

ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น



นางสาวสุทธิดา จันทร์กล้าด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2557

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON ACTIVE LISTENING AND
COMPASSION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Miss Sutthida Chanklad



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2014
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่าง
ตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น
โดย นางสาวสุทธิดา จันทร์กลัด
สาขาวิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คศินางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รุ่งนภา ภาณิตร์ตัน)

สุทธิดา จันทรภักดี : ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON ACTIVE LISTENING AND COMPASSION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร. กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ, 142 หน้า.

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1-3 ระเบียบวิธีวิจัยคือการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1-3 ซึ่งมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจหรือคะแนนเมตตากรุณาเข้าเกณฑ์จำนวนทั้งหมด 43 คน ถูกสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน (ซึ่งมีกลุ่มทดลองถอนตัวระหว่างการทดลอง 5 คน คงเหลือ 19 คน) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้คือสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มและวัดซ้ำ ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า คะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2557

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5477619038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS:

SUTTHIDA CHANKLAD: EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY ON ACTIVE LISTENING AND COMPASSION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: KULLAYA DEJITTHIRAT, Ph.D., 142 pp.

This aim of this research study was to examine the effectiveness of a Cognitive Behavioral Therapy group program on active listening skills and compassion among junior high school students. The study employed a quasi-experimental research design with pre-posttest treatment-control groups. Forty-three students whose scores in active listening or compassion met the selection criteria participated in the study and were randomly assigned into the treatment and control groups, 24 participants for each group (5 participants from the treatment group dropped out, leading to 19 participants in this group). Between-group and repeated- measure MANOVAs were used to analyze the data. Findings demonstrated that there were statistically differences between treatment and control groups on active listening and compassion scores ($p < .001$). However, when compared with those of the control groups, the active listening and compassion scores of the treatment groups were not significantly different.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2014

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเนื่องด้วยดิฉันได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเหล่านี้

ดิฉันขอกราบขอบพระคุณคุณแม่ที่เป็นผู้สนับสนุนทุ่มเททุกสิ่งทุกอย่างแก่ดิฉันมาตลอดทั้งชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

ขอกราบขอบพระคุณอ. ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังขการ ผู้คอยเอาใจใส่ เกื้อหนุน ปรึกษา ปรึกษา และวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ด้วยความเข้าใจและมีเมตตา ทำให้ดิฉัน และ วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ดำเนินไปได้ด้วยดีและสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่ดิฉันจะทำได้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา ฆานิตร์ตัน ในฐานะที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้เอื้อเฟื้อเวลาช่วยตรวจทาน และปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมถึงรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบวัดแกดดิฉัน

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์วิภา เกตุเทพา ผู้เป็นหนึ่งในแรงหลักที่สนับสนุนให้การวิจัยดำเนินไปได้ตลอดรอดฝั่ง รวมถึงอาจารย์ท่านอื่นๆที่สละเวลาประสานงาน และอำนวยความสะดวกแกดดิฉันเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โปธิแก้ว ผู้ที่เอื้อให้ดิฉันอยู่กับตัวเอง และชีวิตด้วยความตระหนักมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นหนึ่งในต้นแบบชีวิตและบทบาทนักจิตวิทยาการศึกษาของดิฉัน รวมถึงคณาจารย์ทุกท่านในสาขาจิตวิทยาการศึกษา และอาจารย์ท่านอื่นๆที่เกี่ยวข้องที่ให้ความรู้ ความเข้าใจ ความเมตตา และประสบการณ์ชีวิตที่หาจากที่อื่นไม่ได้

ขอขอบคุณนายกวีกร ม่วงศิริ ที่เป็นทั้งแรงใจและแรงงานที่เอื้อเฟื้อ ทุ่มเท และเข้าใจ

ขอขอบคุณเพื่อนๆในรุ่น 27 ที่เอาใจใส่ติดตามดิฉันอย่างเข้าใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือดิฉันเสมอ รวมถึงพี่ๆ และน้องๆที่เป็นกำลังใจ

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่าง และผู้ที่เกี่ยวข้องในการวิจัยทุกคนที่มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในวิทยานิพนธ์ของดิฉัน และเป็นหัวใจสำคัญที่ทำให้เกิดข้อค้นพบในการวิจัยนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	5
กลุ่มตัวอย่าง	5
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
คำจำกัดความในการวิจัย	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence).....	9
ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening skills)	13
นิยามและความหมาย.....	14
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	15

ผลของการฟังอย่างตั้งใจ.....	17
การฟังอย่างตั้งใจกับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	18
ความเมตตากรุณา (Compassion).....	19
นิยามและความหมาย.....	19
องค์ประกอบของความเมตตากรุณา	21
ผลของความเมตตากรุณา.....	22
ความเมตตากรุณา กับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	23
กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Group Approach).....	23
ลักษณะเฉพาะของกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม.....	25
กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	26
กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมในบริบทของโรงเรียน.....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
การออกแบบการวิจัย	35
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	36
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป.....	41
2. แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึกร่วม (Active Empathetic Listening: AEL).....	41
3. แบบวัดความเมตตากรุณา (Compassion Scale).....	43
4. กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความ เมตตากรุณา.....	47
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล	54

การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	55
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา	56
2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	59
2.1 การทดสอบสมมติฐานเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม.....	59
2.2 การทดสอบสมมติฐาน	63
3. สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	67
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ	70
สรุปผลการวิจัย.....	70
อภิปรายผลการวิจัย.....	71
ส่วนที่ 1 การอภิปรายตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจ	71
ส่วนที่ 2 การอภิปรายตัวแปรความเมตตากรุณา.....	85
ข้อควรพิจารณาประกอบการทำความเข้าใจผลการวิจัยครั้งนี้	95
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	96
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	97
รายการอ้างอิง	98
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	109
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	110
ภาคผนวก ค แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม	127
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	131
ภาคผนวก จ ตัวอย่างแบบฝึกหัด	134
ภาคผนวก ฉ วิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	137

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ 142



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก	42
ตารางที่ 2 ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดความเมตตากรุณา	45
ตารางที่ 3 การปรับปรุงกระบวนการกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาหลังการนำไปทดลองใช้	48
ตารางที่ 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา (n = 43).....	57
ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจ ของกลุ่มตัวอย่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง	58
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มตัวอย่าง ช่วงก่อนและหลังการทดลอง (N = 43).....	59
ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ	61
ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างโดย Box's M.....	62
ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Levene's Test).....	62
ตารางที่ 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	63
ตารางที่ 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง (N = 43).....	64
ตารางที่ 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง (N = 43).....	64
ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ช่วงก่อนและหลังการทดลอง (N = 43)...	65
ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปร (Univariate tests) ของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตาตามเงื่อนไขเวลา (n = 43).....	66

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวแปรตาม
 เปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (N = 43) 67

ตารางที่ 16 สรุปลผลการทดสอบสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจและความ
 เมตตากรรุณา 69



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ภาพที่ 2 การออกแบบการวิจัย.....	35
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง.....	40
ภาพที่ 4 กราฟเส้นเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจเมื่อมีเงื่อนไข เวลา*เงื่อนไขของกลุ่มของกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ).....	68
ภาพที่ 5 กราฟเส้นเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเมตตากรุณาเมื่อมีเงื่อนไข เวลา*เงื่อนไขของกลุ่มของกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ).....	68
ภาพที่ 6 ตัวอย่างกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 “เพื่อนสนิทของฉัน”.....	73
ภาพที่ 7 ตัวอย่างการประเมินลักษณะนิสัยตนเองของสมาชิกจากข้อสรุปภายในกลุ่มเรื่องลักษณะ เพื่อนที่ดี	74
ภาพที่ 8 ตัวอย่างกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 “ปิดหูปิดตา”	75
ภาพที่ 9 ความเชื่อมโยงระหว่างการขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับการฟังกับความคิดและ พฤติกรรมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	77
ภาพที่ 10 ตัวอย่างกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 การสรุปแบบที่ 2.....	78
ภาพที่ 11 ตัวอย่างการบ้านของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 "แสดงออกว่าฟังยังไงดี"	80
ภาพที่ 12 ความเชื่อมโยงระหว่างการได้ฝึกพฤติกรรมการฟังอย่างตั้งใจผ่านการบ้านกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม	82
ภาพที่ 13 ความเชื่อมโยงระหว่างการขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณา กับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม.....	87
ภาพที่ 14 ตัวอย่างกิจกรรมในกลุ่มครั้งที่ 8.....	89
ภาพที่ 15 ตัวอย่างการบ้านชั่วโมงที่ 5 เพื่อฝึกให้สมาชิกถามแสดงความห่วงใย.....	93

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ช่วงวัยที่เปลี่ยนแปลงนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นวัยพายุบุแคม (storm and stress) ที่กลายเป็นอุปสรรค (Hall, 1904 อ้างถึงใน Whitmire, 2000) หรือเป็นเพียงหนึ่งในความท้าทายที่เกิดจากพัฒนาการตามวัยที่ อย่างไรก็ตาม สิ่งหนึ่งที่อยู่คู่กับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และมีอิทธิพลต่อโลกของวัยรุ่นตอนต้นคือ ความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน

ความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน มีบทบาทสำคัญในทุกพัฒนาการของวัยรุ่น ทั้งในแง่ดีและแง่ด้อย เนื่องด้วยเพื่อนเป็นส่วนประกอบหนึ่งของพัฒนาการในวัยรุ่นเสมอ เป็นต้นว่า พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น เพื่อนเป็นเหมือนกระจกเพื่อสะท้อนและเปรียบเทียบลักษณะของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงของตนเองเพื่อดูว่าตนมีรูปลักษณ์ที่แปลกแตกต่างจากเพื่อนหรือไม่ ไปจนถึงผลกระทบจากความคิด ความกังวลที่จะถูกเพื่อนพูดถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของตน หรือพัฒนาการด้านสติปัญญาที่วัยรุ่นสามารถคิดถึงเรื่องของตัวเองได้เป็นครั้งแรก และเกิดความคิดที่ว่าถ้าตัวเองคิด หรือสนใจในตัวเอง เพื่อนก็ต้องคิด และสนใจในตัวเขาเช่นกัน ความคิดดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentrism) รวมถึงพัฒนาการด้านอื่นที่กลุ่มเพื่อนล้วนเข้ามาามีบทบาทสำคัญไม่มากก็น้อย (Knowles & Brown, 2000; Ozretich & Bowman, 2001; Simmons & Blyth, 1987 อ้างถึงใน Caskey & Anfar, 2007) แม้มีการศึกษาที่มุ่งเน้นทำความเข้าใจปัญหาของวัยรุ่นที่เกิดจากเพื่อน แต่มีงานจำนวนไม่น้อยที่ให้ความสนใจศึกษาประโยชน์ของความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนต่อวัยรุ่นเช่นกัน ดังเช่น ผลจากการที่วัยรุ่นมีเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมพึงประสงค์ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในวัยรุ่นคนดังกล่าว ในขณะที่วัยรุ่นที่ไม่มีเพื่อนนอกจากจะได้รับผลที่ตรงกันข้ามกับวัยรุ่นที่มีเพื่อนแล้ว ยังมีแนวโน้มที่จะประสบปัญหาทางอารมณ์ตามมาในภายหลัง (Wentzel, Barry & Caldwell, 2004) ซึ่งทักษะที่สำคัญหนึ่งในการรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนหรือแม้แต่การรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชีวิตก็คือนั่นก็คือทักษะการสื่อสาร (Raffaelli & Duckett, 1989)

การสื่อสารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นตอนต้นพัฒนาการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และสังคมผ่านการแลกเปลี่ยนแนวคิด มุมมองกับคู่สนทนา รวมถึงเป็นจังหวะที่วัยรุ่นจะได้เรียนรู้ทักษะที่ใช้ในการสื่อสาร และทั้งหมดนี้จะกลายเป็นประสบการณ์ในการเข้าสังคมของวัยรุ่นตอนต้น

(Coover & Murphy, 1999 อ้างถึงใน Thurlow, 2001; Raffaelli & Duckett, 1989) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าองค์ประกอบในการสนทนาของวัยรุ่นเป็นอีกหนึ่งตัวแปรสำคัญในการเติบโต เป็นต้นว่า บุคคลที่วัยรุ่นตอนต้นมักจะพูดคุยด้วย ลักษณะการพูดคุย บทสนทนา ซึ่งบุคคลที่วัยรุ่นตอนต้นมักใช้เวลาพูดคุยด้วยนอกเหนือจากครอบครัวคือเพื่อน เนื่องด้วยเพื่อนอยู่ในวัยเดียวกัน มีความสนใจที่คล้ายคลึงกัน ดังเช่น กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ทำให้บทสนทนามักจะเกี่ยวกับเรื่องที่สร้างความเพลิดเพลินตามความสนใจในวัยนั้นเป็นส่วนใหญ่ และวัยรุ่นรู้สึกมีอิสระที่จะพูดคุยกับเพื่อนในประเด็นที่อาจหมิ่นเหม่กับความถูกต้องเหมาะสมตามศีลธรรม หรือบรรทัดฐานทางสังคม เช่น เรื่องพฤติกรรมทางเพศ เรื่องที่ผิดกฎหมายหรือต้องห้าม ในขณะที่การคุยกับครอบครัวจะเป็นเรื่องที่มีมักจะอยู่บนฐานของความถูกต้อง และการสนทนาในครอบครัวมักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับประเด็นเรื่องกังวลใจของวัยรุ่นตอนต้น (Larson, 1983; Raffaelli & Duckett, 1989) นอกจากนี้ การได้พูดคุย แบ่งปันความคิดเห็น และความรู้สึกซึ่งกันและกันระหว่างเพื่อนช่วยบรรเทาความหนักในสิ่งที่วัยรุ่นตอนต้นกำลังประสบ เช่น ความเครียด ความกลัว หรือแม้แต่การเปิดเผยตัวตน ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ว่าสิ่งที่บุคคลประสบเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ และช่วยให้เกิดการสำรวจตนเอง (Turner 1999, อ้างถึงใน Aladag, 2005) อย่างไรก็ตาม แม้วัยรุ่นตอนต้นมีแนวโน้มที่จะมีความสุขที่ได้ใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนมากกว่ากับสมาชิกในครอบครัว แต่การพูดคุยที่ทำให้วัยรุ่นตอนต้นรู้สึกสบายใจนั้นยังต้องประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆอีก อาทิเช่น บรรยากาศระหว่างการพูดคุย บทสนทนาที่ใช้ระหว่างการพูดคุยกับเพื่อน รวมถึงการได้รับข้อมูลป้อนกลับ หรือการแสดงความคิดเห็นที่เป็นบวกจากเพื่อนที่เป็นคู่สนทนา (Larson, 1983) การสร้างเสริมทักษะที่ใช้ในการสื่อสารในวัยรุ่นจึงเป็นเรื่องที่ต้องให้ความสนใจ (Raffaelli & Duckett, 1989; Thurlow, 2001) ก่อให้เกิดแนวคิดที่จะสร้างโปรแกรมที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นมีทักษะการสื่อสารที่ดีที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการ และนำเพื่อนมาเป็นกลยุทธ์ในการป้องกันปัญหา เสริมสร้างทักษะแก่วัยรุ่น หรือแก้ไขปัญหาในโรงเรียน (McGee, Kauffman & Nussen, 1977) จากงานของ Thurlow (2001) ที่สำรวจความเห็นในวัยรุ่นเกี่ยวกับคุณลักษณะของบุคคลที่มีทักษะการสื่อสารที่ดี ความคิดเห็นส่วนใหญ่เป็นไปในทางที่ว่าบุคคลนั้นควรจะเป็นผู้ฟังที่ดีที่มีส่วนร่วมในการสนทนา ไม่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เปิดกว้าง และตั้งใจฟัง ซึ่งสอดคล้องกับทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Skills) และความเมตตากรุณา (Compassion)

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening Skills) เป็นการฟังเพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรม การสื่อสารของอีกฝ่ายโดยรวมเอาองค์ประกอบทุกอย่างที่มีส่วนช่วยในการแปลความหมายของสารเข้าด้วยกัน ตั้งแต่วัจนภาษา และอวัจนภาษา รวมถึงบริบทที่เกี่ยวข้องเพื่อจับใจความสำคัญ ความหมายโดยตรง ความหมายโดยนัย รวมถึงทำความเข้าใจถึงความตั้งใจ แรงจูงใจ และจุดประสงค์ในการสื่อสารของผู้พูดอย่างถูกต้องและใกล้เคียงมากที่สุด ทำให้การสื่อสารจะเป็นไปอย่างชัดเจน

และเต็มไปด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น (Burlison, 2011; Janusik, 2002; Wolvin & Cohen, 2012) เมื่อวัยรุ่นมีทักษะการฟังอย่างตั้งใจทำให้การสื่อสารดีขึ้น ส่งผลถึงคุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน และตอบสนองความต้องการตามพัฒนาการของวัยรุ่นที่ต้องการมีเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Hargie, 2011) ในขณะที่ความเมตตากรุณา (Compassion) เป็นความปรารถนาดีและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากการที่เรามีความรู้สึกร่วมอย่างมีสติไปกับเรื่องราวความทุกข์ของผู้อื่น และเกิดการตระหนักรู้ว่าเราล้วนประสบสิ่งเดียวกัน นำไปสู่การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น นำไปสู่การกระทำที่พร้อมจะช่วยเหลือ พร้อมจะเข้าใจบุคคลรอบข้าง (Pommier, 2010) โดยทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาที่มีความเชื่อมโยงกันในฐานะที่ต่างเป็นเครื่องมือเพื่อเรียนรู้อีกตัวแปรหนึ่ง กล่าวคือ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจเป็นหนึ่งในเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลแสดงออกถึงความเมตตากรุณาผ่านพฤติกรรมกรฟังที่คิดถึงใจผู้พูด (Henry, Reed & McAllister, 1995; Salazar, 2013) เป็นเครื่องมือที่จะนำไปสู่ความเข้าใจความเมตตากรุณาจากความสามารถที่จะรับรู้เนื้อความและความรู้สึกจากผู้พูดตรงตามที่ต้องการจะสื่อ การรับรู้นี้กลายเป็นความเข้าใจและความรู้สึกเชื่อมโยงกันในฐานะที่บุคคลเป็นมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ ความไม่สบายใจเช่นเดียวกัน ทำให้ผู้ฟังสามารถฟังอย่างมีสติมากขึ้น คือไม่พึมพำกับเรื่องราวจนเกินไป และไม่หนีห่างจากการต้องฟังเรื่องราวที่เป็นทุกข์ของผู้อื่น รวมถึงไม่ตัดสินตัวผู้พูดจากเรื่องราวที่ได้ฟัง (Ogunnaike-Lafé & McClain, 2012; Salazar, 2013) และความเมตตากรุณายังเป็นองค์ประกอบในการเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจอีกด้วย (Weger, Castle & Emmett, 2010)

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณานั้นเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยลักษณะของการฝึกทักษะการฟังนั้นมักจะใช้วิธีการทำบทบาทสมมติ (Hair, Jager & Garrett, 2002) การให้ข้อมูลป้อนกลับ การพูดคุยขยายประสบการณ์จากการทำบทบาทสมมติ (Jackson & Back, 2011) ในขณะที่การฝึกความเมตตากรุณามักจะใช้วิธีขยายมุมมองความคิด การมีต้นแบบ การทำบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เช่น การนั่งสมาธิ (Braehler et al., 2012; Hesch, 1992) ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นวิธีเดียวกันกับที่ใช้ในแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม และทักษะทั้งสองนี้ยังจัดอยู่ในทักษะที่สามารถใช้แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างภายในโรงเรียนได้อีกด้วย (Macklem, 2011)

แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเชื่อว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้จากการเรียนรู้ การได้ลงทำพฤติกรรมใหม่ ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ก่อให้เกิดมุมมองใหม่ มีทักษะนำไปใช้แก้ปัญหาได้เหมาะสมขึ้น แนวคิดนี้ใช้ทั้งรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม ซึ่งวัยรุ่นจะได้รับประโยชน์จากรูปแบบการปรึกษาแบบกลุ่มมากขึ้น เนื่องด้วยเป็นการ

เรียนรู้ร่วมกันกับเพื่อน วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้จากการแลกเปลี่ยนความคิด ดูต้นแบบจากกลุ่ม ลองปฏิบัติ ฝึกฝนจนกลายเป็นพฤติกรรม และนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ โดยมีแผนการดำเนินงานระยะสั้น เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ มีความเป็นรูปธรรม จับต้องได้ และตรงไปตรงมา นอกจากนี้กลุ่มตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ในแต่ละครั้งจะกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ เช่น การแสดงตัวอย่างการใช้ทักษะ การสอนและฝึกซ้อมทักษะ การให้ข้อมูลป้อนกลับ การให้สมาชิกได้นำทักษะไปใช้นอกกลุ่มจากการให้การบ้าน (Corey, 2012; Finch, Nelson & Ott, 1993; Westbrook, Kennerley & Kirk, 2011)

ด้วยการเชื่อมโยงข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาผ่านกระบวนการกลุ่มตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมในวัยรุ่นตอนต้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา จะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา จะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา สูงกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การเข้ากลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา

- 1.1. การเข้ากลุ่ม
- 1.2. การไม่เข้ากลุ่ม

2. ตัวแปรตาม

- 2.1. คะแนนการฟังอย่างตั้งใจ
- 2.2. คะแนนความเมตตากรุณา

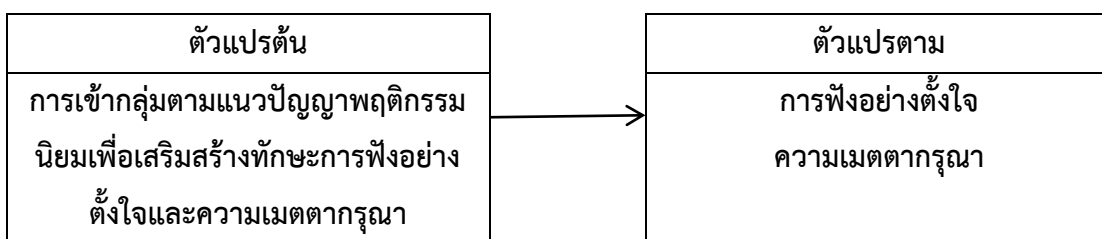
กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีอายุระหว่าง 11 – 15 ปีที่ โดยมีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจหรือความเมตตากรุณาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า 0.5 *SD* เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ตอบแบบวัด และไม่เคยได้รับการฝึกเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณามาก่อน มีความสมัครใจ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้ รวมถึงได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง และไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามทั่วไป ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น เพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ และข้อมูลติดต่อ
2. แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ แพลและเรียบเรียงมาจากแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึกร่วม (Active Empathetic Listening: AEL) ของ Drollinger, Comer และ Warrington (2006)
3. แบบวัดความเมตตากรุณา แพลและเรียบเรียงมาจากแบบวัดความเมตตากรุณา (Compassion Scale) ของ Pommier (2010)
4. กลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

คำจำกัดความในการวิจัย

1. **การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)** หมายถึง การสื่อสารกับผู้อื่นที่มุ่งทำความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงจากการฟังถ้อยคำ พร้อมทั้งสังเกตท่าทาง ความรู้สึก สีหน้า และน้ำเสียงของผู้พูด โดยการฟังอย่างตั้งใจในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจที่ปรับปรุงเนื้อหาจากแบบวัดเดิมของ Drollinger, Comer และ Warrington (2006) ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

2. **ความเมตตากรุณา (Compassion)** หมายถึง ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากการใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น ความทุกข์ยากลำบากที่ผู้อื่นต้องประสบ รวมถึงการเปิดใจกว้าง ยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ทับถมในความผิดพลาดที่ผู้อื่นได้กระทำลงไป อีกทั้งยังมีสติ ไม่ปล่อยใจให้ตัวเองต้องทุกข์ไปด้วยจากเรื่องของผู้อื่น โดยความเมตตากรุณาในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ค่าคะแนนที่วัดได้จากแบบวัดความเมตตากรุณาที่ปรับปรุงเนื้อหาจากแบบวัดเดิมของ Pommier (2010) ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. **กลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา** หมายถึง การนำรูปแบบการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมาเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและพัฒนาความเมตตากรุณา โดยเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ และปฏิบัติจริงไปพร้อมๆกับบุคคลอื่นในกลุ่ม อันนำไปสู่การเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา โดยมีระยะเวลาในการปรึกษา คือ สัปดาห์ละ 1 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง (มีเวลาพัก 10-15 นาที) ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ รวมชั่วโมงตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม 16 ชั่วโมง

4. **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น** หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่มีอายุระหว่าง 11 – 15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง มีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจหรือความ

เมตตากรุณา จากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า $0.5 SD$ เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ตอบแบบวัด และไม่เคยได้รับการฝึกเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณามาก่อน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเรื่องการเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผ่านกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาหัวข้อวิจัยผลของของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

- พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development)
- พัฒนาการด้านสติปัญญา (Intellectual Development)
- พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ (Emotional/Psychological Development)
- พัฒนาการด้านสังคม (Social Development)
- พัฒนาการด้านจริยธรรม (Moral/Ethical Development)

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening skills)

- นิยามและความหมาย
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- ผลของการฟังอย่างตั้งใจ
- การฟังอย่างตั้งใจกับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

ความเมตตากรุณา (Compassion)

- นิยามและความหมาย
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ
- องค์ประกอบของความเมตตากรุณา
- ผลของความเมตตากรุณา
- ความเมตตากรุณากับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

กลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Group Approach)

- ทฤษฎีพื้นฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม
- กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม
- กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมในบริบทของโรงเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence)

การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนต้นเป็นไปเพื่อทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของช่วงวัยนี้กับพัฒนาการ เพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่าง และออกแบบโปรแกรมกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาอย่างเหมาะสม

ช่วงวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม (Knowles & Brown, 2007; Urdan & Klein, 1998) ทั้งหมดนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งในพัฒนาการที่อาจเป็นทั้งความท้าทายหรืออุปสรรคของวัยรุ่น ในศตวรรษที่ 20 Hall (1904 อ้างถึงใน Whitmire, 2000) เปรียบเทียบว่าวัยรุ่นเป็นเสมือนวัย “พายุบูแคม” (storm and stress) จากมุมมองที่ว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นอุปสรรคที่วัยรุ่นต้องเผชิญ โดยแบ่งอุปสรรคนี้ออกเป็น 3 ด้าน คือ การมีแนวโน้มที่จะขัดแย้งกับพ่อแม่จากการดื้อและต่อต้านคำสั่งของผู้ใหญ่ การมีอารมณ์แปรปรวนไปจนถึงซึมเศร้า และการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่ออันตรายจากความว้าวามไม่ยั้งคิด (Arnett, 1999; Beeck, n.d.; Urdan & Klein, 1998) มุมมองนี้ก่อให้เกิดการถกเถียง นำไปสู่งานวิจัยที่พิสูจน์ว่ามีวัยรุ่นจำนวนมากสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ดี และมีความสุขกับชีวิตที่มีพัฒนาการไปตามวัยของตน (Whitmire, 2000) และในช่วงวัยรุ่นตอนต้นนี้ก็เปรียบเสมือนเป็นสะพานที่บุคคลเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence, Young Adolescence) มีเกณฑ์การระบุช่วงอายุแตกต่างกันไปในแต่ละงาน ตั้งแต่ช่วงอายุระหว่าง 11-13 ปี 11-14 ปี หรือ 10-15 ปี (Shaffer, 2009; Whitmire, 2000) อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างที่งานวิจัยนี้ศึกษาอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12-15 ปี และมีอายุเฉลี่ย 13 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงกึ่งกลางของเกณฑ์อายุที่ใช้แบ่งช่วงของวัยรุ่นตอนต้นนี้ ผู้วิจัยจึงจะขอเรียกกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานี้ว่าเป็นช่วงวัยรุ่นตอนต้น การแบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นแตกต่างกันไป เช่น นักจิตวิทยาหลายท่าน อาทิ Shaffer (2009) แบ่งพัฒนาการออกเป็น 3 ด้าน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development) พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive Development) พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและบุคลิกภาพ (Emotional, Personality, and Social Development) ในขณะที่สมาคมเกี่ยวกับการศึกษาในระดับชั้นมัธยมต้นในสหรัฐอเมริกา (Association for Middle Level Education; 2010) ได้สรุปพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ไว้ 4 ด้าน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development) พัฒนาการด้านสติปัญญา (Intellectual Development) พัฒนาการด้านจริยธรรม (Moral/Ethical Development) และ พัฒนาการด้านจิตใจ (Emotional/Psychological Development) ในขณะที่ Ozretich และ Bowman (2001) แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นเป็น 7 ด้าน โดยเพิ่มพัฒนาการด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) พัฒนาการด้านความสัมพันธ์กับพ่อแม่และผู้ใหญ่ (Relationship to parents &

Other Adults) และพัฒนาการด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (Peer Relationships) อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจะกล่าวถึงพัฒนาการที่เอื้อต่อการเข้าใจวัยรุ่นตอนต้นภายใต้บริบทของงานวิจัยชิ้นนี้ ดังนี้

พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development)

ในช่วงอายุ 10-15 ปี ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ความสูง น้ำหนัก รูปร่าง กล้ามเนื้อ ลักษณะเฉพาะทางเพศ ความอยากอาหารรวมถึงความต้องการพักผ่อนเพิ่มมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นตอนต้นที่เห็นได้ชัดนี้ทำให้วัยรุ่นตอนต้นเริ่มสนใจรูปร่าง รูปลักษณ์ของตนเองมากขึ้น อาจก่อให้เกิดคำถามว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อนหรือไม่ หรือเกิดความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากผู้อื่น (Knowles & Brown, 2000; Simmons & Blyth, 1987 อ้างถึงใน Caskey & Anfara, 2007; Ozretich & Bowman, 2001) หรือการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การทดลองประกอบกิจกรรมทางเพศที่อาจนำไปสู่การติดเชื้อเอดส์ หรือการตั้งครรภ์ (Caskey & Anfara, 2007; Pletsch, Johnson, Tosi, Thurston & Riesch, 1991) ไปจนถึงการบริโภคอาหารที่อาจไม่เหมาะสมทั้งปริมาณ และคุณภาพนำไปสู่การมีน้ำหนักเกิน หรือพฤติกรรมการกินผิดปกติ เป็นต้น

พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive Development)

ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของ Jean Piaget แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตามช่วงอายุ คือ ขั้นประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว (Sensorimotor แรกเกิด - 2 ปี) ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational 2 - 7 ปี) ขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (Concrete Operational Thinking 7 - 11 ปี) และขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operational Thinking 11 - 15 ปี) วัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในขั้นที่สติปัญญาพัฒนาสูงสุดที่สามารถคิดได้ซับซ้อนมากขึ้น ตั้งแต่การคิดได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน คิดเป็นเหตุเป็นผล ตั้งสมมติฐานด้วยตนเอง หรือแม้กระทั่งรวบรวมความคิดเชิงนามธรรมที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากสิ่งที่ตาเห็น (พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549; Caskey & Anfara, 2007) Knowles และ Brown (2000) สรุปลักษณะของการคิดแบบนามธรรมไว้ 4 ข้อ คือ *ความสามารถในการตั้งสมมติฐาน และทดสอบสมมติฐานนั้นๆ ความสามารถที่จะคิดถึงอนาคต* วัยรุ่นตอนต้นสามารถคิดเพื่อเริ่มวางแผน รวมถึงคิดกังวลเกี่ยวกับชีวิตของตน อีกทั้งยัง*มีความสามารถที่จะคิดถึงสิ่งที่ตนเองกำลังคิดอยู่* หรือสามารถสะท้อนความคิดของตนเอง (Self-reflective processes) และสามารถคิดถึงสิ่งที่เกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น และ*มีความสามารถในการคิดนอกกรอบ* เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นสามารถคิดแบบตั้งคำถาม มีสมมติฐานกับสิ่งต่างๆรอบตัว เพื่อหาความเป็นไปได้ในสมมติฐานนั้นๆมากกว่าจะหาความจริง จึงทำให้ขอบเขตของความคิดขยายกว้าง

ช่วงวัยรุ่นตอนต้นนี้ยังเกิดความคิดที่ยึดเอาความคิดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentrism) เนื่องจากวัยรุ่นตอนต้นสามารถคิดถึงความคิดของตนเองได้เป็นครั้งแรก จนกลายเป็นความหมกมุ่นอยู่

กับความคิดของตนเอง และเอาความคิดตนเองเป็นหลักเพื่อมองผู้อื่น ตั้งแต่ความคิดที่ว่าคนอื่นก็คงคิดแบบตน หรือความคิดที่ว่าตนเองเป็นที่จับตามองจากคนรอบข้าง ทำให้วัยรุ่นตอนต้นไวต่อความเปลี่ยนแปลงที่อาจทำให้เขาแตกต่างจากผู้อื่น อ่อนไหวกับคำวิพากษ์วิจารณ์เป็นพิเศษจากความคิดไปก่อนล่วงหน้าแล้วว่าคนอื่นเห็นสิ่งที่ไม่สมบูรณ์หรือน่าอายของตนเหมือนกับที่ตนเห็น หรือความคิดที่ว่าตนเองเป็นข้อยกเว้นที่จะไม่ต้องเผชิญกับประสบการณ์ที่เลวร้ายจากการกระทำที่ไม่เหมาะสม ความคิดนี้อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ การใช้สารเสพติด อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นตอนต้นเริ่มเข้าใจว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่าง และหากได้รับโอกาสให้ทดลอง ริเริ่มความคิดใหม่ๆ วัยรุ่นตอนต้นจะสามารถลดความคิดที่ถือเอาตนเองเป็นสำคัญลง และกลับมาสู่ความเป็นจริงมากขึ้น (Elkin, 1967; Knowles & Brown, 2000)

นอกจากนี้พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นตอนต้นยังก่อให้เกิดความเข้าใจลักษณะการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่น กล่าวคือวัยรุ่นตอนต้นจะให้ความสนใจ และเรียนรู้ได้ดีผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือกระทำ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การทดลอง ได้ดีกว่าการนั่งฟังหรือจากการอ่าน และยังพบว่าการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น และถือเป็นการเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลอื่นในสังคมไปในตัว จากการศึกษาพบว่า การที่มีเพื่อนหรือรุ่นพี่ที่อยู่ในช่วงอายุใกล้เคียงกันช่วยสอน (peer tutoring and mentoring) สามารถเพิ่มสมรรถนะในการเรียนของวัยรุ่นตอนต้นที่เรียนอ่อนได้ (Caskey & Anpara, 2007; Knowles & Brown, 2000; Powell, 1997 อ้างถึงใน The Mentoring and Befriending Foundation, n.d.)

