

**การพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา  
สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนประจำ จังหวัดชลบุรี \***  
*The Development of Characteristic of Youth Peer Counselor  
for Lower Secondary School Students  
in A Boarding – School at Chonburi Province*

ดร. วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์\*\*

E-mail: warakorn13@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนประจำในจังหวัดชลบุรี โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีคะแนนความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับมาก และสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวนชั้นเรียนละ 10 คนรวม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ชุดกิจกรรมแนวจิตตปัญญา และแบบวัดคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ดำเนินการอบรมนักเรียนชั้นละ 3 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง ทำการทดสอบผลการอบรมด้วยแบบวัดคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา โดยทำการทดสอบก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผลหลังอบรมเป็นเวลา 1 เดือน แล้วนำผลการทดสอบมาทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าอบรมมีคะแนนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ภายหลังอบรม และระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** คุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา / จิตตปัญญาศึกษา / โรงเรียนประจำ

### Abstract

The purpose of this research was study the effects of contemplative education practice on characteristic of youth peer counselor. The sample consisted of thirty lower levels secondary school students in A Boarding-School at Chonburi Province, who had the Best Friend Questionnaire (BFQ) were at a high level and volunteered to join this research: ten students for each class to three classes. The instruments were Contemplative education practice program and Desirable

\* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีงบประมาณ 2553

\*\* อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จ. ชลบุรี

Characteristics Inventory for Youth Peer Counselors. The interventions were conducted: three hour for each session to three sessions per group. The data collection procedure was divided into three phases: the pre-test, the post-test, and the follow-up after post-test a month. The data were analyzed by repeated-measure analysis of variance. The results revealed that participants demonstrated significantly higher at .05 levels on characteristic of youth peer counselor score in both the post-test and the follow-up than in the pre-test.

**Keyword:** Characteristic of Youth Peer Counseling / Contemplative Education / Boarding-School

## บทนำ

แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2549 – 2559) มุ่งพัฒนาความเป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และ วัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และ พัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง และมีดุลยภาพใน 3 ด้าน คือ เป็นสังคม คุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ และสังคม สมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกันและที่ผ่านมา รัฐบาลได้มีการสนับสนุนให้โรงเรียนต่าง ๆ จัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ทั้งนี้เนื่องจากเห็นความสำคัญของการส่งเสริมทักษะด้านการปรึกษา ในระดับที่นักเรียนสามารถช่วยเหลือและเป็นพี่ที่พึ่งทางจิตใจซึ่งกันและกันได้ อย่างไรก็ตาม โครงการดังกล่าว ไม่ได้แพร่ขยายสู่โรงเรียนประจำ หรือโรงเรียนกึ่งนอน อย่างสมบูรณ์เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ขณะที่หากพิจารณาถึงความจำเป็นแล้ว พบว่า การที่นักเรียนต้องจากครอบครัวเพื่อใช้ชีวิตการเรียนด้วยการอยู่หอพักในโรงเรียนประจำอาจส่งผลต่อการปรับตัวและปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ อาทิ ภาวะเครียดจากการรับผิดชอบตนเองในการใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนประจำ ปัญหาพฤติกรรมอันเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเนื่องจากต้องใช้ชีวิตกับเพื่อนเป็นเวลานาน ปัญหาความเหงาและว่าเหวเนื่องจากคิดถึงครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการหาหนทางเพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนประจำ

จากสภาพความจำเป็นดังกล่าวจึงเห็นได้ว่า หากมีการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในโรงเรียนประจำ ให้มีทักษะของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะที่จำเป็นต่อการปรึกษาพูดคุย และมีคุณลักษณะของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาที่เหมาะสม ก็จะสามารถเป็นสื่อกลางในการช่วยเหลือเพื่อนที่ประสบกับปัญหาทางจิตใจ ให้แสวงหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหาในชีวิตได้ หลักการสำคัญของการพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา คือ การพัฒนาให้เยาวชนได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็น ตั้งแต่คุณลักษณะภายในตน คือความพร้อมในจิตใจให้มีความตระหนักต่อการช่วยเหลือเพื่อน จนถึงทักษะการปฏิบัติในเชิงจิตสาธารณะที่แสดงออกในรูปของกลุ่มแกนนำการขับเคลื่อนความคิดไปสู่การพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ รวมถึงเป็นเครือข่ายทางสังคมของสถานศึกษาในการเชื่อมโยงระบบการช่วยเหลือผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

### แนวคิดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานที่นำมาสนับสนุนความสำคัญของสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน คือแนวคิดเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จะเห็นได้ว่าจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของนักเรียนในโรงเรียนประจำนั้น เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากสาเหตุปัจจัยหลายประการ (Organ & Hamner, 1982) ได้แก่ การมาอยู่โดยมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน สอดคล้องกัน ดังนั้นนักเรียนซึ่งเป็นวัยเดียวกัน จึงมี

การปรับตัวต่อความสัมพันธ์ในระดับเดียวกัน รับรู้ถึงการมองเห็นประโยชน์ซึ่งกันและกันไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม หากพวกเขารับรู้ได้ว่าการมีความสัมพันธ์กับใครที่จะสามารถตอบสนองความต้องการได้ เขาก็จะมีแนวโน้มสร้างความสัมพันธ์กับคนนั้น เช่น ถ้าการมาอยู่โรงเรียนประจำ ทำให้เขารู้สึกเหงา ว่าเหว่ ขาดความรัก เขาก็เลือกสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนที่มีอารมณ์ขัน เป็นมิตร และเมตตา ทั้งนี้จะทำให้เขาได้รับความรัก ความผูกพัน ที่ชัดเจนในส่วนขาดของความรู้สึกในขณะที่อยู่โรงเรียนประจำได้ ลักษณะความสัมพันธ์เช่นนี้เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดจากความต้องการใฝ่สัมพันธ์ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนยังเกิดจากความรู้สึกถึงความพอใจในกิจกรรมที่เพื่อนทำ ทั้งนี้กิจกรรมนั้น ต้องเป็นกิจกรรมที่เขาให้ความสนใจเป็นพิเศษ มีความชอบและถนัดอย่างเดียวกัน ความสัมพันธ์จึงเกิดขึ้นเพื่อให้ได้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมที่ตนพอใจ

