



การพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาและการเข้าอกเข้าใจ : กรณีศึกษา กลุ่มพัฒนาตนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์

Developing Counseling Self-Efficacy and Empathy: A Case Study of an Online Personal Growth Group for Youth Counselors

ปรีนาภา ชูรัตน์¹

Preenapa Choorat¹

¹อาจารย์ ดร. ประจำ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (วิทยาเขตปัตตานี)

¹ Lecture, Dr., Faculty of Education, Prince of Songkla University

*Corresponding author. e-mail: preenapa.c@psu.ac.th

Received : February 1, 2024

Revised : August 23, 2024

Accepted : September 13, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา 2) การพัฒนาการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา และ 3) รูปแบบของกลุ่มพัฒนาตนแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา โดยใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง คัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการแต่งตั้งจากโรงเรียนให้ทำหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของโรงเรียน 3 แห่งที่ตั้งอยู่ในเขตภาคใต้ ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 20 คน ที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกลุ่มพัฒนาตนแบบออนไลน์อย่างต่อเนื่อง 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที และสมัครใจเข้าร่วมให้ข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการศึกษาปรากฏว่า 1) การพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาประกอบด้วย ความรู้พื้นฐานด้านการให้การปรึกษา และการฝึกฝนทักษะสร้างความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา 2) การพัฒนาการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษา ประกอบด้วย เพื่อนผู้ใส่ใจค้นหาความรู้สึกที่แท้จริงของเพื่อน และเพื่อนผู้ปรารถนาให้เพื่อนพ้นทุกข์ และ 3) รูปแบบของกลุ่มพัฒนาตนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ ได้แก่ (3.1) รูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา ประกอบด้วย การใช้สื่อวิดีโอ การส่งเสริมการฟังที่ดี การสอนและให้ข้อเสนอแนะจากผู้นำกลุ่ม การสวมบทบาทสมมุติ และการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และ (3.2) รูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาการเข้าอกเข้าใจ ประกอบด้วย การทบทวนชีวิตและความรู้สึกปัจจุบัน การแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึก และการให้ข้อเสนอแนะจากผู้นำกลุ่ม

คำสำคัญ: ความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา, การเข้าอกเข้าใจ, นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา , กลุ่มพัฒนาตนออนไลน์



Abstract

This research aimed to study 1) the development of counseling self-efficacy among youth counselors; 2) the development of empathy towards counselees among youth counselors; and 3) the model of an online personal growth group that promotes counseling self-efficacy and empathy among youth counselors. The study employed purposive sampling to select 20 high school students who were appointed as youth counselors in three schools located in the Southern region during the 2022 academic year. These students participated in an online personal growth group for six consecutive sessions, each lasting 90 minutes, and voluntarily provided information through focus group discussions. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed through content analysis. The findings revealed that 1) the development of counseling self-efficacy involved foundational knowledge of counseling and practice in skills that build self-efficacy in counseling; 2) the development of empathy towards counselees consisted of becoming a caring peer who seeks to uncover the true feelings of friends and a compassionate peer who desires to alleviate the suffering of others; and 3) the online personal growth group model for youth counselors consisted of (3.1) activities that promote counseling self-efficacy, including using video media, encouraging active listening, providing instruction and feedback from group leaders, engaging in role-playing activities, and maintaining consistent activities; and (3.2) activities that promote empathy development comprised reviewing life and current feelings, sharing stories and emotions, and receiving feedback from group leaders.

Keywords: Counseling self-efficacy, Empathy, Youth counselors, Online personal growth group

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นไทย ช่วงอายุ 10-19 ปี กำลังเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต จากรายงานผลการสำรวจสุขภาพจิตพบว่า 1 ใน 7 คน ของวัยรุ่นไทยมีความผิดปกติทางจิตประสาทและอารมณ์ ร้อยละ 17.6 ของวัยรุ่นไทย (ช่วงอายุ 13-17 ปี) มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายอันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับสามของวัยรุ่นไทย (World Health Organization, 2021) จากสถานการณ์เหล่านี้วัยรุ่นไทยควรได้รับการส่งเสริมดูแลจากเพื่อนซึ่งพบว่าเป็นอีกปัจจัยที่สำคัญต่อการส่งเสริมความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นได้ (Vanderley et al., 2020)

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor: YC) เป็นรูปแบบการให้การปรึกษาในลักษณะการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน (peer counseling) คือ การให้การปรึกษาของผู้ให้การปรึกษาที่มีสถานะเดียวกับผู้รับการปรึกษา เช่น ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษามีสถานะเป็นนักเรียนหรือนักศึกษาเหมือนกัน (American Psychological Association, 2023) การให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเป็นปัจจัยที่สามารถเสริมสร้างด้านสุขภาพจิต (Salsabila et al., 2020) รวมถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีด้านการเรียนให้แก่เพื่อน (Bururia et al., 2014) นอกจากนั้นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน คือ ความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา (counseling self-



efficacy) ซึ่งค้นพบว่าความเชื่อมั่นแห่งตนช่วยส่งเสริมการดูแลช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ในอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน พบว่าความเชื่อมั่นแห่งตนช่วยให้ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น (Schiele, et al., 2014)

ความเชื่อมั่นแห่งตน (self-efficacy) เป็นการเชื่อในความสามารถของตนเองที่ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมให้บรรลุผลการปฏิบัติงานเฉพาะด้าน (Bandura, 1978, 1995, 1997) คือการควบคุมแรงใจ พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคมของตนเองไปสู่ประสบการณ์ต่าง ๆ รวมถึงเป้าหมายที่มุ่งมั่น ซึ่งการให้การปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อน จำเป็นต้องอาศัยสัมพันธภาพที่ดีในการทำให้บุคคลใกล้ชิดเชื่อในความสามารถของตน เชื่อในคุณค่าและมีการอัตถิภาณุแห่งตน (Spielberger, 2004)

การเข้าอกเข้าใจ (Empathy) คือความสามารถในการรับรู้ เข้าใจและรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของผู้อื่น ทั้งนี้การส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนรุ่นเดียวกัน สามารถส่งเสริมการเข้าอกเข้าใจระหว่างเพื่อนได้มากขึ้น (Miklikowska et al., 2022) ดังนั้นการจัดกิจกรรมพัฒนาการเข้าอกเข้าใจควรเสริมสร้างประสบการณ์ทั้งความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาเพื่อนและการเข้าอกเข้าใจ ส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพภายในและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้ ซึ่งกลุ่มพัฒนานักเรียน (personal growth group) เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาความงอกงามภายในบุคคล โดยมีหลักการเอื้ออำนวยให้มีการแบ่งปัน การรับฟัง การเปิดเผย และการให้ข้อมูลย้อนกลับ