พัฒนาการด้านอารมณ์และบุคลิกภาพ (Emotional, Personality, and Social Development)

พัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น มีแรงขับมาจากความต้องการหาอัตลักษณ์ของตนเอง Erik Erikson (อ้างถึงใน Shaffer, 2009) อธิบายในทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพว่าวัยรุ่นตอนต้นอยู่ในพัฒนาการขั้นที่ 5 คือ การรับรู้เอกลักษณ์ตนเอง หรือการสับสนในเอกลักษณ์ตนเอง (Sense of Identity VS. Sense of Identity Diffusion) เป็นช่วงที่วัยรุ่นตอนต้นจะนำเอาประสบการณ์ของตนในอดีต มาหลอมรวมกับปัจจุบัน กลายเป็นตัวตนของตนเองที่ไม่ได้เกิดจากการมีต้นแบบ หากเปิดโอกาสให้วัยรุ่นตอนต้นได้สัมผัสประสบการณ์ต่างๆด้วยตนเอง เขาจะสามารถค้นพบวิถีของตน และปรับตัวได้ (พรรรถทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2549) ซึ่งสัมพันธ์กับงานของ Knowles และ Brown (2000) รวมถึง Ozretich และ Bowman (2001) ที่พบว่าในช่วงวัยนี้วัยรุ่นตอนต้นจะจดจ่ออยู่กับตนเอง และอัตลักษณ์เข้ามามีบทบาทสำคัญที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่หลากหลายในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นต้นว่าความสับสนจากการหาตัวตนของตนเองไม่พบ ซึ่งมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ไปจนถึงก้าวร้าวได้ เช่น การมุ่งหาอัตลักษณ์ของตนเองผ่านการใช้ความรุนแรงซึ่งส่วน

ใหญ่จะเกิดขึ้นที่โรงเรียน เช่น การทะเลาะวิวาท การพอกอาจุ การกลั่นแกล้ง (Bullying) เพื่อทำร้ายร่างกาย และจิตใจของอีกฝ่าย ความรุนแรงในโรงเรียนอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น จากความเป็นอยู่ การเลี้ยงดู รวมทั้งฐานะทางครอบครัว บรรยากาศในโรงเรียน แรงสนับสนุนจากเพื่อน เป็นต้น (Elliott & Harris, 2012) Espelage และ Holt (2001) รวมถึง Redd และ Ling (2002) กล่าวสรุปถึงสาเหตุของวัยรุ่นที่ใช้กำลังในโรงเรียนว่ามาจากความต้องการได้รับการยอมรับ และความชื่นชมในหมู่เพื่อนด้วยกัน วัยรุ่นตอนต้นจำเป็นต้องสร้าง และรักษาสถานะทางสังคมในหมู่เพื่อนเพื่อหาอัตลักษณ์ของตนจากการเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน และยังพบอีกว่า วัยรุ่นที่ใช้กำลังหรือความรุนแรงจะมีพฤติกรรมอื่นที่ไม่เหมาะสมด้วย เช่น การใช้สิ่งเสพติด การไม่เข้าเรียน ในขณะที่วัยรุ่นที่ตกเป็นผู้ถูกระทำมีแนวโน้มที่จะซึมเศร้า และวิตกกังวล ไปจนถึงฆ่าตัวตาย (Dake, Price & Telljohann, 2003)

พัฒนาการด้านสังคม (Social Development)

วัยรุ่นตอนต้นเริ่มที่จะหาอัตลักษณ์ของตนเองผ่านการเข้าสังคมที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอิสระ ไม่อยู่ภายใต้ความควบคุมของใครโดยเฉพาะอย่างยิ่งของพ่อแม่ สังคมของวัยรุ่นตอนต้นจึงเน้นไปที่เพื่อนในวัยเดียวกัน รวมถึงกับวัยที่ใกล้เคียงกัน หรือบุคคลอื่นที่เป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ใช่พ่อแม่ของตน วัยรุ่นตอนต้นนั้นต้องการสัมผัสถึงความเป็นกลุ่ม และการยอมรับจากคนในวัยเดียวกัน โรงเรียนจึงเป็นสถานที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างพัฒนาการนี้ (Urdu & Klein, 1998) ผลงานของ Knowles และ Brown (2000) ที่กล่าวถึงบทสัมภาษณ์ของวัยรุ่นที่กล่าวว่ามีเวลาใช้เวลากับเพื่อน และต้องการเรียนรู้ทักษะการเข้าสังคม และอยู่ร่วมกับเพื่อน

ความสามารถที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน และมีเพื่อนสนิท เพื่อนในวัยรุ่นตอนต้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านสังคม และอารมณ์ให้ราบรื่นขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการช่วงต่อไปในอนาคต เนื่องจากเพื่อนเป็นปัจจัยที่เอื้อให้วัยรุ่นตอนต้นมีพัฒนาการที่สมวัย ตั้งแต่การหาอัตลักษณ์ การสร้างความเคารพนับถือในตนเอง การสร้างจริยธรรมในใจ รวมถึงการได้รับข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับตนเอง และได้เห็นมุมมองต่างๆผ่านการแลกเปลี่ยนความเห็นกับเพื่อน (Caskey & Anpara, 2007; Knowles & Brown, 2000; American Psychological Association, 2002) งานวิจัยของ Sidorowicz และ Hair (2009) พบว่าวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับเพื่อนเนื่องจากทักษะการเข้าสังคมไม่ดี มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมรุนแรงทั้งกับตนเอง และผู้อื่น ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ของวัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ในขณะที่หากวัยรุ่นสามารถเรียนรู้การปรับตัวเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การเรียนรู้ก็จะส่งผลต่อพัฒนาการด้านสังคม ด้านสติปัญญา รวมถึงประสิทธิภาพทางการเรียนไปจนถึงระดับอุดมศึกษา (Essa & Burnham, 2009)

พัฒนาการด้านจริยธรรม (Moral/Ethical Development)

พอลลทิวทีย์ ศิริวรรณบุศย์ (2549) กล่าวสรุปไว้ว่ามี 4 ทฤษฎีหลัก ตั้งแต่ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ทฤษฎีปัญญานิยมของเพียเจต์ โคลเบิร์กและเรสต์ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และทฤษฎีมนุษยนิยมของมาสโลว์และโรเจอร์ อย่างไรก็ตาม ทั้ง 4 ทฤษฎีมี “สังคม” เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดจริยธรรม เนื่องจากเป็นข้อตกลงของการอยู่ร่วมกันในสังคม บุคคลจะเกิดกระบวนการเรียนรู้จริยธรรมโดยเริ่มต้นจากการมีต้นแบบ ไปจนถึงการสร้างหลักจริยธรรมเป็นของตนเอง โดย Ozretich และ Bowman (2001) จำแนกลักษณะพัฒนาการด้านจริยธรรมของวัยรุ่นตอนต้นว่ายังคงยึดถือตนเองเป็นหลักอยู่ อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นตอนต้นเริ่มที่จะคิดถึงคนอื่นได้ เริ่มคำนึงถึงระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคม และเริ่มที่จะเคารพ ยอมรับ หรือแม้แต่ตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับจริยธรรมนั้นๆ เนื่องด้วยวัยรุ่นตอนต้นเปลี่ยนจากการยึดถือหลักจริยธรรมจากต้นแบบ เป็นการคิดหาเหตุผลเป็นของตนเอง พัฒนาการด้านนี้สามารถส่งเสริมได้จากการที่ผู้ใหญ่เป็นต้นแบบทั้งการมีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น และพฤติกรรมของผู้ใหญ่ที่มีต่อวัยรุ่นตอนต้น รวมถึงการชักชวนให้วัยรุ่นได้ลองคิดถึงการมองในมุมมองของผู้อื่นโดยเอาตัวเองเข้าไปแทน นอกจากนี้การชักชวนให้วัยรุ่นตอนต้นได้ลองทำกิจกรรมจิตอาสาที่สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านจริยธรรมได้เช่นกัน (The American Psychological Association, 2002)

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าพัฒนาการแต่ละด้านอาจไม่สามารถแยกออกจากกันได้ชัดเจน และส่งผลซึ่งกันและกันเสมอ เพื่อให้วัยรุ่นตอนต้นเติบโตสู่ช่วงต่อไปของชีวิตได้อย่างราบรื่น วัยรุ่นตอนต้นจำเป็นต้องมีการพัฒนาในพัฒนาการทุกด้านไปพร้อมกัน ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่เป็นทั้งตัวแปรที่ทำให้เกิดผลทางลบ และทางบวกต่อพัฒนาการก็คือ เพื่อน และสังคมที่จะได้อยู่ร่วมกับเพื่อนคือ โรงเรียน การทำให้วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในโรงเรียนกับสังคมเพื่อนอย่างราบรื่น หรือการสร้างเพื่อนที่เข้าใจเพื่อนด้วยกัน จึงเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเติบโตของวัยรุ่นตอนต้นเป็นอย่างมาก โดยประเด็นหนึ่งที่จะเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นตอนต้นอยู่กับเพื่อนได้อย่างราบรื่นนั้นคือทักษะการสื่อสาร ซึ่งครอบคลุมถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ซึ่งจะกล่าวถึงในลำดับต่อไป

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ (Active listening skills)

การฟังเป็นกระบวนการเพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมและการสื่อสารของอีกฝ่ายที่รวมเอาองค์ประกอบทุกอย่างที่มีส่วนช่วยในการแปลความหมายของสารเข้าด้วยกัน ตั้งแต่วจนภาษาและอวจนภาษา รวมถึงบริบทที่เกี่ยวข้อง อาทิ ผู้พูดเป็นใคร พูดกับใคร เมื่อใด ทั้งนี้เพื่อจับใจความสำคัญ ความหมายโดยตรง ความหมายโดยนัย รวมถึงทำความเข้าใจถึงความตั้งใจ แรงจูงใจ และจุดประสงค์ในการสื่อสารของผู้พูดได้อย่างถูกต้อง โดยการฟังถูกแบ่งออกเป็นสองระดับ (Burlison, 2011; Wolvin & Cohen, 2012) คือระดับผิวเผินที่มักใช้กันในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการฟังที่

เป็นไปอย่างอัตโนมัติ และอาจไม่ได้มีความพยายามที่จะทำความเข้าใจสารมากนัก ในขณะที่การฟังในระดับลึกจะต้องใช้กระบวนการพินิจพิเคราะห์สารนั้นว่ามีความหมายอย่างไรกับตัวผู้พูด ทำให้การสื่อสารเป็นไปอย่างเข้าใจทั้งสารที่สื่อ และความรู้สึกของผู้พูดอีกด้วย (Burlison, 2011) นอกจากนี้โครงสร้างของการฟังประกอบไปด้วย ชั้นปัญญา เพื่อนำสารที่ได้รับทั้งหมดมาประมวลผล ทำความเข้าใจ ซึ่งจะนำไปสู่ขั้นความรู้สึก เป็นการเข้าไปมีส่วนร่วมในสารของผู้พูด และชั้นพฤติกรรม เป็นการตอบกลับของผู้ฟังทั้งทางภาษา และท่าทาง (Jones , 2011)

นิยามและความหมาย

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เป็นหนึ่งในทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication skills) ที่มุ่งทำความเข้าใจผู้อื่นอย่างแท้จริงจากการฟังถ้อยคำ รวมถึงท่าทาง ความรู้สึกของผู้พูด (Riggio, 1986 อ้างถึงใน Gearhart & Bodie, 2011) เป็นทักษะพื้นฐานตามแนวคิดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีบุคคลเป็นศูนย์กลาง หลังจากนั้นได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายในวงการต่างๆ เช่น ในวงการแพทย์ ในวงการกฎหมาย วงการธุรกิจหรือแม้แต่ในโรงเรียน

Rogers และ Farson (1975) กล่าวถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจว่าเป็นวิธีเข้าถึงปัญหาของบุคคลที่แฝงอยู่ในบทสนทนาในชีวิตประจำวัน นอกจากนั้นยังก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในบุคคล ทั้งในทัศนคติที่เห็นตัวเองชัดเจน นำไปสู่การสำรวจตนเอง และการยอมรับความเป็นจริงจากการได้รับสารที่สะท้อนกลับจากผู้ฟังที่ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และยังก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติในตัวผู้ฟังที่ใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจเองด้วย ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากทัศนคติของผู้ฟังที่ตระหนักถึงความสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ จากความรู้สึกที่ให้ความสำคัญ ให้เกียรติคู่สนทนาในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง และเข้าไปอยู่ในโลกของคู่สนทนา รู้วิธีการใช้ทักษะ จากการสังเกต และฟังความหมายทั้งหมดที่ผู้พูดสื่อออกมาทั้งทางคำพูด รวมถึงสีหน้า ท่าทาง ความรู้สึก น้ำเสียง และตอบสนองความรู้สึกที่ผู้พูดสื่อออกมา ที่สำคัญที่สุด คือ ทักษะการฟังอย่างตั้งใจต้องการการฝึกฝน เนื่องจากต้องมาจากทัศนคติของผู้ที่ใช้ทักษะอย่างแท้จริง การจะหลอมรวมตนเองกับทักษะจึงต้องอาศัยระยะเวลา

Hameed (2007) กล่าวถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจว่าเป็นการฟังอย่างร่วมรู้สึกและมีส่วนร่วม เนื่องจากมีการตอบสนองกลับไปยังผู้พูด การฟังอย่างตั้งใจจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อผู้ฟังสามารถรับสารที่หลากหลายที่ผู้พูดส่งออกมา จากนั้นทำความเข้าใจสารนั้นๆ และให้ข้อมูลป้อนกลับจากความเข้าใจข้างต้น และยังกล่าวว่าทักษะการฟังอย่างตั้งใจช่วยลดความรุนแรง รวมไปถึงหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง เนื่องจากช่วยให้การสื่อสารเป็นไปอย่างเข้าใจ และชัดเจน

Levitt (2005) กล่าวถึงทักษะการฟังอย่างตั้งใจว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ช่วยให้สามารถฟังเรื่องราวที่ทำให้ผู้มาปรึกษากังวลใจ และสามารถตอบกลับ

ผู้มาปรึกษาอย่างเข้าใจ และร่วมรู้สึกได้ อีกทั้งทักษะนี้ยังเป็นการตอบสนองความต้องการเป็นที่เข้าใจ และความต้องการมีคนรับฟังของผู้มาปรึกษาอีกด้วย

ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เป็นหัวข้อใหญ่ที่แยกย่อยไปได้อีก โดย Weger, Castle และ Emmett (2010) สรุปเอาไว้ว่าองค์ประกอบหลักของทักษะนี้คือ การใช้สื่อสารที่ไม่ใช้ถ้อยคำร่วมด้วย (Nonverbal Communication) จากท่าทีที่แสดงถึงการรับฟังโดยไม่ตัดสิน การทวนความ (Paraphrase) ทั้งเนื้อหาในคำพูดและความรู้สึกของผู้พูด และการเอื้อให้ผู้พูดสามารถถ่ายทอดความคิด ความรู้สึกผ่านเรื่องเล่า

ในขณะที่เอกสารเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังของ New Jersey Self-Help Group Clearinghouse (n.d.) จำแนกทักษะในการฟังอย่างตั้งใจว่าประกอบไปด้วย การใส่ใจและมุ่งให้ความสนใจ (Attending / Focusing) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการฟังอย่างตั้งใจและจดจ่ออยู่กับผู้พูดผ่านการแสดงท่าทางที่แสดงให้เห็นว่าผู้ฟังรับฟังอยู่ตลอดเวลา ทั้งจากการใช้คำพูด และท่าทางที่แสดงออกด้วยความระมัดระวัง จริงใจ และไม่ตัดสิน รวมถึงมีลักษณะการพูดตอบสนองที่เอื้อให้ผู้ฟังเล่าเรื่องของตนเองและเข้าใจเรื่องราวของตนเองมากขึ้น ดังเช่น การทวนความ และ การถอดความ (Restating / Paraphrasing) เป็นการพูดสารที่ผู้ฟังได้รับกลับไปให้ผู้พูดได้ยินสิ่งที่ตนเองพูด การกระจ่างความ (Clarifying) เพื่อทบทวนว่าคนพูดและคนฟังเข้าใจตรงกัน คำถามปลายเปิด-ปลายปิด (Open-Ended/Closed-Ended Questions) เพื่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม และเพื่อรับได้การยืนยันคำตอบจากผู้ถูกถาม การสะท้อนความ (Reflecting) เพื่อสะท้อนให้ผู้พูดรับรู้ถึงสิ่งที่ตนพูดและสิ่งที่ผู้พูดแสดงออก และการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) ที่จะเป็นโอกาสที่ผู้ฟังได้แสดงความรู้สึกที่มีต่อเรื่องของผู้พูด

จากงานวิจัยข้างต้นจึงสรุปได้ว่า ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เป็นทั้งการฟังและการพูด ประกอบไปด้วยการสื่อสารที่ใช้ถ้อยคำ และไม่ใช้ถ้อยคำทั้งจากตัวผู้พูดและผู้ฟังเอง และทั้งหมดต้องทำด้วยท่าทีที่ระมัดระวังเพื่อแสดงให้เห็นว่าผู้พูดกำลังรับฟังเรื่องของผู้ฟัง ติดตามเรื่อง และอยากจะเข้าใจเรื่องที่ได้ฟัง และความร่วมรู้สึกเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถฟังอย่างร่วมรู้สึกได้ อีกทั้งยังเป็นทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล เนื่องจากการสื่อสารจะเป็นไปอย่างชัดเจน และเต็มไปด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น ซึ่งทักษะจะเกิดขึ้นได้จากการได้รับความรู้ และการฝึกปฏิบัติ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

หากจะกล่าวถึงความสนใจในเรื่องการฟัง อาจต้องย้อนไปถึงปี 1925 ที่ Wilchens นำเสนอแนวคิดที่ว่าผู้ฟังเป็นบทบาทสำคัญในกระบวนการสื่อสาร (Janusik, 2002) ต่อมาในช่วงต้น 1930 บุคลากรทางการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารหันมาให้ความสนใจกับการฟังมากขึ้น (Bodie, 2011)

หลังจากนั้น Carl Rogers (1951) นำเสนอบทบาทการฟังอย่างตั้งใจในฐานะที่เป็นบทบาทของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered Theory) ที่ยึดหลักการปรึกษาที่ไม่ชี้แนะผู้มารับการปรึกษา โดยการฟังอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Listening) และยอมรับผู้มารับการปรึกษาแบบไม่มีเงื่อนไข (Unconditional positive regard) ทำให้สามารถสะท้อนความรู้สึก (Reflect of feeling) เพื่อเป็นกระจกสะท้อนผู้มารับการปรึกษาให้ได้มากที่สุดจนกระทั่งผู้มารับการปรึกษาเห็นตนเองอย่างชัดเจน (Corey, 2012; Weger, Castle & Emmett, 2010) และในบางงานวิจัยกล่าวว่า Thomas Gordon (1975) เป็นผู้นำเสนอว่าการฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) ในฐานะที่เป็นโปรแกรมเพื่อฝึกทักษะการฟังสำหรับใช้ในวิชาชีพที่ต้องใช้การฟัง และใช้ในชีวิตประจำวันที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน เช่น อาจารย์ ผู้ปกครอง ในปัจจุบัน การฟังอย่างตั้งใจต่อยอดไปสู่บริบทอื่นๆ เพื่อพัฒนาเป็นโปรแกรมฝึกสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักจิตวิทยา รวมถึงบุคคลที่ประกอบวิชาชีพที่ต้องอาศัยการฟังเพื่อทำความเข้าใจหรือพัฒนาวิชาชีพ ทั้งที่เป็นโปรแกรมที่มุ่งฝึกการฟังอย่างตั้งใจโดยเฉพาะ หรือเป็นองค์ประกอบหนึ่งในโปรแกรมที่เกี่ยวข้องกับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่มุ่งให้เกิดการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น กลุ่มการฝึกทักษะทางสังคม (Social Skills Training Group) (Corey, 2012)

การแบ่งองค์ประกอบของการฟังอย่างตั้งใจมีหลายหลายตามบริบทที่ต่างกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะยึดหลักตาม Comer และ Drollinger (1999) ในการทำความเข้าใจการฟังอย่างตั้งใจเพื่อนำมาใช้ ออกแบบแผนกลุ่ม รวมถึงการพัฒนามาตรวัดการฟังอย่างตั้งใจในงานวิจัยนี้อีกด้วย โดยการฟังอย่างตั้งใจของ Comer และ Drollinger มีพื้นฐานมาจากการฟังอย่างร่วมรู้สึก (Empathetic Listening) ของ Rogers ที่พัฒนาขึ้นเพื่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ต่อมาได้มีการนำมาใช้พัฒนาทักษะการฟังในบริบทต่างๆ รวมถึง Comer และ Drollinger ที่ศึกษาการฟังอย่างตั้งใจในบริบทของพนักงานขายเพื่อทำความเข้าใจลูกค้า และพัฒนามาตรวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก เรียกการฟังในลักษณะนี้ว่าการฟังอย่างตั้งใจ (Active-Empathic Listening : AEL) ซึ่งเป็นการฟังที่ผู้ฟังมีส่วนร่วมในการสนทนา ทั้งการมีปฏิริยาตอบสนองและการร่วมรู้สึกไปพร้อมกันไม่ใช่แค่การฟังเพียงอย่างเดียว เพราะการฟังอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Listening) ก็จำเป็นต้องอาศัยการฟังที่เข้าไปมีส่วนร่วมกับผู้พูด เช่น การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก ในขณะที่การฟังอย่างตั้งใจก็ต้องฟังบนฐานความพยายามทำความเข้าใจผู้พูดให้ได้มากที่สุด (Bodie, 2011) โดยการฟังอย่างตั้งใจแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. *การรับสาร (Sensing)* เป็นความสามารถในการรับรู้สารของผู้ฟัง ทั้งที่เป็นวัจนภาษา คือ คำพูด และอวัจนภาษา เช่น อารมณ์ของผู้พูด ท่าทางที่ผู้พูดมี
2. *การประมวลผล (Processing)* เป็นขั้นที่ผู้ฟังนำสารที่ได้มาทำความเข้าใจ ซึ่งกระบวนการวิเคราะห์ทำความเข้าใจสารในตัวผู้ฟังนั้นแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนที่เกิดแบบต่อเนื่องกัน คือ การทำความเข้าใจความหมาย (Understanding the meaning) การวิเคราะห์ความหมายโดยนัยของสาร

(Interpreting the underlying implication) การประเมินความสำคัญของสารโดยนัย (Evaluating the importance of the various cues) และ ความสามารถในการจดจำสาร (Remembering the message by updating material in memory)

3. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการฟังที่ผู้ฟังมีปฏิริยาตอบสนองของผู้ฟังต่อผู้พูดเพื่อสื่อผู้ฟังว่ากำลังฟังอยู่ หรือสื่อว่าผู้ฟังเข้าใจสารตรงตามที่ผู้พูดสื่อ รวมถึงแสดงการกระทำ คำพูดเพื่อหาข้อมูลจากผู้พูดเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจเพิ่มขึ้น ทั้งหมดนี้สามารถแสดงออกได้ทั้งทางวัจนภาษา และอวัจนภาษาประกอบกัน

ผลของการฟังอย่างตั้งใจ

เนื่องด้วยการฟังอย่างตั้งใจเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสื่อสาร จึงอาจกล่าวได้ว่าสิ่งใดก็ตามที่ต้องใช้การสื่อสาร การฟังอย่างตั้งใจเป็นปัจจัยที่ทำให้การสื่อสารนั้นบรรลุวัตถุประสงค์ได้ ทั้งช่วยรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และช่วยให้การสื่อสารเป็นไปตามที่มุ่งหมายไว้ (Bodie, 2011; Gearhart & Bodie, 2011; Weger et al., 2010) รวมถึงสามารถสร้างความประทับใจในตัวบุคคล ตั้งแต่ครั้งแรกที่ได้พูดคุยกัน เนื่องจากผู้ฟังที่มีทักษะการฟังอย่างตั้งใจจะมีลักษณะที่เป็นมิตร ใส่ใจฟัง เข้าใจ มีการตอบสนองบทสนทนา และทำให้บทสนทนาราบรื่น (Bodie, Cyr, Pence, Rold & Honeycutt, 2012; Weger, Bell, Minei & Robinson, 2014)

ผลของการฟังอย่างตั้งใจที่มีต่อวัยรุ่น ที่ส่งผลต่อพัฒนาการ กล่าวคือ เมื่อวัยรุ่นมีทักษะการฟังอย่างตั้งใจทำให้การสื่อสารดีขึ้น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ และรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ ซึ่งผลดังกล่าวตอบสนองความต้องการของวัยรุ่นที่ต้องการมีเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน ส่งผลต่อความนับถือในตนเองและเสริมสร้างการมีอิสระแห่งตน (Autonomy) (Hargie, 2011)

จากการศึกษาของ Ironsmith และ Whitehurst (1978) ที่ทดสอบการเรียนรู้ทักษะการฟังของเด็กระดับอนุบาลและเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เพื่อศึกษาว่าเด็กทั้งสองช่วงอายุจะอย่างไรเมื่อได้รับสารที่กำกวม เด็กจะตอบคำถามได้ดีขึ้นเมื่อได้รับคำใบ้ และเรียนรู้ที่จะถามเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติมจากการเห็นต้นแบบการถาม รวมถึงพบว่าเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ทำได้ดีกว่าเด็กระดับอนุบาล จากผลการศึกษาระบุว่าการฟังอย่างตั้งใจเป็นทักษะที่เรียนรู้ได้ เพียงแต่ต้องประยุกต์วิธีการสอนให้เหมาะสมกับวัย และยังแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่ต้องฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจในองค์ประกอบของการกระจำความ หากเด็กมีทักษะการสื่อสารที่ไม่เอื้อต่อการเรียนรู้ ก็จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็ก กระบวนการเรียนรู้ด้านสติปัญญา กระบวนการสร้างตัวตนที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น อีกทั้งยังส่งผลต่อพฤติกรรมทางสังคมของเด็ก (Owen, 2011) นอกจากนี้การฝึกทักษะการฟังในนักเรียนมีผลต่อประสิทธิภาพ ทักษะคิดด้านการเรียน โอกาสการเข้า

ทำงานในอนาคต รวมถึงส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้จากอาจารย์ และพ่อแม่ (Janusik, 2002)

การฟังอย่างตั้งใจกับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมมีรากฐานมาจากแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral therapy: BT) ที่มุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมและนำแนวคิดการเรียนรู้มาใช้เป็นหลักบำบัดเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมที่บุคคลใช้ตอบสนองต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เพื่อให้บุคคลสามารถตอบสนองกับสถานการณ์นั้นๆ อย่างเหมาะสมมากขึ้น และแนวคิดปัญญาบำบัด (Cognitive therapy: CT) ที่มุ่งความสนใจไปที่ความคิดในฐานะที่เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมอันเป็นการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ (Westbrook, Kennerley & Kirk, 2011) ด้วยแนวทางดังกล่าว แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมจึงถูกนำมาใช้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก และความคิดที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญ ซึ่งหากจะทำความเข้าใจการฟังตามบริบทของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม การฟังอาจถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่รวมเอาความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลเข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือ บุคคลจะตัดสินใจฟังแบบใดก็ต่อเมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึก และความคิดที่เอื้อให้เกิดท่าทีการฟังเช่นนั้น ดังเช่น เมื่อบุคคลเกิดความคิดที่ว่าอีกฝ่ายที่อยู่ตรงหน้าน่าจะต้องการจะเล่าเรื่องราวให้ตนเองฟังจากการสังเกตท่าทางที่เดินเข้ามาหา บุคคลอาจจะเกิดความรู้สึกสนใจว่า เรื่องราวที่อีกฝ่ายจะเล่านั้นเป็นเรื่องอะไร หรือเกิดความรู้สึกอื่นๆ แล้วแต่บริบท เช่น ความรู้สึกเบื่อหน่ายที่ว่าตนเองต้องฟังเรื่องที่อีกฝ่ายมักจะพูดซ้ำๆ ความรู้สึกข้างต้นทำให้เกิดพฤติกรรมการฟัง เช่น หากมีความรู้สึกสนใจฟัง บุคคลจะมีท่าที คำพูด สีหน้าที่กระตือรือร้นในการฟังครั้งนั้น หากมีความเบื่อหน่ายที่จะฟัง บุคคลก็จะมีท่าทีต่างๆ ที่สื่อให้เห็นว่าไม่ต้องการฟัง

แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมโดดเด่นในเรื่องการนำมาใช้บำบัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมผ่านทำความเข้าใจปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมนั้น การฝึกฝนทักษะใหม่เพื่อปรับเปลี่ยนให้บุคคลรับมือกับสถานการณ์ได้เหมาะสมขึ้น เนื่องจากแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเน้นการปรับเปลี่ยนปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งระหว่างความคิด พฤติกรรม ความรู้สึก ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนในปัจจัยที่เหลือ (Corey, 2012; Finch, Nelson & Ott, 1993; Westbrook, Kennerley & Kirk, 2011) การฟังอย่างตั้งใจนั้นถือเป็นหนึ่งในทักษะทางสังคมที่ต้องอาศัยการฝึกฝนซึ่งอาจจะเริ่มจากการได้ลงมือปฏิบัติ คือได้ลงมือกระทำทักษะย่อยที่ประกอบกันเป็นทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เช่น การฝึกแสดงท่าทีที่ตั้งใจฟัง การฝึกพูดสรุปความ ซึ่งการฝึกดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดพฤติกรรมการฟังอย่างตั้งใจไปโดยปริยาย ซึ่งเมื่อเราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการฟัง ก็ย่อมส่งผลกับความรู้สึก และความคิดเกี่ยวกับการฟังของบุคคลนั้นด้วย

จากการสำรวจถึงความเป็นไปได้ในการใช้ประโยชน์จากแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมในการเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจข้างต้น การศึกษาความเป็นไปได้นี้จึงเป็นวัตถุประสงค์หลักประการหนึ่งของการศึกษาครั้งนี้ วัตถุประสงค์อีกประการหนึ่งคือการนำการฟังอย่างตั้งใจมาใช้ส่งเสริมความเมตตากรุณา ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญในการเสริมสร้างพัฒนาการที่สมวัยในวัยรุ่นตั้งแต่กล่าวถึงในลำดับต่อไป

ความเมตตากรุณา (Compassion)

นิยามและความหมาย

คำว่า เมตตากรุณา ประกอบไปด้วย 2 คำ คือ เมตตา (loving-kindness) และกรุณา (compassion) การทำความเข้าใจความหมายและสามารถนิยามคำว่า ความเมตตากรุณา ได้ชัดเจน จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของคำที่ประกอบกันเสียก่อน รวมไปถึงบริบทของคำดังกล่าว ดังนี้

Compassion เป็นคำที่มาจากภาษาละตินที่ประกอบด้วยคำว่า ประสบกับความทุกข์ (suffer) และคำว่าด้วยกัน (together) จึงแปลรวมกันได้ว่า ประสบกับความทุกข์ร่วมกัน (Lilius, Kanov, Dutton, Worline & Maitlis, 2011) ในภาษาไทยแปลเป็นคำว่า กรุณา

Neff (2004) กล่าวถึงความหมายของกรุณาว่าเป็นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากการใส่ใจในความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจถึงความทุกข์ยากลำบากที่ผู้อื่นต้องประสบ รวมถึงการเปิดใจกว้าง ยอมรับ ไม่ตัดสิน ไม่ทับบถมผู้อื่นที่ทำผิดพลาด รวมทั้งตระหนักถึงความทุกข์ยากของผู้อื่นว่าเป็นประสบการณ์ร่วมที่มนุษย์ล้วนต้องเผชิญ โดย Neff (อ้างถึงใน Pommier, 2010) แยกองค์ประกอบของความกรุณาออกเป็น 3 ข้อ คือ ความปรานี (Kindness) พร้อมทั้งจะเข้าใจบุคคลโดยไม่ตัดสิน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) เนื่องจากตระหนักถึงประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่มนุษย์ล้วนมีร่วมกัน และจิตตระหนักรู้ (Mindfulness) คือความพอดีที่ไม่ได้สนใจแต่ตัวเอง หรือติดอยู่กับอารมณ์เจ็บปวดของผู้อื่น

Sprecher และ Fehr (2005) อธิบายความกรุณาในบริบทของความรักว่าเป็นทัศนคติที่มีกับอีกบุคคลหนึ่ง ประกอบไปด้วยความห่วงใย เอาใจใส่ ความนุ่มนวล ซึ่งแสดงออกทั้งทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม เป็นไปเพื่อสนับสนุน ช่วยเหลือ และยอมรับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ยากลำบาก หรือในช่วงที่บุคคลนั้นต้องการ

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2528ก หน้า 7) ให้ความหมายของ กรุณา ว่าเป็น “ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความหวังใจ เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา”

พระธรรมกิตติวงศ์ (2551) ให้ความหมายของคำว่า กรุณา ไว้ว่า

“ความสงสารคิดจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ คือความรู้สึกห่วงใย ไม่สบายใจ ทนไม่ได้เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ลำบาก อันเป็นแรงผลักดันให้ยื่นมือเข้าช่วยเหลือทางใดทางหนึ่งเพื่อให้เขาพ้นจากสภาพนั้น ลักษณะของผู้มีกรุณาคือเป็นคนเสียสละ เป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้ จิตใจกว้างขวาง ชอบเอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล ชอบบำเพ็ญประโยชน์ ชอบสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่คนอื่นและสังคม เป็นคุณธรรมที่พึงประพฤติเป็นประจำ เพราะเป็นเหตุให้ได้รับความรักนับถือจากบุคคลทั่วไป เป็นเหตุสร้างมิตรไมตรีต่อกัน” (หน้า 25)

สำหรับความหมายของคำว่า เมตตา มีดังต่อไปนี้

พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) (2528ข หน้า 148) ให้ความหมายของคำว่า เมตตา (loving-kindness, Friendness) ว่าเป็น “ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีจิตและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ถ้วนหน้า”

ในขณะที่ พระธรรมกิตติวงศ์ (2551) ให้ความหมายของคำว่า เมตตา ไว้ว่า

“ความรัก หมายถึงความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่เป็นมิตร ความมีไมตรีต่อกัน เมตตาเป็นภาวะของจิตที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย มีแต่ความหวังดี มีไมตรีจิตหวังความสุขความเจริญแก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง” (หน้า 794)

จากการให้ความหมายข้างต้นจะพบว่าเมตตาและกรุณามีความหมายที่เฉพาะตัว โดยเมตตาจะมุ่งเน้นไปที่ความรัก ความรู้สึกอยากให้ผู้อื่นเป็นสุขยิ่งขึ้นไปอีก ส่วนกรุณาจะเน้นไปที่ความรู้สึกร่วมไปกับความทุกข์ และอยากให้ผู้อื่นหลุดจากความทุกข์นั้น อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยสองคำดังกล่าวเป็นคำที่มีความหมายเนื่องกัน โดยทั้งสองคำเป็นหนึ่งในหลักธรรมพรหมวิหาร 4 อีกทั้งเป็นเหตุเป็นผลกัน ดังคำอธิบายของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (2543) ว่า

“...เมตตาคือความปรารถนาดีปรารถนาให้เป็นสุข คำที่คู่กับเมตตาคือกรุณา กรุณาที่เป็นความลงมือทำอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้เกิดความพ้นจากทุกข์ ได้เป็นสุข พุดไปแล้วเมตตากับกรุณาแยกกันไม่ได้ เหมือนเป็นคำเดียวกัน เพียงแต่ว่าเมตตาเป็นเหตุและกรุณาเป็นผล...”

ในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกที่จะใช้คำว่า เมตตากกรุณา โดยเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า compassion ซึ่งมีหมายถึงความปรารถนาดีต่อผู้อื่นและการมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจากการที่เรามีความรู้สึกร่วมไปกับเรื่องราวความทุกข์ของผู้อื่นในปริมาณที่พอดีสำหรับตนเอง และอยากให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์นั้น เมื่อจิตตระหนักรู้ว่าเราล้วนประสบสิ่งเดียวกัน เรายังเคยผ่านความรู้สึกเช่นนั้นมาก่อน ก่อให้เกิดการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เราเปิดใจกว้าง ยอมรับผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น ก่อให้เกิดความรู้สึก แรงจูงใจ และการกระทำที่พร้อมจะช่วยเหลือ พร้อมจะเข้าใจบุคคลรอบข้าง

องค์ประกอบของความเมตตากรุณา

องค์ประกอบของความเมตตากรุณาถูกแบ่งแตกต่างกันไปตามทฤษฎีของแต่ละบุคคล โดยงานวิจัยนี้จะยึดของแนวคิดของ Neff เป็นหลัก โดย Neff (2004) กล่าวถึงองค์ประกอบของความเมตตาออกเป็น 3 ข้อโดยทุกข้อเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกัน คือ ความปรานี (Kindness) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และจิตตระหนักรู้ (Mindfulness) ดังนี้

ความปรานี (Kindness) คือความสามารถที่จะอ่อนโยน รวมถึงยอมรับ และเข้าใจบุคคลตามที่เป็นแทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสิน สร้างความรู้สึกยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขและปลอดภัยมากกว่าความรู้สึกว่าตนเองบกพร่อง ยังไม่ดีเพียงพอ แม้ว่าสิ่งที่บุคคลเป็นหรือประสบอยู่นั้นจะเป็นที่ต้องได้รับการแก้ไขก็ตาม คล้ายเป็นความสามารถที่จะหยุดดูปัญหาที่กำลังประสบอย่างใจเย็นโดยที่ไม่พยายามควบคุมและแก้ปัญหานั้นในทันที (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007; Neff & Pommier, 2013; Neff & Germer, 2012)

ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) มาจากความตระหนักว่ามนุษย์ล้วนไม่สมบูรณ์แบบและผิดพลาดได้ เมื่อบุคคลประสบปัญหามักจะรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยวจากความคิดที่ว่าตนเป็นเพียงคนเดียวที่ต้องเผชิญปัญหาดังกล่าว และปล่อยให้ตัวเองดำดิ่งอยู่กับอารมณ์นั้นๆ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ จะช่วยดึงบุคคลให้ออกมาจากปัญหานั้น และสามารถมองปัญหาได้กว้างขึ้นจากมุมมองของบุคคลอื่นที่เป็นมนุษย์ที่มีโอกาสจะประสบกับปัญหานี้ได้เช่นกัน ทำให้น้ำหนักของปัญหาเป็นไปตามจริง และสามารถสัมผัสถึงความเปราะบางที่เชื่อมโยงกับบุคคลอื่นได้ (Neff, 2004; Neff & Pommier, 2013; Neff & Germer, 2012)

จิตตระหนักรู้ (Mindfulness) เป็นการตระหนักรู้ของบุคคลที่กำลังเผชิญกับปัญหาอยู่ โดยรักษาสมดุลให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะไม่ละเลยเมินเฉยหรือไม่ยอมรับปัญหา ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ขยายปัญหาให้ใหญ่เกินจริง (Over-identification) โดยหลักสำคัญของจิตตระหนักรู้ในความเมตตากรุณา คือ การตระหนักรู้ที่สมอบว่าสิ่งที่กำลังประสบอยู่นี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ของมนุษย์โดยทั่วไป (Neff, 2004; Neff et al., 2006; Neff & Pommier, 2012; Neff & Germer, 2012)

จากการแบ่งองค์ประกอบข้างต้น จะเห็นถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันของแต่ละข้อ หลักสำคัญของความเมตตากรุณา คือ ความสามารถที่จะยอมรับ เข้าใจ และตระหนักรู้ว่าสิ่งที่กำลังประสบอยู่นั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องเผชิญเช่นกัน การสัมผัสได้ว่ามีเพื่อนร่วมชะตากรรมเดียวกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจในชีวิตที่ว่ามีใครที่สมควรพร้อม

อย่างไรก็ตาม ความเมตตากรุณาจะมีความเกี่ยวข้องกับความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ในฐานะที่ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกนั้นต้องอาศัยการทำความเข้าใจ

ผู้อื่นอย่างลึกซึ้งจากความสามารถที่ทำความเข้าใจประสบการณ์และความรู้สึกจากมุมมองเดียวกันกับอีกฝ่ายราวกับเป็นกระจกสะท้อน ซึ่งความสามารถที่จะเมตตาคุณธรรมนั้นก็จำเป็นต้องมีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกเช่นกัน ดังเช่นในองค์ประกอบความปรานีในความเมตตาคุณธรรมที่เข้าใจ ยอมรับ และไม่เข้าไปควบคุมหรือจัดการปัญหาของผู้อื่น ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกนั้นเป็นเหมือนกับรากฐานที่ต่อเติมจนกลายเป็นความเมตตาคุณธรรม โดยความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกนำพาให้ผู้ฟังและผู้พูดใกล้ชิดกันมากขึ้น ในฐานะมนุษย์ที่ต้องเผชิญกับปัญหาเช่นเดียวกัน (Dalai Lama, 2001; Pommier, 2010; Neff & Pommier, 2012)

ผลของความเมตตาคุณธรรม

Pommier (2010) กล่าวถึงผลของความเมตตาคุณธรรมที่แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ ผลทางด้านจิตใจ เนื่องจากการมีความเมตตาคุณธรรมก่อให้เกิดความสุข และเป็นตัวช่วยที่กัน ป้องกันอารมณ์แง่ลบที่จะเกิดขึ้น และยังช่วยสร้างเสริมทักษะการเข้าสังคม เป็นกระบวนการเยียวยาจิตใจที่มีประสิทธิภาพการที่บุคลากรในสายงานที่ต้องดูแลผู้อื่นมีคุณสมบัตินี้ จะทำให้กระบวนการเยียวยาดีขึ้น (Gilbert, 2009; Feldman & Kuyken, 2012) เช่น ช่วยเอื้อให้ผู้มารับบริการเกิดการสำรวจตนเองมากขึ้นในสายงานจิตวิทยาการศึกษา สำหรับผลต่อวิชาชีพแพทย์ เป็นหลักจริยธรรมที่สำคัญที่ทำให้บุคลากรเคารพ ดูแลเอาใจใส่ผู้ป่วยมากขึ้น และ ผลต่อสังคมในโรงเรียน โดยเมื่อบุคลากรมีความเมตตาคุณธรรม ก็มีแนวโน้มที่จะพร้อมในการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่เหมาะสม ช่วยป้องกันปัญหาในสังคมโรงเรียนของนักเรียนจากการไม่รู้วิธีการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น เช่น ปัญหาการกลั่นแกล้ง (Bullying) และเป็นวิธีการสร้างบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ และมีประโยชน์สำหรับพ่อแม่ที่สามารถนำหลักการนี้ไปเลี้ยงดูลูกอย่างถูกวิธี และเมื่อพิจารณาประโยชน์ตามองค์ประกอบของความเมตตาคุณธรรมในงานวิจัยของ Neff (อ้างถึงใน Pommier, 2010) อาจต้องไล่เรียงตามลำดับ คือ ความปรานี (Kindness) บุคคลที่มีความเมตตาคุณธรรม จะมีความเข้าใจผู้อื่น เป็นบรรยากาศที่ปลอดภัยสำหรับผู้อื่น เนื่องจากการไม่ตัดสินนี้ จากการศึกษาของงานวิจัยเกี่ยวกับความเมตตาคุณธรรมในบริบทของโรงเรียน Pommier (2010) สรุปได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวในโรงเรียนของเด็กเกิดจากความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความปรานีที่สร้างบรรยากาศแห่งความปลอดภัยนี้จะเอื้อให้เด็กเกิดการสำรวจมุมมองของตนเองที่มีต่อโลก ต่อชีวิต จากความที่มุ่งสนใจแต่ตนเอง เด็กจะเริ่มเห็นถึงความรู้สึก ประสบการณ์ของผู้อื่นมากขึ้น การรับรู้ถึงประสบการณ์ร่วมในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) เป็นการตระหนักถึงประสบการณ์ที่มนุษย์มีร่วมกัน การเห็นความทุกข์ที่ทั้งผู้อื่นและตนเองล้วนก็ประสบเช่นเดียวกัน ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น และความคิดที่ว่า “ฉันไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก” นอกจากนี้ ความเชื่อมโยง หรือมุมมองที่ว่า เราเหมือนกัน บุคคลจะให้ความเคารพซึ่งกันและกันเนื่องจาก ความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน และข้อสุดท้ายคือ ความมีสติ (Mindfulness) จะช่วยรักษาสมดุลทาง

จิตใจของบุคคลระหว่างการเอาใจเขามาใส่ใจเรา กับการเมินเฉย ทั้งสามข้อนี้ทำงานประสานกัน โดย Pommier กล่าวสรุปว่าเป็น สัญลักษณ์ของมิตรภาพ

Gilbert (2009) กล่าวถึงพลังของความกรุณา ว่ามีผลต่อระดับจิตใจ อันจะส่งผลต่อแรงจูงใจ ความสนใจ ความคิด รวมถึงการกระทำของบุคคลนั้นๆ เมื่อจิตใจมีความเมตตากรุณา บุคคลจะพร้อมที่จะช่วยเหลือ ไขว่คว้าปัญหา และเกิดความร่วมรู้สึกพร้อมทั้งสามารถแสดงออกทางพฤติกรรมได้ โดยความเมตตากรุณา เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพอย่างลึกซึ้ง เมื่อบุคคลสามารถละความสนใจแต่ตนเอง และสามารถมองผู้อื่นได้ชัดเจนขึ้นจากการไม่ตัดสิน จากความรู้สึกรู้สึกที่พวกเราล้วนเป็นเพื่อนร่วมโลกกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เอื้อเพื่อเมื่อบุคคลเอื้อใจอย่างจริงจัง บุคคลที่ได้รับความรู้สึกดังกล่าวจะสัมผัสได้ถึงความปลอดภัย และลดการป้องกันตัวที่เป็นพฤติกรรมก้าวร้าวลง อย่างไรก็ตาม ความเมตตากรุณานี้ยังเป็นการฝึกสติ คิดพิจารณาถึงความเหมาะสมที่จะรักษาตัวเองให้อยู่ในสมดุลและเข้าใจผู้อื่นไปพร้อมกัน

ความเมตตากรุณา กับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

หากจะทำความเข้าใจความเมตตากรุณาตามบริบทของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมจำเป็นจะต้องพิจารณาความหมายของความเมตตากรุณา ร่วมกับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม จากการให้ความหมายความเมตตากรุณาของ Neff (2004) กล่าวว่า บุคคลจะเกิดความเมตตากรุณาที่ต่อเมื่อสัมผัสความทุกข์ของผู้อื่นโดยที่ไม่หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ บุคคลจะเกิดการสำรวจประสบการณ์ของตนเองที่เป็นทุกข์ร่วมด้วย จากนั้นความรู้สึกห่วงใยจะเกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เนื่องจากบุคคลเริ่มเชื่อมโยงความทุกข์อันมีลักษณะเป็นสากลจากประสบการณ์ของตนเองกับผู้อื่น จะเห็นได้ว่าเป็นกระบวนการที่เกิดจากความคิด และความรู้สึกสลับเปลี่ยนกันไปมา และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงถึงความเมตตากรุณา ประกอบกับลักษณะของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมตามที่ได้กล่าวในช่วงการฟังอย่างตั้งใจข้างต้น การวิจัยครั้งนี้จึงนำความเข้าใจความเมตตากรุณา มาใช้เสริมสร้างความเมตตากรุณาในวัยรุ่นตอนต้นผ่านกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสทำความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกกับสมาชิกกลุ่มด้วยกันผ่านการแลกเปลี่ยนเรื่องราว ประกอบกับการเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มมีเครื่องมือที่ใช้ทำความเข้าใจผู้อื่นจากมุมมองเดียวกันกับอีกฝ่าย นอกจากนี้ แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมยังเข้ามามีบทบาทในการเสริมสร้างทักษะใหม่ ตามหลักการเรียนรู้อันเป็นหนึ่งในแนวคิดพื้นฐานของแนวคิดนี้ อาทิ การได้ลงมือปฏิบัติ การทำการบ้าน การได้รับข้อมูลป้อนกลับ โดยมีรายละเอียดของแนวคิดดังที่จะกล่าวถึงต่อไป

กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Group Approach)

แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) พัฒนาโดย Aaron T. Beck ในช่วงต้น 1960 มีที่มาจาก Cognitive Therapy ที่เชื่อว่าอารมณ์ความคิด และพฤติกรรม

ของคนเรานั้นมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้ง การปรับเปลี่ยนปัจจัยหนึ่งปัจจัยใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมจะส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย Beck แบ่งระดับความคิดที่บิดเบือน (Distortion Thought) ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่ยึดหยุ่นดังนี้ (Beck, 2011; Westbrook et al., 2011)

ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (Negative automatic thoughts: NATs) เป็นความคิดที่เกิดขึ้นอัตโนมัติเมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง มักเป็นความคิดที่ยากจะรับรู้เนื่องจากเป็นความคิดสั้นๆที่เข้ามาและหายไปอย่างรวดเร็ว และเกิดขึ้นซ้ำๆจนกระทั่งกลายเป็นนิสัยในที่สุด ซึ่งบุคคลจะยึดความคิดนั้นเป็นความจริงทั้งๆที่อาจเป็นเพียงความเห็นของตนเอง บุคคลอาจแสดงความคิดอัตโนมัติด้านลบนี้ทางคำพูด หรืออาการทางร่างกาย ทำให้เป็นความคิดประเภทแรกที่พบเห็นได้ง่ายและนำมาบำบัด

ความคิดหลัก (Core beliefs) เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบ ดังนั้นความคิดหลักนี้จะกลายเป็นความจริงที่บุคคลนั้นใช้รับมือกับทุกสถานการณ์ที่ตนประสบ เป็นความคิดสังเกตได้ยากและมักเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในวัยเด็ก หรือจากการต้องประสบเหตุการณ์ร้ายแรง ต้องใช้เวลานานเพื่อบำบัด

สมมติฐานที่ผิดพลาด (Dysfunctional assumptions: Das) เป็นสิ่งที่เชื่อมความคิดอัตโนมัติด้านลบ (NATs) กับ ความคิดหลัก โดยที่สมมติฐานที่ผิดพลาดจะเอื้อให้ความคิดอัตโนมัติด้านลบ (NATs) เติบโต อาจพูดได้อีกอย่างว่าเป็นกฎของการใช้ชีวิตสำหรับบุคคลนั้น (Rules for living) บุคคลจะสร้างวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับความคิดหลักทางลบของตนเองและมีชีวิตอยู่ภายใต้สมมติฐานของตนเองอย่างเคร่งครัด สมมติฐานนี้มักจะอยู่ในรูปประโยคที่ว่า “ถ้า...ก็จะ...” “ต้อง” “สมควร” เช่น ในเมื่อฉันไม่เป็นที่รัก ฉันก็จะต้องเอาอกเอาใจคนอื่น เพื่อที่จะได้รับความรัก ไม่งั้นฉันจะไม่มีใครมารัก เป็นต้น การจะเข้าใจสมมติฐานนี้ต้องสังเกตจากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคล และในบางครั้งอาจเกิดจากวัฒนธรรมในสังคม เช่น การที่ต้องนึกถึงผู้อื่นก่อน หรือการที่ชีวิตต้องประสบความสำเร็จ และมักจะเห็นหลังจากเข้ารับการบำบัด

Beck (2011) สรุปลักษณะสำคัญของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมว่า เป็นกระบวนการที่ให้บทบาทสำคัญกับผู้รับการปรึกษา เนื่องด้วยผู้รับการปรึกษาต้องมีส่วนร่วมในการบำบัด และสามารถเป็นผู้ที่บำบัดตัวเองได้ในอนาคตเมื่อจบกระบวนการปรึกษา ดังนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาจำเป็นต้องออกแบบแผนการปรึกษาร่วมกับผู้รับการปรึกษาให้เข้ากับปัญหาที่ผู้รับการปรึกษากำลังประสบและจะมุ่งสนใจเฉพาะปัญหานี้ในเวลาปัจจุบันเนื่องจากมีเวลาจำกัด นักจิตวิทยาแนวนี้มีหน้าที่กึ่งสอนด้วยวิธีที่หลากหลาย โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ ทั้งทางความคิด หรือการมีต้นแบบ และจากการปฏิบัติจริง ฝึกฝนจนกลายเป็นพฤติกรรม ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนความคิดของบุคคล เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักและจัดการกับความคิด ความเชื่อที่ไม่ยึดหยุ่นของตนเอง และกระบวนการ

ทั้งหมดจะดำเนินภายใต้สัมพันธภาพที่ีระหว่างนักจิตวิทยาและผู้รับการปรึกษา โดยแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมนี้มีทั้งกระบวนการกลุ่ม และเดี่ยว ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะกล่าวถึงกระบวนการกลุ่มเป็นหลัก (วัชร ทรัพย์มี , 2551) โดยกลุ่มในงานวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มเสริมสร้างทักษะตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมโดยมุ่งเน้นเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา ผ่านการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมเพื่อขยายมุมมองความคิดทั้งภายในกลุ่ม และภายนอกกิจกรรมกลุ่ม

ลักษณะเฉพาะของกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

Corey (2012) กล่าวถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมโดยแบ่งออกเป็น 4 ข้อ ดังนี้

1) กระบวนการประเมินพฤติกรรม (Behavioral Assessment) การรวบรวมข้อมูลเพื่อเขียนแผนการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ Spiegler และ Guevremont (2010, อ้างถึงใน Corey, 2012) กล่าวถึงหลักของการรวบรวมข้อมูลว่าเป็นไปเพื่อรวบรวมลักษณะเฉพาะ และรายละเอียดของปัญหาของผู้มารับบริการ ให้ความสำคัญกับสภาพในปัจจุบันของผู้มารับบริการ รวมถึงข้อจำกัดต่างๆในชีวิตของผู้มารับบริการ ให้ความสำคัญกับการให้ผู้มารับบริการแสดงตัวอย่างของพฤติกรรมเพื่อรวบรวมข้อมูลว่าผู้มารับบริการมักจะมีรูปแบบของพฤติกรรมที่มักจะกระทำในสถานการณ์ต่างๆอย่างไร เน้นไปที่ปัญหาหลักของผู้มารับบริการ และนำข้อมูลที่ได้มาปรับให้เข้ากับกระบวนการบำบัด

2) ตั้งเป้าหมายในการบำบัดที่ชัดเจน (Precise Therapeutic Goals) ใน session แรกของกลุ่มส่วนใหญ่จะใช้เพื่ออธิบายจุดประสงค์ของกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้หลังจากเข้ากลุ่ม เป้าหมายของกลุ่มจะเป็นตัวกำหนดกระบวนการของกลุ่ม อย่างไรก็ตาม สมาชิกกลุ่มก็เป็นผู้กำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนด้วยตนเอง เช่น การจัดการกับความเครียด การเลิกสารเสพติด แต่ละ session จะออกแบบตามเป้าหมายของสมาชิกกลุ่ม และกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสม โดยหน้าที่ของผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ทำให้ปัญหาของสมาชิกกลุ่มชัดเจน เพื่อหาวิธีการ และกำหนดเป้าหมายที่สามารถเป็นไปได้ โดยจากให้ลองทำพฤติกรรมใหม่ในกลุ่ม และรับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกคนอื่น

3) แผนการบำบัด (Treatment Plan) จะเขียนจากปัญหาของสมาชิกกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มต้องเป็นผู้แก้ไขปัญหานั้นโดยการลองทำพฤติกรรมใหม่ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่พัฒนาแผนการดังกล่าวให้เชื่อมโยงกับสมาชิกกลุ่มทุกคน หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะที่จำเป็นแล้ว ทั้งกลุ่มจะประชุมร่วมกันเพื่อหาวิธีการแก้ไขปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มผู้มีปัญหาต้องเป็นผู้เลือกแผนการนั้นๆด้วยตัวเอง เทคนิคที่มักจะใช้ ได้แก่ การแสดงเป็นแบบอย่าง การสอน การฝึกการผ่อนคลาย เป็นต้น

4) การประเมินประสิทธิภาพ (Objective Evaluation) ต้องมีการประเมินประสิทธิภาพของแผนการดำเนินงานเสมอหลังจากบรรลุเป้าหมายแล้ว เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถประเมินสิ่งที่ตนเองได้จากการเข้ากลุ่มและได้รับข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

โดยสรุปแล้ว ลักษณะเฉพาะของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมคือการวางแผน มีขั้นตอน และทำให้ทุกอย่างเป็นรูปธรรมมากที่สุด ตั้งแต่ปัญหา แผนการดำเนินงาน และเป้าหมาย ซึ่งต้องสามารถทำได้จริง และประเมินผลได้ โดยมีสมาชิกกลุ่มเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งผู้นำกลุ่มเป็นดั่งแบบอย่างสำหรับสมาชิกกลุ่มตามหลักการเรียนรู้ทางสังคมที่สมาชิกกลุ่มจะคอยสังเกตพฤติกรรมและทำตาม ดังนั้น ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักถึงทัศนคติ การมองโลก รวมถึงการกระทำของตนเองอยู่เสมอ และยังคงเป็นบุคคลที่ทำงานเชิงรุก มีทิศทางที่จะพาสมาชิกกลุ่มไปยังเป้าหมาย และเป็นผู้สนับสนุนสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ผู้นำกลุ่มทำทั้งหมดต้องเป็นไปเพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้เป็นสำคัญ

กระบวนการกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

Corey (2012) กล่าวถึงกระบวนการกลุ่มโดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงหลัก ดังนี้

1) ช่วงแรกของกลุ่ม (Initial Stage) จะเป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่ม จุดประสงค์ของกลุ่ม สิ่งที่จะทำในกลุ่ม และเน้นไปที่การสร้างความเป็นกลุ่ม เช่น การกระตุ้นสมาชิกกลุ่ม สร้างแรงจูงใจ ให้กำลังใจว่าสมาชิกกลุ่มสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ ผู้นำกลุ่มต้องเป็นผู้คอยชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในแต่ละ session ที่พบกัน การมีแบบฝึกหัดนอกเวลาเข้ากลุ่ม และนำหัวข้อที่สมาชิกกลุ่มต้องการจัดการมาไว้ใน session

2) ช่วงวางแผนการแก้ปัญหา (Working Stage) เป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มต้องร่วมกันประเมินผลของวิธีการจัดการกับปัญหาที่พบอย่างต่อเนื่อง เพื่อหาวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการไปถึงเป้าหมาย เทคนิคในกลุ่มที่สามารถใช้ในการทำงาน ได้แก่

การมีต้นแบบ (Modeling) เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จำเป็นต้องให้สมาชิกดูจากต้นแบบ เช่น การดูการแสดงบทบาทสมมติระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งมีประสิทธิภาพมากในกลุ่มแบบสร้างเสริมทักษะ

การฝึกปฏิบัติจริง (Behavior Rehearsal) เป็นการฝึกพฤติกรรมใหม่ในกลุ่มเพื่อเตรียมความพร้อมให้สมาชิกสามารถนำไปใช้ภายนอกกลุ่มได้ ภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัย และแรงสนับสนุนจากสมาชิกกลุ่มด้วยกันจะช่วยเสริมให้สมาชิกสามารถนำพฤติกรรมออกไปใช้ได้ โดยสถานการณ์จำลองดังกล่าวควรต้องใกล้เคียงกับชีวิตจริงของสมาชิกมากที่สุด พร้อมกับได้รับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกด้วยกัน เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมให้เหมาะสมขึ้น

การแนะนำ (Coaching) เทคนิคนี้มักจะใช้เมื่อสมาชิกแสดงบทบาทสมมติแล้วเกิดการติดขัดหรือไม่เข้าใจ ผู้นำกลุ่มหรือแม้แต่สมาชิกด้วยกันเองสามารถแนะนำวิธีการได้

การบ้าน (Homework) เป็นเทคนิคสำคัญที่ทำให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ผลมากขึ้น เนื่องจากเอื้อให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปทดลองใช้ในชีวิตจริง ผู้นำกลุ่มต้องสามารถทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของแบบฝึกหัด ซึ่งจะมาการให้ความร่วมมือของสมาชิกกลุ่ม อีกทั้งผู้นำกลุ่มยังมีหน้าที่สำรวจว่าสมาชิกกลุ่มอยากทำแบบฝึกหัดใด มีสิ่งใดที่ทำให้สมาชิกติดขัดบ้าง

การให้ข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) สมาชิกจะได้รับข้อมูลป้อนกลับจากทั้งผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่มด้วยกันทุกครั้งหลังจากการฝึกพฤติกรรมใหม่ หรือการเล่าถึงแบบฝึกหัดที่ตนได้ทำมา โดยวิธีการให้ข้อมูลป้อนกลับมี 2 วิธี คือการชื่นชม และกระตุ้นปรับปรุงพฤติกรรมเมื่อเห็นว่าพฤติกรรมนั้นยังไม่สมบูรณ์ โดยการแนะนำวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆ

การเสริมแรง (Reinforcement) สิ่งสำคัญในการเสริมแรงคือ การให้สมาชิกได้เห็นสิ่งที่ตนทำได้ดี จากการชื่นชม การยืนยัน การสนับสนุน และการเอาใจใส่ การเสริมแรงมีผลต่อกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเสริมแรงมีทั้งจากสังคม คือจากสมาชิกกลุ่มด้วยกัน และจากตัวของสมาชิกเอง ซึ่งการเสริมแรงอย่างหลังจะทำให้สมาชิกสามารถจัดการตัวเองได้มากขึ้น และพึงพาคนอื่นน้อยลง

การจัดระบบความคิดใหม่ (Cognitive Restructuring) เป็นกระบวนการที่ชี้ให้สมาชิกเห็นถึงผลของความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม และเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ความคิดใหม่ที่สมเหตุสมผล สามารถทำได้จริง

การจัดการกับปัญหา (Problem Solving) เป็นวิธีรับมือ และจัดการกับปัญหา ตั้งแต่การระบุปัญหา ตั้งเป้าหมาย หาวิธีจัดการ ตัดสินใจ นำไปใช้ และประเมินผล ซึ่งทั้งกลุ่มจะร่วมกันอภิปรายถึงหนทางแก้ต่างๆ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่แนะนำ ให้ข้อมูลป้อนกลับ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และประเมินผลในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

ระบบเพื่อนช่วยเพื่อน (The Buddy System) เอื้อให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันเรียนรู้ ผ่านการจัดคู่ทำกิจกรรมที่นำเสนอในกลุ่มหรือทบทวนการบ้านที่ได้รับมอบหมายด้วยกัน โดยระบบดังกล่าวจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกได้ฝึกทักษะที่นำเสนอ ช่วยให้ข้อมูลป้อนกลับและการสนับสนุนทางอารมณ์ให้แกกัน

3) ขั้นสุดท้ายของกลุ่ม (Final Stage) จะเน้นไปที่การได้รับข้อมูลป้อนกลับ การรับรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเองหลังจากเข้ากลุ่ม และการคงพฤติกรรมนั้นไว้แม้จะจบกลุ่มไปแล้ว โดยการให้และได้รับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิก การชี้ให้เห็นถึงโอกาสที่จะได้ลองฝึกพฤติกรรมใหม่เพิ่มเติมในชีวิตจริง การนำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาพัฒนาเพื่อนำไปใช้ต่อไปในหลังจากกลุ่ม เตรียมความพร้อมให้สมาชิกหากเกิดการฟื้นคืนของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และเอื้อให้สมาชิกได้ทบทวนและนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มมาถั่นกรองให้เกิดประโยชน์สูงสุด

หน้าที่ของผู้นำกลุ่มในขั้นตอนสุดท้าย จะกลายเป็นผู้ให้คำแนะนำ ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในตัวเองว่าทำได้ และสามารถดูแลตัวเองได้ นอกจากนี้การมี session ติดตามผลอีกครั้ง เปิดโอกาสให้สมาชิกได้กลับมารายงานถึงผลของพฤติกรรมใหม่ และสามารถเสริมสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกคงพฤติกรรมนั้นอยู่ได้