ความสัมพันธ์ในอีกลักษณะหนึ่ง ที่มีโอกาสเกิดขึ้นได้มากกับนักเรียนโรงเรียนประจำคือ ความสัมพันธ์อันเกิดจากการลดความวิตกกังวล จากความรู้สึกไม่ปลอดภัย โดดเดี่ยว เนื่องจากต้องห่างจากครอบครัว บิดา มารดา และคนที่คุ้นเคยสนิทสนม ไปอยู่ต่างสถานที่ต่างถิ่น ห่างไกล และถูกจำกัดเสรีภาพในการใช้ชีวิต การมีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนจึงเกิดขึ้นได้ง่ายในความรู้สึกเหล่านี้ เพราะต่างคน ต่างก็มีความรู้สึกเช่นเดียวกัน ดังนั้นการได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนจะทำให้ลดความวิตกกังวลลง จะเห็นได้ว่า สาเหตุความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมด เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นจากการมีความรู้สึกร่วมกัน ลักษณะความสัมพันธ์ของนักเรียนในโรงเรียนประจำจึงต้องให้ความสนใจกับความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เพราะเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตและผู้ร่วมประสบการณ์เดียวกันในโรงเรียนประจำ

นักมนุษยสัมพันธ์ได้เสนอว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เป็นความสัมพันธ์ที่มีลักษณะพิเศษ กล่าวคือ เพื่อนเป็นบุคคลที่ไว้ใจและเป็นที่ยอมรับ ยิ่งไปกว่า

นั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์แบบไม่เอาเปรียบ ทั้งนี้มิได้หมายความว่าคนเราจะไม่รับสิ่งใดจากเพื่อน แต่การได้สิ่งใดจากเพื่อนนั้น เป็นการได้มาโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าคุณถูกบังคับหรือขู่เข็ญ ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นกับเพื่อนที่เป็นคนพิเศษเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ ลักษณะความสัมพันธ์กับเพื่อนจึงเป็นตัวแปร ที่มีอิทธิพลต่อการอบรมพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย จึงทำการวัดตัวแปร “ความสัมพันธ์กับเพื่อน” ก่อน (The Best Friend Questionnaire: BFQ) (Donaldson, R.L. & Barchard, K.A., 2003) ทั้งนี้ ผู้วิจัยต้องการเลือกผู้ที่มีความพร้อม และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนอยู่ก่อนแล้วมาพัฒนาฟื้นฟูและเสริมทักษะที่สำคัญในการปรึกษาและช่วยเหลือเพื่อน โดยนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจะถูกคัดกรองด้วยแบบสำรวจความสัมพันธ์กับเพื่อน BFQ หากได้คะแนนสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม (mid point) คือ 51 คะแนน จะได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มเป้าหมายของการอบรมต่อไป

#### แนวคิดเกี่ยวกับคุณลักษณะพื้นฐานของผู้ให้การปรึกษา

เป้าหมายของการอบรมคือการเตรียมความพร้อมทางจิตใจให้ตระหนักถึงความห่วงใย รัก และเข้าใจเพื่อน ตลอดจน เข้าใจหลักการพื้นฐานและความสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กล่าวคือ มีความพร้อมทั้งด้านความรู้ความเข้าใจในหลักการ มีความสนใจในเรื่องราวชีวิตของเพื่อน และพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา ตลอดจนตระหนักถึงจรรยาบรรณของการปรึกษาด้วย โซตินูซ ด้านกุล (2549) ได้กล่าวถึงลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ปฏิบัติงานด้านการปรึกษาว่า ควรประกอบไปด้วย 3 ประการ คือ 1) ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่การทำงานในการปรึกษา ลักษณะงานการปรึกษา รวมถึงความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเข้าใจปัญหา การวิเคราะห์

ปัญหา การจัดการปัญหา และ การช่วยเหลือบุคคลอื่น 2) ความสนใจในงานปรึกษา กล่าวคือ แสดงถึงความพร้อมในการทำหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา ให้ความสนใจในพฤติกรรมของบุคคล ทั้งการดำเนินชีวิตของผู้คนที่แตกต่างกัน การสังเกตพฤติกรรมของผู้คน การขอความช่วยเหลือผู้อื่น ให้กำลังใจและสนับสนุนผู้อื่น ตลอดจนสนใจศึกษาข้อมูลข่าวสารและสถานการณ์ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของผู้คน และ 3) ลักษณะบุคลิกภาพ ที่แสดงถึงสัมพันธภาพ การให้ความไว้วางใจในการปรึกษา ความอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆ ความรับผิดชอบ ความสุขุม รอบคอบ ความใจเย็นสามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีการมองโลกในแง่ดี รักษาความลับได้ มีความสามารถในการปรับตัว มีอารมณ์ขันยิ้มแย้ม แจ่มใส มีความเป็นกันเอง อ่อนน้อม กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง และ มีความสามารถในการสื่อสาร ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินผลภายหลังการอบรม

#### แนวคิดด้านการประยุกต์ใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

จากการศึกษากระบวนการในการพัฒนาแกนนำเยาวชนด้านการปรึกษาที่ผ่านมา พบว่า รัฐบาลโดยกระทรวงศึกษาธิการได้ร่วมกับกรมสุขภาพจิต ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาแกนนำเยาวชนอย่างมาก จะเห็นได้ว่าการจัดโครงการเกี่ยวกับการพัฒนาแกนนำเยาวชนเข้าสู่สถานศึกษาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะโครงการ “แกนนำเยาวชนศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น” (Friend Corner) และโครงการ “เพื่อนที่ปรึกษา” (Youth Counseling) โครงการเหล่านี้ถูกผลักดันให้ดำเนินการในสถานศึกษาของรัฐทุกแห่ง อย่างเป็นระบบ มีการจัดทำคู่มือการดำเนินอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง นอกจากนี้ กลุ่มเยาวชนที่ผ่านการอบรมการเป็นแกนนำดังกล่าว ได้กลายเป็นกลุ่มเป้าหมาย

สำคัญในการดำเนินงานเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่าง ๆ ในสถานศึกษา เช่น การป้องกันยาเสพติด และการควบคุมตนเองในการลดน้ำหนัก เป็นต้น (สุวิมล สุขเกษม, 2547; อัจฉรา บุญกลิ่น, 2551)

สถานศึกษาที่เป็นโรงเรียนประจำ หรือโรงเรียนกึ่งนอน (Boarding-School) โดยเฉพาะสถานศึกษาเอกชน อาจไม่ได้รับการส่งเสริมให้ดำเนินโครงการดังกล่าวในทางตรง ถึงแม้ว่าบางแห่งพยายามดำเนินการโดยเริ่มจากการพัฒนางานแนะแนวให้เป็นรูปธรรม มีการวางแผนเพื่อการจัดระบบการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนขึ้น แต่เนื่องจากความแตกต่างของบริบทสถานศึกษา ทำให้รูปแบบการพัฒนาผู้เรียนไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ โรงเรียนประจำจะมีระบบการดูแลด้านกฎระเบียบค่อนข้างเคร่งครัด ภาวะการดูแลช่วยเหลือผู้เรียน จึงเบี่ยงเบนไปในเชิงการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งจะเห็นได้ว่าภาพลักษณ์ของการใช้ชีวิตประจำวันของเด็กในโรงเรียนประจำจึงขึ้นอยู่กับภารกิจบำบัดดูแลของครูเป็นส่วนใหญ่ ด้วยสภาพความเป็นอยู่ดังกล่าว ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของนักเรียนจึงใกล้ชิดกันมากขึ้น เนื่องจากถือว่าเป็นผู้ที่ตกอยู่สภาวะการณ์เดียวกัน ดังนั้น กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาสำหรับเด็กในโรงเรียนประจำ จึงควรเป็นไปในรูปแบบของการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากพัฒนาคุณลักษณะภายในให้เกิดความพร้อมต่อการช่วยเหลือเพื่อน ซึ่งผู้วิจัยได้พิจารณาถึงกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ทั้งนี้กระบวนการดังกล่าวเป็นการทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองจากภายในอย่างชัดเจน หลักการสำคัญจิตตปัญญาศึกษา (ชนา นิลชัย โกวิทย์ และคณะ, 2550) โดยสรุปมีจุดเน้น 8 ประการคือ 1) ประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงซึ่งเป็นหนทางได้ความรู้ความเข้าใจที่สัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรงกับชีวิตของผู้เรียน รวมทั้งเต็มใจพร้อมเผชิญหน้ากับความ



เจ็บปวดและความทุกข์เป็นการเรียนรู้ในสถานการณ์ตรงหน้า 2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่จะสัมผัสชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างจริงใจและด้วยความอ่อนน้อม เปิดกว้างต่อความหลากหลายทางความคิด จนนำไปสู่การสื่อสารและความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ และการละวางตัวตนของตนเอง 3) การเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ เพราะหัวใจของการศึกษาเพื่อพัฒนาคนในคือกระบวนการเรียนรู้และการฝึกคนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ค้นหาศักยภาพภายในตนเอง จนกลายเป็นตัวของตัวเองที่สมบูรณ์อย่างที่ไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับใคร 4) การน้อมดูใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้ที่ไร้การยึดมั่นถือมั่นต่อหลักการตรรกะ แต่บ่มเพาะน้อมนำประสบการณ์ที่พบเจอมาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งบนฐานของจิตใจที่สงบเย็น เพื่อค้นหาความหมายต่อชีวิต และเรียนเพื่อที่จะรู้จักตัวเองและเพิ่มพูนความรู้ ด้วยการน้อมนำไปลองปฏิบัติต่อให้เห็นจริง 5) การเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริง (Meditation) โดยการปฏิบัติธรรมหรือการภาวนา หรือการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน 6) ความสดของปัจจุบันขณะ: การเรียนรู้จากภายใน คือ กระบวนการแห่งการค้นพบคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ในทุกขณะ ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นชีวิตที่มีอิสระ อันเกิดจากการกลับมาตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ของตน 7) การให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาอันหลากหลายของท้องถิ่นและวัฒนธรรม: การเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางจิตวิญญาณของภูมิปัญญาที่

สืบทอดกันมา เป็นการเรียนรู้ที่ไม่แยกจากวิถีชีวิตทางวัฒนธรรมและความสัมพันธ์อันซับซ้อนของชุมชน เป็นการศึกษาเพื่อความเข้าใจตนเองและเพื่อนมนุษย์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูง และเปิดกว้างอย่างแท้จริง และ 8) การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน: การเรียนรู้บนฐานการโอบอ้อมสนับสนุนของกัลยาณมิตรที่เป็นเพื่อนเดินทางในการเรียนรู้พัฒนาคนใน ที่จะช่วยสะท้อนให้เห็นตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลาย

จะเห็นว่าหลักการทั้ง 8 ประการดังกล่าว มีจุดเน้นจากที่การเปลี่ยนแปลงจากตัวตนทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม กระบวนการจิตตปัญญาศึกษามีกระบวนการค่อนข้างหลากหลาย และสามารถประยุกต์ใช้ได้อย่างกว้างขวาง ส่วนกระบวนการที่ผู้วิจัยนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในขั้นต้นนี้ ผู้วิจัยคัดสรรมา 3 กระบวนการจาก 7 กระบวนการ (7 C's) ได้แก่ 1) การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) 2) ความรักความเมตตา (Compassion) และ 3) เชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) ซึ่งทั้ง 3 กระบวนการดังกล่าว จะดำเนินไปอย่างเป็นขั้นตอน โดยผสมผสานกิจกรรมที่น่าสนใจ กระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วม ผ่อนคลาย เปิดเผย ใจวางใจ ตลอดจนสร้างมุมมองในเชิงบวก เพื่อให้รับรู้ถึงคุณค่าของการเป็นเพื่อน

จากแนวคิดหลักของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ผสมผสานกับกิจกรรมทางจิตวิทยาที่ใช้ในการอบรม จะช่วยให้นักเรียนที่เข้ารับการอบรมสะท้อนความหมายและความรู้สึกโดยแท้จริง ดังนั้นแนวทางนี้จึง ชี้ให้เห็นว่าเป็นกระบวนการสำคัญที่จะพัฒนาเยาวชนวัยเรียน ให้สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการลดปัญหาทางสุขภาพจิตและพฤติกรรมวัยรุ่น ในระยะยาวได้อีกทาง

หนึ่ง รวมทั้งยังเป็นการเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วย

ต้น ในโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

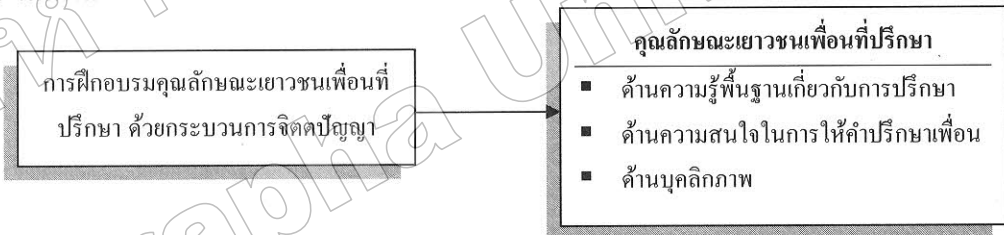
เพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา อันประกอบไปด้วยความรู้พื้นฐานด้านการปรึกษา ความสนใจในการปรึกษา และบุคลิกภาพของผู้การปรึกษา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอน

### สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่เข้ารับการอบรมมีคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ในระยะหลังการอบรม และระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนอบรม

### กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดของการวิจัยเป็นการประยุกต์หลักกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา ผสมผสานกับกิจกรรมทางจิตวิทยา โดยเน้นเนื้อหาในด้านการเห็นคุณค่าความเป็นเพื่อน ใช้เวลาในการอบรมขั้นละ 3 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวม 9 ครั้ง 27 ชั่วโมง ทำการประเมินผลการอบรม โดยวัดคุณลักษณะการเป็นเพื่อนที่ปรึกษา 3 ด้าน คือ 1) ด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการปรึกษา และการเข้าใจเพื่อน 2) ด้านความสนใจในการปรึกษา และ 3) ด้านบุคลิกภาพในการปรึกษา ทั้งนี้ประเมินผลจะวิเคราะห์จากผลการเปรียบเทียบคะแนนระหว่างก่อนการอบรม หลังอบรม และติดตามผลหลังอบรม 1 เดือน ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพประกอบที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการวิจัยทำให้เกิดกลุ่มเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ในโรงเรียนประจำ
2. ผลการวิจัยจะทำให้ทราบว่า การพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาควรดำเนินการพัฒนาอย่างไร และผลการวิจัยครั้งนี้ยังเป็นการพิสูจน์แนวคิดว่าการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีกระบวนการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม สามารถดำเนินการได้จริงในพื้นที่ และเป็นหน่วยหนึ่งในสถาน

ศึกษาที่เชื่อมโยงการช่วยเหลือนักเรียน สู่ระดับการช่วยเหลือในขั้นตอนต่างๆ ต่อไป

3. ผลการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางให้สถานศึกษาต่างๆ ได้พิจารณานำไปเป็นต้นแบบเพื่อการพัฒนาแกนนำเยาวชนในโรงเรียนเพื่อให้มีบทบาทด้านการปรึกษาสำหรับเพื่อนวัยรุ่น อันจะนำไปสู่การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นทั้งในสถานศึกษา และการดำเนินชีวิตในสังคมของวัยรุ่น ต่อไป

## วิธีการวิจัย

### ประชากร

ประชากรในการวิจัยได้แก่ เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม. 3) ของโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน ได้มาจากการบวนการเลือกตัวอย่างดังนี้

1. คัดเลือกจากการทำสังคัมมิตติ ครูจิตวิทยาแนะแนวหรือครูประจำชั้น ทำสังคัมมิตติกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
2. คัดกรองจากแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อน ให้นักเรียนที่ครูได้คัดเลือกจากการทำสังคัมมิตติในขั้นที่ 1 ทำแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อน

เลือกผู้ที่คะแนนสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม (Mid Point) คือ 51 คะแนน

3. สุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยสุ่มอย่างง่ายชั้นละ 10 คน รวม 30 คน แล้วสอบถามความสัมพันธ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ชุดกิจกรรมจิตตปัญญาเพื่อใช้ฝึกอบรมการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา
2. แบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อน จำนวน 17 ข้อ ( $r = .80$ )
3. แบบสอบถามคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ประกอบด้วย 3 ด้าน
  - 3.1 ความรู้พื้นฐานการปรึกษาเพื่อน จำนวน 13 ข้อ ( $r = .78$ )
  - 3.2 ความสนใจในงานปรึกษา จำนวน 19 ข้อ ( $r = .87$ )
  - 3.3 บุคลิกภาพของเพื่อนที่ปรึกษา จำนวน 25 ข้อ ( $r = .93$ )

## แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบแผนการทดลององค์ประกอบเดียวแบบวัดซ้ำ (Single - Factor Experimental Having Repeated Measures on the Same Elements) (Winer, Brown, & Michels, 1991, p. 222) เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

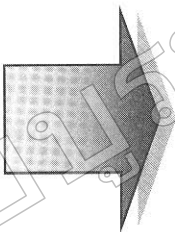
ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองของการวิจัย

คนที่	ผลการอบรมเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา			คะแนนรวม	ค่าเฉลี่ย
	ทดสอบก่อน	ทดสอบหลัง	ติดตามผล		
1	$X_{11}$	$X_{12}$	$X_{13}$	$P_1$	$\bar{X}_1$
2	$X_{21}$	$X_{22}$	$X_{23}$	$P_2$	$\bar{X}_2$
3	$X_{31}$	$X_{32}$	$X_{33}$	$P_3$	$\bar{X}_3$
.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.
n	$X_{n1}$	$X_{n2}$	$X_{n3}$	$P_n$	$\bar{X}_n$
คะแนนรวม	$T_1$	$T_2$	$T_3$	G	
ค่าเฉลี่ย	$\bar{T}_1$	$\bar{T}_2$	$\bar{T}_3$		$\bar{G}$

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ตาราง 2 ขั้นตอนการดำเนินการฝึกอบรมและการเก็บรวบรวมผลการฝึกอบรม

	ระยะที่ 1	ระยะที่ 2	เว้นระยะ 1 เดือน	ระยะที่ 3
ขั้นตอน	คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	ดำเนินการฝึกอบรม		ดำเนินการวัด
ดำเนินการ	โดยวัดคุณลักษณะ	เพื่อพัฒนาคุณลักษณะ		คุณลักษณะเยาวชน
ฝึกอบรม	เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา คะแนนที่ได้เป็น คะแนน ก่อนทดลอง (Pretest)	เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา แล้ววัดผลหลังอบรม คะแนนที่ได้เป็น คะแนนหลังทดลอง (Posttest)		เพื่อนที่ปรึกษา หลังจากทดลองมาแล้ว 1 เดือน คะแนนที่ได้ เป็นคะแนนการติดตาม ผล (Follow up)

1. นำแบบสอบถามคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

2.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้ในการบรรยายข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวัดการกระจายของข้อมูล

2.3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated Measure Analysis of Variance) เพื่อตรวจสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยจากคะแนนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาใน 3 ระยะ คือ ก่อนอบรม หลังการอบรม และติดตามผล หากพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะนำคะแนนเฉลี่ยไปเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

เกณฑ์ในการกำหนดระดับคะแนนเฉลี่ยความสัมพันธ์กับเพื่อน (บุญชม สีสะอาด, 2535)

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

### ผลการวิจัย

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าอบรม

นักเรียนที่เข้ารับการอบรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 ชั้นปีละ 10 คน คัดกรองด้วยแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อน พบว่า ทุกชั้นปีมีคะแนนความสัมพันธ์กับเพื่อนเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ดังแสดงในตาราง 3



ตาราง 3 จำนวนนักเรียนที่เข้าอบรม และคะแนนเฉลี่ยความสัมพันธ์กับเพื่อน จำแนกตามระดับชั้น

ระดับชั้น	จำนวน (คน)	คะแนนเฉลี่ย	ระดับ
มัธยมศึกษาปีที่ 1	10	3.77	มาก
มัธยมศึกษาปีที่ 2	10	3.49	มาก
มัธยมศึกษาปีที่ 3	10	3.65	มาก
รวม	30	3.64	มาก

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะ และ 12.83 ตามลำดับ ด้านความสนใจในงานปรึกษา มีเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ของนักเรียนที่เข้ารับการอบรม คะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามทั้งหมด ในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ผล เป็น 58.83 67.90 และ 70.97 ตามลำดับ และพบว่า มีคะแนนเฉลี่ย 150.87 172.37 และ 175.40 ด้านบุคลิกภาพของเพื่อนที่ปรึกษา มีคะแนนเฉลี่ยในตามลำดับ เมื่อพิจารณาคุณลักษณะรายด้านพบว่า ระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล เป็น 82.70 ความรู้พื้นฐานการปรึกษาเพื่อน มีคะแนนเฉลี่ยในระยะ 91.60 และ 91.60ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 4 ก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล เป็น 9.33 12.87

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ของนักเรียนที่เข้ารับการอบรมทั้งหมด

คุณลักษณะรายด้าน	n	ก่อนอบรม		หลังอบรม		ติดตามผล	
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
ความรู้พื้นฐานการปรึกษาเพื่อน	30	9.33	2.708	12.87	0.346	12.83	0.379
ความสนใจในงานปรึกษา	30	58.83	9.847	67.90	8.790	70.97	7.681
บุคลิกภาพของเพื่อนที่ปรึกษา	30	82.70	14.415	91.60	12.643	91.60	11.796

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา พบว่า นักเรียนนักเรียนที่เข้ารับการอบรม มีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษา ในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 5

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	29	25323.66			
Interval	2	10733.36	5366.68	37.55	.000
Error	58	8289.98	142.93		

จากตาราง 5 เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า หลังอบรม และติดตามผล มีคะแนนสูงกว่าก่อนอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นรายคู่ของนักเรียนที่เข้ารับการอบรมทั้งหมด ระหว่างระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni

ครั้งที่ของการทดสอบ	ก่อนอบรม (150.87)	หลังอบรม (172.37)	ติดตามผล (175.40)
ก่อนอบรม (150.87)	-	21.50*	24.53*
หลังอบรม (172.37)		-	3.03
ติดตามผล (175.40)			-

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาจำแนกเป็นรายด้าน ในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการอบรม มีคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้ง 3 ด้าน คือด้านความรู้ในการปรึกษาเพื่อน ด้านความสนใจในงานปรึกษา และด้านบุคลิกภาพในการปรึกษา ดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา รายด้าน ในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล

คุณลักษณะ	Source of variation	df	SS	MS	F	p
ด้านความรู้ในการปรึกษาเพื่อน	Between subject	29	88.32			
	Interval	2	247.36	123.68	54.352	.000
	Error	58	131.98	2.27		
ด้านความสนใจในงานปรึกษา	Between subject	29	5024.10			
	Interval	2	2388.27	1194.13	39.81	.000
	Error	58	1739.73	29.995		
ด้านบุคลิกภาพในการปรึกษา	Between subject	29	10925.57			
	Interval	2	1584.20	792.10	12.18	.000
	Error	58	3771.13	65.02		

จากตาราง 7 พบว่า นักเรียนที่เข้ารับการอบรม มีคะแนนคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ทั้ง 3 ด้าน ในระยะก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า หลังอบรม และติดตามผล มีคะแนนสูงกว่าก่อนอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งให้ผลในลักษณะเดียวกันทั้ง 3 ด้าน ดังแสดงในตาราง 8 - 10

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาด้านความรู้ในการปรึกษาเพื่อน เป็นรายคู่ ระหว่างระลอกก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni

ครั้งที่ของการทดสอบ	ก่อนอบรม (9.33)	หลังอบรม (12.87)	ติดตามผล (12.83)
ก่อนอบรม (9.33)	-	3.53*	3.50*
หลังอบรม (12.87)		-	0.03
ติดตามผล (12.83)			-

\* $p < .05$

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาด้านความสนใจในงานปรึกษา เป็นรายคู่ ระหว่างระลอกก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni

ครั้งที่ของการทดสอบ	ก่อนอบรม (58.83)	ติดตามผล (67.90)	หลังอบรม (70.97)
ก่อนอบรม (58.83)	-	9.07*	12.14*
ติดตามผล (67.90)		-	3.07
หลังอบรม (70.97)			-

\* $p < .05$

ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาด้านบุคลิกภาพในการปรึกษา เป็นรายคู่ ระหว่างระลอกก่อนอบรม หลังอบรม และติดตามผล ด้วยวิธี Bonferroni

ครั้งที่ของการทดสอบ	ก่อนอบรม (82.70)	หลังอบรม (91.60)	ติดตามผล (91.60)
ก่อนอบรม (82.70)	-	8.90*	8.90*
หลังอบรม (91.60)		-	0.00
ติดตามผล (91.60)			-

\* $p < .05$

## อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าอบรมการมีการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา สูงขึ้นกว่าก่อนอบรม ซึ่งสรุปได้ว่า นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานในการปรึกษาเพื่อน มีความสนใจในปรึกษา รวมถึงพัฒนาบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับการปรึกษาเพื่อน ดีขึ้นกว่าก่อนการอบรม เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนที่เข้ารับการอบรม ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมครบทุกกระบวนการ กล่าวคือ กระบวนการแรก “การพิจารณาด้วยหัวใจอย่างใคร่ครวญ” (Contemplation) เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้ถึงหลักสำคัญของการเป็นเพื่อน

ที่ปรึกษา จากการเปลี่ยนแปลงภายใน ด้วยกิจกรรมลูกแก้วของความสุข ผ่อนพักตระหนักรู้ และกระจกส่องใจ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนมีการสำรวจความรู้สึกภายในแบบองค์รวม ด้วยสภาพการณ์ที่ผ่อนคลายเกิดความไว้วางใจสามารถสะท้อนความรู้สึกที่แท้จริงเข้าใจ รับรู้ถึงการมองตนเองที่ “ตนเห็น” และ “ตนตามที่เพื่อนเห็น” แสดงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เข้าใจถึงความจำเป็นของการเป็นเพื่อน รวมถึงสามารถพิจารณาแนวทางที่เหมาะสมต่อการช่วยเหลือเพื่อน จึงเห็นได้ คุณลักษณะในด้านความรู้เกี่ยวกับการปรึกษาเพื่อน เกิดขึ้นจากการกระบวนการเรียนรู้ภายในตนเองของนักเรียนเอง ดังนั้น ภายหลังการอบรม

จึงทำให้คะแนนคุณลักษณะด้านความรู้พื้นฐานในการ  
ปรึกษาเพื่อนจึงสูงขึ้นกว่าก่อนอบรม