Trotzer (2013) ระบุว่ากลุ่มพัฒนานักเรียนเป็นกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มใช้ทักษะความสามารถออกแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ด้านจิตวิทยาหรือที่เกี่ยวข้องหรือเรียกว่า กลุ่มจิตศึกษา (psychoeducation group) ในการให้การปรึกษาหรือการบำบัด โดยแบบฝึกหัดต่าง ๆ อยู่บนพื้นฐานของศาสตร์ทางจิตวิทยาที่มีความสอดคล้องกับบริบทที่หลากหลายของสมาชิกกลุ่ม และเมื่อนำกระบวนการกลุ่มพัฒนานักเรียนมาใช้กับกลุ่มวัยรุ่นด้านการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าสามารถทำให้วัยรุ่นมีการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองและการเชื่อมโยงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การยอมรับและเผชิญหน้ากับปัญหามากขึ้น การปรับมุมมองต่อปัญหาที่เผชิญได้ดีมากขึ้น การมีความเข้าอกเข้าใจตนเอง และการปรับตัวทางสังคมได้มากขึ้น (Wiangnak & Taephant, 2020)

เนื่องจากการให้การปรึกษารูปแบบกลุ่มออนไลน์สามารถส่งเสริมความร่วมมือในการรักษารูปแบบที่มีประสิทธิภาพ และบรรลุผลการรักษารูปแบบได้เช่นเดียวกับการเผชิญหน้า (Weinberg, 2021) แม้ในด้านที่ลึกซึ้ง เช่น การเจริญสติ ความอ่อนน้อมถ่อมตน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก็สามารถพัฒนาจากการให้การปรึกษาแบบกลุ่มออนไลน์ได้เช่นกัน (Naimi et al., 2021) การศึกษานี้จึงสนใจนำกลุ่มพัฒนานักเรียนแบบออนไลน์มาศึกษาเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษากับนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ทันยุคทันสมัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

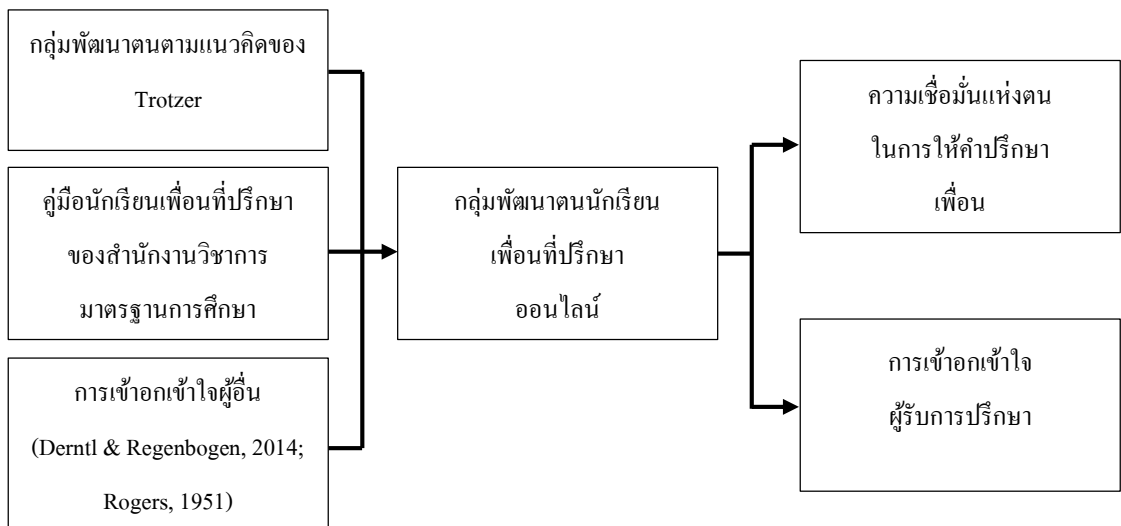
1. เพื่อศึกษาการพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา
3. เพื่อศึกษารูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษากครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบกรณีศึกษา (case study) (Yin, 2009) มีขอบเขตของการวิจัยด้านผู้ให้ข้อมูล คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประจำปีการศึกษา 2565 ซึ่งได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 20 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตภาคใต้ ทั้งหมด 3 แห่ง โดยใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (purposive selection) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าคือ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีประสบการณ์เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์อย่างต่อเนื่อง 6 ครั้ง (session) ครั้งละ 90 นาที รวม 9 ชั่วโมง และสมัครใจยินยอมเข้าร่วมให้ข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การเข้าถึงองค์ความรู้ในการพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาที่ได้เข้าร่วมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาออนไลน์มีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานจากกลุ่มพัฒนานตามแนวคิดของ Trotzer (2006, 2013) ซึ่งมีทั้งหมด 5 ขั้น คือ ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ขั้นการยอมรับ ขั้นเกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง ขั้นการกระทำ และขั้นยุติกลุ่ม ในแต่ละขั้นตอนมีการสอดแทรกความรู้และฝึกทักษะ เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสะท้อนกลับ การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การให้ข้อเสนอแนะ การจัดการอารมณ์ การสรุป และการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการให้การศึกษาเพื่อนและบทบาทของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่เป็นความรู้จากคู่มือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของสำนักงานวิชาการมาตรฐานการศึกษา (Office of the Basic Education Commission, 2021) และการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น (Dermtl & Regenbogen, 2014; Rogers, 1951) จากนั้นถอดความรู้จากประสบการณ์ที่นักเรียนมัธยมศึกษาได้รับการพัฒนา ผ่านมุมมองของทฤษฎีพื้นฐานคือการเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษา (Counseling Self-efficacy) ของ Bandura (1997) และ Schwarzer and Jerusalem (1995) และการเข้าอกเข้าใจ (Dermtl & Regenbogen, 2014; Rogers, 1951) แสดงดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย



นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษา หมายถึง การที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในด้านการให้การศึกษาเพื่อน การแสดงออกถึงแรงจูงใจ การควบคุมทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อไปสู่เป้าหมาย คือการให้การศึกษาเพื่อนที่ประสบความสำเร็จ

การเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษา หมายถึง การที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาสามารถรับรู้ เข้าใจและเข้าถึงความรู้สึกนึกคิดของผู้รับการปรึกษา และตอบสนองอารมณ์และความคิดแก่ผู้รับการปรึกษาได้อย่างตรงใจ

นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา หมายถึง นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่ได้รับการคัดเลือกจากโรงเรียนต้นสังกัดให้ทำหน้าที่ดูแลจิตใจเพื่อนนักเรียนช่วงวัยเดียวกัน และได้รับการพัฒนาด้านการให้การศึกษาและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิตวัยรุ่น และการส่งต่อช่วยเหลือเพื่อนวัยเดียวกันที่ได้รับผลกระทบทางจิตใจ

กลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาออนไลน์ หมายถึง กลุ่มพัฒนาตามแนวคิดของ Trotzer รูปแบบออนไลน์ บนแอปพลิเคชัน Google meet ดำเนินการทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ผู้นำกลุ่มคือนักศึกษาชั้นปีที่ 4 สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวที่ได้รับการฝึกฝน สมาชิกกลุ่มคือนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลและการคัดเลือก ผู้ให้ข้อมูล คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2565 ที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาของโรงเรียน และใช้วิธีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ 1) นักเรียนที่ได้รับการคัดเลือกและการรับรองจากสถานศึกษาให้รับหน้าที่เพื่อนที่ปรึกษาของโรงเรียน 2) สามารถเข้าร่วมการสนทนากลุ่มออนไลน์เพื่อให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ในวันและเวลาที่กำหนดไว้ และ 3) สามารถสื่อสารตอบคำถามให้ข้อมูลได้อย่างชัดเจน ปรากฏว่ามีผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด 20 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา 3 กลุ่ม ที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน โรงเรียนแห่งที่ 1 หรือกลุ่มที่ 1 มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 คน เป็นหญิง 2 คนและชาย 1 คน ทั้งหมดเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 สาขาการเรียนศิลป์คำนวณ โรงเรียนแห่งที่ 2 หรือ กลุ่มที่ 2 มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 คน เป็นเพศหญิง สาขาการเรียนภาษา และ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ทั้งหมด และโรงเรียนแห่งที่ 3 หรือกลุ่มที่ 3 มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 คน เป็นเพศหญิง สาขาการเรียนวิทย์ – คณิต และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

เครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ใช้ในการสนทนากลุ่มผ่านโปรแกรม Zoom โดยมีคำถาม (สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์แต่คงข้อคำถามหลักไว้) แบ่งออกเป็น 1) ข้อมูลภูมิหลัง เช่น อายุ เพศ ภูมิลำเนา ชั้นปีที่ศึกษาและข้อมูลกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ 2) คำถามด้านการพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษา เช่น นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงด้านความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษาหรือไม่ และเป็นอย่างไร และ 3) คำถามด้านการพัฒนาการเข้าอกเข้าใจ เช่น มุมมองเกี่ยวกับการเข้าอกเข้าใจหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม สำหรับการหาคุณภาพของเครื่องมือหรือแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างได้มีการตรวจสอบความตรงกับแนวคิดทฤษฎีจากผู้เชี่ยวชาญด้านการ



ให้การศึกษาแบบกลุ่มและด้านวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้นทดลองการใช้คำถามสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพอสังเขป
ในเบื้องต้น (Kallio et al., 2016) แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุงโดยปรับคำถาม เช่น การปรับคำถามให้มีการยกตัวอย่าง
ประกอบหรือใช้คำถามที่ระบุกิจกรรมกลุ่มแต่ละกิจกรรมแบบเจาะจงมากขึ้น

การเก็บรวบรวมข้อมูล การดำเนินการเริ่มจากการจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ เพื่อพัฒนาความ
เชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการศึกษา ทั้งหมด 5 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1) ผู้นำกลุ่ม
สร้างบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยด้วยการต้อนรับอย่างอบอุ่น ซึ่งแจ้งกฎกติกาและเป้าหมาย ใช้แบบฝึกหัดการ
เข้าใจความรู้สึก ขั้นที่ 2) การส่งเสริมการเปิดเผยเรื่องราวและแบ่งปันมุมมอง ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งโดยไม่ตัดสิน
และใช้คำถามปลายเปิด ขั้นที่ 3) การใช้แบบฝึกหัดสำรวจและวิเคราะห์จุดแข็งของตนเองในการจัดการปัญหาและ
ความเครียด แลกเปลี่ยนเรื่องราวในกลุ่ม ขั้นที่ 4) แบ่งเป็นสองขั้นย่อย คือ 4.1) การฝึกฝนทักษะและกระบวนการฝึก
โดยการแสดงบทบาทสมมติ และ 4.2) การส่งต่อให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการพัฒนาตนเองมีประสิทธิภาพ และ ขั้นที่ 5)
การใช้แบบฝึกหัดกลุ่มที่เสริมสร้างพลังบวกและขอบคุณ การจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ดำเนินการทั้งหมด
6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที เก็บข้อมูลภายหลังดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นผ่านไปประมาณ 1 สัปดาห์ เริ่มต้นจากการประสาน
สถาบันการศึกษาที่รับผิดชอบผู้ให้ข้อมูล โดยแจ้งวัตถุประสงค์และรายละเอียดโครงการวิจัย เมื่อสถาบันการศึกษา
รับทราบและแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลเข้ารับการสัมภาษณ์การสนทนากลุ่มออนไลน์ช่องทางโปรแกรม Zoom ซึ่งผู้วิจัย
จะแจ้งวัตถุประสงค์และสิทธิของผู้ให้ข้อมูลครบถ้วน และขออนุญาตโดยการลงลายมือชื่อในการยินยอมให้ผู้วิจัย
เก็บเป็นหลักฐาน โดยระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกวิดีโอและจดบันทึกการเก็บรวบรวมข้อมูล
แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ตามโรงเรียน 3 แห่ง แต่ละกลุ่มใช้เวลาเก็บข้อมูล 1 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

การสร้างความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา ดำเนินการโดยการตรวจสอบแบบสามเส้า คือ การเก็บข้อมูลทั้ง
นักเรียนที่เป็นสมาชิกกลุ่ม และนักศึกษาที่เป็นผู้นำกลุ่ม โดยให้นักศึกษาที่ทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มอ่านผลการสัมภาษณ์
และผลการวิเคราะห์ข้อมูลให้นักเรียนที่เป็นสมาชิกกลุ่มฟัง