โดยสรุปแล้ว กระบวนการกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเน้นไปที่ทำอย่างไรก็ได้ให้สมาชิกเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น จากแรงสนับสนุนทางสังคมที่มาจากสมาชิกกลุ่ม และจากตัวสมาชิกเองที่ได้รับการปรับเปลี่ยนมุมมองที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น สิ่งที่สำคัญคือการฝึกฝน และเอื้อให้สมาชิกเห็นการเปลี่ยนแปลงของตน เสริมสร้างความมั่นใจว่าสามารถทำได้จริง และสนับสนุนให้คงพฤติกรรมนั้นต่อไป

Westbrook และ Kirk (2011) และ Corey (2012) กล่าวถึงประโยชน์ของการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมว่าประหยัดเวลา ค่าใช้จ่าย และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างสมาชิกกลุ่ม ตั้งแต่การเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมมากขึ้นผ่านการสังเกตคนอื่น การได้รับข้อมูลป้อนกลับจากสมาชิกกลุ่ม รวมถึงสมาชิกได้รับแรงสนับสนุนจากกลุ่มให้ลองทักษะที่อาจทำได้ยาก และความรู้สึกไม่โดดเดี่ยวจากการรับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่นที่เคยประสบ หรือมีลักษณะเช่นเดียวกับตน อย่างไรก็ตามทุกอย่างล้วนมีข้อจำกัด กล่าวคือ การบำบัดแบบกลุ่มไม่สามารถสำรวจสมาชิกแต่ละคนได้อย่างลึกซึ้ง เนื่องจากสมาชิกบางคนอาจไม่รู้สึกมีส่วนร่วมกับประสบการณ์ที่กำลังแบ่งปันอยู่ ความยากในการรักษาสมดุลระหว่างการแก้ปัญหาให้กับสมาชิกในกลุ่มกับการสนใจกลุ่มทั้งหมด รวมถึงระดับความก้าวหน้าของแต่ละคนไม่เท่ากันอาจเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้ของแต่ละคนในกลุ่ม และการอยู่รวมกันทำให้เกิดแนวโน้มที่จะเกิดบรรยากาศที่ไม่เอื้อต่อการพัฒนา เช่น การพูดคุยนอกเรื่อง การไม่ทำการบ้าน

กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมในบริบทของโรงเรียน

ในสถานศึกษามักใช้กลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในการอบรม เสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อเด็ก เช่น ทักษะการสื่อสาร หรือใช้ในฐานที่เป็นเครื่องมือป้องกันการเกิดปัญหา รวมถึงแก้ไขปัญหา เช่น การจัดการกับความเครียด การลดการกลั่นแกล้งในโรงเรียน เป็นต้น รูปแบบของกลุ่มแตกต่างกันไปตามแต่จุดประสงค์ของโปรแกรมใช้ได้ทั้งกับเด็กที่ปกติ และเด็กที่มีความพิเศษ เนื่องจากกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีความเป็นรูปธรรม จับต้องได้ และตรงไปตรงมา ทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้ง่าย และนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ (Corey, 2012) เช่นในงานของ Robinson (2007) นำหลักการตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เรียกว่า Cognitive Behavioral Intervention (CBI) มาใช้ฝึกทักษะการควบคุมพฤติกรรมของตนเองในเด็กที่มีความบกพร่องทางอารมณ์และพฤติกรรม (Emotional and Behavioral Disorders : EDB) และพบว่าเด็กที่เข้าร่วม

โปรแกรมสามารถจัดการตนเองได้ ทั้งนี้มาจากการสามารถสอนให้เด็กเข้าใจจากการได้ฝึกทักษะอย่างเป็นระบบ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากวัยรุ่นมีความเฉพาะตัว Finch และคณะ (1993) จึงนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมกับเด็กและวัยรุ่น ดังนี้

ความคาดหวัง ความคาดหวังของผู้ใหญ่และวัยรุ่นที่มีต่อการบำบัดมักสวนทางกัน โดยผู้ใหญ่มักเป็นคนนำวัยรุ่นเข้ารับการบำบัด เหตุผลหนึ่งมาจากพฤติกรรมหรือความคิดไม่เป็นไปตามความคาดหวังของผู้ใหญ่ซึ่งอาจไม่ใช่เหตุผลที่เหมาะสมเท่าใดนัก ในขณะที่วัยรุ่นมองว่าควรจะเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ต้องเปลี่ยนแปลงไม่ใช่ตนเอง จากมุมมองดังกล่าว วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มการสังเกตตัวเองที่จำกัด ประกอบกับยังมีคลังคำศัพท์ที่ใช้อธิบายอารมณ์ที่จำกัด จึงมักไม่พบวัยรุ่นที่เสนอตัวให้บำบัดด้วยตนเอง และไม่ได้คาดหวังว่าตนเองจะได้อะไรจากการบำบัด การบำบัดมักจะเห็นผลเมื่อเวลาผ่านไปแล้ว

วุฒิภาวะ ช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นเป็นช่วงที่กำลังพัฒนาทุกด้าน ฉะนั้นความเปลี่ยนแปลง ผันผวนเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้เสมอ การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่เด็กและวัยรุ่นแสดงออกในช่วงเวลาหนึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต แต่มักถูกมองเป็นพฤติกรรมที่ผิดปกติ ดังนั้นจุดประสงค์ในการบำบัดน่าจะไม่ใช่การกำจัดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแต่เป็นมุ่งบรรเทา ลดความรุนแรงของพฤติกรรมนั้นๆ ในวัยรุ่น

กระบวนการคิด ในขณะที่ผู้ใหญ่มีกระบวนการคิดที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ได้ ตั้งสมมติฐานในใจ ทดสอบ ตรวจสอบความถูกต้อง แล้วย้อนคิดกลับไปมาจนเกิดการเรียนรู้ (สามารถเรียนรู้ จดจำ ประสบการณ์และนำไปใช้กับเหตุการณ์อื่นๆ time-binding) แต่กระบวนการคิดของเด็กและวัยรุ่นจะอาศัยการตัดสินใจ อารมณ์ ศีลธรรม อารมณ์ และมุมมองที่มีต่อตนเองและผู้อื่นในการทำความเข้าใจ เด็กและวัยรุ่นยังไม่ได้พัฒนาวิธีการคิดกลับไปกลับมา แม้ว่าวัยรุ่นจะอยู่ในช่วงกำลังพัฒนากระบวนการคิดแบบผู้ใหญ่ และสามารถคิดได้บ้างแล้ว แต่ประสบการณ์ชีวิตของวัยรุ่นยังจำกัด และยังไม่พร้อมจะคิดอย่างลึกซึ้ง

ความรู้สึก กระบวนการคิดมีผลต่อความรู้สึก ไม่ใช่กระบวนการคิดทำให้เกิดความรู้สึก แต่การพัฒนากระบวนการคิดทำให้เราสามารถเข้าใจความรู้สึก จดจำความรู้สึกนั้น และแสดงออกมาเป็นคำพูด ซึ่งกลายเป็นพฤติกรรมในปัจจุบัน การที่วัยรุ่นมีความสามารถที่จะคิดที่จำกัดส่งผลต่อการรับมือกับความรู้สึก เช่น วัยรุ่นอาจจะแยกไม่ออกระหว่างโลกความจริงกับความฝัน วัยรุ่นมีขีดจำกัดในการวิเคราะห์ว่าเพราะความรู้สึกใดที่ทำให้ตนเป็นแบบนี้ รวมถึงการระบุความรู้สึกที่ตนเองกำลังมีอยู่ทั้งการรับรู้และการแสดงออกมาเป็นคำพูด

ดังนั้นสิ่งที่ต้องเข้าใจในการบำบัดหรือทำงานกับวัยรุ่นก็คือ ความแตกต่างในการแสวงหาการบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาระหว่างผู้ใหญ่และวัยรุ่น ในขณะที่ผู้ใหญ่จะแสวงหาบริการดังกล่าวเพราะสังเกตเห็นความไม่ลงรอยของความคาดหวังกับความจริง ความคิดในใจของตนเอง หรือกับ

ความสัมพันธ์ แต่วัยรุ่นยังสามารถเชื่อมโยงและเห็นตัวเองได้อย่างจำกัด รวมถึงตัววัยรุ่นเองก็อาจไม่เข้าใจสถานการณ์ที่ตัวเองเป็นอยู่จากข้อจำกัดด้านพัฒนาการความคิดและความรู้สึก และจะกันตัวเองจากความเครียดที่จะต้องเข้าใจด้วย สิ่งที่ทำให้บริการทำได้คือการให้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ และแสดงให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณให้บริการเข้าใจถึงความยากลำบากที่วัยรุ่นต้องเผชิญ ปล่อยให้วัยรุ่นเป็นไปตามพัฒนาการ และสร้างบรรยากาศที่เอื้อให้วัยรุ่นเป็นตัวเอง แสดงความเห็นได้อย่างเต็มที่ เป้าหมายของการบำบัดในวัยรุ่นจึงเป็นไปเพื่อเอื้อให้วัยรุ่นกลับไปมีพัฒนาการที่สมวัย และพัฒนาทักษะที่เอื้อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้เหมาะสมขึ้นโดยการสอน และเป็นแบบอย่าง โดย Finch และคณะ (1993) ยังได้นำเสนอกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการบำบัดในวัยรุ่น ดังนี้

การสำรวจอย่างละเอียดรอบคอบโดยการถาม ใช้คำถามอะไร ที่ไหน อย่างไรเพื่อให้วัยรุ่นได้อธิบาย และนำไปสู่การทำความเข้าใจความรู้สึก อาจจะต้องเตรียมคลังคำไว้ให้วัยรุ่น เนื่องจากทักษะด้านภาษายังมีจำกัด และเลือกใช้คำถามทำไม เพราะอะไรในจังหวะที่เหมาะสม เนื่องจากคำถามประเภทนี้จะมุ่งหาเหตุผล ซึ่งในบางครั้งทำให้วัยรุ่นไม่ตอบ

กระบวนการพัฒนาแบบแผน ในผู้ใหญ่ การตระหนักรู้ (Insight) เป็นกลไกสำคัญในการบำบัด แต่ด้วยวัยรุ่นยังไม่พร้อม จึงเปลี่ยนเป็น การชี้ให้เห็นถึงแบบแผนของวัยรุ่น (Pattern development) โดยเอื้อให้วัยรุ่นเห็นถึงความเชื่อมโยงของประสบการณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ที่มักจะทำเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้น

การขยายความ เป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างการสำรวจกับการชี้ให้เห็นแบบแผน การขยายความจะทำให้วัยรุ่นเห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นจังหวะที่ผู้บำบัดเอื้อให้เกิดกระบวนการคิดที่เหมาะสม เมื่อดูจากแบบแผนเราจะเห็นความเชื่อมโยงของเหตุการณ์ที่ได้จากการถาม การเชื่อมโยงนี้มีจุดประสงค์เพื่อเพิ่มแบบแผนที่ก่อให้เกิดผลอันเป็นประโยชน์ และหลีกเลี่ยงแบบแผนที่ก่อให้เกิดผลเสีย ดังนั้น เห็นได้ชัดว่าเราจะเห็นแบบแผนการพัฒนาได้ดีขึ้นเมื่อถาม และการถามจะละเอียดขึ้นเมื่อเห็นรูปแบบพฤติกรรม และนำมาสู่การขยายความ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกทักษะการสื่อสารมีดังนี้

Danish, D'Augelli และ Brock (1976) ทำการศึกษาเรื่องการฝึกทักษะช่วยเหลือใน นักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งในระดับปริญญาตรี และปริญญาโทที่เรียนอยู่ในในสายงานที่ดูแลช่วยเหลือผู้อื่นในฐานะบุคคลากรกึ่งวิชาชีพ (Paraprofessional) โดยให้นักศึกษาเข้ากลุ่มฝึกทักษะการช่วยเหลือพื้นฐาน ได้แก่ การใช้การสื่อสารโดยไม่ใช้ถ้อยคำอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้การสื่อสารโดยใช้ถ้อยคำอย่างมีประสิทธิภาพ การเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่น การทำความเข้าใจรูปแบบการสื่อสารของ

ผู้อื่น และการสร้างสัมพันธ์ภาพในการช่วยเหลือเพื่อน จากการให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติจริงโดยมีผู้เชี่ยวชาญคอยแนะนำ และมีแบบฝึกหัดนอกการฝึกในกลุ่ม จากการสัมภาษณ์บุคคลที่เป็นเพื่อนผู้ถูกช่วยเหลือพบว่ากลุ่มทดลองสามารถใช้ทักษะดังกล่าวในการตอบสนองตามกระบวนการทางจิตวิทยาได้ดีขึ้น เช่น การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ ในขณะที่เดียวกันที่กลุ่มทดลองลดความถี่ในการให้คำแนะนำ และการใช้คำถามปลายเปิดในการพูดคุย

Crabb และคณะ (1983) ทำการศึกษาถึงรูปแบบการฝึกความร่วมมือรู้สึกกับบุคคลที่ไม่มีความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษามาก่อน พบว่าผู้ที่ยึดถือหลักทางศาสนาจะสามารถเรียนรู้ทักษะความร่วมมือรู้สึก และรักษาทักษะนี้ไว้ได้นานกว่า แม้ว่าจะได้รับการอบรมเป็นการดูเทป และมีการให้ข้อมูลป้อนกลับเพียงเล็กน้อย แม้จะฝึกความร่วมมือรู้สึกเป็นกลุ่มใหญ่ ก็ยังคงมีประสิทธิภาพพออยู่ โปรแกรมการฝึกจะฝึกเฉพาะหัวข้อความร่วมมือรู้สึก หรือนำหัวข้ออื่นมารวมด้วยก็ล้วนได้ผลทั้งสิ้น การมีต้นแบบ และการฝึกปฏิบัติเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกให้ประสบผลสำเร็จ การฝึกที่ให้ผู้เข้าร่วมดูเพียงเทปที่ให้ความรู้เพียงอย่างเดียวมีประสิทธิภาพกว่าการสอนโดยไม่มีเทป การมีปฏิสัมพันธ์ในบรรยากาศที่อบอุ่นไม่มีผลต่อการเรียนรู้ทักษะความร่วมมือรู้สึก

งานวิจัยของ Haynes และ Avery (1979) ศึกษาว่าการฝึกทักษะการสื่อสารจะสามารถเพิ่มการเปิดเผยตนเอง และความร่วมมือรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้หรือไม่ โดยฝึกด้วยวิธีสอนและให้ปฏิบัติจริง session ละ 1 ชั่วโมงต่อ 1 วัน รวมทั้งสิ้น 16 session ฝึกโดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีประสบการณ์ในการฝึกมาก่อน 2 คน จากนั้นทดสอบผลโดยการอัดวิดีโอเทปเพื่อดูการพูดตอบในการพูดคุยกับผู้อื่น และให้เขียนคำพูดที่จะตอบในสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับบุคคลแวดล้อมในชีวิตพบว่าทั้งการเปิดเผยตนเองและความร่วมมือรู้สึกเพิ่มขึ้น และสนับสนุนให้มีการฝึกทักษะการสื่อสารในเด็กที่อายุต่ำกว่านี้ เนื่องจากยิ่งเริ่มให้เรียนรู้เร็วเท่าไร ทักษะการสื่อสารที่ได้จะกลายเป็นรูปแบบพฤติกรรม ซึ่งจะส่วนให้เด็กมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อนได้

งานของ Dawson (2008) ศึกษาเรื่องโปรแกรมการเสริมทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลในวัยรุ่นตอนต้นโดยใช้ศิลปะเป็นสื่อเพื่อให้เห็นถึงความแตกต่างและความเหมือนระหว่างบุคคล รวมไปถึงถึงวิธีการสื่อสารกับผู้อื่น พบว่ากลุ่มทดลองมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนน้อยลง สื่อสารกับผู้อื่นด้วยความเคารพมากขึ้น และลดการแสดงอาการไม่พอใจต่อหน้าผู้อื่น

ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทักษะการฟังอย่างตั้งใจในเด็ก มักจะถูกรวมอยู่ในทักษะการสื่อสาร (Communication Skill/Interpersonal Skill/Social Skill) เป็น session ย่อยในโปรแกรม และบุคคลที่เข้าร่วมโปรแกรมสำหรับสร้างเสริมทักษะการฟังอย่างตั้งใจ มักเป็นบุคคลในสายอาชีพที่ต้องติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น เช่นงานของ Olson และ Iwasiw (1987) ที่ศึกษาผลการฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจในนักเรียนพยาบาล พบว่าผลคะแนนของการฟังอย่างตั้งใจเพิ่มขึ้น หรือหากเกี่ยวข้องกับเด็ก ก็มักเป็นบุคคลแวดล้อมตัวเด็ก อย่างในงานของ Gordon (n.d.) ที่เสนอแนะให้ครู

เข้าโปรแกรมการสื่อสารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสอน สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน และเอื้อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาตนเอง

ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาในกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมีดังต่อไปนี้

การเสริมความเมตตากรุณาโดยอาศัยกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive-Based Compassion Training : CBCT) เป็นโปรแกรมที่พัฒนาโดย Geshe Lobsang Tenzin Negi นำหลัก lojong ซึ่งแปลว่า การฝึกจิต ของศาสนาพุทธของธิเบตมาใช้ในการเสริมสร้างความเมตตากรุณาผ่านการฝึกจิตให้เกิดความไม่เห็นแก่ตัว และมีเมตตากรุณาอย่างเป็นธรรมชาติ หลัก lojong ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่ว่าความเห็นแก่ตนเองก่อให้เกิดความทุกข์ต่อทั้งตนเองและผู้อื่น ในขณะที่ความเห็นแก่ผู้อื่นกลับสร้างประโยชน์ให้ทั้งตนเองและผู้อื่น และ Compassion เป็นความปรารถนาที่อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ความรู้สึกนี้มาจากความรักในมนุษย์ ความร่วมรู้สึกไปกับความทุกข์ของบุคคลอื่น ซึ่งความร่วมรู้สึกนี้ เกิดขึ้นจากความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียว ความรู้สึกว่าตนเชื่อมโยงกับผู้อื่น และตระหนักถึงความทุกข์ที่ทั้งตนเองและผู้อื่นต้องประสบ โปรแกรม CBCT นี้มุ่งให้เกิดความรู้สึกและการกระทำเอื้อเพื่อ เห็นแก่ผู้อื่น แบ่งออกเป็น 8 session คือ 1) ฝึกการมีสมาธินิ่งอยู่กับใจของตน (attention training) 2) เอื้อให้เกิดการตระหนักผู้ในตนเอง 3) เอื้อให้เกิดความเมตตากรุณาต่อตนเอง 4) เอื้อให้เกิดอุเบกขา 5) เอื้อให้เกิดความรู้สึกขอบคุณ ความซาบซึ้งใจ 6) เอื้อให้เกิดความรัก และความร่วมรู้สึก 7) เอื้อให้เกิดการตระหนักถึงความปรารถนาที่อยากจะทำเมตตากรุณาผู้อื่น และ 8) เอื้อให้เกิดการตระหนักถึงการกระทำที่มาจากความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ระยะเวลาในการทำกลุ่มทั้งหมด 8 สัปดาห์ session ละ 2 ชั่วโมง ต่อ 1 สัปดาห์ เริ่มจากการนั่งสมาธิ 20-30 นาทีในตอนเริ่มของทุก session จากนั้นจึงเป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม และผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องนั่งสมาธิทุกวัน ตลอดระยะเวลาในการฝึกตามโดยมีวิดีโอฝึกนั่งสมาธิเป็นแนวทาง โปรแกรมดังกล่าวใช้ได้ทุกช่วงวัย และไม่มีเรื่องศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง

Silva และ Lavelle (2011) นำโปรแกรม CBCT มาทดลองใช้นำร่อง (Pilot Test) กับเด็กประถมที่มีอายุตั้งแต่ 5-8 ปีโดยใช้แผนแบบเดียวกันของผู้ใหญ่ แต่จะลดจำนวนชั่วโมงใน session เหลือเป็น 25-30 นาที และเพิ่มเป็น 2 ครั้งต่อสัปดาห์ และปรับกิจกรรมให้เข้ากับเด็ก เช่น เปลี่ยนจากการนั่งหลับตาทำสมาธิ เป็นการนับลมหายใจ จุดประสงค์ของโปรแกรมนี้ออกมาเพื่อทดสอบว่าการเสริมสร้างความเมตตากรุณาในเด็กผ่านการเรียนรู้จากประสบการณ์ในกลุ่ม จะมีผลต่อความรู้สึก รวมถึงทัศนคติและพฤติกรรมอันพึงประสงค์ต่อสังคมของเด็กหรือไม่ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมต่อไป แผนของกลุ่มจะเริ่มด้วยการนั่งสมาธิ พูดถึงหัวข้อใน session นั้นๆ และตามด้วยกิจกรรมที่เอื้อให้เด็กมีส่วนร่วมในกลุ่มจากการทดลอง พบว่าการทำกลุ่มCBCT สามารถเสริมสร้างทักษะตามโปรแกรมsocial and emotional learning (SEL) ที่มักใช้กันในสถานศึกษาได้เมื่อใช้

กิจกรรมที่เหมาะสมกับเด็ก ซึ่งได้แก่ 1) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) 2) การจัดการตนเอง (Self-management) 3) ความตระหนักรู้ทางสังคม (Social awareness) 4) มนุษยสัมพันธ์ (Relationship skills) และ 5) ความรับผิดชอบในการตัดสินใจ (Responsible decision making) ผ่านการเอื้อให้เกิดความรู้สึก ความรู้สึกขอบคุณ ความเมตตา กรุณา และการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลได้ และยังพบว่าอาจารย์ที่เข้าร่วมกลุ่มนำเอาหลัก CBCT ไปใช้ในการสอนอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังพบงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างความเมตตาอื่นๆ ได้แก่ งานของ Upledger (2012) ที่พัฒนาโปรแกรม การสัมผัสด้วยความเมตตา (Compassionate Touch) เพื่อทดลองใช้กับเด็กอนุบาล-เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 พบว่าเด็กสามารถรู้สึกร่วมไปกับผู้อื่นได้ เพียงแต่ต้องกระตุ้นให้เด็กรับรู้ว่ามีความรู้สึกนี้อยู่ นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กมีพฤติกรรมพึงประสงค์ทางสังคมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หนึ่งในนั้นคือ พบว่าการสอนให้เด็กรู้จักความเมตตา กรุณา ส่งผลให้เด็กลดพฤติกรรมการพึ่งพิงที่ไม่เหมาะสมลง รวมถึงงานวิจัยของ Jazaieri และคณะ (2012) ที่ใช้การอ่านวรรณกรรม หรือการได้ฟังเรื่องราวบันดาลใจ และร่วมกันแบ่งปันความรู้สึกจากการได้รับรู้เรื่องราว เป็นหนึ่งในวิธีเพื่อเอื้อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่นในโปรแกรมกลุ่มเสริมสร้างความเมตตา (Compassion cultivation training: CCT)

Whittaker (2009) อาจารย์ใน St. Francis of Assisi Catholic ได้พัฒนาโปรแกรมการฟังอย่างมีเมตตา กรุณาสำหรับโรงเรียน โดยให้ความหมายของ การฟังอย่างมีเมตตา กรุณาว่าเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพจากการฟังอย่างร่วมรู้สึก พร้อมกับการแลกเปลี่ยนความรู้สึกที่มีต่อเรื่องที่คู่สนทนาต้องเผชิญระหว่างกัน โปรแกรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการเสริมสร้างความเมตตา กรุณา (Familiae Pacis: The Compassion Project) โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อสร้างเสริมความเมตตา กรุณาในนักเรียนเพื่อสร้างผู้ฟังที่เป็นมิตรในโรงเรียน จากความตระหนักถึงปัจจัยที่ทำให้ นักเรียนในโรงเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้สารเสพติด การกลั่นแกล้งกันในโรงเรียน ว่ามาจาก การไม่มีคนที่คอยรับฟังเด็กอย่างเปิดใจยอมรับ หรือแม้แต่การที่นักเรียนต้องประสบกับเหตุการณ์สะเทือนใจ เช่น การหย่าร้าง หรือการเสียชีวิตของคนในครอบครัว ทำให้เด็กรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่รู้สึกถึงความเชื่อมโยงระหว่างบุคคล ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรงต่อผู้อื่นตามมา โปรแกรมของ Whittaker เป็นโปรแกรมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในโครงการนี้ โดยมีจุดประสงค์เพื่อสร้างเสริมความเมตตา กรุณาทั้งในผู้ฟังและผู้พูด เอื้อให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความเป็นกลางเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ขัดแย้งกันระหว่างเพื่อนในโรงเรียน เพิ่มความเคารพในตนเองและผู้อื่น เอื้อให้นักเรียนสามารถฟังสิ่งที่ผู้พูดสื่ออย่างแท้จริง และยอมรับในความแตกต่างของบุคคล รวมถึงสามารถพูด ให้ข้อมูลป้อนกลับเพื่อแบ่งเบา และแบ่งปันความรู้สึกระหว่างคู่สนทนาได้ โปรแกรมดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย เป็นโปรแกรมสำหรับกลุ่ม 10-12 คน และมีผู้ดำเนินกลุ่ม 1 คนที่เป็นผู้ใหญ่หรือนักเรียนที่โตกว่าสมาชิกกลุ่มซึ่งสามารถเอื้อ

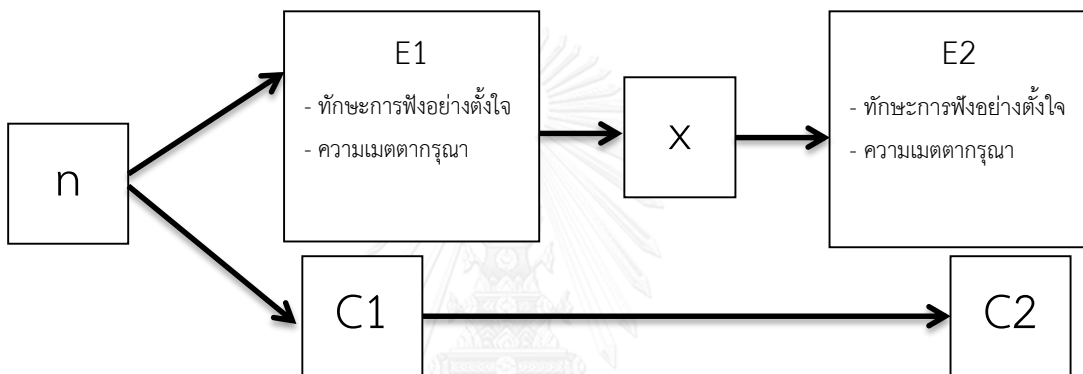
ให้เด็กเป็นตัวเองได้ และไม่ตัดสินถูกผิด กลุ่มจะนัดกันทุก 2 สัปดาห์ รวมสัปดาห์ที่พบกันทั้งหมด 6 ครั้ง Whittaker เสนอโครงของกิจกรรมในโปรแกรมว่าประกอบด้วย การให้ความรู้และการปฏิบัติจริง เริ่มด้วยการฟังอย่างมีเมตตากรุณาที่เอื้อให้กลุ่มตัวอย่างรู้จักประเภทของการฟัง พร้อมทั้งฝึกกับสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม จากนั้นจึงฝึกให้สมาชิกกลุ่มถามคำถามที่เอื้อให้คู่สนทนาเล่าเรื่องของตน พร้อมทั้งฝึกถามคำถามกับบุคคลที่ต้องประสบปัญหาในชีวิตจริงๆ ซึ่งอาจเป็นคนในชุมชนในเขตโรงเรียนโดยเชิญมาเข้าร่วมกลุ่มแล้วให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาสถาม ต่อจากนั้นคือ การบริการ เพื่อเอื้อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนสามารถนำทักษะข้างต้นไปใช้ได้จริง โดยให้สมาชิกกลุ่มออกไปพบกับบุคคลที่ประสบปัญหาแบบรายบุคคล และในขั้นตอนสุดท้ายคือการตระหนักรู้ในตนเอง โดยเอื้อให้สมาชิกกลุ่มสำรวจความเชื่อ ความสัมพันธ์ที่ตนเองมีในชีวิต และฝึกการฟังอย่างมีเมตตากรุณา กับตนเองจากการสำรวจความเชื่อต่างๆ ซึ่ง Whittaker เสนอว่าอาจเอื้อให้เด็กเรียนรู้พัฒนาตนผ่านกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และข้อมูลป้อนกลับระหว่างสมาชิกกลุ่ม

เจริญลักษณ์ สุขไช (2540) ทำการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการสอนโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมด้านความเมตตากรุณาและความยุติธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองโดยให้เข้าร่วมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีลักษณะเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเมตตากรุณาและความยุติธรรม และกลุ่มควบคุมที่ใช้แผนการสอนเรื่องเมตตากรุณาและความยุติธรรมตามปกติ พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านความเมตตากรุณาและความยุติธรรมสูงขึ้นจากการสอนโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ และสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนแบบปกติ ผู้วิจัยอภิปรายผลว่า เนื่องด้วยเด็กวัยดังกล่าวที่เรียนรู้ได้ดีผ่านการทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน และเลียนแบบในสิ่งที่เพื่อนทำ ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตามกัน อีกทั้งกิจกรรมกลุ่มเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การมีส่วนร่วมในการเรียน ทำให้เด็กเข้าใจเนื้อหามากขึ้น

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research design) แบบมีกลุ่มทดลองและควบคุม โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Treatment-Control Group Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2 การออกแบบการวิจัย

n	คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
E1	คือ	คะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
C1	คือ	คะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดก่อนการทดลอง
X	คือ	กลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
E2	คือ	คะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มทดลองที่ทำการวัดหลังการทดลอง
C2	คือ	คะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มควบคุมที่ทำการวัดหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร

วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมาจากโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร เป็นโรงเรียนสหศึกษาขนาดใหญ่ เปิดสอนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โดยแบ่งการจัดการเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายออกจากกันภายในบริเวณรั้วโรงเรียนเดียวกัน นอกจากนี้ เป็นโรงเรียนที่ให้ความสำคัญกับงานแนะแนว ตั้งแต่เป็นศูนย์แนะแนวต้นแบบประจำสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษากรุงเทพมหานคร มีกิจกรรมระดับโรงเรียนที่จัดโดยงานแนะแนวทุกปี โดยหัวหน้างานแนะแนวมีวิสัยทัศน์การสอนแนะแนวที่นอกเหนือจากแนะแนวการศึกษาต่อและอาชีพแล้ว ยังเน้นการเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตโดยให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข อีกทั้งมีกิจกรรมชุมนุมเพื่อนที่ปรึกษา (Youth Counselor : YC) ที่มีจุดประสงค์เสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนในชุมนุม เช่น การฟัง การพูด เพื่อนำไปใช้กับเพื่อนในโรงเรียนเป็นหลัก โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนต้นที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน ผู้วิจัยเลือกกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยอ้างอิงเกณฑ์ของ Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) ซึ่งระบุว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) นั้น ควรจะต้องมีกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขไม่ต่ำกว่า 20 คน และในลักษณะเดียวกัน จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) นั้นควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน ดังนั้น จึงควรมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 40 คน เมื่อดำเนินการวิจัย พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่ถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้จำนวน 5 คน (คิดเป็นร้อยละ 20.83) ส่งผลมีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการศึกษานี้จำนวน 19 คน อย่างไรก็ตาม จำนวนกลุ่มตัวอย่างก็ยังคงมีจำนวนใกล้เคียงกับที่ Hair et al. (2010) ระบุไว้

ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงคัดสรรกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน กลุ่มควบคุม 24 คน หากแต่เมื่อดำเนินการศึกษา พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองถอนตัวไป 5

คน จึงเหลือกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการศึกษาจนเสร็จสิ้น 19 คน ในส่วนกลุ่มควบคุมนั้นเข้าร่วม การศึกษาครบถ้วนทั้ง 24 คน ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงมีกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 43 คน

เกณฑ์การคัดเข้า

1. มีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ หรือความเมตตาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการ ทดลองต่ำกว่า 0.5 SD เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ตอบแบบวัด
2. ไม่เคยหรือไม่ได้อยู่ระหว่างเข้าร่วมกลุ่มเชิงจิตวิทยาที่เป็นไปเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟัง อย่างตั้งใจและความเมตตาจากมาก่อน
3. กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ที่มี อายุระหว่าง 11 – 15 ปี
4. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
5. มีความสนใจ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้
6. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

เกณฑ์การคัดออก ประชากรจะไม่ถูกคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่างหากไม่ครบเงื่อนไขเกณฑ์การ คัดเข้า ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างจะสิ้นสุดการเข้าร่วมการวิจัยก็ต่อเมื่อ

1. มีความประสงค์ขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มได้ครบตามกำหนดระยะเวลา
3. มีผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยครบตามจำนวนที่กำหนดไว้แล้ว ในกรณีดังกล่าว ผู้ที่สนใจสมัคร เข้าร่วมการวิจัยแต่ไม่ได้เข้าร่วมจะได้รับบริการอื่นที่เทียบเคียงกัน คือ คู่มือการฝึกทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ และความเมตตาจาก โดยอิงเนื้อหาเดียวกันกับโปรแกรมกลุ่ม

ขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความอนุเคราะห์เข้าไปเก็บข้อมูลในโรงเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 แห่ง หนึ่งในกรุงเทพฯ โดยให้ครูประจำชั้นช่วยระบุห้องเรียนของแต่ละชั้นปีการศึกษา (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3) ชั้นปีละ 2 ห้องที่มีแนวโน้มที่จะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตาจากน้อยกว่าเกณฑ์ เฉลี่ย โดยการระบุนี้เป็นไปตามดุลพินิจของครูประจำชั้นจากลักษณะการฟังของนักเรียนในห้องเรียน รวมถึงลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างนักเรียนในห้องนั้นๆ
2. ผู้วิจัยขอเข้าไปเก็บแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตาจากห้องที่ ได้รับการแนะนำมาข้างต้นจำนวนทั้งหมด 294 คน แบ่งออกเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 99 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 95 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 100 คน

3. ผู้วิจัยวิเคราะห์ผลการทำแบบวัดเพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ หรือความเมตตากรุณาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า $0.5 SD$ ของคะแนนเฉลี่ย กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจต่ำกว่าหรือเท่ากับ 66 คะแนน หรือคะแนนความเมตตากรุณาต่ำกว่าหรือเท่ากับ 85 คะแนน พบกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาอยู่ในเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 46 ราย แบ่งออกเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 20 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 16 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 10 คน และกลุ่มตัวอย่างที่มีเฉพาะคะแนนการฟังอย่างตั้งใจแต่เพียงอย่างเดียวอยู่ในเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 40 ราย แบ่งออกเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 14 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 13 คน และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 13 คน จึงมีนักเรียนผู้เข้าเกณฑ์คัดเข้ารวมทั้งสิ้น 86 คน

4. ผู้วิจัยติดต่อกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนอยู่ในเกณฑ์คัดเข้าทั้งหมดเพื่อสอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย พร้อมกับแจ้งเงื่อนไขการวิจัยและแจกใบขออนุญาตผู้ปกครองเพื่อเข้าร่วมการวิจัย พบว่ามีนักเรียนที่มีความสมัครใจรวมทั้งสิ้น 75 คนหรือร้อยละ 87.20 ของนักเรียนที่เข้าเกณฑ์คัดเข้า (คิดจากนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า 86 คนในข้อที่ 3)

5. อย่างไรก็ตาม จากการสอบถามผู้ผ่านเกณฑ์คัดเข้าที่มีความสมัครใจในข้อที่ 4 ที่มีจำนวน 75 คนถึงวันเวลาที่สะดวกเข้าร่วมอีกครั้งหนึ่ง พบว่ามี 27 คนที่ไม่สะดวกเข้าร่วมในระยะเวลาที่กำหนด กล่าวคือ มีแนวโน้มที่จะไม่สามารถอยู่จนจบกระบวนการกลุ่ม 8 ครั้ง จึงคงเหลือผู้ผ่านเกณฑ์คัดเข้าและมีความสมัครใจเข้าร่วมและมีแนวโน้มที่จะสามารถอยู่จนจบกระบวนการกลุ่มทั้งสิ้น 48 คน ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน โดยพยายามจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันมากที่สุดทั้งเรื่องอายุ ระดับชั้น และเพศ ทั้งนี้ การจัดนี้ยังคำนึงถึงความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างในกำหนดเวลาการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาประกอบด้วย

6. ผู้วิจัยจัดกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยแบ่งตามเวลาที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกที่จะเข้าร่วมกลุ่มได้ตลอดทั้งโปรแกรมกลุ่ม พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่นัดพบ เมื่อจบการดำเนินโปรแกรมกลุ่ม มีกลุ่มทดลองคงเหลือ 19 คน เนื่องจากมีกลุ่มทดลองที่ถอนตัว

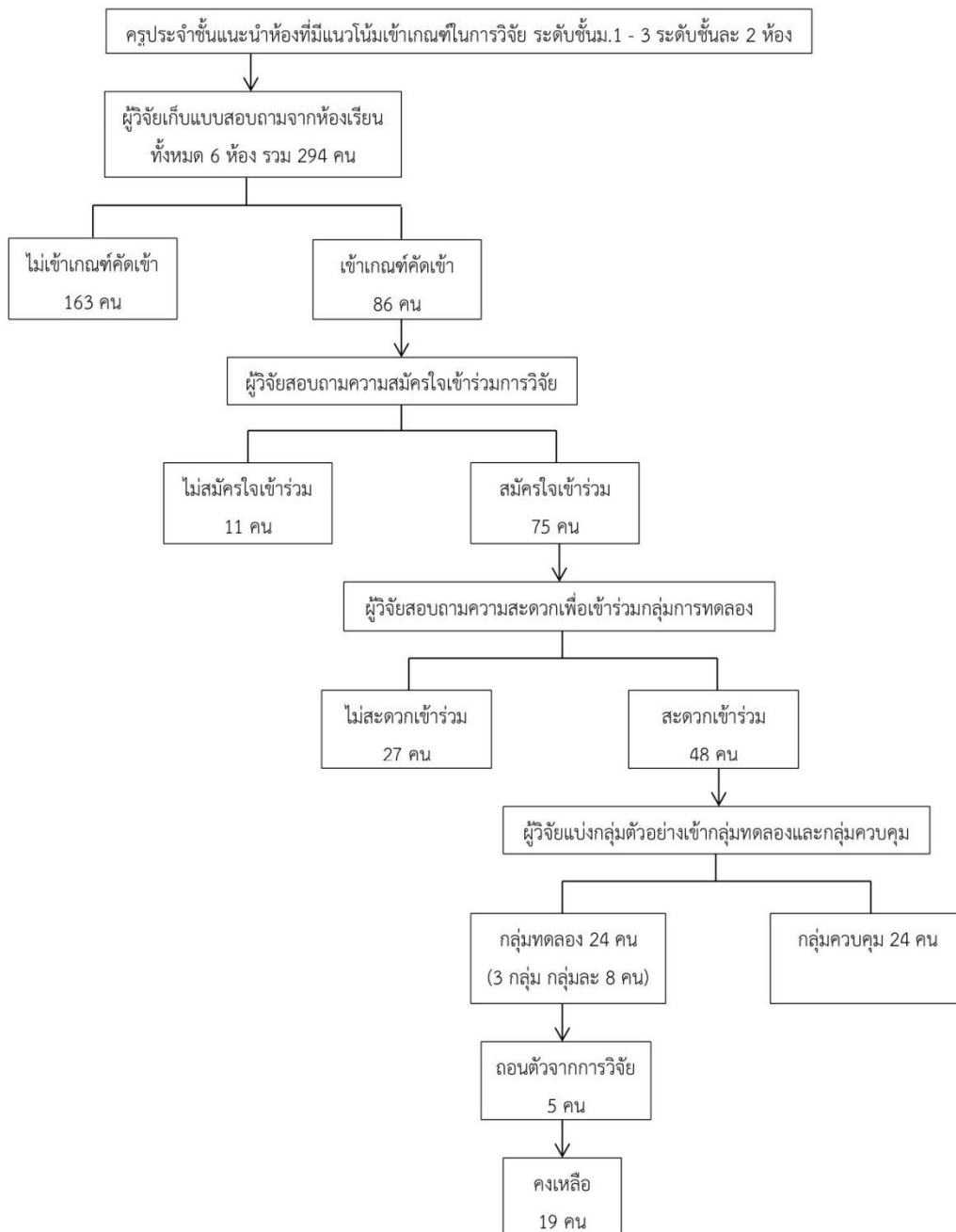
7. ผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ รวมชั่วโมงตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม 16 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงเดือนกันยายน 2558

8. หลังเสร็จสิ้นการดำเนินโปรแกรมกลุ่ม ผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณาอีกครั้ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ตามสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measure) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาในช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between-group MANOVA)

9. ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มควบคุมหากต้องการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมกลุ่ม หากแต่กลุ่มควบคุมเลือกไม่เข้าร่วมกิจกรรมนี้ด้วยระยะเวลาที่ไม่เอื้ออำนวย ผู้วิจัยจึงเสนอคู่มือเกี่ยวกับทักษะการฟังอย่างตั้งใจแก่กลุ่มควบคุมที่สนใจ

ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างตามภาพที่ 3





ภาพที่ 3 ขั้นตอนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามทั่วไป
2. แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก (Active Empathetic Listening: AEL)
3. แบบวัดความเมตตากรุณา (Compassion Scale)

4. กลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง คือ ชื่อ นามสกุล ชื่อเล่นเพื่อใช้อ้างอิง ระหว่างการดำเนินกลุ่ม เพศ ระดับชั้นที่กำลังศึกษาอยู่ (ดังแสดงในภาคผนวก ค ซึ่งจะอยู่ร่วมกับ แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม)

2. แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก (Active Empathetic Listening: AEL)

2.1 ลักษณะของแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก

แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตัวเอง (self-report) ถึงลักษณะการฟังอันสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการร่วมรู้สึกของตนเอง มีลักษณะเป็น มาตรการประมาณค่าแบบ 5 ระดับคะแนน ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 21 ข้อ เป็นข้อกระทง ทางบวกทั้งหมด ข้อกระทงแบ่งออกเป็น 3 มิติที่สำคัญ ได้แก่

- **การรับสาร (Sensing)** เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของผู้ฟัง ทั้งที่เป็นวจนภาษา คือ คำพูด และอวจนภาษา เช่น อารมณ์ของผู้พูด ท่าทางที่ผู้พูดมี รวมถึงบรรยากาศในการพูดคุยจำนวน 8 ข้อ

- **การประมวลผล (Processing)** เป็นกระบวนการทำความเข้าใจสารที่ได้รับของผู้ฟัง ผู้ฟัง จะเกิดกระบวนการวิเคราะห์ที่แบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอนที่เกิดแบบต่อเนื่องกัน คือ การทำความเข้าใจ ความหมาย (Understanding the meaning) การวิเคราะห์ความหมายโดยนัยของสาร (Interpreting the underlying implication) การประเมินความสำคัญของสารที่คลุมเครือ (Evaluating the importance of the various cues) และ ความสามารถในการจดจำสาร (Remembering the message by updating material in memory) จำนวน 8 ข้อ

- **การตอบสนอง (Responding)** เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ฟังที่แสดงออกต่อผู้พูดซึ่ง เป็นไปเพื่อสื่อผู้ฟังที่กำลังฟังอยู่ หรือสื่อว่าผู้ฟังเข้าใจสารตรงตามที่คุณพูดสื่อ รวมถึงแสดงการกระทำ คำพูดเพื่อหาข้อมูลจากผู้พูดเพิ่มเติมเพื่อทำความเข้าใจเพิ่มขึ้น ทั้งหมดนี้สามารถแสดงออกได้ทั้ง ทางวจนภาษา และอวจนภาษาประกอบกัน จำนวน 5 ข้อ

การรวมคะแนนสามารถใช้การรวมคะแนนจากข้อกระทงทั้งหมด ไม่ได้แบ่งตามมาตรย่อย ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงเป็นผู้ที่มีการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึกสูง ในขณะที่ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำเป็นผู้ที่มีการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึกต่ำ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก

ข้อความ	ความหมาย	การให้คะแนน
แทบทุกครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวแทบทุกครั้ง	5
บ่อยครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบ่อยครั้ง	4
บางครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบางครั้ง	3
นานๆครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนานๆครั้ง	2
แทบไม่เคย	ท่านแทบไม่เคยมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว	1

2.2 ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก

2.2.1 ผู้วิจัยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา นำแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึก ของ Drollinger et al. (2006) มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย พร้อมกับสร้างข้อกระทงคู่ขนานเพิ่มเติมสำหรับข้อกระทงแต่ละข้อ อีกจำนวน 21 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เพื่อเป็นตัวเลือกเพิ่มเติมจากข้อกระทงที่แปลจากต้นฉบับ ทั้งนี้ ข้อกระทงทั้งหมดได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน (ดูภาคผนวก ก) ข้อกระทงในขั้นตอนนี้จึงมีข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ

2.2.2 ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในชั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

2.2.3 ผู้วิจัยนำผลการตอบแบบวัดมาหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับคะแนนที่ 172 (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ของคะแนนรวมแบบวัดข้อกระทงคู่ขนาน)

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับคะแนนที่ 150 (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมแบบวัดข้อกระทงคู่ขนาน)

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วยการทดสอบค่าที (t -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงทั้งหมดที่

เรียบเรียงและพัฒนาขึ้นจำนวน 42 ข้อนั้น ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 41 ข้อ และมี 1 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจึงตัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

2.2.4 ผู้วิจัยวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและการคัดเลือกข้อกระทงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนในมาตริยอนั้นๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดสูงกว่าค่าวิกฤต (critical $r = .254$, $df = 58$, $p < 0.05$) ทั้งนี้ พบว่า ข้อกระทงทั้งหมดผ่านการวิเคราะห์ดังกล่าว โดยมีค่า CITC อยู่ระหว่าง .36 ถึง .72 และมีค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .95

2.2.5 เนื่องด้วยผู้วิจัยมีทั้งข้อกระทงที่แปลจากต้นฉบับ และสร้างข้อกระทงคู่ขนานเพิ่มเติม ดังนั้น สำหรับข้อกระทงแต่ละคู่ ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อกระทงที่มีค่า CITC สูงกว่ามาใช้ ทั้งนี้ พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคของข้อกระทงที่คัดเลือกมาลดลงเล็กน้อย คือจาก .95 เป็น .92 แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูง และมี ค่า CITC อยู่ระหว่าง .51 ถึง .73 (ดูผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อในภาคผนวก ง)

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบวัดชุดนี้ออกเป็น 2 ชุด คือ สำหรับก่อนการทดลอง และสำหรับหลังการทดลอง โดยข้อกระทงทั้งหมดเหมือนกัน หากแต่เรียงข้อต่างกัน เพื่อลดความเสี่ยงที่ผู้เข้าร่วมการทดลองเกิดความคุ้นชินกับแบบวัดจากการตอบในระยะก่อนการทดลอง เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

3. แบบวัดความเมตตากรุณา (Compassion Scale)

3.1 ลักษณะของแบบวัดความเมตตากรุณา

แบบวัดความเมตตากรุณา เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตัวเอง (self-report) ถึงลักษณะพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นของตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราการประมาณค่าแบบ 5 ระดับคะแนน ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 24 ข้อ เป็นข้อกระทงทางบวก 12 ข้อ และข้อกระทงทางลบ 12 ข้อ แบ่งเป็น 6 มิติที่สำคัญ ได้แก่

- **ความปรานี (Kindness)** คือการที่บุคคลสามารถที่จะอ่อนโยน ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่นตามที่เป็นแทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสิน บุคคลที่มีความกรุณาจะเกิดความรู้สึกยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข แม้ว่าสิ่งที่ผู้อื่นเป็นหรือประสบอยู่นั้นเป็นที่ต้องได้รับการแก้ไขก็ตาม ทั้งนี้ เนื่องจากบุคคลที่มีความกรุณา มีความใจเย็น ไม่ควบคุม และรู้สึกว่าคุณอื่นไม่จำเป็นต้องแก้ปัญหามีอยู่ เป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 4 ข้อ

- **ความเฉยเมย (Indifference)** คือการที่บุคคลมีมุมมองในเชิงวิจารณ์ ตัดสินผู้อื่น จากการที่ไม่สามารถเข้าใจ และยอมรับผู้อื่นอย่างที่เป็นได้ ก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อความทุกข์ของผู้อื่น

เป็นความเฉยชา ไม่สนใจในความทุกข์ของผู้อื่น เป็นด้านตรงข้ามของด้านความกรุณา เป็นข้อกระทงทางลบและให้คะแนนแบบกลับจำนวน 4 ข้อ

- **ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity)** คือการที่บุคคลรู้สึกถึงความเชื่อมโยงกันในความเป็นมนุษย์ระหว่างผู้อื่นกับตนเอง ซึ่งมาจากมุมมองที่บุคคลเห็นว่ามนุษย์ทุกคนที่รวมถึงตนและผู้อื่นก็ย่อมต้องประสบกับความทุกข์เช่นเดียวกัน และการตระหนักว่ามนุษย์ล้วนไม่สมบูรณ์แบบและผิดพลาดได้ เป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 4 ข้อ

- **ความรู้สึกว่าผู้อื่นแตกต่างจากตน (Separation)** คือการที่บุคคลไม่รู้สึกถึงความเชื่อมโยงกับผู้อื่น ไม่รู้สึกว่าตนกับผู้อื่นมีประสบการณ์ร่วมกันเหมือนที่ตนมี ซึ่งประสบการณ์ในที่นี้คือความทุกข์ เมื่อบุคคลไม่สามารถรับรู้ได้ว่าผู้อื่นกับตนก็ล้วนเหมือนกัน (ล้วนมีประสบการณ์ชีวิตที่ต้องเผชิญกับความทุกข์เช่นเดียวกัน) จึงมองผู้อื่นเป็นคนละพวกกับตน เป็นด้านตรงข้ามกับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ เป็นข้อกระทงทางลบและให้คะแนนแบบกลับจำนวน 4 ข้อ

- **จิตตระหนักรู้ (Mindfulness)** คือการที่บุคคลสามารถรักษาสมดุลทางอารมณ์ของตนเอง สามารถร่วมแบ่งปันความรู้สึกไปกับเรื่องราวความทุกข์ของผู้อื่นได้โดยที่ไม่นำมาเป็นเรื่องของตนเอง และไม่หลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่นจากความกลัวว่าจะทำให้ตนเองทุกข์ไปด้วย เป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 4 ข้อ

- **การแยกตนเองออกห่าง (Disengagement)** คือการที่บุคคลปิดกั้นการรับรู้เมื่อต้องสัมผัสกับความทุกข์ของผู้อื่น จากการไม่สามารถรักษาสมดุลของความรู้สึกตนเอง เพราะนำประสบการณ์ความทุกข์ของผู้อื่นมาเป็นของตนเสียเอง เป็นด้านตรงข้ามของด้านจิตตระหนักรู้ เป็นข้อกระทงทางลบและให้คะแนนแบบกลับจำนวน 4 ข้อ

การรวมคะแนนสามารถใช้การรวมคะแนนจากข้อกระทงทั้งหมด ไม่ได้แบ่งตามมาตรย่อย ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงเป็นผู้ที่มีการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึกสูง ในขณะที่ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำเป็นผู้ที่มีการฟังอย่างตั้งใจและร่วมรู้สึกต่ำ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนแบบวัดความเมตตากรุณา

ข้อความ	ความหมาย	การให้คะแนนตาม ทิศทางของข้อกระทง	
		ด้านบวก	ด้านลบ
แทบทุกครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวแทบทุกครั้ง	5	1
บ่อยครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบ่อยครั้ง	4	2
บางครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวบางครั้ง	3	3
นานๆครั้ง	ท่านมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าวนานๆครั้ง	2	4
แทบไม่เคย	ท่านแทบไม่เคยมีพฤติกรรมลักษณะดังกล่าว	1	5

3.2 ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพแบบวัดความเมตตากรุณา

3.2.1 ผู้วิจัยร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา นำแบบวัดความเมตตากรุณาของ Pommier (2010) มาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย มีข้อกระทงทั้งหมด 24 ข้อ พร้อมกับสร้างข้อกระทง คู่ขนานเพิ่มเติมสำหรับข้อกระทงแต่ละข้อ อีกจำนวน 24 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด เพื่อเป็นตัวเลือกเพิ่มเติมจากข้อกระทงที่แปลจากต้นฉบับ ข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและถูกสร้างขึ้นนี้ ได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานจากอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ข้อกระทงในขั้นตอนนี้จึงมีข้อคำถามทั้งหมด 48 ข้อ

3.2.2 ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในชั้นสร้าง มาตรฐานกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน เพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยต่อไป

3.2.3 ผู้วิจัยนำผลการตอบแบบวัดมาหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น กลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับคะแนนที่ 202 (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ของคะแนนรวมแบบวัดข้อกระทงคู่ขนาน)

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับคะแนนที่ 185 (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมแบบวัดข้อกระทงคู่ขนาน)

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทง ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ย

ระหว่าง 2 กลุ่มที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและพัฒนาขึ้นจำนวน 48 ข้อ ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 39 ข้อ และมี 9 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ผู้วิจัยจึงคัดข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ออก

3.2.4 ผู้วิจัยปรับภาษาในข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์อำนาจจำแนก และสร้างข้อกระทงคู่ขนานเสริมขึ้นอีก 4 ข้อ เพื่อเป็นตัวเลือกในการคัดข้อกระทงออก รวมจำนวนข้อกระทงในตอนนี้เป็น 52 ข้อ จากนั้นนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (tryout) รอบที่ 2 กับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน โดยใช้วิธีหาอำนาจจำแนกแบบเดิม แล้วจึงนำมาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการทดสอบค่าที่ (t -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 พบว่ามีกระทงที่ผ่านเกณฑ์ดังกล่าวที่สอดคล้องกับข้อกระทงต้นฉบับครบถ้วนทุกข้อ

3.2.5 ผู้วิจัยวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและการคัดเลือกข้อกระทงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนในมาตราย่อยนั้นๆ (corrected item-total correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดสูงกว่าค่าวิกฤต (critical $r = .254, df = 58, p < 0.05$) โดยผลการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและการคัดเลือกข้อกระทงจากการหาค่าสัมสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อกับคะแนนรวมในข้ออื่นๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดยใช้เกณฑ์ในการตัดข้อกระทงจากค่าวิกฤตของ r ซึ่งจะต้องมีค่าสูงกว่า .254 (critical $r = .254, df = 58, p < 0.05$) ผลที่ได้จากการวิเคราะห์แบบวัดทั้งชุดคือ ข้อกระทงทั้งชุดผ่านการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อโดยได้ค่า CITC อยู่ระหว่าง .05 ถึง .64 และมีค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .92

3.2.6 เนื่องด้วยผู้วิจัยมีทั้งข้อกระทงที่แปลจากต้นฉบับ และสร้างข้อกระทงคู่ขนานเพิ่มเติมสำหรับข้อกระทงแต่ละข้อ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่า CITC มากกว่าสำหรับข้อกระทงนั้นมาใช้ โดยหลังจากตัดข้อกระทงจนเหลือ 24 ข้อ พบว่า ค่าแอลฟาของครอนบาคลดลงจาก .92 เป็น .86 แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูง และมีค่า CITC อยู่ระหว่าง .33 ถึง .59 (ดูผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อในภาคผนวก ง)

สรุปแล้วแบบวัดความเมตตากรรมา หลังจากคัดเลือกข้อกระทงแล้ว มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 24 ข้อ ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความปรานี (Kindness) จำนวน 4 ข้อ ด้านความเฉยเมย (Indifference) จำนวน 4 ข้อ ด้านความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) จำนวน 4 ข้อ ด้านความรู้สึกว่าผู้อื่นแตกต่างจากตน (Separation) จำนวน 4 ข้อ ด้านจิตตระหนักรู้ (Mindfulness) จำนวน 4 ข้อ ด้านการแยกตนเองออกห่าง (Disengagement) จำนวน 4 ข้อ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบวัดชุดนี้ออกเป็น 2 ชุด คือ สำหรับก่อนการทดลอง และสำหรับหลังการทดลอง โดยข้อกระทงทั้งหมดเหมือนกัน แต่เรียงข้อต่างกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองไม่ได้ติดตามความทรงจำ แต่ตอบตามความเป็นจริงมากที่สุด และเปลี่ยนชื่อแบบวัดเป็น “แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการทดลองไม่รู้สึกตึงเครียดในการทำแบบวัด และตอบตามความเป็นจริงให้มากที่สุด ในการรวมคะแนนสามารถใช้การรวมคะแนนจากข้อกระทงทั้งหมด ไม่ได้แบ่งตามมาตรย่อย ซึ่งผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงเป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาสูง ในขณะที่ผู้ที่ได้คะแนนเฉลี่ยต่ำเป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณาต่ำ

4. กลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา

เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยใช้แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเป็นหลัก ในการดำเนินกลุ่ม จุดประสงค์ของกลุ่มเป็นไปเพื่อเสริมสร้างให้สมาชิกมีทักษะในการฟัง (Active Listening) ก่อให้เกิดความเข้าใจทั้งความแตกต่างในมุมมองของบุคคล และความเหมือนของบุคคลที่ล้วนต้องเผชิญกับปัญหาเหมือนกัน (Empathic Understanding) ความเข้าใจนี้นำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้อื่น ความรู้สึกเมตตากรุณา (Compassion) หลักดำเนินกลุ่มในการวิจัยนี้เน้นไปที่การฝึกทักษะ ขยายมุมมองความคิด จากแนวคิดตามปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ว่ามนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้จากการเรียนรู้ การได้ทดลองทำพฤติกรรมใหม่ ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก ก่อให้เกิดมุมมองใหม่ และมีทักษะนำไปใช้แก้ปัญหาได้เหมาะสมขึ้น (Corey, 2012)

กลุ่มการปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- ผู้วิจัยที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยา วินิตและจิตบำบัด (Practicum in counseling) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) โดยอยู่ภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศก์ ผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์การทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 250 ชั่วโมง ประกอบด้วยประสบการณ์การทำกลุ่มกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 120 ชั่วโมง และในระหว่างที่ดำเนินแผนกลุ่มช่วงทดลองใช้จะอยู่ภายใต้ความดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมและความเมตตากรุณา

- สมาชิกกลุ่ม ได้แก่ บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น และได้รับการยินยอมผ่านการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครอง

– ระยะเวลาในการปรึกษา คือ สัปดาห์ละ 1 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง (มีเวลาพัก 10-15 นาที) ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ รวมชั่วโมงตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม 16 ชั่วโมง


ผู้วิจัยจัดโปรแกรมกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณา โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. ศึกษา วิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสารและการวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดการฟังอย่างตั้งใจ ความเมตตากรุณา และกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม เพื่อออกแบบแผนกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา
2. นำแผนกลุ่มไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อรับการนิเทศและปรับปรุงแผน
3. นำแผนกลุ่มที่ปรับปรุงตามคำแนะนำและผ่านการพิจารณาแล้วมาทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 จำนวน 16 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เพื่อศึกษานำร่องและเป็นแนวทางในการปรับปรุงแผนกลุ่มให้มีความเหมาะสมโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และในระหว่างที่ดำเนินแผนกลุ่มช่วงทดลองใช้จะอยู่ภายใต้ความดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษา
4. นำผลที่ได้จากการทดลองใช้แผนกลุ่มมาปรับปรุงแผนกลุ่มอีกครั้งหนึ่งเพื่อเตรียมนำไปใช้ในชั้นการทดลอง โดยผู้วิจัยปรับปรุงรายละเอียดของกลุ่ม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

การปรับปรุงกระบวนการกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณาหลังการนำไปทดลองใช้

ปัญหาที่พบและตัวอย่าง	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
1) ทักษะของแต่ละ ชั่วโมงที่ยังไม่ เชื่อมต่อกัน เท่าที่ควร ทำให้ สมาชิกยังไม่มีพื้นฐานความรู้เพื่อทำความเข้าใจเพื่อฝึก ทักษะในชั่วโมง ต่อไปอย่างเต็มที่	เรียงลำดับกิจกรรมในชั่วโมงใหม่ โดยให้ ทักษะที่ฝึกและนำเสนอในเบื้องต้นช่วย เตรียมความรู้พื้นฐานเพื่อใช้เรียนรู้ ทักษะในชั่วโมงถัดไป ทักษะที่เรียงกัน จะเชื่อมโยงจากง่ายไปยาก ผู้วิจัยย้ายกิจกรรมการสังเกตในชั่วโมงที่ 2 มาอยู่ในชั่วโมงที่ 4 ที่สมาชิกจะมีความรู้เรื่องท่าที่การฟังที่เหมาะสมจาก กิจกรรมในชั่วโมงที่ 2 และ 3 พื้น	กระแสมิตรภาพดีขึ้น จากการที่สมาชิก สามารถทำความเข้าใจ ทักษะในแต่ละชั่วโมงได้ดีขึ้น สมาชิกสามารถ เชื่อมโยงความรู้จาก ชั่วโมงก่อนได้ง่ายมากขึ้น
ตัวอย่าง	ฐานความรู้นี้จะสามารถเชื่อมโยงกับการ	

ปัญหาที่พบและตัวอย่าง	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
<p>กิจกรรมในชั่วโมงที่ 2 ที่มีจุดประสงค์ให้สมาชิกเรียนรู้เรื่องการสังเกต ซึ่งอาจจะยังไม่ใช้ทักษะที่เชื่อมโยงกับกิจกรรมในชั่วโมงที่ 3 ที่เกี่ยวกับการทำพฤติกรรมที่ฟังที่ไม่เหมาะสม</p> <p>แม้ว่าการสังเกตจะเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตา กรุณาเช่นเดียวกันกับท่าทีที่แสดงออกขณะฟัง แต่กิจกรรมการสังเกตในชั่วโมงที่ 2 มุ่งให้สมาชิกเข้าใจว่าแต่ละคนมีมุมมองที่แตกต่างกันในขณะที่กิจกรรมในชั่วโมงที่ 3 มุ่งให้สมาชิกเข้าใจว่าท่าทีที่เราแสดงออกขณะฟังมีผลต่อความรู้สึกของผู้พูด การเรียนรู้จากกิจกรรมการสังเกตยังไม่ใช้ความรู้ที่จะปูความเข้าใจไปสู่กิจกรรมในชั่วโมงที่ 3 ได้เต็มที่ ทำให้กระแสดูมติดขัด</p>	<p>สังเกตได้ตรงที่เมื่อสมาชิกเริ่มจะแสดงท่าทีการฟังที่เหมาะสม สมาชิกจะเริ่มตั้งใจฟังไปโดยปริยาย เป็นจังหวะที่เหมาะสมที่จะให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าการเริ่มตั้งใจฟัง ต้องเริ่มจากการเปิดใจรับฟัง และสังเกตสิ่งต่างๆที่จะช่วยให้เราเข้าใจเรื่องราวของผู้พูดมากขึ้นแต่ไม่ใช่คาดเดาเพื่อตัดสินผู้อื่น</p>  <p>วิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY</p>	

ปัญหาที่พบและตัวอย่าง	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
<p>2) ลักษณะกิจกรรม บางกิจกรรมที่ยังไม่ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์</p> <p><u>ตัวอย่าง</u> กิจกรรมในชั่วโมงที่ 7 ในแผนการทดลองใช้ที่การพูดคุยเป็นสื่อหลักในการเรียนรู้ มีกิจกรรมจำกัด ทำให้สมาชิกอาจจะหลุดความสนใจได้ง่ายกว่าการร่วมทำกิจกรรม</p>	<p>ปรับเปลี่ยนลักษณะของกิจกรรมให้เข้าใจง่ายขึ้น และสมาชิกปฏิบัติได้จริง</p> <p>ผู้วิจัยปรับกิจกรรมในชั่วโมงที่ 7 ให้สมาชิกทำกิจกรรมอื่นนำก่อนที่จะเข้าสู่การพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงประเด็นของกิจกรรม คือ การรวบรวมคำแสดงความรู้สึก และให้แต่ละคนนึกเรื่องราวที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้น จากนั้นให้นำมาเล่าในกลุ่ม</p>	<p>สมาชิกเกิดความเข้าใจ ทักษะระหว่างทำกิจกรรม จากการได้นึกถึงประสบการณ์ของตนเอง และได้ฟังเรื่องของเพื่อน อีกทั้งสมาชิกยังให้ความสนใจร่วมกิจกรรมมากขึ้น</p>
<p>3) การแบ่งเวลาภายใน ชั่วโมงที่ไม่ชัดเจน ทำให้ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆตาม ที่วางแผนเอาไว้ได้ อย่างครบถ้วน</p>	<p>ออกแบบแผนกลุ่มโดยแบ่งเวลาของกิจกรรมแต่ละช่วงอย่างเป็นแบบแผนเหมือนกันทุกชั่วโมง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 20 นาทีแรกของชั่วโมงเป็นช่วงเตรียมความพร้อมให้สมาชิกพร้อมเข้ากลุ่ม ช่วงเวลานี้จะทำกิจกรรมที่เข้าใจง่าย คือ รับผลป้อนกลับเกี่ยวกับการบ้าน และทบทวนกิจกรรมครั้งก่อน 2. 20 นาทีต่อมาจะเป็นช่วงเวลาพูดคุยกับสมาชิกเพื่อชักชวนให้เข้าสู่กิจกรรมหลัก 3. 30 นาทีต่อมาจะเป็นช่วงให้สมาชิกทำกิจกรรมหลัก 4. 40 นาทีต่อมาจะเป็นช่วงให้สมาชิกแบ่งปันประสบการณ์จากการทำ 	<p>จัดการเวลาได้ดีขึ้น ดำเนินกลุ่มให้ไปตามวัตถุประสงค์ได้ครบถ้วนมากขึ้น เนื่องจากแบ่งเวลาอย่างชัดเจน</p>