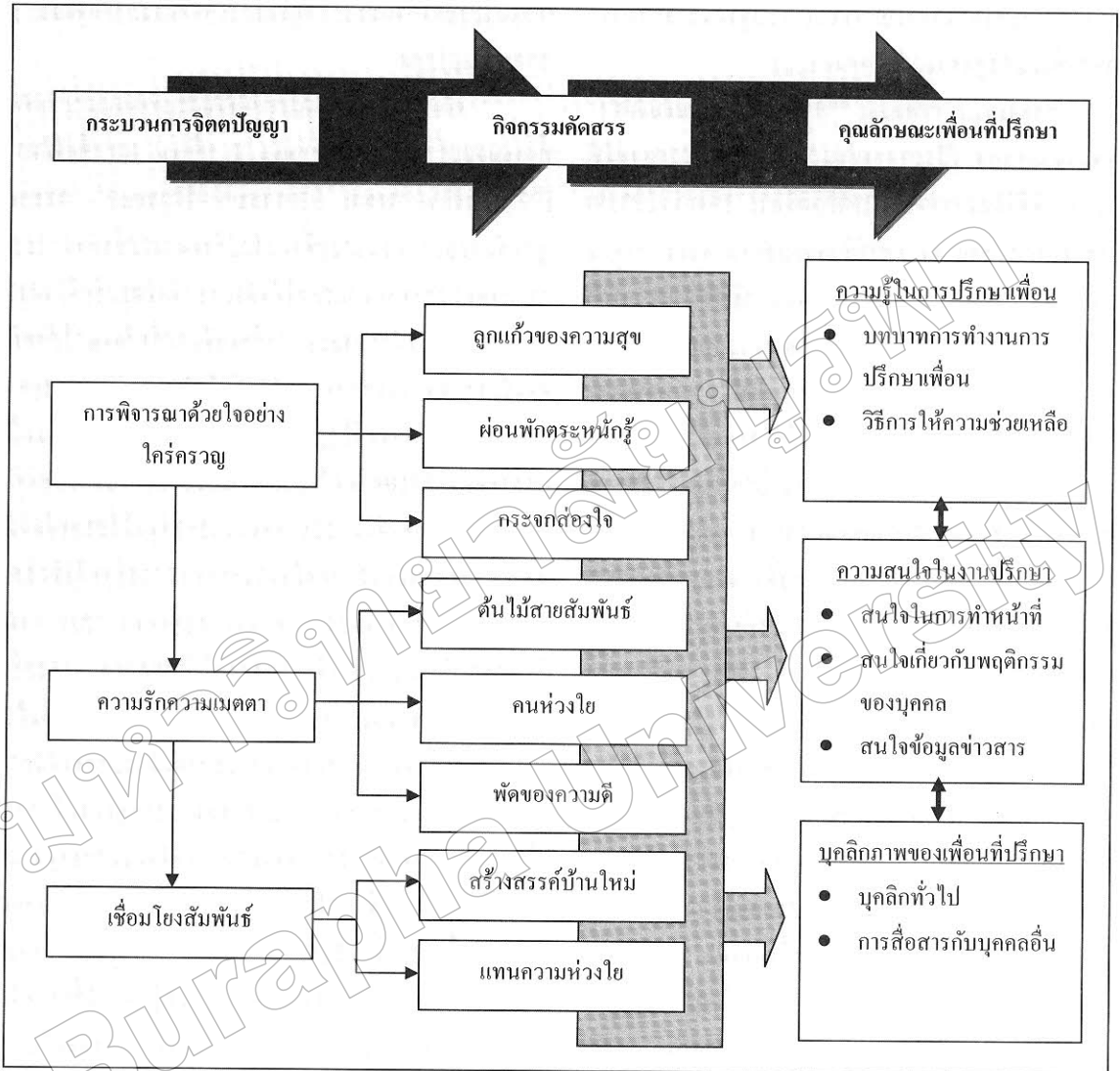
กระบวนการที่สอง “ความรักความเมตตา”  
(Compassion) เป็นกระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายให้  
เกิดเจตคติที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อน ให้ความสนใจ  
และใส่ใจในการสังเกตความรู้สึกของเพื่อน ด้วยกิจกรรม  
ต้นไม้สายสัมพันธ์ คนห่วงใย และ พัดของความดี  
กิจกรรมเหล่านี้จะมีความเชื่อมโยงจากกระบวนการแรก  
พัฒนาให้เกิดความตระหนักในฐานะหรือบทบาทการ  
เป็นเพื่อนที่ปรึกษา เกิดความสนใจในความแตกต่าง  
ของเส้นทางชีวิตของเพื่อนแต่ละคน ใส่ใจในท่าทางและ  
พฤติกรรมของเพื่อน กล้าแสดงออกในการสนับสนุนให้  
กำลังใจ ตลอดจนสามารถเสนอแนวคิดหรือหนทางการ  
เผชิญปัญหาาร่วมกันกับเพื่อนได้ ดังนั้น ภายหลังจาก  
อบรมจึงทำให้คะแนนคุณลักษณะด้านความรู้ในการ  
ปรึกษาเพื่อน สูงกว่าก่อนอบรม

กระบวนการที่สาม “เชื่อมโยงสัมพันธ์”  
(Connection) เป็นกระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายให้  
เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองด้านบุคลิกภาพที่พึงประสงค์  
ต่อการปรึกษาเพื่อน สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์  
ของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเอื้ออาทร กิจกรรมที่  
ใช้ประกอบด้วย กิจกรรมสร้างสรรค์บ้านใหม่ และ แทน  
ความห่วงใย กิจกรรมเหล่านี้ จะกระตุ้นให้นักเรียนได้  
ใช้ความคิดเพื่อสร้างสังคมของการอยู่ร่วมกันอย่าง  
สร้างสรรค์ เกิดการยอมรับและเคารพในความคิดของ  
เพื่อน ระมัดระวังการใช้ถ้อยคำในการสื่อสาร เคารพ  
กติกากของการอยู่ร่วมกัน ชื่นชมและมองเห็นคุณค่า  
ของกันและกัน พฤติกรรมเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการ  
เปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพ และการสร้างไว้วางใจ  
ซึ่งกันได้อย่างดี จะเห็นได้ว่ากระบวนการทั้งหมด  
นี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาบุคลิกภาพในทาง  
ที่เหมาะสม สามารถเป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้ในเวลา  
ที่เพื่อนต้องการ ดังนั้น ภายหลังจากอบรมจึงทำให้