จริยธรรมการวิจัย

การวิจัยได้รับการอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาประจำสถาบัน
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานีเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2565 เลขที่อนุมัติ psu.pn.2-072/65

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) คือ การนำข้อมูลที่ตรวจสอบความ
สมบูรณ์และครอบคลุมคำถามวิจัยหรือวัตถุประสงค์ มาใส่รหัส (coding) เพื่อจัดระบบกลุ่มข้อมูล จากนั้นวิเคราะห์
ประเด็นหลักและประเด็นย่อย และนำเสนอในรูปแบบที่เหมาะสม

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 การพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษา

การพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษาภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ในกลุ่ม
นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา พบว่า นักเรียนมีการพัฒนาทั้งด้านความรู้พื้นฐานและทักษะด้านการให้การศึกษา ในด้าน
ความรู้การให้การศึกษาพื้นฐาน นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้เรียนรู้กระบวนการให้การศึกษา รวมถึงการสื่อสารที่มี



ประสิทธิภาพผ่านการใช้คำถามปลายเปิดและการฟังอย่างตั้งใจ นอกจากนี้ยังเข้าใจถึงความสำคัญของการไม่ตัดสินใจแทนผู้รับการปรึกษา ในด้านการฝึกทักษะสร้างความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา นักเรียนได้ฝึกทักษะการสังเกต การฟัง และการให้กำลังใจ ซึ่งทำให้สามารถเข้าใจและตอบสนองต่อความรู้สึกและปัญหาของเพื่อนได้อย่างเหมาะสม และมีแนวทางในการให้การปรึกษา รายละเอียดดังนี้

1.1 ความรู้ด้านการให้การปรึกษาพื้นฐาน มีดังนี้

1) การสื่อสาร คือ การที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความเข้าใจว่า ทักษะการฟังและการถามเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะการใช้คำถามปลายเปิดจะมีประโยชน์ในการเข้าถึงเรื่องราวและความรู้สึก เช่น กรณี YC 05 ที่จดจำได้เป็นอย่างดีว่าคำถามปลายเปิดทำให้เข้าใจผู้อื่น “ได้รู้เรื่องคำถามปลายเปิด สามารถใช้คำถามปลายเปิดกับผู้อื่น ได้มากขึ้น ได้เรียนรู้จากกระบวนการให้การปรึกษา การถามคำถามปลายเปิดทำให้เราสามารถเข้าถึงหัวใจของเพื่อนได้” (YC 05, 2022) อีกทักษะของการสื่อสารคือการฟัง นักเรียนที่ปรึกษามีความเข้าใจว่าการฟังเป็นทักษะที่สำคัญเพราะทำให้เข้าใจผู้อื่น เข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถช่วยให้เพื่อนอยู่กับปัญหาด้วยการทบทวนตัวเอง ทำให้เห็นถึงปัญหาและสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง ฉะนั้นผู้ให้การปรึกษาควรมุ่งเน้นการฟังมากกว่าการพูด และไม่ควรพูดแทรกกระหว่างที่เพื่อนกำลังพูดหรือเปิดเผยเรื่องราวต่าง ๆ “จากที่เมื่อก่อนเวลาเพื่อนมาขอการปรึกษาจะชอบพูดแทรกขณะเพื่อนยังพูดไม่ทันจบ แต่หลังจากที่มาร่วมกิจกรรม ตอนนี้รู้ว่าต้องฟังให้จบก่อนจึงพูด” (YC 19, 2022)

2) กระบวนการให้การปรึกษาและการส่งต่อ คือ การที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความรู้ในกระบวนการให้การปรึกษา ทำให้เข้าใจว่าการให้การปรึกษามีลำดับขั้นตอน ซึ่งทำให้มีแนวทางในการให้การปรึกษาตั้งแต่การเริ่มต้นจนถึงการสิ้นสุด “จากเมื่อก่อนให้การปรึกษาผิดวิธี ตอนนี้เข้าใจทักษะเพิ่มขึ้นมาก เราเรียนรู้กระบวนการทั้งหมด 5 กระบวนการว่าขั้นแรกเราต้องสร้างสัมพันธภาพจนถึงขั้นของยุติ” (YC 16, 2022) และในกรณีที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีความไม่มั่นใจในการให้การปรึกษาหรือปัญหาของผู้รับการปรึกษามีความซับซ้อนเกินความสามารถ นักเรียนจะมีการส่งต่อ ตัวอย่าง เช่น YC 20 แม้ยังไม่มั่นใจในทักษะของกระบวนการให้การปรึกษาของตนเอง แต่เชื่อว่าครูช่วยได้ “ถ้าแก้ไขช่วยเหลือเพื่อนไม่ได้ก็ส่งต่อให้ครูที่เพื่อนไว้วางใจช่วยเหลือต่อไป” (YC 20, 2022)

3) การเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจด้วยตนเอง คือ การที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจว่า การให้การปรึกษาไม่ควรตัดสินใจแทนผู้รับการปรึกษา และควรรับฟังความคิดของผู้รับการปรึกษาก่อนเสมอ “เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น ไม่ตัดสินใจแทนคนอื่น ตามความคิดเพื่อนว่าเขาคิดอย่างไร ก่อน” (YC 16, 2022) และ “จากเมื่อก่อนพูดไม่ค่อยดี สามารถทำให้การใช้คำพูดได้ดีขึ้น ไม่ด่วนตัดสินคำพูด ฟังข้อมูลของเขามากขึ้น” (YC 12, 2022) ซึ่งการฟังช่วยให้สามารถเข้าใจปัญหาและเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาได้ และสามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนตนเองจนนำมาสู่การเข้าใจและตัดสินใจแก้ไขปัญหา “การรับฟังเพื่อนสามารถช่วยให้เพื่อนอยู่กับปัญหา ได้ทบทวนตัวเอง โดยที่ไม่ได้แนะนำ เพียงรับฟัง ทำให้เขาเห็นปัญหาและสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง” (YC 08, 2022)



1.2 การฝึกทักษะสร้างความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา คือ การที่นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกฝนทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาในที่ทักษะที่มีความหมายคือ ทักษะการสังเกต ทักษะการฟัง และทักษะการให้กำลังใจ ดังนี้