ปัญหาที่พบและตัวอย่าง	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
	กิจกรรมหลัก รวมถึงสรุปการเรียนรู้จากชั่วโมง 5. 10 นาทีสุดท้ายจะเป็นช่วงอธิบาย การบ้านที่จะมอบหมายให้สมาชิกไปทำ ระหว่างสัปดาห์	
4) การบ้านยากเกินไป สมาชิกทำตามไม่ได้	ผู้วิจัยจัดให้มีช่วงอธิบายการบ้านว่ามี วัตถุประสงค์อะไร เชื่อมโยงกับกิจกรรม ที่ทำในชั่วโมงอย่างไร และให้ลองทำ การบ้านร่วมกันก่อนที่จะลงมือทำในครั้ง ต่อไป	สมาชิกมีแนวทางในการ ทำการบ้าน และเข้าใจ การบ้านมากขึ้น

5. ผู้วิจัยนำแผนกลุ่มตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณาที่ปรับปรุงตามผลการทดลองใช้ประกอบกับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา แล้วไปใช้กับกลุ่มทดลอง โดยสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 กลุ่มละ 6-8 คน และใช้เวลาทำกลุ่มสัปดาห์ละ 1 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ (ดูรายละเอียดการวิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในภาคผนวก ฉ)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยจะแจกแจงขั้นตอนการดำเนินการวิจัยทั้งหมด โดยจำแนกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ ช่วงเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย และช่วงการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

เป็นขั้นตอนก่อนที่เริ่มดำเนินการวิจัยที่ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมความรู้ ความเข้าใจสำหรับการทำการวิจัย

1.1 การทำความเข้าใจกลุ่มตามแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยม

ผู้วิจัยผ่านการลงทะเบียนนิสิตอาชีวศึกษาเพื่อเข้าศึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดจำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อทำความเข้าใจแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมเบื้องต้น จากนั้นผู้วิจัยศึกษาเอกสาร การวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมด้วยตนเอง รวมถึงได้รับความรู้จากอาจารย์ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมโดยตรง

1.2 ประสบการณ์การทำกลุ่มเชิงจิตวิทยา

เทคนิคกลุ่มในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด 3 ผู้วิจัยผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิเทศและจิตบำบัด (Practicum in Counseling) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) โดยอยู่ภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศก์ ผู้นำกลุ่มมีประสบการณ์การทำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่ต่ำกว่า 250 ชั่วโมง

1.3 ประสบการณ์ทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับวัยรุ่นตอนต้น

ในวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) ผู้วิจัยมีโอกาสเข้าไปฝึกงานในโรงเรียนมัธยมศึกษา จึงมีประสบการณ์การทำกลุ่มกับเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 120 ชั่วโมง

1.4 ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

ผู้วิจัยลงทะเบียนเรียนวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยาจำนวน 3 หน่วยกิต ช่วงเทอมต้นของปีการศึกษาที่ 1

2. การดำเนินการวิจัย

2.1 ขั้นตอนก่อนการทดลอง

2.1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร การวิจัย และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ปัญญาพฤติกรรมนิยม กระบวนการกลุ่ม การฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา เพื่อนำความรู้ที่ได้มาใช้ออกแบบโปรแกรมกลุ่ม

2.1.2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาตามความรู้ที่ได้ศึกษา และขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มให้มีความเหมาะสม

2.1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมมาทดลองใช้ (try out) กับประชากรที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

2.1.4 ผู้วิจัยนำผลของกลุ่มช่วงทดลองใช้มาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมเพื่อเตรียมใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง และนำโปรแกรมกลุ่มเสนอคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อดำเนินการตรวจสอบ พิจารณาประเด็นทางจริยธรรมในการวิจัย หลังจากได้รับอนุมัติจึงเริ่มดำเนินการวิจัย

2.1.5 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยโดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลกับโรงเรียนแห่งหนึ่ง เพื่อขอดำเนินการวิจัย

2.1.6 ผู้วิจัยประกาศประชาสัมพันธ์รับอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอให้อาสาสมัครทั้งหมดตอบแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา ชุดก่อนทดลอง

2.1.7 ผู้วิจัยนำคะแนนจากแบบวัดที่ได้เพื่อคัดสรรกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการศึกษาโดยอ้างอิงเกณฑ์ตัดเข้าที่กำหนดไว้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ หรือความเมตตากรุณาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า 0.5 SD เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของอาสาสมัครทั้งหมดที่ตอบแบบสอบถาม

2.1.8 ผู้วิจัยเข้าพบอาสาสมัครที่มีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ หรือความเมตตากรุณาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า 0.5 SD เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยและสอบถามความสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย หากอาสาสมัครยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้อาสาสมัครส่งใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ที่ตนเองและผู้ปกครองลงนามเป็นลายลักษณ์อักษรด้วย

2.1.9 เมื่อผู้วิจัยได้รับเอกสารใบยินยอมจากอาสาสมัครเรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงนัดหมายเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย

2.1.10 ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน โดยพยายามจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะที่ใกล้เคียงกันมากที่สุดทั้งเรื่องอายุ ระดับชั้น และเพศ โดยกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน โดยแบ่งตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างที่จะสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ตลอดทั้งโปรแกรมกลุ่ม พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่นัดพบ แต่เนื่องจากมีกลุ่มทดลองที่ถอนตัวไปรวม 5 คน ผู้วิจัยจึงต้องจัดกลุ่มทดลองขึ้นอีกกลุ่มหนึ่ง อย่างไรก็ตามเมื่อจบการดำเนินโปรแกรมกลุ่ม มีกลุ่มทดลองคงเหลือ 19 คน

2.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินโปรแกรมกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาให้กับกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองต้องเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 1 วัน ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ รวมชั่วโมงตลอดการเข้าร่วมกลุ่ม 16 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงเดือนกันยายน 2557

2.3 ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

2.3.1 หลังเสร็จสิ้นการดำเนินโปรแกรมกลุ่ม ผู้วิจัยขอให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณาอีกครั้ง

2.3.2 ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการทดลองและสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่มเพื่อดำเนินโปรแกรมกลุ่มฯ ให้ผู้ที่สมัครใจ

2.3.3 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ตามใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Multivariate Analysis of Variance: Repeated MANOVA) เปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่มของทั้งสองกลุ่ม และวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Between-group Multivariate Analysis of Variance: Between-group MANOVA)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นการตอบแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและแบบวัดความเมตตากรุณา ชุดก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะทำแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา ชุดก่อนทดลองพร้อมกัน

ขั้นการตอบแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจและแบบวัดความเมตตากรุณา ชุดหลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้ตอบแบบวัดหลังการเข้าโปรแกรมกลุ่มๆ ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะนัดกลุ่มควบคุมตามเวลาที่สะดวกภายในกำหนดเวลาหนึ่งสัปดาห์

เวลาในการตอบแบบวัดชุดละ 10 นาที โดยใช้ภายในโรงเรียนเป็นสถานที่ทำแบบวัด

สถานที่การดำเนินการวิจัย

ภายในโรงเรียนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ดังต่อไปนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) คะแนนต่ำสุด (*Min*) คะแนนสูงสุด (*Max*) เพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) วิเคราะห์ข้อมูลแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated-measure MANOVA) เปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่มของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม (Between-group MANOVA)

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขออนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การเข้าร่วมการวิจัยของกลุ่มตัวอย่างนั้นเป็นไปตามความสมัครใจ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์อย่างเสรีในการตัดสินใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย มีการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์การวิจัย รวมถึงรายละเอียดในการวิจัยโดยสรุปต่อผู้ให้ข้อมูล เช่น โปรแกรมกลุ่ม ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิ์ที่สามารถจะถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลบังคับจะต้องชี้แจงเหตุผลใดๆ และการถอนตัวนี้จะไม่ส่งผลเสียใดต่อกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยแจ้งข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ รวมถึงผู้วิจัยแจ้งถึงความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้และเน้นย้ำประเด็นที่ว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการศึกษาได้เมื่อใดก็ตามที่รู้สึกไม่สบายใจ โดยตัวผู้วิจัยได้พยายามสังเกตถึงอารมณ์ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างในขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มไปด้วย พร้อมให้ข้อมูลเกี่ยวกับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหากกลุ่มตัวอย่างต้องการ

4. ผู้วิจัยขออนุญาตบันทึกเสียงขณะดำเนินการกระบวนการกลุ่มทุกครั้งและได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ปฏิบัติตามข้อกำหนดที่ได้แจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า ไฟล์บันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับอย่างปลอดภัยในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีการตั้งรหัสผ่าน ส่วนตัวไว้ไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ เมื่อกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายข้อมูลบันทึกเสียงทั้งหมดออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ทันที

5. ผู้วิจัยได้รักษาข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเป็นความลับ โดยผู้วิจัยไม่เปิดเผยข้อมูลที่จะสามารถชี้เฉพาะหรือระบุไปถึงกลุ่มตัวอย่างได้ว่ากลุ่มตัวอย่างคือใคร และผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตา
กรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ
วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) วิเคราะห์
ข้อมูลแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) เปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและ
คะแนนความเมตตากรุณาช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่มของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม (Between-group
MANOVA)

ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิง
พรรณนาเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบ
สมมติฐานการวิจัย และสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 19 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมาจากโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ
55.82 และเพศหญิงร้อยละ 44.18

เมื่อพิจารณาข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มแล้วพบว่ากลุ่มทดลองส่วน
ใหญ่เป็นเพศหญิง (52.63%) ในขณะที่กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (62.50%) ด้านอายุนั้น กลุ่ม
ทดลองมีอายุเฉลี่ย 12 ปี ($SD = 0.73$) และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 13 ปี ($SD = 1.09$) ส่วนด้าน
ระดับการศึกษานั้น กลุ่มทดลองส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (73.68%)
ในขณะที่นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 นับเป็นส่วนใหญ่ของกลุ่มควบคุม (คิดเป็น
ระดับชั้นละ 41.67%)

จากผลการทดสอบ t -test ถึงความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ, $t(49) = 4.99, p < .05$ สำหรับ Chi-square
ถึงความแตกต่างในสัดส่วนของเพศ และอายุระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้นไม่พบว่าแตกต่าง

กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ หากแต่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับการศึกษา รายละเอียดตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับการศึกษา ($n = 43$)

ลักษณะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	
เพศ	ชาย	9	47.37	15	62.50
	หญิง	10	52.63	9	37.50
	รวม	19	100.00	24	100.00
Chi-square = 1.35, $df = 1$, $p = 0.24$,					
อายุ	12	8	42.11	8	33.33
	13	8	42.11	8	33.33
	14	3	15.78	4	16.67
	15	-	-	4	16.67
	รวม	19	100.00	24	100.00
t -test = 4.99, $df = 41$, $p = 0.09$, กลุ่มทดลอง $M = 12$, $SD = 0.73$ กลุ่มควบคุม $M = 13$, $SD = 1.09$					
ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 1	14	73.68	10	41.67
	มัธยมศึกษาปีที่ 2	2	10.53	10	41.67
	มัธยมศึกษาปีที่ 3	3	15.79	4	16.66
	รวม	19	100.00	24	100.00
Chi-square = 11.92, $df = 2$, $p = 0.00$					

1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาของตัวแปรที่ศึกษาอันได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา ประกอบด้วย การนำเสนอ ค่าเฉลี่ย (M) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) และพิสัย (Range) ของการฟังอย่างตั้งใจซึ่งวัดจากแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจจำนวน 21 ข้อ และคะแนนความเมตตากรุณาซึ่งวัดจากแบบวัดความเมตตากรุณาจำนวน 24 ข้อ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างตอบมาตราบแบบอันตรภาคค่ามีความถี่ในการปฏิบัติตามข้อกระทงในแต่ละข้อโดยให้คะแนน 1-5 จาก 1 ซึ่งหมายความว่า แทบไม่เคย จนถึง 5 ซึ่งหมายความว่า แทบทุกครั้ง

เพื่อให้สะดวกในการทำความเข้าใจคะแนนในช่วงต้น ผู้วิจัยนำเสนอผลในตารางซึ่งออกเป็นตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจ และตัวแปรความเมตตากรุณา พร้อมทั้งแบ่งเป็นช่วงก่อนการทดลอง และช่วงหลังการทดลอง โดยในแต่ละช่วงจะประกอบด้วยคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจ พบว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระบุว่าตนเองต่างมีพฤติกรรมการฟังอย่างตั้งใจอยู่ในช่วงนานๆครั้งถึงบางครั้ง (M กลุ่มทดลอง = 2.77 และ M กลุ่มควบคุม = 2.67) ในขณะที่ระบุว่าตนเองมีพฤติกรรมดังกล่าวในช่วงบางครั้งถึงบ่อยครั้ง (M กลุ่มทดลอง = 3.60 และ M กลุ่มควบคุม = 3.39) ภายหลังจากเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจของกลุ่มตัวอย่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	N	M	SD	Min	Max	$Range$
การฟังอย่างตั้งใจ	ก่อนการเข้า	กลุ่มทดลอง	19	2.77	0.39	1.95	3.14	1-5
		กลุ่มควบคุม	24	2.67	0.42	1.33	3.10	1-5
	หลังการเข้า	กลุ่มทดลอง	19	3.60	0.56	2.43	4.52	1-5
		กลุ่มควบคุม	24	3.39	0.64	2.19	4.33	1-5

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของตัวแปรความเมตตากรุณา พบว่าในช่วงก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระบุว่าตนเองต่างมีพฤติกรรมเมตตากรุณาใน

บางครั้งถึงบ่อยครั้ง (M กลุ่มทดลอง = 3.40 และ M กลุ่มควบคุม = 3.62) และยังคงระบุว่าตนเองมีพฤติกรรมดังกล่าวบางครั้งถึงบ่อยครั้ง (M กลุ่มทดลอง = 3.80 และ M กลุ่มควบคุม = 3.65) ภายหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด และพิสัยของคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มตัวอย่าง ช่วงก่อนและหลังการทดลอง ($N = 43$)

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	N	M	SD	Min	Max	$Range$
ความเมตตา กรุณา	ก่อน การเข้า	กลุ่ม ทดลอง	19	3.40	0.38	2.58	4.08	1-5
		กลุ่ม ควบคุม	24	3.62	0.43	2.79	4.63	1-5
	หลัง การเข้า	กลุ่ม ทดลอง	19	3.80	0.45	3.04	4.58	1-5
		กลุ่ม ควบคุม	24	3.65	0.49	2.75	4.46	1-5

2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการทดสอบสมมติฐานในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนและหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณา ก่อนและหลังเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยก่อนที่จะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว จะมีการทดสอบสมมติฐานเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การทดสอบสมมติฐานเบื้องต้นของการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม

ข้อตกลงเบื้องต้นสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามมี 3 ข้อ คือ มีการกระจายแบบโค้งปกติ (normal distribution) มีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของแต่

ละกลุ่ม และแต่ละช่วงเวลาที่ไม่แตกต่างกัน (homogeneity of covariance matrix) และแม้ตัวแปรตาม que ศึกษาจะเป็นอิสระต่อกัน แต่ก็มีความสัมพันธ์กัน (correlation of dependent variables) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ในการพิจารณาการกระจายแบบโค้งปกติ (normal distribution) นั้น พิจารณาได้จากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov โดยจะถือว่าข้อมูลมีการกระจายแบบโค้งปกติก็ต่อเมื่อค่าความเบ้และค่าความโด่งของตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวอยู่ในช่วงระหว่าง +1 และ -1 และค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

ผลการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติพบว่า คะแนนของตัวแปรที่ศึกษาส่วนใหญ่จะมีค่าความเบ้และค่าความโด่งอยู่ในช่วงที่กำหนดไว้ ยกเว้นคะแนนการฟังอย่างตั้งใจของกลุ่มควบคุมช่วงก่อนการทดลองซึ่งมีค่าความเบ้และความโด่งเกินเกณฑ์ (Skewness = -1.712, Kurtosis = 3.632) และคะแนนความเมตตาครูณาของกลุ่มควบคุมช่วงหลังการทดลองและคะแนนความเมตตาครูณาของกลุ่มทดลองช่วงหลังการทดลองมีค่าความโด่งเกินเกณฑ์ (Kurtosis = -1.273 และ -1.130 ตามลำดับ) ในลักษณะเดียวกัน คะแนนของตัวแปรที่ศึกษาส่วนใหญ่ผ่านการทดสอบค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ยกเว้นคะแนนการฟังอย่างตั้งใจของกลุ่มทดลองช่วงก่อนการทดลองที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .002$) แม้จะมีตัวแปรที่ศึกษาบางตัวในข้างต้นไม่สอดคล้องข้อตกลงเบื้องต้นในข้างต้น แต่จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีขนาดประมาณ 20 คนต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ผลด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุคูณจะยังคงมีความแกร่งพอที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้ หากควรเลือกใช้ค่าสถิติที่มีความแกร่งเป็นพิเศษหรือค่าสถิติ *Pillai's Trace* ในการพิจารณาผลการวิเคราะห์ข้อมูล (Barrett & Morgan, 2005) โดยผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ แสดงอยู่ในตารางที่ 7

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติ

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Standard Error	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
การฟัง อย่าง ตั้งใจ	ก่อนการ	กลุ่ม	.08			
		ทดลอง		-.97	-.28	.00**
	เข้ากลุ่ม	กลุ่ม	.08			
		ควบคุม		-1.71	3.63	.11
	หลังการ	กลุ่ม	.12			
		ทดลอง			-.32	-.37
เข้ากลุ่ม	กลุ่ม	.13				
	ควบคุม			-.35	-.98	.20
ความ เมตตา	ก่อนการ	กลุ่ม	.08			
		ทดลอง		-.32	-.04	.20
	เข้ากลุ่ม	กลุ่ม	.08			
		ควบคุม		.31	.08	.20
	หลังการ	กลุ่ม	.10			
		ทดลอง			-.19	-1.13
เข้ากลุ่ม	กลุ่ม	.10				
	ควบคุม			.00	-1.27	.11

หมายเหตุ ** $p < .01$, * $p < .05$

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามคือการที่เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรที่ศึกษานั้นไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (homogeneity of covariance matrix) พิจารณาได้จากสถิติ Box's M ซึ่งจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการทดสอบด้วยสถิติ Box's M นั้นไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังปรากฏในตารางที่ 8 สอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นนี้ นอกจากนั้น ในส่วนของการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Variance) โดย Levene's Test ยังไม่พบนัยสำคัญทางสถิติดังตารางที่ 9

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างโดย Box's M

ระยะที่ศึกษา	Box's M	F	df1	df2	Sig.
ก่อนการทดลอง	3.19	1.00	3	332084.92	.38
หลังการทดลอง	2.91	.92	3	332084.92	.43

ตารางที่ 9

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Levene's Test)

ตัวแปร	ระยะที่ศึกษา	F	df1	df2	Sig.
การฟังอย่างตั้งใจ	ก่อนการทดลอง	.22	1	41	.63
	หลังการทดลอง	.84	1	41	.36
ความเมตตา	ก่อนการทดลอง	.26	1	41	.61
	หลังการทดลอง	.25	1	41	.61

ท้ายที่สุด การทดสอบว่าตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันในขณะที่มีความเป็นอิสระต่อกันหรือไม่ (correlation of dependent variables) ด้วยการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของตัวแปรรายคู่ พบว่าตัวแปรตามทุกตัวในงานวิจัยในนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	ตัวแปรตาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		การฟังอย่างตั้งใจ	ความเมตตา กรุณา	การฟังอย่างตั้งใจ	ความเมตตา กรุณา
ก่อนการทดลอง	การฟังอย่างตั้งใจ	1.00			
	ความเมตตา				
	กรุณา	-.033	1.00		
หลังการทดลอง	การฟังอย่างตั้งใจ	.11	.31*	1.00	
	ความเมตตา				
	กรุณา	.14	.60**	.459**	1.00

หมายเหตุ ** $p < .01$, * $p < .05$

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในข้อมูลของงานวิจัยนี้ พบว่าโดยทั่วไปแล้ว ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม แม้จะมีข้อมูลบางส่วนที่ไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้น ทั้งนี้ จากคำกล่าวของ Heir และคณะ (2010) ที่ว่าสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามมีความแกร่ง (Robustness) เพียงพอที่จะนำมาวิเคราะห์ข้อมูล แม้ว่าจะมีข้อมูลที่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นบางข้อ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิตินี้ โดยผู้วิจัยเลือกใช้ค่าสถิติ Pillai's Trace ที่มีความแกร่งที่สุดและได้รับการยอมรับว่าสมควรเลือกใช้ในกรณีที่มีการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นบางข้อ (Heir et al., 2010) มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.2 การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานในการวิจัยนี้มี 2 ข้อ โดยผู้วิจัยจะนำเสนอการทดสอบสมมติฐานเรียงตามลำดับข้อดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่ากลุ่มควบคุม

เพื่อให้การทดสอบสมมติฐานนี้เป็นไปอย่างเหมาะสม กล่าวคือไม่คำนึงถึงผลแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากคะแนนในช่วงก่อนการทดลองของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการ

ทดสอบเบื้องต้นว่าคะแนนการฟังอย่างตั้งใจ และคะแนนความเมตตากฎณาในระยะก่อนการทดลองของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันหรือไม่ โดยใช้สถิติ Between Subject MANOVA ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนตัวแปรตามที่ศึกษาในกลุ่มทดลองและควบคุมในช่วงก่อนการทดลอง ($F = 1.71, df1 = 2, df2 = 40, p = .19$) ดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง ($N = 43$)

Effect	Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared
Between	Intercept	.99	2418.37***	2.00	40.00	.99
Subjects	Condition	.07	1.71	2.00	40.00	.07

หมายเหตุ *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดสอบสมมติฐาน 1 นี้ โดยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามระหว่างกลุ่มของตัวแปรตาม (Between-subject Multivariate Analysis of Variance: Between-Subject MANOVA) เพื่อวิเคราะห์ว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนกลุ่มตัวแปรตามการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากฎณา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลองหรือไม่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มตัวแปรตามเหล่านี้ ($F = 1.26, df1 = 2, df2 = 40, p = .29$) ดังปรากฏในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง ($N = 43$)

Effect	Source	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared
Between	Intercept	.99	2149.59***	2.00	40.00	.99
Subjects	Condition	.05	1.26	2.00	40.00	.05

หมายเหตุ *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) เพื่อวิเคราะห์หาความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนกลุ่มตัวแปรตามการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหรือไม่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 31.36$, $df_1 = 2$, $df_2 = 40$, $p < .01$) ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ช่วงก่อนและหลังการทดลอง ($N = 43$)

Within Subjects effect	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared
Time	.61	31.36***	2.00	40.00	.61
time * Condition	.20	5.12**	2.00	40.00	.20

หมายเหตุ *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

เนื่องจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยความแปรปรวนแบบพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) ในข้างต้นยังไม่ได้ระบุว่าการเปลี่ยนแปลงของคะแนนนั้นเกิดขึ้นกับตัวแปรตามที่ศึกษาใด ผู้วิจัยจึงใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่ม (Within-group Analysis of Variance: Within-group ANOVA) เพื่อทดสอบว่าคะแนนที่เปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญนั้นมีที่มาจาก การฟังอย่างตั้งใจ หรือความเมตตากรุณา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคะแนนการฟังอย่างตั้งใจของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขของเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 52.05$, $df = 1$, $p = .00$) และพบการเปลี่ยนแปลงนี้ในคะแนนความเมตตากรุณา หากแต่ยังพบผลปฏิสัมพันธ์ของเงื่อนไขเวลากับการเข้ากลุ่มของกลุ่มตัวอย่างด้วย ($F = 10.33$, $df = 1$, $p = .00$)

กล่าวคือในส่วนของความเมตตากรุณานั้น ความเปลี่ยนแปลงของคะแนนที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับว่ากลุ่มตัวอย่างอยู่ในเงื่อนไขกลุ่มควบคุมหรือกลุ่มทดลอง ดังปรากฏในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการเปรียบเทียบรายตัวแปร (Univariate tests) ของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตาตามเงื่อนไขเวลา ($n = 43$)

Source	ตัวแปร	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared
Time	การฟังอย่างตั้งใจ	12.72	1	12.72	52.05***	.55
	ความเมตตากรุณา	.96	1	.96	14.29***	.25
time *	การฟังอย่างตั้งใจ	.07	1	.07	.28	.00
Condition	ความเมตตากรุณา	.69	1	.69	10.33**	.20

หมายเหตุ *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในผลการวิเคราะห์ข้อมูลในข้างต้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการทำ Post-hoc Analysis เพื่อทดสอบ Simple main effect test (Kirk, 1995) โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่ม (Within-group Analysis of Variance: Within-group ANOVA) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าคะแนนความเมตตากรุณาที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั้น พบแต่เฉพาะในกลุ่มทดลองเท่านั้นดังปรากฏในตารางที่ 15

ในส่วนของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจนั้นแม้จะพบว่ามีได้ได้รับอิทธิพลของเงื่อนไขกลุ่ม หากแต่เปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขของเวลา เท่านั้น กล่าวคือ ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจในช่วงหลังการทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการทดสอบ Simple main effect test (Kirk, 1995) ที่กล่าวในข้างต้น (ดังปรากฏในตารางที่ 15) หากแต่เมื่อทำการวิเคราะห์ effect size ตามวิธีของ Wood (1995) พบว่าเมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว effect size ของกลุ่มทดลอง = 2.12 และมีขนาดใหญ่กว่าของกลุ่มควบคุม (1.71) แม้ว่าทั้งสองจะถูกนับว่าเป็น effect size ที่มีขนาดใหญ่ (strong) ก็ตาม

ตารางที่ 15

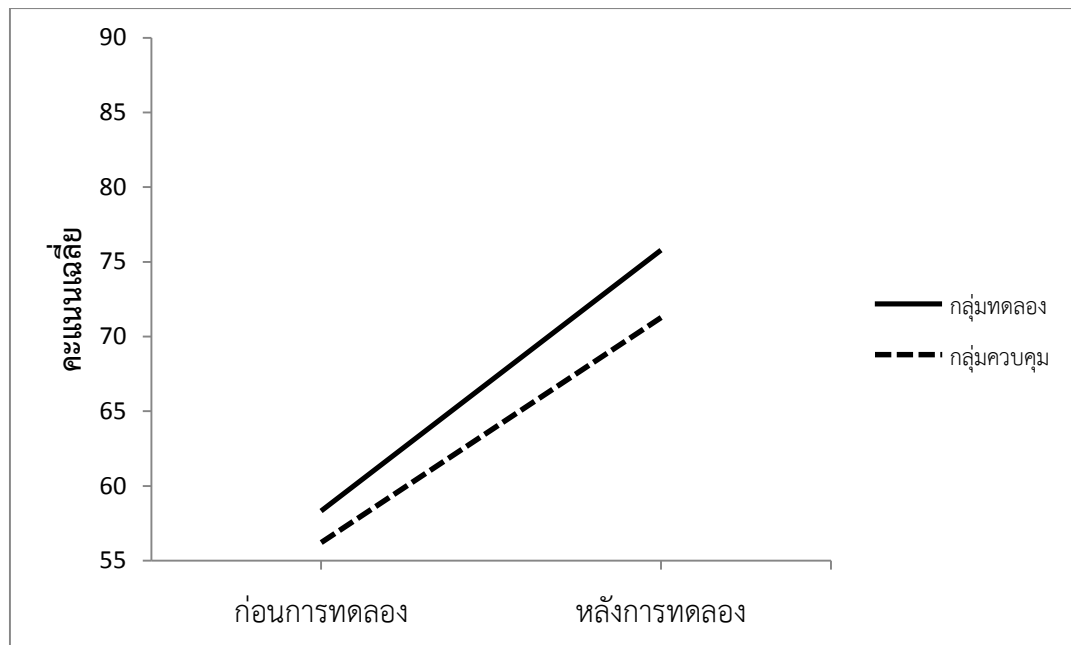
ผลการวิเคราะห์สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำของตัวแปรตามเปรียบเทียบระหว่างช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (N = 43)

ตัวแปร	เงื่อนไขกลุ่ม	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
การฟังอย่างตั้งใจ	กลุ่มทดลอง	6.57	1	6.57	32.42*
	กลุ่มควบคุม	5.16	1	5.16	15.35*
ความเมตตากรุณา	กลุ่มทดลอง	1.47	1	1.47	29.33*
	กลุ่มควบคุม	.00	1	.00	.02

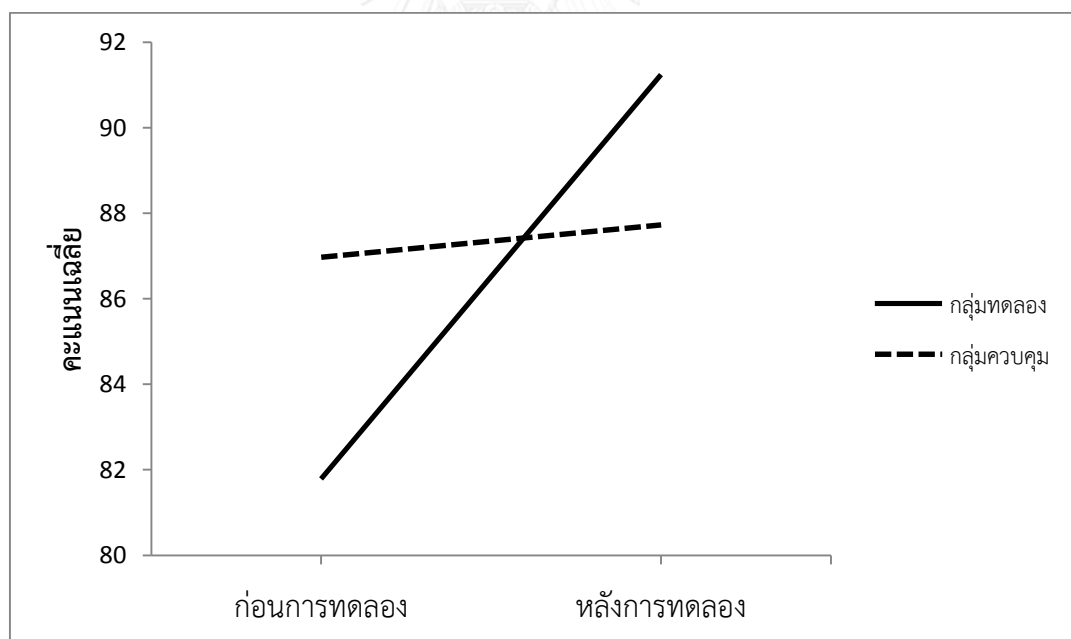
หมายเหตุ *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3. สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานทั้ง 2 ข้อข้างต้น ผู้วิจัยจึงนำเสนอผลโดยสรุปผ่านกราฟเส้นที่สรุปความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนเมตตากรุณาภายใต้เงื่อนไขเวลา*เงื่อนไขของกลุ่ม โดยแยกนำเสนอสำหรับแต่ละตัวแปรตาม ดังภาพที่ 3 และภาพที่ 4 ตามลำดับ ซึ่งสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐาน ที่ 1 คือ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาไม่ได้มีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่ากลุ่มควบคุม หากแต่สนับสนุนสมมติฐาน 2 คือหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ



ภาพที่ 4 กราฟเส้นเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจเมื่อมีเงื่อนไขเวลา* เงื่อนไขของกลุ่มของกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ)



ภาพที่ 5 กราฟเส้นเปรียบเทียบความเปลี่ยนแปลงของคะแนนความเมตตากรรณามีเงื่อนไขเวลา* เงื่อนไขของกลุ่มของกลุ่มทดลอง (เส้นทึบ) และกลุ่มควบคุม (เส้นประ)

เมื่อพิจารณาข้อมูลข้างต้นร่วมกันทั้งหมด จึงสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้ดังปรากฏในตารางที่ 16

ตารางที่ 16

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่ากลุ่มควบคุม	
1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความเมตตากรุณาสูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่าก่อนการทดลอง	
2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความเมตตากรุณาสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

วิจัยชิ้นนี้มุ่งศึกษาผลของกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ลักษณะการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง มีการทดสอบช่วงก่อนและช่วงหลังการทดลอง โดยทดสอบกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental pretest-posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาในการวิจัยนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ซึ่งมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจหรือคะแนนเมตตากรุณาเข้าเกณฑ์ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างจะต้องมีคะแนนใดคะแนนหนึ่งจากคะแนนการฟังอย่างตั้งใจหรือคะแนนเมตตากรุณาที่เข้าเกณฑ์ หรือมีคะแนนทั้งหมดเข้าเกณฑ์ โดยกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 43 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 19 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้มีสองชนิด คือ แบบวัด 2 ชุด ประกอบด้วย แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา และโปรแกรมกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาจะมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาสูงกว่าก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) โดยวิเคราะห์ข้อมูลแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) เปรียบเทียบคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่มของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทั้งช่วงก่อนและหลังเข้ากลุ่ม (Between-group MANOVA)

จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ($F = 1.264, df1 = 2, df2 = 40, p = .294$) (ช่วงก่อนการทดลอง : $F = 1.712, df1 = 2, df2 = 40, p = .193$)

ในขณะที่ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาเพิ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($p = .204$) ($F = 5.123$, $df = 2$, $p = .010$) (ตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจ ($F = 52.051$, $df = 1$, $p = .000$) และตัวแปรความเมตตากรุณา ($F = 10.334$, $df = 1$, $p = .003$) ในขณะที่พบการเพิ่มของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจในกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเช่นกัน

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและคะแนนความเมตตากรุณาในกลุ่มทดลอง โดยการอภิปรายนี้จะอ้างอิงจากปัจจัยหลัก 2 ส่วนหลักที่น่าจะเอื้อให้คะแนนของทั้งสองตัวแปรเพิ่มหลังการทดลอง ได้แก่ 1) โปรแกรมกลุ่มที่จัดทำขึ้น และ 2) แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมอันเป็นโครงสร้างพื้นฐานของกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจเป็นอันดับแรก ต่อด้วยการอภิปรายการเปลี่ยนแปลงนี้ของคะแนนความเมตตากรุณาเป็นลำดับต่อไป

ส่วนที่ 1 การอภิปรายตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจ

ปัจจัยที่จะส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะการฟังภายหลังเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถแยกได้เป็น 2 หัวข้อหลัก คือ แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม รูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับวัยรุ่น โดยจะอภิปรายแยกตามหัวข้อต่อไปนี้

1.1 แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มทดลองที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นเรียนรู้การฟังอย่างตั้งใจ

ตามหลักแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ว่า บุคคลจะเกิดอารมณ์ความรู้สึก และแสดงออกถึงพฤติกรรมต่อเหตุการณ์ต่างๆ ตามการตีความของตน (Interpretation) ซึ่งการตีความเกิดจากแก่นความเชื่อ (Core Belief) ที่บุคคลมีเกี่ยวกับตนเองและปรากฏการณ์ต่างๆ อันเป็นพื้นฐานในการตั้งกฎเกณฑ์ สมมติฐานในการใช้ชีวิตของบุคคลนั้น (Intermediate Belief) ส่งผลให้เกิดความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thoughts) ซึ่งจะเข้ามามีอิทธิพลต่อการตีความในข้างต้น ในลำดับสุดท้ายกระบวนการทางความคิดเหล่านี้จะส่งผลต่อการตอบสนองต่อเหตุการณ์ของบุคคลทั้งอารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และอาการทางร่างกาย (Ledley, Marx & Heimberg, 2010; Westbrook et al., 2011) ผู้วิจัยนำความเข้าใจนี้มาใช้เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการการขยายมุมมองความคิดของสมาชิก และใช้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มเพื่อหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในขยายมุมมองความคิดและการ

ตีความที่เกี่ยวข้องกับความเมตตากรุณาของสมาชิก โดยมุ่งหวังว่ามุมมองความคิดที่ขยายขึ้นนี้จะช่วยสนับสนุนต่อพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟังอย่างตั้งใจ

1.1.1 ขยายมุมมองความคิด

ในการร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนี้ สมาชิกจะได้มีโอกาสขยายมุมมองความคิดและฝึกพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟังอย่างตั้งใจผ่านการแสดงให้สมาชิกกลุ่มตระหนักรู้ว่าการฟังไม่ได้เป็นเพียงแค่ปฏิกริยาที่ใช้ตอบสนองการพูด หากแต่เป็นกิจกรรมที่ต้องเอาใจผู้พูดมาใส่ในตัวเราที่เป็นผู้ฟังเสมอ โดยการเอาใจใส่ในทุกรายละเอียดขณะที่กำลังฟัง ตั้งแต่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยการขยายมุมมองความคิดที่เกี่ยวข้องกับการฟังอย่างตั้งใจนี้ปรากฏตลอดทั้งโปรแกรมกลุ่ม

นอกจากนี้ เนื่องด้วยการฟังอย่างตั้งใจมีความสำคัญต่อลักษณะการสื่อสารของสมาชิกกลุ่มในฐานะเป็นหนึ่งในตัวทำนายคุณภาพของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม การจะทำให้สมาชิกเริ่มเห็นความสำคัญของการเอาใจใส่ทักษะการฟังอย่างตั้งใจของตนนั้น นอกเหนือจากการขยายมุมมองความคิดแล้ว สมาชิกกลุ่มยังน่าที่จะได้รับประโยชน์จากการมีประสบการณ์ตรงจากการทดลองทำบทบาทสมมติ (Role play) เพื่อให้ได้รับผลป้อนและประสบการณ์ตรง อันจะเอื้อให้เกิดการขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับการฟังอย่างตั้งใจ โดยการทำบทบาทสมมติ (Role play) นี้ปรากฏอยู่ในการดำเนินการกลุ่มครั้งที่ 5-7

สอดคล้องกับหลักกระบวนการคิดตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่กล่าวไปแล้วข้างต้นที่ประเมินว่า บุคคลจะเกิดความรู้สึก แสดงพฤติกรรมต่อเหตุการณ์ต่างๆ ตามการตีความเหตุการณ์ของตนเอง (Corey, 2012; Finch, Nelson & Ott, 1993; Westbrook, Kennerley & Kirk, 2011) ผู้วิจัยใช้หลักนี้ในการทำความเข้าใจมุมมองการฟังของสมาชิกกลุ่ม เนื่องจากสมาชิกกลุ่มอาจไม่ได้มีโอกาสทบทวนความสำคัญของการฟังมาก่อน รวมถึงไม่ได้สังเกตเห็นความสำคัญของการเอาใจเขามาใส่ใจเราในบริบทการฟังอีกด้วย ผลลัพธ์ที่ออกมาจึงเป็นพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสมเท่าที่ควร ผู้วิจัยยังใช้กระบวนการคิดนี้เพื่อพัฒนาโปรแกรมกลุ่มที่กระตุ้นให้เกิดคำถามกับพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มทำอยู่เป็นปกติว่าพฤติกรรมนี้ส่งผลต่อตัวเอง และบุคคลรอบข้างอย่างไร แล้วใช้กระแสกลุ่มในการแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดว่าที่จริงแล้วมีวิธีการฟังอื่นที่มีประสิทธิภาพมากกว่าหรือไม่ (ดังปรากฏตลอดทั้งโปรแกรมกลุ่ม) โดยนำการฝึกซ้อมพฤติกรรมและการใช้บทบาทสมมติประกอบการขยายมุมมองคิดนี้ และยังใช้ประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำบทบาทสมมตินี้เพื่อขยายมุมมองความคิดให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะการฟัง เพราะเมื่อสมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับความรู้สึกของการที่ถูกรับฟังอย่างไม่เหมาะสมแล้ว สมาชิกจะเริ่มตั้งข้อสังเกต พร้อมทั้งจะเปิดใจมองในมุมมองของ

คนที่เป็นผู้ฟังเพื่อเอื้อให้สมาชิกสำรวจมุมมองที่มีต่อการฟังแบบกว้างขวางขึ้น และนำไปสู่ความคิดที่อยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการฟังของตนเองให้เหมาะสมมากขึ้น

ตัวอย่างหนึ่งการขยายมุมมองความคิดของสมาชิกกลุ่มในประเด็นของความสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจนั้นปรากฏในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 เมื่อสมาชิกร่วมกันทำกิจกรรม “เพื่อนสนิทของฉัน” โดยสมาชิกแต่ละคนสำรวจลักษณะนิสัยของเพื่อนสนิทของตนเอง กิจกรรมนี้ออกแบบมาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกตระหนักว่าแท้จริงแล้วการสื่อสารที่เหมาะสม อันประกอบด้วย การฟังอย่างตั้งใจนั้นเป็นหนึ่งในคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ดี อันจะเป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทักษะซึ่งจะร่วมกันพัฒนาในกลุ่มนี้ พร้อมทั้งให้สมาชิกประเมินตนเองว่าในขณะนี้ตนเองมีคุณลักษณะนี้มากน้อยเพียงใด

เพื่อนสนิทของฉัน

1 ลักษณะของเพื่อนสนิทของฉัน

นิสัยของเพื่อนคนที่ฉันชอบ...

- 1) สุขุมรอบคอบ, ใจดี, ไม่เปิดเผย, นิสัยดี
- 2) นิ่งเพื่อนที่เรียนเก่ง, ใจดี, ช่วยเหลือ, สนิท
- 3) ใจดี, นิสัยดี, สุขุมรอบคอบ
- 4) V.M. ใจดี, นิสัยดี, สุขุมรอบคอบ

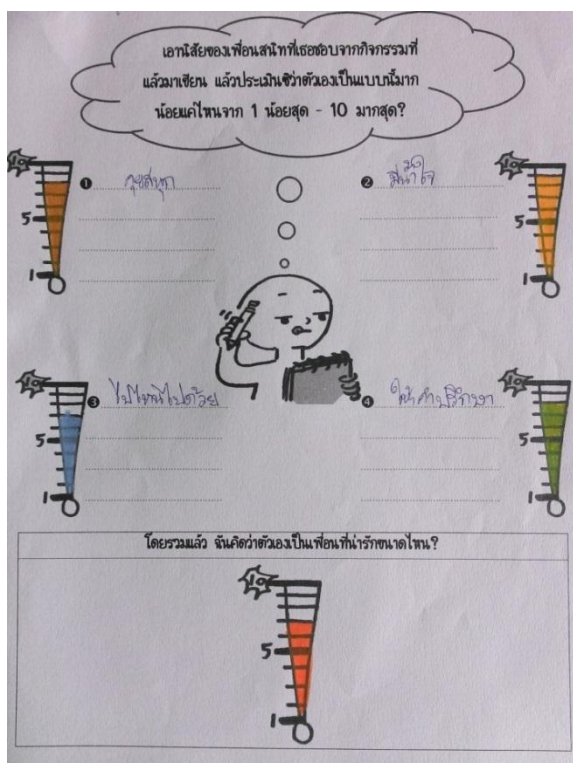
2 สร้างลักษณะของเพื่อนสนิทของคุณ

นิสัยของเพื่อนที่ "พวกเรา" ชอบ...

- 1) สุขุมรอบคอบ
- 2) นิ่ง
- 3) ใจดี, นิสัยดี, สุขุมรอบคอบ
- 4) นิสัยดี, สุขุมรอบคอบ

ภาพที่ 6 ตัวอย่างกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 1 “เพื่อนสนิทของฉัน”

จากภาพที่ 6 ข้อความในช่องที่ 1 คือความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อเพื่อนสนิทของตน ส่วนข้อความในช่องที่ 2 เป็นการเอาข้อความในช่องที่ 1 ของสมาชิกแต่ละคนมารวบรวมแล้วสรุปลักษณะร่วมที่แสดงถึงนิสัยของเพื่อนสนิท จะเห็นได้ว่าในข้อความช่องที่ 1 ในภาพตัวอย่างนี้ก็ปรากฏลักษณะของเพื่อนที่เป็นผู้ฟังที่ดี คือ สามารถเล่าเรื่องอะไรก็ได้ และไม่เปิดเผย (ความลับของเรื่องที่สมาชิกเล่าให้คนอื่นรู้) จึงนำไปสู่ข้อสรุปรวมในกลุ่มที่ว่าคุณสมบัติอันพึงปรารถนาของเพื่อนสนิทคือการมีทักษะสื่อสารที่ดี






ภาพที่ 7 ตัวอย่างการประเมินลักษณะนิสัยตนเองของสมาชิกจากข้อสรุปรายในกลุ่มเรื่องลักษณะเพื่อนที่ดี

เมื่อได้ข้อสรุปลักษณะเพื่อนที่ดีจากภาพที่ 6 แล้ว สมาชิกจะนำคุณลักษณะนั้นมาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อเป็นการให้สมาชิกได้ตระหนักถึงระดับของความสามารถในการฟังที่ตนเองมีอยู่ โดยมุ่งหวังว่าจากการอภิปรายถึงความสำคัญของการฟังที่ผ่านมา สมาชิกน่าที่จะเกิดแรงจูงใจเบื้องต้นในการพัฒนาระดับของความสามารถในการฟังที่ตนเองมีให้สูงขึ้น

นอกเหนือจากการแสดงความสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจโดยรวมแล้ว กิจกรรมในกลุ่มยังได้รับการออกแบบมาเพื่อปูพื้นฐานให้สมาชิกได้ค่อยๆ ขยายมุมมองความคิดและบ่มเพาะทักษะในองค์ประกอบต่างๆ ของการฟังอย่างตั้งใจ ตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมนี้คือ กิจกรรม “ปิดหูปิดตา” ในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 ซึ่งในกิจกรรมนี้ สมาชิกจับคู่ และสลับกันแสดงบทบาทเป็นผู้ฟังที่มีพฤติกรรมไม่ฟังประสงค์ในรูปแบบต่างๆ อาทิ การฟังโดยทำกิจกรรมอื่นขณะฟังไปด้วย หรือมีการฟังลักษณะที่ระบุในกลุ่มว่าเป็น “การฟังแบบปิดหู” หรือการฟังโดยไม่มองที่ผู้พูด หรือ “การฟังแบบปิดตา” การให้สมาชิกกลุ่มลงมือทำบทบาทสมมติ (Role play) ในสถานการณ์การฟังลักษณะต่างๆ เหล่านี้ ทั้งในฐานะผู้พูดและผู้ฟัง โดยมุ่งหวังให้สมาชิกเข้าใจถึงความรู้สึกทั้งในฐานะของผู้พูดที่เห็นพฤติกรรมฟังที่ไม่เหมาะสม และในฐานะผู้ฟังที่มีพฤติกรรมฟังที่ไม่เหมาะสม ซึ่งพฤติกรรม

ดังกล่าวสมาชิกเองก็มักจะทำในชีวิตประจำวันโดยที่ไม่ได้คิดถึงความรู้สึกของผู้พูดว่าจะรู้สึกอย่างไร ผ่านการประเมินการฟังลักษณะต่างๆ ทั้งในบทบาทของผู้ฟังและผู้พูด

① มาทดลองกัน! : ฟังแบบไหน จะเป็นยังไง?		
เมื่อฉันเป็นคนฟัง	ประเภทการฟัง	เมื่อฉันเป็นคนพูด
ฉันเข้าใจเรื่องที่เพื่อนพูดมากแค่ไหน? ...1./10 เพราะ ไม่ใส่ใจ ไม่ใส่ใจ ไม่สนใจที่สิ่งที่พูด ไม่สนใจฟัง	ฟังแบบปิดหู 	ฉันอยากเล่าให้เพื่อนฟังต่อไหม? ...5./10 เพราะ คุณพูดเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่คนอื่นพูด
ฉันเข้าใจเรื่องที่เพื่อนพูดมากแค่ไหน? ...5./10 เพราะ ได้ยิน และเข้าใจมากขึ้น ได้ใจ หันมาฟัง	ฟังแบบเปิดตา 	ฉันอยากเล่าให้เพื่อนฟังต่อไหม? ...4./10 เพราะ คุณพูดเรื่องไม่จริงใจกับ
ปิดหูปิดตา กิจกรรมในช่วงที่ 2 กลุ่มที่		
① มาทดลองกัน! : ฟังแบบไหน จะเป็นยังไง?		
เมื่อฉันเป็นคนฟัง	ประเภทการฟัง	เมื่อฉันเป็นคนพูด
ฉันเข้าใจเรื่องที่เพื่อนพูดมากแค่ไหน? ...10./10 เพราะ ได้ใจที่ฟัง และพูดอย่าง ชัดแจ้ง ชัด	ฟังแบบเปิดหูเปิดตา 	ฉันอยากเล่าให้เพื่อนฟังต่อไหม? ...10./10 เพราะ เพื่อนตั้งใจฟัง

ภาพที่ 8 ตัวอย่างกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 2 “ปิดหูปิดตา”

กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยเชื่อมโยงประสบการณ์การเป็นผู้พูดและผู้ฟังชีวิตประจำวัน ดังตัวอย่างบทสนทนาจากกลุ่มที่ 1 หลังจากที่ทำกิจกรรมปิดหูปิดตาเสร็จแล้ว และชวนให้สมาชิก พูดคุยถึงประสบการณ์ที่เคยเป็นผู้พูดที่ไม่มีใครฟัง

- Co : พี่แบ่งเชื่อว่าเราเคยมีประสบการณ์ที่เพื่อนเคยฟังเราประมาณนี้ ที่ว่าเราพูดอะไรไปแล้วเขาไม่ฟัง
- ID2 : ใช่ เป็นกับเพื่อนอยู่ที่โรงเรียนนี้ คือตอนแรกเจอกัน คุยกันปกติเป็นเพื่อนสนิทเลย แต่พอเราเข้าไปพูดด้วยเขาก็เดินหนี
- ID5 : เหมือนกันเลย ไม่ยอมฟัง

ID1 : เหมือนเขาไม่ได้ยิน ก็เดินผ่านเราไปทั้งๆที่เราทัก

ID6 : เขาเล่นโทรศัพท์

หลังจากที่ชวนพูดคุยถึงประสบการณ์การเป็นผู้พูดที่ไม่มีคนฟัง ประกอบกับการทำกิจกรรมที่แสดงพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสมไปแล้วข้างต้น ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าการประสบการณ์ทางลบที่ได้รับจากพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสมนั้นเป็นประสบการณ์ร่วม อาจเกิดขึ้นได้กับตัวเอง และเนื่องจากตนเองอาจเคยมีพฤติกรรมดังกล่าว จึงมีโอกาสในการระดมสมองในการหาทางแก้ไข พฤติกรรมการฟังให้เหมาะสมมากขึ้น และการช่วยกันหาข้อสรุปในประเด็นนี้ โดยการระดมสมองแก้ไข้ปัญหาเพื่อที่จะได้มาซึ่งแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมนี้ ก็นับเป็นอีกหนึ่งในกลวิธีการขยายมุมมองความคิดตามแบบแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

Co : แล้วข้อ 3 ละ มีอะไรอีกไหม

ID6 : พูดให้เสียงดังขึ้น

Co : พูดให้เขาได้ยินหรือ แล้วน้ำเสียงสำคัญไหม

ทุกคน: สำคัญ

ID2 : แบบไม่ใช่อารมณ์ในการพูด

Co : ไม่ใช่อารมณ์โกรธในการพูดกับเพื่อน

ID7 : ไม่ระบายใส่เพื่อน

ID1 : ไม่ใส่อารมณ์เวลาพูด

จากบทสนทนาข้างต้นจะเห็นว่าสมาชิกขยายมุมมองความคิดที่มีต่อพฤติกรรมกรฟังที่เหมาะสมมากขึ้นแม้ในเรื่องที่ดูผิวเผินอาจไม่มีความสำคัญต่อการฟังอย่างตั้งใจอย่างเช่น น้ำเสียงตามที่สมาชิกกลุ่มพูดขึ้นมา สมาชิกเริ่มหันมาเห็นถึงปัจจัยต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการฟังได้

ทั้งนี้ ผู้วิจัยสรุปเป็นแผนภาพที่มีเหตุการณ์ซึ่งก็คือการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฟังของสมาชิกกลุ่มด้วยกัน ทั้งการพูดคุยถึงประสบการณ์นอกกลุ่ม และประสบการณ์จากการทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่ม ซึ่งช่วยกระตุ้นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันตั้งแต่ความคิดที่จะทบทวนพฤติกรรมกรฟังของตนเองที่ผ่านมา และเป็นพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มพยายามปรับปรุงเพื่อให้ตนเองเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น



ภาพที่ 9 ความเชื่อมโยงระหว่างการขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับการฟังกับความคิดและพฤติกรรมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

1.1.2 การฝึกพฤติกรรม

ลักษณะเด่นของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมคือ การเอื้อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากพฤติกรรม ซึ่งตามแนวคิดดังกล่าว ข้อมูลที่ได้รับจากการเรียนรู้จะช่วยขยายมุมมองความคิดและปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก สอดคล้องกับการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นตอนต้นที่มักจะมาจากการเห็นถึงเชื่อมโยงของประสบการณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมที่ตนมักจะทำเมื่ออยู่ในสถานการณ์นั้นๆ นำไปสู่การทำความเข้าใจแบบแผนของพฤติกรรม (Pattern development) ของตนเอง การเรียนรู้ผ่านพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสำหรับวัยรุ่นตอนต้นได้มากกว่าการเอื้อให้เกิดการตระหนักรู้ (Insight) แต่เพียงอย่างเดียว (Finch et al., 1993; Mennuti, Freeman & Chistner, 2006)

การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) เป็นอีกหนึ่งวิธีการฝึกการเรียนรู้พฤติกรรมที่แสดงในแต่ละบทบาทที่ได้ผลตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Rimondini, 2011) นอกจากจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสัมผัสความรู้สึกนึกคิดของบทบาทนั้นๆ ได้ชัดเจนที่สุดระหว่างทำกิจกรรมแล้ว การเรียนรู้ในลักษณะนี้ยังช่วยดึงความสนใจของสมาชิกกลุ่มที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นได้ดี (Corey, 2012)

ด้วยเหตุนี้ การฝึกในลักษณะดังกล่าวจึงได้ถูกผนวกเข้าในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งนี้ โดยในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 สมาชิกกลุ่มจะได้เข้าร่วมกิจกรรม “มาสรุปกันนะ” ซึ่งเป็นกิจกรรมพัฒนาทักษะการสรุปความ โดยให้สมาชิกทดลองการสรุปความ 2 รูปแบบ เพื่อนำผลมาเปรียบเทียบว่าการสรุปแบบใดที่ทำให้สมาชิกติดตามเรื่องราวของเพื่อนได้ครบถ้วนมากกว่ากัน โดยผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มเขียนสรุปเรื่องราวที่ได้ฟังลงในกระดาษเพื่อให้เห็นความแตกต่างของผลของการสรุปแต่ละแบบมากขึ้น การสรุปแบบที่ 1 สมาชิกที่เป็นผู้ฟังจะเขียนสรุปเรื่องหลังจากที่ได้ฟังเรื่องของเพื่อนสมาชิกที่มีหน้าที่เล่า โดยที่ไม่มีการถามเพิ่มเติม และไม่ได้แยกเป็นประเด็น ส่วนการสรุปแบบที่ 2 สมาชิกที่เป็นผู้ฟังจะสามารถได้ซักถามเมื่อไม่เข้าใจ และสามารถบอกให้สมาชิกที่เป็นผู้เล่าชะลอเล่าก่อนได้ สมาชิกที่เป็นผู้ฟังจะสรุปเรื่องราวเป็นประเด็น หากมีประเด็นใหม่ให้เขียนแยกเป็นข้อๆไว้ รวมถึงให้สมาชิกที่

ฟังประเมินความสำคัญของประเด็นในเรื่องของผู้พูดและจับลำดับความสำคัญไว้ที่หน้าประเด็นที่สรุปไว้

มาบันทึกว่าเธอเข้าใจเรื่องเพื่อนวัยไม่...

สรุปแบบที่ 2
ฟังแล้วจดสรุปไม่ครบ +
เสริมลำดับประเด็นสำคัญ

ฉันฟังเรื่องของ []
สรุปเรื่องเพื่อนได้ว่า...

1 เพื่อนวัยไม่ต่างวัย... (Friends of different ages...)

2 เพื่อนวัยไม่ต่างวัย... (Friends of different ages...)

3 เพื่อนวัยไม่ต่างวัย... (Friends of different ages...)

4 เพื่อนวัยไม่ต่างวัย... (Friends of different ages...)

ฉันเข้าใจเรื่องเพื่อนตามมากี่ไหน? ... 5/10
เพื่อนบอกฉันเข้าใจเรื่องของเขาไหม? ... 1/10
เพื่อนที่ฟังฉันบอกฉันเข้าใจเรื่องของฉันไหม?

ฉันอยากนำไปเพื่อนฟังต่อไหม? ... 5/10

ภาพที่ 10 ตัวอย่างกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 การสรุปแบบที่ 2

จุดประสงค์ของกิจกรรมนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงความสำคัญของการสรุปว่า หากเราใช้ทักษะถามเมื่อไม่เข้าใจ และพูดสรุปแบบแยกประเด็นตามที่เราเข้าใจกลับไปให้เพื่อนที่เล่าได้ฟัง จะทำให้เราเก็บรายละเอียดของเรื่องได้ดีกว่า เข้าใจอารมณ์ของเพื่อนได้มากกว่า ซึ่งความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อได้ฝึกทักษะภายในกลุ่ม รวมถึงได้การได้รับการประเมินจากสมาชิกกลุ่มด้วยกัน สมาชิกจะเกิดการสำรวจลักษณะการฟังของตนเอง รับรู้ว่ามีแนวทางการสรุปที่มีประสิทธิภาพมากกว่าที่ทำอยู่ และมีแนวทางในการนำทักษะไปใช้

C0 : สรุปยังไงถึงจะตามเรื่องได้ดีกว่ากัน

ID3 : สรุปแบบที่สองอะ อย่างหนูเนี่ยบางครั้งก็ไม่ได้ฟัง ก็อยากจะหยุดตรงนั้นก่อน แล้วค่อยๆเรียบริยงอีกที เพราะบางทีอะ หนูพูดเร็วใช้ปะ ให้พูดรวดเดียวมันก็ไม่ใช้แล้วแหละ มันก็ต้องค่อยๆอะ

ID4 : หนูว่าแบบแยกประเด็น (การสรุปแบบที่ 2) นะ หนูคิดว่าถ้าฟังรวดเดียวมันอาจจะแยกประเด็นไม่ออกแล้วอะ ถ้าเป็นประเด็นมันจะฟังรู้เรื่องมากกว่า

Co : อ้อ ถ้าเราฟังเรื่องของ ID3 เป็นประเด็นๆไปเนอะ ก็จะเห็นว่ามันมีความรู้สึกแต่ละประเด็น
เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

ID4 : ใช่

ID3 เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนที่การฝึกพฤติกรรมทำให้สมาชิกได้ตระหนักถึงแบบแผนพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งในที่นี้คือวิธีการพูดของตนเอง และเกิดความชัดเจนถึงแนวทางที่จะใช้ในการสรุปเรื่องราวในรูปแบบที่จะเอื้อให้สามารถตามเรื่องได้ทัน และเข้าใจตามความหมายที่ผู้พูดจะสื่อ เช่นเดียวกับ ID4 ที่เมื่อเห็นแบบแผนพฤติกรรมการสรุปทั้งสองแบบแล้วก็เริ่มเกิดการขยายมุมมองความคิดว่าการสรุปแบบแยกเป็นประเด็นๆ ไปทำให้เข้าใจเรื่องราวเพิ่มมากขึ้น

1.1.3 การบ้าน

การบ้านเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม เนื่องจากช่วยขยายโอกาสที่สมาชิกจะได้นำทักษะที่เรียนรู้ในกลุ่มไปฝึกฝนเพิ่มเติมใช้ในสถานการณ์จริง ดังตัวอย่างการบ้านในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 ที่สมาชิกได้สำรวจพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสมที่ตนเองทำในรอบสัปดาห์ และให้เขียนวิธีแก้ที่ตนเองคิดว่าน่าจะเป็นการเปลี่ยนให้ตนเองฟังอย่างเหมาะสมขึ้นได้ พร้อมกับให้บันทึกว่าได้ลองทำพฤติกรรมนั้นแล้วหรือไม่ ที่มาของการบ้านชิ้นนี้มาจากกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 ที่ให้สมาชิกจับคู่และผลัดกันแสดงบทบาทเป็นผู้ฟังที่มีพฤติกรรมการฟัง 3 แบบที่ไม่เหมาะสม คือ เล่าพร้อมกันฟังแบบหันหลัง และฟังเฉยๆ ไม่มีการตอบสนองใดๆ จากนั้นสมาชิกจะช่วยกันหาวิธีปรับปรุงทำให้เหมาะสมกว่าที่ได้ทำในกิจกรรม

ทำการฟังแบบปิดหูปิดตาของตัว	วิธีแก้
1) เปิดหูหรือปิดหู	บอกเพื่อนให้ฟังใจฉัน <input checked="" type="checkbox"/> ลองทำแล้ว (ไม่ฟัง) <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้อะ... ขบขันแล้วบอกไป บอกคนที่เรารู้จักไว้
2) เปิดหูหรือปิดหู (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง)	<input checked="" type="checkbox"/> ลองทำแล้ว! (ไม่ฟัง) <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้อะ...
3) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง)	หยุดดู Facebook สักพัก <input checked="" type="checkbox"/> ลองทำแล้ว! <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้อะ...
4) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง) ปิดหูหรือปิดตา (ไม่ฟัง)	หยุดโทรหาคนที่ไม่ใช่กลุ่มของเรา 1 วัน <input type="checkbox"/> ลองทำแล้ว! <input checked="" type="checkbox"/> ยังไม่ได้อะ...

