงออกมา มันรวมถึงความจริงใจของเราเนอะ”

และเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ได้สะท้อนถึงสัญลักษณ์ของสมาชิกหมายเลข 005 และได้มีหมายเลข 001 ได้แสดงความคิดเห็นว่า

“เข้าใจว่าเธอหัวร้อนคงโกรธเพื่อนคนอื่น ๆ เราเข้าใจว่าเธอไม่โอเค เพื่อน ๆ เพื่อนคนอื่น ๆ มันมีเหตุสุดวิสัยที่เค้าอาจจะไม่ยากให้เกิดขึ้นหรอก เราเข้าใจเธอนะ ไม่เป็นไร ครั้งต่อไปเพื่อน ๆ จะรักษาเวลาให้ดี เราและเพื่อน ๆ ขอโทษที่ทำให้เธอไม่โอเคนะ ”

และกิจกรรมสายธารแห่งชีวิต ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้เขียนเรื่องเล่าสายธารแห่งชีวิตของตนเอง ที่เป็นทั้งเรื่องที่ทำให้ตนประทับใจ และเรื่องราวที่ทำให้ตนไม่สบายใจตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และให้สมาชิกกลุ่มมาแลกเปลี่ยนเล่าเรื่องราว ซึ่งกันและกัน สมาชิกหมายเลข 004 ได้เล่าสายธารแห่งชีวิตว่า

“สิ่งที่ตนประทับใจที่สุด คือการที่ผมได้ไปเที่ยวกับครอบครัวทุกวันหยุด เป็นสิ่งทำให้ผมมีความสุขมากที่สุด และสิ่งที่ทำให้ผมทุกข์ใจที่สุดในชีวิตคือ เมื่อผมอยู่ ป.2 ผมโดนตัวต่อที่เป็นรังรุมต่อยจนต้องเข้าห้องไอซียูและต้องใส่เครื่องช่วยหายใจ เป็นช่วงที่ผมเจ็บปวดมากที่สุดในชีวิต ทุกข์ทรมานมาก ๆ สงสารพ่อแม่ที่ต้องหยุดงานมาดูแลผม จนถึงตอนนี้ผมไม่กล้ายุ่งกับพวกแมลงหรือสัตว์เล็กที่มีปีกอีกต่อไปเลย”

โดยมีสมาชิกหมายเลข 001 ได้สะท้อนและให้กำลังใจสมาชิกหมายเลข 004

“เราเข้าใจถึงความเจ็บปวดทรมานของเธอนะ เราขอเป็นกำลังใจให้ เรื่องราวในวันนั้นคงเป็นบทเรียนให้เธอ เธอเก่งมากเลยที่ผ่านมาได้ และทุกคนก็อยู่ข้าง ๆ เธอด้วย”

กิจกรรมทั้ง 2 กิจกรรมฝึกให้สมาชิกกลุ่มนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ได้ฝึกทักษะการฟังเรื่องราวทักษะการฟังด้วยหัวใจ ที่ไม่ตัดสิน ทำให้ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างแท้จริง การให้การปรึกษากลุ่มพัฒนาเพื่อนที่ปรึกษาช่วยพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษามากขึ้นตามคำสะท้อนของสมาชิกหมายเลข 007

“ทำให้หนูเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น ทำให้รู้ว่าแต่ละคนผ่านอะไรมาบ้าง ทำให้เราเข้าใจความรู้สึกของเขา โดยไม่ได้ตัดสินว่าเขาไม่ดี ทำให้เราได้ฟังคนอื่นมากขึ้น เข้าใจความรู้สึกผู้อื่นมากยิ่งขึ้น”

จากตัวอย่างเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากได้เรียนรู้จากตัวแบบของผู้นำกลุ่ม รวมถึงการได้รับกำลังใจจากเพื่อน และการแสดงออกด้วยความห่วงใย ทำให้เกิดการเข้าใจตัวเองและผู้อื่น ซึ่งผู้วิจัยได้แสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมถึงการให้สมาชิกได้แสดงถึงบทบาทของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในการสะท้อนเมื่อเพื่อนสมาชิกกลุ่มอื่นๆ ได้เล่าเรื่องราวของตน ซึ่งเป็นไปได้ว่ากระบวนการกลุ่มเอื้ออำนวยให้เกิดการรับฟังใส่ใจความคิดมุมมอง และงานวิจัยของ Gunawan et. al. (2019) และ ชีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2564) ที่ค้นพบว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเพิ่มความเห็นอกเห็นใจแก่สมาชิกกลุ่มได้

สรุปผลการวิจัย

1. นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนานอนไลน์สูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษา ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนาทวีวิทยาคม มีคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหลังเข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์สูงกว่าก่อนเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ดังนั้นกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์สามารถส่งเสริมพัฒนาการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น แก่แกนนำนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จึงเป็นกระบวนการหรือกิจกรรมที่มีคุณภาพต่อการพัฒนาสมรรถนะที่สำคัญของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษากระบวนการหนึ่ง ทั้งด้านการให้การปรึกษาที่สร้างความเชื่อมั่นในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่มีทัศนคติมุมมองและการสื่อสารที่เชื่อมถึงผู้อื่นได้ อย่างไรก็ตามควรมีการติดตามผลเพื่อศึกษาความคงอยู่และผลที่มีต่อเพื่อนของการปฏิบัติการใช้ทักษะและการสื่อสารเพื่อช่วยเหลือดูแลจิตใจในโรงเรียนต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. กลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีประสิทธิภาพดังนั้น ครูแนะแนว หรือนักจิตวิทยาโรงเรียน สามารถนำรูปแบบกลุ่มไปประยุกต์ใช้ได้ ทั้งนี้ควรมีทักษะการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นพื้นฐาน

2. กลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์เพื่อพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบออนไลน์เนื่องจากมีข้อจำกัดของผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี และกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของโรงเรียนนาทวีวิทยาคม ซึ่งสถานศึกษาตั้งอยู่ในอำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา อาจจะต้องใช้เวลาในการเดินทาง รวมถึงค่าใช้จ่ายในส่วนต่างๆ จึงจำเป็นต้องเป็นการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ ที่มีความสะดวกทั้งผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมายทุกคน ดังนั้นสามารถประยุกต์ใช้แบบออนไลน์ได้ แต่ควรศึกษาประสิทธิภาพ

3. ในการทำกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ทั้งหมดจำนวน 6 ครั้งสามารถเพิ่มจำนวนกลุ่มพัฒนาตนเองในจำนวนครั้งที่เข้ากลุ่มมากขึ้น วันและเวลาที่สม่ำเสมอต่อเนื่องจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกลุ่มพัฒนาตนเอง

4. ควรมีการติดตามนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนออนไลน์อย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาการคงอยู่ของการรับรู้ความสามารถด้านการให้การปรึกษาและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และผลการแสดงออกที่มีต่อบุคคลรอบข้างทั้งเพื่อน ครู และครอบครัว เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เป็นไปตามรูปแบบออนไลน์ หากมีการวิจัยในครั้งต่อไปให้เป็นในรูปแบบเผชิญหน้า หรือ แบบผสมผสาน เพื่อเปรียบเทียบและได้มาซึ่งรูปแบบการพัฒนานักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาที่มีศักยภาพ

2. การวิจัยศึกษาเชิงคุณภาพในด้านผลการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียน รวมถึงสภาพปัญหา รูปแบบและวิธีการให้การปรึกษา เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านและผู้ที่มีความเกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้วิจัยครั้งนี้ประสบความสำเร็จไปด้วยดี ได้แก่ คุณครูแนะแนวโรงเรียนนาทวีวิทยาคม นักเรียนแกนนำเพื่อนที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนาทวีวิทยาคม เพื่อนร่วมชั้นเรียนที่คอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

เอกสารอ้างอิง

- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2564). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 75-98.
- นันทยา คงประพันธ์. (2020). ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น. กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*, 5(11).
- ปริญญ มาตยารักษ์. (2556). ผลของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของวัยรุ่น. *วารสารศึกษาศาสตร์*, 7(1), 104-112.
- พัชรารณ ศรีสวัสดิ์. (2561). การศึกษาและพัฒนารับรู้ความสามารถในการให้คำปรึกษาของครูแนะแนว. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 19(1), 150-159.
- วรางคณา ไสเมะนันท์, คาลอส บุญสุภา และพลอยไพลิน กมลนาวิน. (2564). การให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์ : มิติใหม่ของการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(1), 247-260.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2552). *รหัสลับความสำเร็จนักเรียน YC*. กรุงเทพฯ: ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. (2553). *หลักสูตรฝึกอบรมนักเรียน: นักเรียนที่ปรึกษา*. กรุงเทพฯ: ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุขอรุณ วงษ์ขมิ. (2561). “ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ” ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- American Psychological Association. (2013). Guidelines for the Practice of Telepsychology. *American Psychologist*. 68(9), 791–800.
- Arudo T.O. (2008). *Peer Counseling Experience among Selected Kenyans Schools*. www.kapc.org.ke
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1999). *Social cognitive theory of personality*. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 154–196). Guilford Press.
- Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute. (2017). *mattrathan borikan kan khham pruksawarin [Standards of service Counseling for Teenager]*. Bangkok: Beyond Publishing.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Department of Health and WHO Thailand. (2021). *Global School-based Student Health Survey*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/2021-thailand-gshs-fact-sheet.pdf>.
- Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., and Nikketha, B. S. (2018). Group interventions. *Indian J. Psychiatry* 60 (Suppl. 4), S514. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18.
- Gunawan, I. M. S., Wibowo, M. E., Purwanto, E., & Sunawan, S. (2019). Group Counseling of Values Clarification to Increase Middle School Students. Empathy. *PsicologiaEducativa*, 25(2), 169–174. <https://doi.org/10.5093/psed2019a5>.

- Ierardi, E., Bottini, M. & Riva Crugnola, C. (2022). Effectiveness of an online versus face-to-face psychodynamic counselling intervention for university students before and during the COVID-19 period. *BMC Psychology*, 10:35. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00742-7>.
- Khattar, T. (2014). The Role of Empathy in building Counselling Self-Efficacy for Counsellors-in-Training. *Journal of Psychological Research*, (58)1, 40-46.
- Larson, L. M., & Daniels, J. A. (1998). Review of the counseling self-efficacy literature. *The Counseling Psychologist*, 26(2), 179–218.
- Roger, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-256). New York: McGraw Hill.
- Santrock, J. (2013). *Childhood Development. 14th Edition*, New York: McGraw-Hill Education.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General Self-Efficacy Scale (GSE)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t00393-000>.
- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: Integration theory, training, and practice*. Monterey, CA: Brook Cole.