1) ทักษะการสังเกต คือ ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ฝึกฝนสังเกตท่าทีความรู้สึกของเพื่อน เช่น สังเกตจากแวตาคำพูด น้ำเสียง สีหน้าท่าทาง อารมณ์ความรู้สึก เพราะจะทำให้ให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเข้าใจเพื่อน สามารถถามไถ่และให้กำลังใจได้ดีตามมา “ได้ลองสังเกตจากอารมณ์ ความรู้สึก ผ่านทางดวงตา ดวงตาไม่สามารถโกหกกันได้” (YC 10, 2022) “การฝึกสังเกตสีหน้าท่าทาง น้ำเสียง สามารถเห็นปัญหาของเขาและหาจุดที่สามารถให้กำลังใจเขาได้” (YC 07, 2022)

2) ทักษะการฟัง คือ การมีบทบาทของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาในการเข้ากลุ่มการพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาคั้งนี้คือ การแบ่งปันเรื่องราวและรับฟังความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่มทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้รับการฝึกทักษะการฟัง จากที่รับฟังเพื่อนแบบผ่าน ๆ เปลี่ยนเป็นใส่ใจและมีสมาธิในการรับฟังกันมากขึ้น “ในกิจกรรมการฟัง ทำให้เห็นว่าตนเองมีความสามารถรับฟังคนอื่นได้ดี” (YC 07, 2022) และ “เมื่อก่อนไม่ค่อยรับฟัง ก็สามารถรับฟังเพื่อนได้มากขึ้น” (YC 19, 2022)

3) ทักษะการให้กำลังใจ การฝึกทักษะการให้กำลังใจทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาว่าการให้กำลังใจที่ดีมาจากการฟังที่ดี เข้าใจปัญหาชัดเจน และการฝึกฝนให้กำลังใจต่อกัน ทำให้เห็นถึงการผ่อนคลายความเครียดตามมาได้เช่นกัน “การสมมุติตัวเราว่าหากเจอเหตุการณ์เช่นนั้นจะมีความรู้สึกอย่างไร เป็นการนำใจเขามาใส่ใจของเรา ทำให้เรามีคำแนะนำที่ดีขึ้น เป็นกำลังใจให้เขา” (YC 09, 2022)

ตอนที่ 2 การพัฒนาการเข้าอกเข้าใจ

ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาออนไลน์ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีการแสดงออกที่สะท้อนถึงคุณลักษณะการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น คือ เพื่อน ที่พยายามเข้าใจความรู้สึก และการปรารถนาให้เพื่อนพ้นทุกข์ ดังนี้

2.1 เพื่อนผู้ใส่ใจค้นหาความรู้สึกที่แท้จริงของเพื่อน คือ ลักษณะของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีความใส่ใจสังเกตท่าทีภายนอกของเพื่อน เช่น ดวงตา สีหน้า ท่าทาง โดยเฉพาะการแสดงออกที่ผิดปกติหรือแตกต่างไปจากเดิม ทำให้สามารถค้นพบอารมณ์ที่บ่งบอกถึงความทุกข์ใจของเพื่อนที่ปกปิดไว้ และการค้นพบความรู้สึกที่แท้จริง ทำให้เข้าถึงจิตใจและปัญหาของเพื่อนมากขึ้น เช่น YC 05 และ YC 18 “กิจกรรมกลุ่มออนไลน์ทำให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น จากการสังเกต สีหน้า น้ำเสียง ท่าทาง ทำให้สามารถเข้าถึงหัวใจที่ทุกข์ของเขาได้” (YC 05, 2022) “จากเมื่อก่อนมองว่าเขายู่ส่วนเขา เราอยู่ของเรา ตอนนี้มีการเปลี่ยนมาสู่การพยายามเข้าใจผู้อื่น ทำให้รู้ว่าเขาก็ไม่มีความสุขเหมือนที่เราเห็น” (YC 18, 2022)

2.2 เพื่อนผู้ปรารถนาให้เพื่อนพ้นทุกข์ คือ ลักษณะนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีแรงจูงใจในการทำให้อเพื่อนให้พ้นทุกข์ ซึ่งมาจากการรับรู้อารมณ์และความคิดที่ทุกข์ใจของเพื่อน ทำให้เกิดแรงจูงใจในการช่วยเหลือตามมา คือความรู้สึกยินดีที่จะช่วยให้การปรึกษาเพื่อนได้ระบายความรู้สึก ปลดปล่อยความเครียดออกมา ดังตัวอย่าง



นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา 04 และ 08 ที่สามารถเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของเพื่อน ทำให้มีความรู้สึกอยากช่วยเหลือเพื่อนมากขึ้น “การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เข้าถึงอารมณ์ผู้อื่น เมื่อรับรู้ความทุกข์ จึงอยากช่วยเหลือเพื่อนมาก ไม่อยากให้เขาเป็นทุกข์” (YC 04, 2022) “การมีใจอยากช่วยรับฟังปัญหาและให้กำลังใจ สามารถทำให้เพื่อนผ่อนคลาย” (YC 08, 2022)

ตอนที่ 3 รูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

3.1 รูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา คือ การใช้สื่อวิดีโอ การชี้แนะจากผู้นำกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมุติ การจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1) การใช้สื่อวิดีโอ คือ การที่ผู้นำกลุ่มได้ใช้สื่อวิดีโอที่มีดารายอดนิยมในกลุ่มวัยรุ่นสัมภาษณ์ผู้ให้การปรึกษาสายด่วนถึงสิ่งสำคัญในการช่วยเหลือเพื่อนยามวิกฤต ทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเห็นความสำคัญของการฟัง และเข้าใจหลักการพื้นฐานของการฟังคือการใส่ใจฟังความรู้สึก การไม่ตัดสิน นอกจากนั้นนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษางานกลุ่มที่มีโอกาสดูวิดีโอแสดงการฟังที่ดี คือสังเกตความรู้สึกผ่านภาษาท่าทาง ถ้อยคำ และใช้ทักษะการสะท้อน ทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาเห็นความสำคัญของการเป็นผู้ฟังที่ดีและมีการสื่อสารในทางที่เข้าใจผู้อื่น “สื่อวิดีโอ สามารถทำให้รับรู้ความรู้สึกของตนเองและเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เพราะในคลิปวิดีโอเน้นเรื่องของการรับฟังและเข้าใจผู้อื่น” (YC 19, 2022) และ “การได้ดูวิดีโอของพี่เป๋ อารักษ์ ทำให้เห็นความสำคัญของการฟัง” (YC 02, 2022)