คะแนนคุณลักษณะด้านบุคลิกในการปรึกษาเพื่อน สูง  
กว่าก่อนอบรม

ต่อมาหลังจากอบรมเสร็จสิ้นตามกระบวนการ  
ทั้งหมดแล้ว เว้นระยะเวลา 1 เดือน แล้วจึงทำการ  
ประเมินติดตามผล ผลการประเมินพบว่า คะแนน  
คุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาสูงขึ้นกว่าก่อน  
อบรมอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่เข้าอบรม  
ยังคงดำรงคุณลักษณะการเป็นเพื่อนที่ปรึกษาได้อย่าง  
ต่อเนื่อง ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมตาม  
กระบวนการจิตปัญญา สามารถพัฒนานักเรียนให้  
เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมสอดคล้องกับ  
จุดมุ่งหมายของกิจกรรม กระบวนการเปลี่ยนแปลงดัง  
กล่าว อธิบายได้ด้วยหลักกระบวนการเรียนรู้เชิงจิตต  
ปัญญา ซึ่ง ซาเยอนส์ (Arthur Zajonc) เสนอว่าการ  
สืบค้นเชิงจิตตปัญญาศึกษาต้องเข้าถึงปรากฏการณ์ด้วย  
ความละเอียดอ่อน (Gentleness) ขณะเดียวกันต้อง  
มีความใกล้ชิด (Intimacy) และจะนำไปสู่การมีส่วนร่วม  
(Participation) ของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนมีความ  
เชื่อมั่นถึงระดับที่รู้สึกเปราะบาง (Vulnerability) และ  
ยังมั่นคงมากพอที่จะปล่อยวางตัวตนไปตามกระแสของ  
สิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อนั้นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวจะถูกสะท้อนเข้า  
มาภายใน กลายเป็นการเรียนรู้ที่จะนำสู่การเปลี่ยนแปลง  
(Transformation) ภายใน และการศึกษาจะเป็นการ  
เรียนรู้เพื่อการสร้างตัวผู้เรียนขึ้นใหม่ (Education as  
Formation) และเป็นหนึ่งเดียวกับปรากฏการณ์ที่เกิด  
ขึ้นด้วยความจริงแท้ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาคุณลักษณะเยาวชน  
เพื่อนที่ปรึกษาให้มีความรู้พื้นฐานด้านการเป็นที่ปรึกษา  
มีความสนใจในการปรึกษา และมีบุคลิกภาพของเพื่อน  
ที่ปรึกษา สามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการจิตต  
ปัญญาศึกษา ได้แก่ กระบวนการ “การพิจารณาด้วยใจ  
อย่างใคร่ครวญ” (Contemplation) “ความรักความ  
เมตตา” (Compassion) และ “เชื่อมโยงสัมพันธ์”  
(Connection) ซึ่งอธิบายได้ด้วยภาพประกอบที่ 2 ดังนี้



ภาพประกอบที่ 2 รูปแบบความสัมพันธ์ของกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา 3 ประการต่อการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

**ข้อเสนอแนะ**

**ข้อเสนอแนะของการวิจัย**

1. ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่ากระบวนการจิตตปัญญาสามารถพัฒนาคุณลักษณะภายในของนักเรียนได้ เป็นกระบวนการที่ทำให้นักเรียนเกิดเรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงภายในตน ซึ่งครูสามารถนำเอาแนวคิดใน

กระบวนการดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนหรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนได้

2. ควรมีการอบรมต่อเนื่องและขยายผลสู่กลุ่มอื่นต่อไป เช่น กลุ่มแกนนำกิจกรรมด้านต่างๆ หรือขยายผลสู่นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมทุกกลุ่มทางสังคม อันจะเกิดเครือข่ายจิตตปัญญาในโรงเรียน ทำให้กระบวนการช่วยเหลือเกื้อ



หนุนระหว่างนักเรียนเกิดการพัฒนาเป็นรูปธรรมอย่างกลมกลืนสอดคล้องกับบริบท

3. ในงานวิจัยนี้มุ่งพัฒนาด้านคุณลักษณะภายใน ชื่อถือเป็นการเตรียมความพร้อมทางจิตใจ สร้างเจตคติที่ดีต่อการช่วยเหลือเพื่อน ดังนั้น เพื่อให้เกิดการพัฒนาในระดับของการปฏิบัติ และเปิดพื้นที่ให้นักเรียนได้แสดงพฤติกรรมในการช่วยเหลือเพื่อนอย่างเป็นรูปธรรมชัดเจน จึงควรสนับสนุนให้มีการพัฒนานักเรียนกลุ่มเดิม ให้มีการต่อยอดแนวคิดสู่การพัฒนาเชิงพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อจะได้ถอดความรู้ของนักเรียน และสังเคราะห์ เป็น

ข้อมูลสำคัญในการพัฒนากระบวนการให้ขยายผลในวงกว้างต่อไป

2. ควรมีการศึกษาผลต่อเนื่องของนักเรียนกลุ่มเดิม ด้วยการวิจัยเชิงประเมินผล เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงของนักเรียน และศึกษาเงื่อนไขที่จะทำให้การพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนประจำเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

3. ควรมีการร่วมมือกับครูในโรงเรียน ทำการวิจัยและพัฒนาเพื่อแสวงหากระบวนการ พัฒนาคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษาในโรงเรียนให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียนโรงเรียนประจำ ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมการพัฒนาที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมอย่างแท้จริง

#### เอกสารอ้างอิง

- ชลลดา ทองทวี และคณะ. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา: การสำรวจและสังเคราะห์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาเบื้องต้น*. โครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษาโดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โชติณูх ด่านกุล. (2549). *การสร้างแบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบอาชีพผู้ให้คำปรึกษา*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. (2550). *รายงานการศึกษาวิจัยพัฒนาชุดการเรียนรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา. (Enneagram)*. มหาวิทยาลัยนเรศวร. อุดลำนานา.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- สุวิมล สุขเกษม. (2547). *ผลการเสริมสร้างเจตคติและฝึกทักษะเพื่อนช่วยเพื่อนที่มีต่อการ ป้องกันความเสี่ยงต่อการเสพยาบ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.
- อัจฉรา บุญกลืน. (2551). *การให้คำปรึกษาแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มการควบคุมตนเองของผู้หญิงที่มีน้ำหนักเกิน*. การค้นคว้าแบบอิสระ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Interpersonal Communication:

- Donaldson, R.L. & Barchard, K.A. (2003). *Assessing the Quality of the Best Friend Questionnaire*. Poster presented at the Nevada State Psychological Assessment annual meeting, Las Vegas,NV, May 17.
- Organ, D., & Hamner, T. (1982). *Organizational behavior* (Rev. ed.). Plano, TX: Business Publications.
- Winer, J.B., Brown, R.D., & Michel, M.K. (1991). *Statistical principle in experimental design* (3 rd ed.). New York: McGraw-Hill.

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University