2) การสอนและให้ข้อเสนอแนะจากผู้นำกลุ่ม ในการสร้างความเชื่อมั่นแห่งตนในความสามารถให้การปรึกษาผู้อื่นของผู้นำกลุ่มคือ การสอนและชี้แนะเกี่ยวกับคุณลักษณะนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ทักษะและกระบวนการให้การปรึกษาที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยมีกรอบความรู้ตามใบความรู้เกี่ยวกับทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา การชี้แนะทำให้นักเรียนที่ปรึกษาเกิดชุดความรู้ใหม่เกี่ยวกับการให้การปรึกษา ทำให้มีทิศทางในการให้การปรึกษามากขึ้น “ที่ผู้นำกลุ่มสอนว่าในการแนะนำผู้อื่น เริ่มต้นมาจากการฟังเป็นหัวใจสำคัญ เราจึงจะแนะนำผู้อื่นได้ เราต้องเข้าใจก่อน” (YC 09, 2022)

3) การสวมบทบาทผู้ให้การปรึกษา คือ การมอบหมายให้สมาชิกกลุ่มมีการแสดงการให้การปรึกษาและรับการให้การปรึกษา ทั้งแบบการจับคู่หรือแบบกลุ่ม การที่นักเรียนที่ปรึกษาได้บอกเล่าสถานการณ์ปัญหา โดยมีผู้รับฟัง ทำให้เห็นความสำคัญของการให้การปรึกษา และการช่วยเหลือรับฟังเป็นเพื่อนคู่คิด ทำให้เห็นทักษะและกระบวนการให้การปรึกษา นักเรียนจึงรู้สึกดี และเห็นความสามารถในการให้การปรึกษาของตนตามมา “ปัญหาของเพื่อนช่วยให้เราเห็นภาพชัดขึ้น ถ้าเจอเหตุการณ์เช่นนั้นจะมีความรู้สึกและแก้ไขอย่างไร” (นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา 09, 2022) “เมื่อก่อนเพื่อนมาปรึกษาก็พูดไปตามที่คิด ตอนนี้นำทักษะที่ฝึกกับเพื่อนในกลุ่มมาปรับใช้ เมื่อเพื่อนมาปรึกษาทำให้เข้าใจเขามากขึ้น ให้การปรึกษาได้ดีกว่าเดิม” (YC 18, 2022)

4) การจัดกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อเนื่อง คือ กิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนแบบออนไลน์ของการศึกษาค้นครั้งนี้เป็นกลุ่มลักษณะปิดคือมีสมาชิกกลุ่มเดิมมาแลกเปลี่ยนพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง คือการที่ผู้นำ



กลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปิดเผย แบ่งปัน รับฟัง ให้ข้อมูลย้อนกลับในแบบฝึกหัดอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีและกระแสดนที่เข้มข้นเป็นผลให้เกิดศักยภาพ เช่น การรับฟังและการให้การศึกษาของสมาชิกกลุ่มมีการพัฒนาเพิ่มขึ้น “จากการทำกิจกรรมหลาย ๆ กิจกรรมที่ทำต่อเนื่อง และเข้มข้นขึ้น ได้มีความคิดใหม่จากการที่เราได้รับฟังเพื่อน สามารถช่วยเพื่อนได้” (YC 08, 2022) “การได้ฝึกสิ่งที่เรามีอยู่ให้เข้มข้นขึ้นจากกิจกรรมหลาย ๆ ครั้ง ทำให้เรามีการให้การศึกษาดีขึ้น เป็นกำลังใจให้เพื่อนได้” (YC 09, 2022)

3.2. รูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนาดนแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษา

รูปแบบกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาการเข้าอกเข้าใจ คือ ลักษณะแบบฝึกหัดและบทบาทของผู้นำกลุ่มที่สอดแทรกในกิจกรรมกลุ่มพัฒนาดนนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาออนไลน์ และส่งผลให้ศักยภาพด้านเข้าอกเข้าใจของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้รับการพัฒนา ค้นพบรูปแบบที่เอื้อให้เกิดการพัฒนาการเข้าอกเข้าใจดังนี้

1) การทบทวนชีวิตและความรู้สึกปัจจุบัน คือ การมีกิจกรรมการทบทวนชีวิตผ่านการวาดภาพ เช่น กิจกรรมสายธารชีวิต พบว่าเป็นกิจกรรมที่มีความหมายต่อนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาหลายคนให้ได้ทบทวนชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ผ่านการสะท้อนและพยายามเข้าใจเพื่อนนักเรียนที่ปรึกษาภายในกลุ่ม การบอกเล่าประสบการณ์แล้วมีคนเข้าใจและพยายามเข้าใจผู้อื่นเช่นกัน ทำให้มีความเข้าใจในสถานการณ์ตนเอง ทำให้เห็นคุณค่าของการได้รับการใส่ใจและความเข้าใจจากผู้อื่นในประสบการณ์ที่มีความหมายของตนเอง “กิจกรรมที่เปลี่ยนไปมากที่สุดคือ กิจกรรมสายธารแห่งชีวิตเพราะทำให้เห็นอดีต ทำให้นึกถึงเรื่องที่เคยทำผิดพลาด ทำให้ทุกข์ใจ ได้ทบทวนตัวเอง เกิดประโยชน์ทำให้เข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้นด้วย” (YC 01, 2022) “กิจกรรมสายธารชีวิต ทำให้เราได้รู้อดีตที่เราได้ทำผิดพลาดไปและทำให้เราได้ย้อนดูตนเอง ว่าเราควรต้องปรับปรุงตัวมากขึ้น มีการคิดเข้าใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น” (YC 02, 2022)

สำหรับการทบทวนความรู้สึก ณ ปัจจุบัน เริ่มจากกิจกรรมกลุ่มพัฒนาดนแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้สำรวจความรู้สึกของตนเอง ณ ปัจจุบันขณะ ซึ่งจะมีการแลกเปลี่ยนสะท้อนความรู้สึกระหว่างสมาชิกแต่ละคนตามมา ทำให้มีการเข้าอกเข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น “กิจกรรมเช็กอินความรู้สึก เป็นการแบ่งปันความรู้สึก ซึ่งช่วยในการรับฟังกันและกัน ทำให้เข้าใจผู้อื่นได้มากขึ้น” (YC 06, 2022)

2) การแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึก คือ การที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีการบอกเล่าความรู้สึกและประสบการณ์ผ่านแบบฝึกหัด เช่น การวาดภาพหรือเพลง หรือกรณีศึกษาต่าง ๆ ซึ่งการแบ่งปันเรื่องราวในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มพยายามตรวจจับความรู้สึกของเพื่อนที่เล่าและสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนตามการรับรู้ของตนเอง ทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้ฝึกการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น “การแลกเปลี่ยนปัญหาของแต่ละคนในกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนและการรับฟัง ทำให้มั่นใจว่าตัวเองมีความเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมากขึ้น ซึ่งหากเทียบกับเมื่อก่อนไม่ค่อยเข้าใจใคร เอาแต่ใจตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ตอนนี้ความคิดเปลี่ยนไปแล้ว” (YC 01, 2022)

3) การให้ข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่ม คือ การให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงออก เช่น การแสดงท่าทีการเข้าอกเข้าใจของผู้นำกลุ่มพัฒนาดน ทำให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะและกระบวนการให้การศึกษา เช่น ฝึกการสะท้อนความรู้สึกผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อพบว่าสมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงการละเว้น



การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นหรือมีท่าทีที่ไม่เข้าถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ผู้นำกลุ่มจะให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับรู้การแสดงออกของตนในด้านการเข้าอกเข้าใจชัดเจนมากขึ้น “ที่ผู้นำกลุ่มสอนและแนะนำให้รับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น และ โฟกัสที่ความรู้สึกมากขึ้น” (YC 06, 2022) “ได้รู้แนวทางที่ถูกต้องจากที่ผู้นำกลุ่มในการสื่อสารที่สามารถเข้าถึงความรู้สึกและให้กำลังใจตรงกับความรู้สึก เช่น เธอไม่ต้องกังวลนะ เหมือนคำพูดที่ละเอียดและใส่ใจความรู้สึกเพื่อนมากขึ้น” (YC 02, 2022)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาข้างต้นนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่ได้รับการพัฒนาคือ ด้านความรู้ในการให้การปรึกษาพื้นฐานและการฝึกฝนทักษะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Urbani et al. (2002) ที่ระบุว่าความรู้และทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาส่งเสริมความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษา สำหรับการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาไม่มีกรอบแนวคิดและขาดทักษะการให้การปรึกษามาก่อน แต่เมื่อเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาได้พัฒนาความรู้ต่าง ๆ และฝึกฝนทักษะอย่างต่อเนื่อง ทั้งการฟัง การแสดงบทบาทสมมุติ การตอบสนอง โดยเฉพาะการเรียนรู้ในกลุ่มที่มีขนาดเล็ก (ไม่เกิน 12 คน) การฝึกฝนจึงมีความเข้มข้นมากกว่าการจัดอบรมในกลุ่มใหญ่ ทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีความลึกซึ้งและมั่นใจมากขึ้น

2. การเข้าอกเข้าใจได้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาที่ได้รับการพัฒนาคือ เพื่อนผู้ใส่ใจค้นหาความรู้สึกที่แท้จริงและเพื่อนผู้ปรารถนาให้เพื่อนพ้นทุกข์ ด้วยกลุ่มพัฒนาตนเองเน้นเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นปลอดภัยของบรรยากาศกลุ่ม ส่งเสริมการเปิดเผยความรู้สึก การค้นหาความเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริง และการตอบสนองกันและกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ซึ่ง Gaspar and Esteves (2022) ศึกษาพบว่า การถอดรหัสอารมณ์ (emotion coding) หรือตีความภาวะอารมณ์ของผู้อื่นและการตอบสนองทางอารมณ์ เป็นการพัฒนาการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นในช่วงวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ได้

3. รูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ที่ส่งเสริมการพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การปรึกษาและการเข้าอกเข้าใจได้รับการปรึกษา

รูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนาตนเองออนไลน์ที่ส่งเสริมความเชื่อมั่นของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา คือ การใช้สื่อวิดีโอช่วยให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีแรงบันดาลใจ และเห็นความสำคัญและเข้าใจการฟังด้วยหัวใจ การฝึกฝนการเป็นผู้ฟังที่ดีในกลุ่ม การแบ่งปันความคิดและความรู้สึก และการให้คำแนะนำหรือข้อเสนอแนะของผู้นำกลุ่ม ช่วยส่งเสริมความมั่นใจและความเชื่อมั่นในความสามารถในการให้การปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งผลการศึกษาเป็นไปในทิศทางเดียวกับผลการศึกษาของ Ooi et al. (2021) ระบุว่าปัจจัยที่ส่งต่อการพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตน คือ 1) การชักจูงทางสังคม สำหรับกิจกรรมกลุ่มคือการจูงใจโดยผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม 2) การเรียนรู้โดยการมองเห็น ซึ่งกิจกรรมกลุ่มมีการใช้ทั้งสื่อวิดีโอและการแสดงบทบาทสมมุติ 3) สถานะทางร่างกายและอารมณ์ คือการได้แบ่งปันความรู้และมุมมองที่เข้มข้นในกลุ่มที่สามารถกระตุ้นความตื่นตัวที่มีผลต่อร่างกาย และการเข้าถึงการฝึกอบรมและการสนับสนุนจากหัวหน้างาน เมื่อเปรียบเทียบกับ



กรณีศึกษากลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์

กิจกรรมกลุ่มครั้งนี้คือการที่สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสหรือรับประสบการณ์กลุ่มอย่างเข้มข้น โดยอาศัยความร่วมมือและสนับสนุนกันและกันทั้งจากผู้นำกลุ่มและเพื่อนสมาชิกกลุ่ม

รูปแบบกิจกรรมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ที่ส่งเสริมการเข้าอกเข้าใจของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาพบว่าเป็นกิจกรรมในรูปแบบการทบทวนชีวิตและความรู้สึกปัจจุบัน ส่งเสริมให้นักเรียนสามารถมองเห็นและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกในกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาช่วยเสริมสร้างความเข้าใจกันในกลุ่ม และการให้ข้อเสนอแนะจากผู้นำกลุ่ม ทำให้นักเรียนเพื่อนที่ปรึกษามีการเข้าอกเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้น ในการศึกษาอื่น ๆ พบเพิ่มเติมว่า กระบวนการให้การศึกษาแบบกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาส่งเสริมการเข้าอกเข้าใจโดยเฉพาะในด้านการรู้คิด (cognition domain) และในด้านการแบ่งปันสิ่งที่คล้าย ๆ กัน (similarity domain) (Shao et al., 2022)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 สำหรับครูแนะแนว ก่อนนำรูปแบบกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ไปใช้ ควรมีการศึกษารูปแบบและฝึกฝนทักษะที่จำเป็น เช่น การให้การศึกษาแบบกลุ่มและเทคโนโลยี ควรมีสื่อวิดีโอเพื่อส่งเสริมการฟังที่ดี การสอนและให้ข้อเสนอแนะ การให้แสดงบทบาทสมมติ และจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง (Ploysophon et al., 2021) และเพื่อส่งเสริมการเข้าอกเข้าใจ ควรมุ่งเน้นกิจกรรมการแบ่งปันเรื่องราวความรู้สึก การทบทวนชีวิต และมุ่งเน้นการให้ข้อเสนอแนะที่สร้างสรรค์

1.2 สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ควรมีการส่งเสริมการจัดการฝึกอบรมให้กับครูแนะแนวเพื่อเสริมทักษะการให้การศึกษาและการเข้าอกเข้าใจ รวมถึงการจัดหาสื่อวิดีโอและเทคโนโลยีที่จำเป็นสำหรับกิจกรรมออนไลน์ และผลักดันให้มีการจัดกิจกรรมกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อการพัฒนานักเรียนที่ปรึกษาที่มีคุณภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไม่มีขั้นตอนการติดตามผล จึงไม่มีข้อมูลการเปลี่ยนแปลงระยะยาวของการพัฒนาความเชื่อมั่นแห่งตนในการให้การศึกษาและการเข้าอกเข้าใจผู้รับการปรึกษาของนักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งมีประโยชน์ต่อการปรับปรุงกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังนั้นในการศึกษาวิจัยต่อไปควรเพิ่มการติดตาม

2.2 การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเพียงรูปแบบกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาแบบออนไลน์ ควรเพิ่มการศึกษาในรูปแบบออนไลน์หรือรูปแบบผสมผสานทั้งออนไลน์และออนไซต์ รวมถึงการนำกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษาไปใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จริงคู่ขนานไปกับกลุ่มพัฒนานักเรียนเพื่อนที่ปรึกษา

รายการอ้างอิง

American Psychological Association. (2023). Peer counseling. *In APA dictionary of psychology*.

<https://dictionary.apa.org/peer-counseling>



- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 139–161. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4)
- _____. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press.
- _____. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bururia, D., Marangu, P. G., & Nyaga, J. N. (2014). Contribution of peer counseling to student behavior change in secondary schools in Maara Sub County, Kenya. *Journal of Educational Policy and Entrepreneurial Research*, 1(2), 86–9. <http://jeper.org/index.php/JEPER/article/download/21/21>
- Derntl, B., & Regenbogen, C. (2014). Empathy. In *Elsevier eBooks* (pp. 69–81). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-405172-0.00004-1>
- Gaspar, A., & Esteves, F. (2022). Empathy development from adolescence to adulthood and its consistency across targets. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.936053>
- Kallio, H., Pietilä, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of advanced nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>
- Miklikowska, M., Tilton-Weaver, L., & Burk, W. J. (2022). With a little help from my empathic friends: The role of peers in the development of empathy in adolescence. *Developmental Psychology*, 58(6), 1156–1162. <https://doi.org/10.1037/dev0001347>
- Naini, R., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2021). Efficacy of online group counseling with mindfulness-based cognitive approach to enhance students' humility. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 78–90. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1280>
- Office of the Basic Education Commission. (2021). *Student peer counseling handbook, Volume 3*.
- Ooi, P. B., Jaafar, W. M. W., & Crosling, G. (2021). Malaysian school counselor's self-efficacy: The key roles of supervisor support for training, mastery experience, and access to training. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.749225>
- Ploysophon, A., Vinitasatitkun, P., Wachirawin, A., & Ruangkeaw, R. (2021). An effectiveness of peer counseling competency development program for undergraduate students in the faculty of education Suan Dusit University. *Journal of MCU Humanities Review*, 7(1), 317–330. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/177612>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy, its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin Harcourt (HMH).
- Salsabila, W. J., Salsabila, N., & Alhad, M. A. (2020). The role of peer counseling on mental health. *Bisma The Journal of Counseling*, 4(3), 242–253. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma>



- Schiele, B. E., Weist, M. D., Youngstrom, E. A., Stephan, S. H., & Lever, N. (2014). Counseling self-efficacy, quality of services and knowledge of evidence-based practices in school mental health. *The Professional Counselor*, 4(5), 467–480. <https://doi.org/10.15241/bes.4.5.467>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General Self-Efficacy Scale (GSE) [Database record]*. APA PsycTests.
- Shao, J., Li, X., Fan, F., Wu, J., & Wang, W. (2022). “I get you”: A qualitative study on group members’ empathic expression. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 26(2), 151–168. <https://doi.org/10.1037/gdn0000173>
- Spielberger, C. (2004). *Encyclopedia of applied psychology*. Academic Press.
- Trotzer, J. P. (2006). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice*. CRC Press.
- _____. (2013). Conducting a group: Guidelines for choosing and using activities. In *SAGE Publications, Inc. eBooks* (pp. 76–90). <https://doi.org/10.4135/9781452229683.n6>
- Urbani, S., Smith, M. R., Maddux, C. D., Smaby, M. H., Torres-Rivera, E., & Crews, J. (2002). Skills-based training and counseling self-efficacy. *Counselor Education and Supervision*, 42(2), 92–106. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2002.tb01802.x>
- Vanderley, I. C. S., De Albuquerque Sibalde Vanderley, M., Da Silva Santana, A. D., Scorsolini-Comin, F., Neto, W. B., & Monteiro, E. M. L. M. (2020). Fatores relacionados à resiliência de adolescentes em contextos de vulnerabilidade social: revisão integrativa. *Enfermería Global*, 19(3), 582–625. <https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>
- Weinberg, H. (2021). Obstacles, challenges, and benefits of online group psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 74(2), 83–88. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20200034>
- Wiangnak, P., & Taephant, N. (2020). Psychological experience of junior high school students with increased self-esteem after participating in personal growth group with gardening. *Journal of MCU Humanities Review*, 6(1), 1–17. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/human/article/view/243306>
- World Health Organization (WHO). (2021). *2021 global school-based student health survey*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/2021-thailand-gshs-fact-sheet.pdf>
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods*. SAGE.