ภาพที่ 11 ตัวอย่างการบ้านของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 "แสดงออกว่าฟังยังงี้ดี"

จากรูป จะเห็นว่าการบ้านนี้เกี่ยวเนื่องจากการเรียนรู้ของสมาชิกจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 โดยการบ้านชิ้นนี้เอื้อให้สมาชิกนำความรู้ที่ได้มาใช้เป็นหลักในการสังเกตพฤติกรรมการฟังของตนเอง และประเมินว่าพฤติกรรมใดเข้าข่ายการฟังแบบไม่เหมาะสม และตนเองมักทำพฤติกรรมนั้นในสถานการณ์ใด จากนั้นการบ้านยังเอื้อให้สมาชิกวิเคราะห์ว่าจะแก้ไขพฤติกรรมการฟังของตนเองยังงี้ได้บ้าง โดยมีการสรุปจากกิจกรรมในช่วงเป็นแนวทางในการคิดวิธีแก้ไข พร้อมทั้งบันทึกว่าได้ทำพฤติกรรมนั้นแล้วหรือไม่ จากนั้น ในช่วงต้นของการเข้ากลุ่มทุกครั้ง จะเป็นเวลาที่ผู้นำกลุ่มจัดสรรไว้ให้เป็นช่วงทบทวนถึงเนื้อหาที่นำเสนอและการบ้านที่มอบหมายในการเข้ากลุ่มครั้งก่อนหน้า สมาชิกจะมีโอกาสได้ทบทวน แลกเปลี่ยนแนวมุมมองความคิด หรือแนวทางการแก้ปัญหา และยังเป็นโอกาสที่สมาชิกจะประเมินว่าวิธีการฟังดังกล่าวทำได้จริงและเหมาะสมกับตัวเองหรือไม่ผ่านการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ดังตัวอย่างบทสนทนาจากช่วงต้นของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 ที่พูดถึงการบ้านของการเข้ากลุ่มครั้งที่ 3 ดังนี้

Co : ข้อไหนที่ทำบ่อยที่สุด

ID1 : เราไม่ฟังเพื่อนผู้เพราะคุยกับคนอื่นอยู่

Co : แล้วแก้ยังไง

- ID1 : หยุคคุยกับเพื่อนอีกคนนึง แล้วก็ตั้งใจฟังเพื่อนอีกคนนึง
- Co : ทำแล้วได้เรียนรู้อะไรบ้าง
- ID2 : ทำอะไรให้ถูกกาลเทศะ เช่น เวลาแบบว่าเวลาเรียนก็ควรตั้งใจเรียน เพราะเป็นเวลาเรียน เรียนก็คือเรียน เล่นก็คือเล่น
- ID5 : ควรฟังเพื่อนพูดมั่ง
- ID1 : ควรฟังความคิดเห็นของคนอื่น

จากบทสนทนาจะเห็นว่ากรบ้านทำให้สมาชิกได้ลองไปทำพฤติกรรมใหม่ และเป็นโอกาสที่อาจจะพบกับอุปสรรคที่เกิดจากพฤติกรรมใหม่ ดังเช่น ID2 ที่เพื่อนชวนคุยระหว่างเรียน ทำให้สมาชิกสามารถนำอุปสรรคนั้นมาแบ่งปันในกลุ่มเพื่อเป็นตัวอย่างให้กับสมาชิกคนอื่น รวมถึงค้นหาทางแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

สอดคล้องกับงานของ Hudson & Kendall (2002) ที่ศึกษาผลของการบ้านในเด็ก และวัยรุ่นช่วงอายุ 8-13 ปีที่มีอาการวิตกกังวลและได้รับการบำบัดแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม พบว่าการบ้านช่วยให้เด็กและวัยรุ่นได้ฝึกทักษะที่เรียนรู้ในชั่วโมงให้ชำนาญมากขึ้น รวมถึงช่วยให้นักจิตวิทยาตรวจสอบความเข้าใจในทักษะ ส่งผลให้การบำบัดมีประสิทธิภาพมากขึ้น และงานของ Kazantzis & L'Abate (2007) ที่สรุปจุดประสงค์ของการบ้านที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดดีขึ้นจากการที่ผู้รับการบำบัดมีความมั่นใจในการทำทักษะโดยไม่ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากนักบำบัด ช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีแนวทางการรับมือปัญหาที่จะเกิดขึ้น เพิ่มความตระหนักรู้จากการที่ผู้รับการบำบัดสำรวจความคิด ความรู้สึกของตัวเอง ช่วยเน้นย้ำสิ่งที่ผู้รับการบำบัดเรียนรู้ในชั่วโมง ช่วยให้ผู้รับการบำบัดตรวจสอบความคิดของตนเอง และช่วยรักษาพัฒนาการการอยู่ร่วมกับปัญหาของผู้รับการบำบัดเอาไว้ รวมถึงงานของ Kazantzis, Whittington & Dattilio (2010) ที่กล่าวถึงการบ้านว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นโอกาสที่บุคคลจะนำทักษะไปฝึกหัดในสถานการณ์จริง ดังการสรุปในภาพ



ภาพที่ 12 ความเชื่อมโยงระหว่างการได้ฝึกพฤติกรรม การฟังอย่างตั้งใจผ่านการบ้านกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

1.2 แนวทางการออกแบบโปรแกรมกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้พัฒนา

นอกเหนือจากหลักแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ส่งเสริมให้ตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจเพิ่มขึ้น ในกลุ่มทดลองแล้ว รูปแบบการฝึกก็มีส่วนช่วยให้กลุ่มทดลองเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น แบ่ง ออกเป็น การเรียงทักษะจากง่ายไปยาก และการได้เรียนรู้ขยายมุมมองความคิดและฝึกทักษะร่วมกัน เป็นกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน ก่อนนำมาใช้เฉพาะตัว ดังนี้

1.2.1 การเรียงทักษะจากง่ายไปยาก

ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมกลุ่มด้วยการเรียงลำดับจากทักษะที่ง่ายและเป็นพื้นฐาน ของความเข้าใจในทักษะต่อไป ไปสู่ทักษะสุดท้ายที่ต้องอาศัยความเข้าใจจากทักษะที่ผ่านมาทั้งหมด ทำให้สมาชิกเรียนรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไป

ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมกลุ่มที่มีลักษณะกิจกรรมที่เริ่มจากการแสดงความสำคัญของ ทักษะที่ต้องการจะพัฒนา แล้วให้สมาชิกพัฒนาทักษะผ่านพฤติกรรมเป็นอันดับแรก ซึ่งล้วนแต่เป็น พฤติกรรมที่สมาชิกสามารถทำตามได้เลยโดยไม่ต้องฝึกทักษะใดเพิ่ม เช่น การวางมือถือลงระหว่างฟัง การหันหน้าเข้าหาผู้พูด ในขั้นต่อมาโปรแกรมกลุ่มจะขยับไปที่การเรียนรู้ผ่านทางความคิด ความยาก ในระดับนี้จะเพิ่มขึ้น เนื่องจากสมาชิกต้องใช้ความคิดก่อนที่จะพูด ซึ่งเป็นทักษะหลักสำหรับการ

เรียนรู้ในขั้นตอนนี้ แต่ด้วยสมาชิกผ่านขั้นตอนการเรียนรู้ผ่านพฤติกรรมในตอนต้นตามที่กล่าวไปแล้ว ซึ่งการเรียนรู้ผ่านพฤติกรรมจะเป็นพื้นฐานการทำความเข้าใจในระดับความคิด ทำให้สมาชิกกลุ่มยังสามารถที่จะเรียนรู้ได้อยู่ ประกอบกับการพูดที่ให้ผู้สมาชิกเรียนรู้ในขั้นตอนนี้เป็นล้นเป็นล้นย้อยค่าที่สมาชิกใช้พูดเป็นปกติอยู่แล้ว เช่น การใช้คำถามเมื่อเกิดความสงสัย หรือสรุปเรื่องราวที่ได้ฟัง เพียงแต่รูปแบบคำพูด และความรู้สึกในตอนทีผู้พูดอาจจะแตกต่างจากที่พูดในกลุ่มเท่านั้น จากการเรียนรู้ในขั้นตอนนี้จะช่วยเอื้อให้ผู้สมาชิกเรียนรู้ทักษะขั้นความรู้สึกรู้ได้อย่างเข้าใจมากขึ้น เพราะการสังเกต การถามและการสรุปทำให้สมาชิกเข้าใจเรื่องราว และเมื่อสามารถทำความเข้าใจเรื่องราวได้ สมาชิกจะสามารถพูดความรู้สึกที่ได้อินในเรื่องได้ แม้ว่าอาจจะยังติดอยู่ที่คลังคำศัพท์ที่แสดงความรู้สึก แต่อันที่จริงแล้ว คำศัพท์ที่สมาชิกกลุ่มรู้ก็เพียงพอต่อการทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและตนเองตามวัย

กล่าวโดยสรุปคือ โปรแกรมกลุ่มถูกพัฒนาให้เรียงลำดับทักษะที่ปฏิบัติได้ง่ายไปจนถึงยาก และทักษะแต่ละขั้นก็มีความเชื่อมโยงกันในฐานะเป็นพื้นฐานของทักษะขั้นต่อไป และส่งเสริมให้ทำทักษะต่อไปได้ดีขึ้น อีกทั้งทักษะในโปรแกรมกลุ่ม เป็นสิ่งที่สมาชิกกลุ่มปฏิบัติอยู่แล้วตามปกติ เพียงแต่ผู้วิจัยนำมาขยายให้เห็นชัดขึ้น และเสริมแนวทางในการปฏิบัติให้สมาชิกทำทักษะต่างๆได้เหมาะสมขึ้น จึงอาจจะกล่าวได้ว่าทักษะที่ให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้มันไม่ยากจนเกินความสามารถที่จะเรียนรู้ของสมาชิก

1.2.2 การได้เรียนรู้ร่วมผ่านกระแสดกลุ่ม

การเข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกกลุ่มที่อยู่ในวัยรุ่นตอนต้นเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกระแสดกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ซึ่งมุ่งเน้นขยายมุมมองความคิดและทักษะเชิงพฤติกรรม แนวคิดการเรียนรู้ระหว่างกันจากสมาชิกกลุ่มนี้สอดคล้องกับมุมมองที่ว่า สำหรับวัยรุ่นแล้ว เพื่อนในวัยเดียวกันเป็นเป็นสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการเรียนรู้เป็นอย่างดี (Berndt, 1999; Parr & Townsend, 2002; Webb, 1989) สอดคล้องกับงานของ Wilkinson และ Fung (2002) ที่ศึกษาผลการเรียนรู้ของนักเรียนผ่านกลุ่มขนาดเล็กที่แยกย่อยในห้องเรียน พบว่าการเรียนรู้ของนักเรียนจะเกิดภายใต้บริบทของสังคม ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์และการร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น กลุ่มจึงเป็นสถานที่ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านการฝึกหัด และได้รับข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อนด้วยกัน อิทธิพลจากเพื่อนนักเรียนที่มาจากการทำกิจกรรมและการพูดคุยกันในกลุ่มถือเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ทำให้เกิดการเรียนรู้จากกลุ่มร่วมกับกระบวนการสอนของอาจารย์ รวมถึงงานของ Damon (1984) ที่กล่าวสรุปถึงแนวคิดของ Piaget ที่เกี่ยวกับประโยชน์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนว่า เพื่อนมีบทบาทในฐานะที่ทำให้วัยรุ่นสำรวจความคิดของตนเองเมื่อได้รับข้อมูลป้อนกลับที่ขัดแย้งกับความคิดของตน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับข้อมูลป้อนกลับจากเพื่อน อีกทั้งข้อมูล

ป้อนกลับของวัยรุ่นตรงไปตรงมา เข้าใจง่าย และไม่คุกคามเท่ากับข้อมูลป้อนกลับที่มาจากผู้ใหญ่ อีกทั้งการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยรุ่นยังช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารอีกด้วย (Ryan, 2001)

อย่างไรก็ตาม คณะกรรมการฟังอย่างตั้งใจที่เพิ่มหลังการทดลองนั้นไม่ได้พบแต่เฉพาะในกลุ่มทดลองแต่ในกลุ่มควบคุมด้วย ซึ่งผู้วิจัยสันนิษฐานว่ากลุ่มควบคุมอาจได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการฟังอย่างตั้งใจจากกลุ่มทดลอง การส่งผ่านข้อมูลนี้อาจเกิดขึ้นทั้งทางตรง อาทิ การที่กลุ่มทดลองบอกเล่าถึงแนวทางในการฟังอย่างตั้งใจให้กลุ่มทดลองทราบ หรือทางอ้อม อาทิ การที่กลุ่มควบคุมเรียนรู้ผ่านการสังเกต (Observational Learning, Bandura, 1977) โดยกลุ่มควบคุมสังเกตเห็นทักษะการฟังอย่างตั้งใจของเพื่อนในกลุ่มทดลองแล้วอาจนำไปใช้ นอกจากนี้ ยังมีความเป็นไปได้ว่าอาจมีปัจจัยในสิ่งแวดล้อมของทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาของทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ดังเช่นมีความเป็นไปได้ที่นโยบายของโรงเรียนของผู้เข้าร่วมการวิจัยสนับสนุนโครงการเพื่อนช่วยเพื่อนภายในโรงเรียนซึ่งมุ่งเน้นทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเกิดการตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารและการฟังอย่างตั้งใจ อาจส่งผลต่อการพัฒนาของทักษะการฟังอย่างตั้งใจในกลุ่มควบคุมด้วยเช่นกัน แม้ว่าทั้งสองกลุ่มจะไม่ได้เป็นเพื่อนช่วยเพื่อนก็ตาม

แม้ผลการวิจัยจะพบการเพิ่มขึ้นของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ถึงกระนั้นก็ยังคงมีความน่าจะเป็นที่การดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ช่วยเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจให้แก่ผู้เข้าร่วมการฟังอย่างตั้งใจในกลุ่มทดลองอยู่ เนื่องจากเมื่อเทียบการเพิ่มขึ้นของคะแนนการฟังอย่างตั้งใจหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม แม้อาจยังไม่มีการวิจัยในอดีตที่แสดงถึงประสิทธิผลของกลุ่มแบบปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ช่วยเสริมสร้างทักษะการฟังและการสื่อสารโดยตรง (หากแต่ปรากฏอยู่ในการเสริมสร้างทักษะอื่นๆ อาทิ ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น เช่น กลุ่มฝึกทักษะทางสังคม (Social skill training group: SST) ที่หากกล่าวอธิบายโดยรวมแล้วกลุ่มนี้จะนำไปเพื่อฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างราบรื่น เป็นต้นว่าการฝึกการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) (Corey, 2012) แต่อาจนำวรรณกรรมในอดีตมาสนับสนุนผลการศึกษาโดยรวมครั้งนี้ จากงานวิจัยของ Bennett-Levy, McManus, Westling & Fennell (2009) ที่สำรวจความเห็นเกี่ยวกับวิธีการเสริมสร้างความรู้และทักษะอย่างมีประสิทธิภาพจากนักจิตวิทยาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมผู้เชี่ยวชาญจำนวน 120 ราย พบว่าการเป็นแบบอย่าง (Model) การแสดงบทบาทสมมติ (role-play) รวมถึงการพูดคุย การเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง (Self-experiential work) การสะท้อนคิด (reflective practice) เป็นวิธีการเสริมสร้างทักษะอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวิธีการดังกล่าวล้วนเป็นหลักที่ใช้ในแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม และผู้วิจัยเองก็ได้ได้นำมาใช้ในโปรแกรมกลุ่มในงานวิจัยนี้ด้วย

ส่วนที่ 2 การอภิปรายตัวแปรความเมตตากรุณา

จากการวิเคราะห์ของผู้วิจัยพบว่าปัจจัยที่ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนตัวแปรความเมตตา กรุณาเพิ่มขึ้นหลังเข้ากลุ่มประกอบด้วย ลักษณะของกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เอื้อให้ สมาชิกกลุ่มทดลองที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นได้พัฒนาความเมตตากรุณา แนวทางการออกแบบโปรแกรม กลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้พัฒนา และการเรียนรู้ความเมตตากรุณาควบคู่ไปกับการฝึกทักษะการฟัง อย่างตั้งใจ ดังนี้

2.1 ลักษณะของกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่เอื้อให้สมาชิกกลุ่มทดลองที่เป็น วัยรุ่นตอนต้นได้พัฒนาความเมตตากรุณา

แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของบุคคลเชื่อมโยงกัน และเมื่อองค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงก็จะส่งผลให้องค์ประกอบอื่นเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ดังนั้นหลัก ของการบำบัดหรือการเสริมสร้างทักษะตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมคือ การทำให้องค์ประกอบ ใดองค์ประกอบหนึ่งในตัวบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดและพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงเพื่อนำไปสู่ การเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่นซึ่งมักได้แก่ความรู้สึกเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับ สถานการณ์ต่างๆ หรือแก้ปัญหาได้เหมาะสมมากขึ้น เช่น การปรับลดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ โดย การขยายมุมมองความคิด การทดลองทำพฤติกรรมใหม่ๆ และการเสริมสร้างทักษะเพื่อให้บุคคล นำไปใช้เมื่อเผชิญปัญหา (Corey, 2012; Ledley et al., 2010; Westbrook et al., 2011)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้หลักการขยายมุมมองความคิด การฝึกทักษะทางพฤติกรรม และการบ้าน ซึ่งเป็นเทคนิคในแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Beck, 2011; Corey, 2012) เพื่อพัฒนา ความเมตตากรุณาในกลุ่มทดลอง

2.1.1 การขยายมุมมองความคิด

การพัฒนาโปรแกรมกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้อยู่บนฐานแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ที่ประกอบด้วยกิจกรรมที่ช่วยขยายมุมมองให้สมาชิกพัฒนาความปรานี (Kindness) และความเป็น อันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) ตามการนำเสนอของ Neff (2004) ที่ อธิบายถึงองค์ประกอบของตัวแปรความเมตตากรุณาว่าประกอบด้วยความปรานี (Kindness) ความ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) และจิตตระหนักรู้ (Mindfulness) ดังนี้

ความปรานี เป็นความสามารถที่จะยอมรับ และเข้าใจบุคคลตามที่เป็นแทนที่จะ วิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสิน หุตุดูปัญหาที่กำลังประสบอย่างสงบ (Neff et al., 2006; Neff &

Pommier, 2012; Neff & Germer, 2012) กิจกรรมในกลุ่มจึงถูกออกแบบมาเพื่อเอื้อให้สมาชิกได้เห็นถึงความเป็นไปได้ในการทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่พบเจอจากมุมมองที่หลากหลาย นอกเหนือจากการตีความจากแก่นความเชื่อของตนเองเพียงอย่างเดียว อันส่งผลให้เกิดการคาดเดาไปก่อนล่วงหน้าแล้วปักใจเชื่อตามแก่นความเชื่อนั้น โดยยังไม่ได้พิจารณาข้อมูลที่เกี่ยวข้องในแต่ละเหตุการณ์ ซึ่งการจะเปิดใจกว้างสังเกต และเผื่อความเป็นไปได้อื่นๆ ไม่ด่วนตัดสินผู้อื่นนั้น สอดคล้องกับความปรานี

กิจกรรมกลุ่มที่ได้รับการออกแบบมาเพื่อพัฒนาความปรานีของสมาชิกจะปรากฏในช่วงท้ายของโปรแกรม ภายหลังจากที่สมาชิกได้มีโอกาสพัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจของตนเองแล้ว ตัวอย่างหนึ่ง que แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ความปรานีปรากฏอยู่ในการสนทนาในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 ช่วงทบทวนการบ้านจากการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 เป็นการบ้านที่ให้สมาชิกเขียนบันทึกเหตุการณ์ที่ถูกเข้าใจผิด สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มจึงแบ่งปันเรื่องราวที่ตนเองเป็นผู้เข้าใจเพื่อนผิดเสียเอง โดยเหตุการณ์การเข้าใจผิดนี้ส่งผลถึงสัมพันธ์ภาพของสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ซึ่งเป็นเพื่อนที่อยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้นำกลุ่มเห็นว่าเป็นประเด็นที่พบเจอร่วมกัน ทุกคนต่างมีอารมณ์ร่วมในเหตุการณ์นี้ และเป็นโอกาสที่สมาชิกกลุ่มจะได้ปรับความเข้าใจกันไปพร้อมกับขยายการเรียนรู้ความปรานีในแต่ละคนที่จะไม่ด่วนตัดสินเรื่องราวจนกว่าจะได้รับรู้ข้อมูลจากผู้เกี่ยวข้องโดยตรง ผู้นำกลุ่มจึงนำมาขยายให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นเหตุการณ์การเข้าใจผิดให้ชัดขึ้น บทสนทนานี้เป็นช่วงที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนบอกกล่าวความรู้สึกทางลบจากเหตุการณ์การเข้าใจผิดนี้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าไม่ควรด่วนตัดสินเรื่องราวก่อนที่ได้พูดคุยกับเพื่อนคนนั้น เนื่องจากส่งผลกระทบทั้งกับตัวเองและคนอื่น

Co : เราว่า เวลาเราเข้าใจผิดเนี่ย มันสนุกไหม

ทุกคน: ไม่

ID3 : เครียดอะ

ID1 : เครียดมาก หนูจะร้องไห้

ID2 : แบบจะออกจากกลุ่มเฟส(บ๊อค)แล้วอะ

ID4 : ใช่

ID3 : หนูก็คิดว่ามันโกรธหนูหรือเปล่า แบบหนูเข้ามาแล้ว

Co : พอเข้าใจผิดกัน คนที่เข้ามาก็แบบว่า เฮ้ย มันโกรธเราหรือเปล่า

ID3 : ใช่ ไม่รู้เรื่องอยู่แล้ว ก็เลยกลายเป็นโทษตัวเอง

Co : ไม่สนุกเลยเนอะ แล้วถ้าสมมติว่าเราย้อนกลับไปในเหตุการณ์นี้อีกครั้งหนึ่งที่จะทำให้ไม่เกิดการโกรธกันเป็นลูกโซ่แบบนี้.....

ID1 : หนูก็จะไม่ด่วนสรุปว่าเนี่ย เออ ID2 โกรธหนูแน่เลย

ในการสนทนาตอนแรก สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะจดจ่ออยู่กับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามสารที่ตัวเองรับรู้ ซึ่งการจดจ่อในลักษณะนี้อาจทำความเข้าใจได้ส่วนหนึ่งจากทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญาของ Piaget (พรณทิพย์ ศรีวรรณบุศย์, 2549) ว่าแม้พัฒนาการทางความคิดของวัยรุ่นในช่วงอายุ 11-15 จะอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้วยนามธรรม (Formal Operation Stage) โดยวัยรุ่นสามารถคิดอย่างอย่างเป็นนามธรรม คิดถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นได้แล้ว สามารถคิดตั้งสมมติฐานถึงความเป็นไปได้ต่างๆ หากแต่วัยรุ่นยังมีประสบการณ์ชีวิตจำกัด มักมีความเด่นชัดกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองเป็นพิเศษ จึงขาดความพร้อมที่จะคิดอย่างลึกซึ้ง (Finch et al., 1993; Knowles & Brown, 2000) การคิดเพื่อความเป็นไปได้อื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นที่ตนเองอาจมีความขัดแย้งด้วยจึงมีแนวโน้มที่จะเป็นไปได้ยาก การจัดเตรียมโปรแกรมกลุ่มบนพื้นฐานของการขยายมุมมองความคิดที่ผู้นำกลุ่มเอื้ออำนวยให้วัยรุ่นได้ใช้เวลาเพื่อคิดโดยขยับมุมมองออกจากอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง จากการตั้งคำถาม การทบทวนถึงมุมมองทางเลือกอื่นๆ ช่วยเพิ่มโอกาสที่วัยรุ่นจะพัฒนาการยอมรับ การเอาใจใส่ใจเรา เข้าใจบุคคลอื่นตามที่เป็น อันจะช่วยลดการวิพากษ์วิจารณ์หรือตัดสิน อันจะช่วยเปิดโอกาสในการพัฒนาความปรานีได้



ภาพที่ 13 ความเชื่อมโยงระหว่างการขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับความเมตตากรุณา กับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

การขยายมุมมองความคิดนี้ยังเพิ่มความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งในความเมตตากรุณา การรับรู้นี้มีที่มาจากประสบการณ์ที่รู้ว่ามนุษย์เราต่างไม่สมบูรณ์แบบ อาจทำผิดพลาดมีข้อจำกัดในตนเอง ทำให้บุคคลประเมินความรุนแรงของปัญหาที่ตนเองตามจริง ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และรู้สึกเชื่อมโยงไม่แปลกแยกโดดเดี่ยวจากบุคคลอื่นแม้ว่าจะเห็นข้อจำกัดที่ตนเองมี เนื่องจากบุคคลสามารถมองเห็นว่าทุกคนมีโอกาสประสบกับความผิดพลาด เช่นเดียวกันกับตน (Neff, 2004; Neff & Pommier, 2012; Neff & Germer, 2012) จากความเข้าใจดังกล่าว บุคคลจะเกิดความรู้สึกพร้อมที่จะช่วยบรรเทาความทุกข์หรือปัญหาที่ผู้อื่นมีจากที่วัยรุ่นตอนต้นมักจะเกิดความเด่นชัดกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองตามพัฒนาการทางความคิดในช่วงวัยนี้ ดังนั้น เมื่อประสบเรื่องราวที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ วัยรุ่นตอนต้นจึงมีแนวโน้มที่จะขยายเรื่องราวให้ใหญ่เกินความเป็นจริงได้ง่าย ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวจากการรับรู้ว่าตนเองต้องเผชิญความทุกข์อยู่คนเดียว (Martin, 2003) แต่เมื่อสมาชิกกลุ่มได้รับรู้เรื่องราวของสมาชิกกลุ่มคนอื่นที่อยู่ใกล้เคียงกันจากการแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่ม มุมมองที่ว่าปัญหาของตนเองใหญ่เกินจะมีหรือความโดดเดี่ยวจากการรับรู้ที่ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพังก็ถูกขยายให้กว้างมากขึ้น ซึ่งจะปรากฏประปรายตามจังหวะการแบ่งปันประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม อย่างเช่นตัวอย่างบทสนทนาจากกลุ่มที่ 4 ซึ่งสมาชิกพูดถึงเรื่องครอบครัวตนเอง

ID1 : พูดแล้วจะร้องไห้ พี่แบ่งเคเลยเจอพ่อแม่ทะเลาะกัน แบบอย่างรุนแรงใหม่

Co : ไม่เคยๆ

ID4 : หนูก็ไม่เคย

Co : พี่แบ่งก็เลยกำลังจะบอกว่าแต่ละคนผ่านชีวิตอะไรมาเหมือนกันมากมายเนอะ คือเยอะมาก เหมือนกับที่ ID1 บอกว่า ถ้าเราไม่ได้เป็นคนที่ไม่เจอเรื่องเอง เราก็คงไม่เข้าใจหรอก

ID1 : ก็ใช่ หนูเพิ่งมารู้ ถ้า ID3 ไม่เล่า หนูก็ไม่รู้หรอก นึกว่าแบบคนในโรงเรียนนี้ต้องแบบสมบูรณ์ทุกอย่าง

Co : วันนี้เราเห็นอะไรบ้าง

ID3 : เห็นความลำบากของแต่ละคน

ID2 : ก็เห็นประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนว่ามันลำบาก

ID4 : เห็นถึงความรู้สึกของ เวลาพ่อแม่ทะเลาะกันเรารู้สึกยังไง

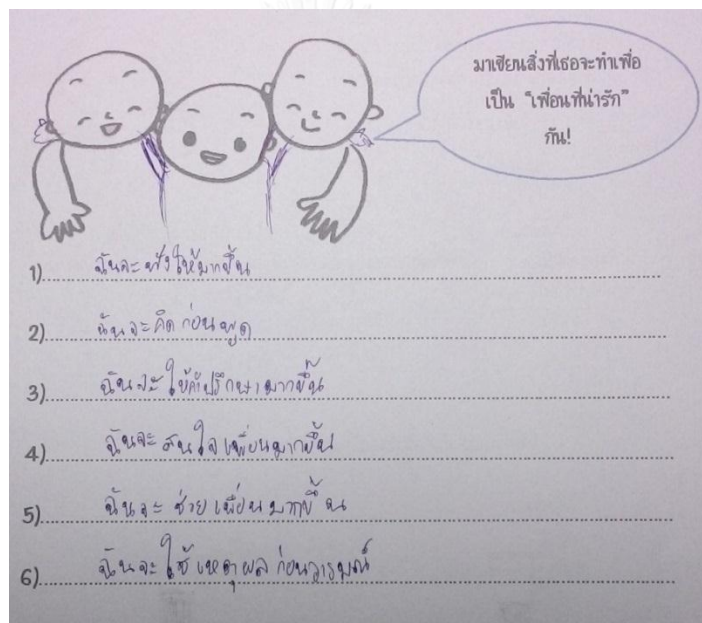
Co : ซึ่ง ID4 คิดว่าถ้าใครเจอก็คงรู้สึกเหมือนกันเนอะ

ID4 : ใช่ เป็นความรู้สึกเดียวกันเลย

L : เขาอาจจะใช้คำพูดที่ต่างกันแต่ที่จริงแล้ว.....

ID4 : ความคิดเหมือนกัน

การที่สมาชิกมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เป็นจังหวะที่สมาชิกจะได้รับรู้ประสบการณ์ของเพื่อนที่อาจจะเคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกันกับตน หรือนึกถึงเหตุการณ์อื่นที่ทำให้เกิดความรู้สึกเช่นเดียวกันกับประสบการณ์ของตน สมาชิกจะเกิดความรู้สึกเชื่อมโยงกันจากการรับรู้ของแต่ละคนก็ล้วนต้องประสบกับปัญหา และเกิดความรู้สึกทุกขใจไม่ต่างกัน นำไปสู่ความคิดว่าตนเองไม่โดดเดี่ยว ไม่แปลกแยก และนำไปสู่ความเข้าใจที่ว่ามนุษย์ก็ล้วนต้องพบกับความทุกข์ใจด้วยกันทั้งนั้น ความเข้าใจนี้ ทำให้สมาชิกเริ่มคิดถึงใจคนอื่นมากขึ้น อันเป็นที่มาของการพัฒนาการปรานีและนำไปสู่การริเริ่มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ดังตัวอย่างกิจกรรมในกลุ่มครั้งที่ 8 ที่ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่อยากจะเปลี่ยนให้ตัวเองเป็นเพื่อนที่ดี



ภาพที่ 14 ตัวอย่างกิจกรรมในกลุ่มครั้งที่ 8

จากภาพจะเห็นว่าสิ่งที่สมาชิกคนนี้เขียนสิ่งที่ตนเองคิดจะเปลี่ยนแปลงหลังจากจบกลุ่มแสดงให้เห็นทั้งในแง่ความปรานี และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในความเป็นมนุษย์ ในแง่ที่สมาชิกมีความคิดที่จะเปิดใจรับฟังผู้อื่นมากขึ้นจากความคิดถึงใจคนอื่นที่ว่าเพื่อนเองก็คงอยากมีคนที่ยอมรับฟังและให้ปรึกษาจึงเข้ามาคุยกับตน แสดงให้เห็นถึงการเริ่มละความคิดถึงแต่ตนเอง และมองเห็นความทุกข์ของคนอื่นอันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของความเมตตากรุณาบ้าง

2.1.2 การเรียนรู้จากพฤติกรรม

ดังที่ได้กล่าวไปข้างต้นว่าลักษณะเด่นของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมคือ การเอื้อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากพฤติกรรม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการการขยายมุมมองความคิดและการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึก ง่ายต่อการขยายมุมมองความคิด และยังช่วยดึงความสนใจของสมาชิกกลุ่มที่เป็นวัยรุ่นตอนต้นได้ดี (Corey, 2012)

กิจกรรมในช่วงแรกของโปรแกรมกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะได้แสดงบทบาทสมมติถึงพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสมที่พบเจอได้ในชีวิตประจำวัน ผ่านกิจกรรม “ปิดหูปิดตา” โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้แสดงบทบาทเป็นผู้พูดและผู้ฟัง เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกของการเป็นผู้พูดที่ผู้ฟังไม่สนใจ และผู้ฟังที่ไม่สนใจผู้พูด ทั้งนี้ มีจุดประสงค์ไปเพื่อให้สมาชิกได้รู้ความรู้สึกของผู้พูดและผู้ฟัง ได้คิดทบทวนว่าพฤติกรรมการฟังนั้นทำให้อีกฝ่ายรู้สึกเช่นไร และมีโอกาสสำรวจตัวเองมากขึ้นจากการได้รับข้อมูลป้อนกลับจากอีกฝ่าย ทั้งหมดนี้ทำให้สมาชิกเริ่มเอาใจเขามาใส่ใจเรามากขึ้น และเมื่อสมาชิกเริ่มคิดถึงผู้อื่นมากขึ้น เชื่อมโยงว่าตัวเองกับผู้อื่นก็รู้สึกไม่ต่างกัน จะเป็นจุดเริ่มต้นของความเมตตากรุณา และอาจกล่าวได้น่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยพัฒนาความเมตตากรุณาในกลุ่มทดลอง ตัวอย่างต่อไปนี้เป็นบทสนทนาของสมาชิกในกลุ่มหลังจากการทำกิจกรรมปิดหูปิดตา กิจกรรมนี้จะให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนรับบทบาทเป็นผู้ฟังที่ปิดหู คือ คิดเรื่องอื่นขณะฟังเพื่อนเล่าเรื่อง และเป็นผู้ฟังที่ปิดตา คือ ไม่สบตาผู้พูดขณะฟัง ภายหลังจากกิจกรรม ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนกับสมาชิกถึงประสบการณ์ที่ได้รับ โดยมุ่งเน้นที่จะขยายมุมมองความคิดของสมาชิกกลุ่มถึงความรู้สึกร่วมจากการมีประสบการณ์ที่ได้สนทนากับผู้ฟังที่ไม่สนใจฟัง

Co : พี่แบ่งจะมาชวนคุย เมื่อกี้เราได้เป็นคนพูดหมดเลยเนอะ เวลาที่เราพูดแล้วคนฟังปิดหูเราเป็นไงบ้าง?

ID2 : อยากต่อแย่ง แย่งไม่ยอมฟัง

ID4 : โกรธ

ID1 : รู้สึกโกรธที่ไม่ฟัง

ID3 : เบื่อด้วย

Co : ทีนี้มาดูการฟังแบบปิดตา ทั้งๆที่เวลาเราฟังเราใช้หู แต่พอคนฟังไม่มองเราเป็นไง

ID2 : โกรธ

Co : โกรธหรือ ทำไมอะ เราไม่ได้ใช้ตาฟังซะหน่อย

ID2 : เขาไม่สบตาดอนฟัง

ID6 : ต้องมองนิดนึง ไม่งั้นเหมือนคุยกับใครไม่รู้ เหมือนหยิ่ง เหมือนคุยด้วยแต่ไม่คุยอะ

Co : เป็นคนฟังบ้าง ฟังแบบปิดหู

ID3 : ไม่ได้ยิน

ID4 : ไม่เข้าใจที่เพื่อนพูด

Co : แล้วฟังแบบปิดตาอะ

ID4 : ก็ได้ยินแต่ไม่ได้ตั้งใจจะฟังเรื่องที่เพื่อนพูด

Co : แล้วถ้าเพื่อนดูจะตั้งใจฟังเรามาก เราอยากจะเล่าเรื่องให้เขาฟังไหม

ทุกคน: ออยาก

หรืออีกตัวอย่างหนึ่งจากบทสนทนาจากกลุ่มที่ 4 เป็นช่วงสรุปกลุ่มหลังการทำกิจกรรมบทบาทสมมติ “ปิดหูปิดตา” ที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการแสดงบทบาทสมมติที่เอื้อให้สมาชิกได้สัมผัสความรู้สึกจากการที่ให้สมาชิกทำพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสมนั้นเสียเอง และรับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดจากการถูกฟังอย่างไม่เหมาะสมจากการเป็นผู้พูดที่เห็นพฤติกรรมการฟังของเพื่อนสมาชิกด้วยกัน ซึ่งก่อให้เกิดการเอาใจเขามาใส่ใจเราที่ออกมาในรูปแบบความเข้าใจ ความรู้สึกของฝ่ายตรงข้าม และความอยากที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Co : อยากให้สรุปที่เกี่ยวกับการฟัง ปิดหูปิดตาว่ามีอะไรบ้าง

ID2 : ได้รู้ว่าประสบการณ์มันเป็นแบบนี้ แล้วควรจะแก้อย่างไร

Co : ได้วิธีนี้กัน ID2 ได้วิธีไหนที่จะเอาไปใช้กับตัวเอง

ID2 : เพื่อนพูดให้ฟัง แล้วเพื่อนพูดกลับมาว่าอย่าไปทำอะไรอย่างนี้ ก็ควรจะแบบไปปรับปรุง แบบเฮ้ย เราขอโทษนะที่เราพูดไป

ID3 : ก็อย่างที่หนูพูด หนูก็สังเกตเห็นว่ามีคนที่ไม่ได้ฟัง

Co : อะไรที่ทำให้ ID3 คิดว่ามีคนไม่ฟังหรือ

ID3 : ก็ท่าทาง (เอามือยันคาง สายตามองไปทาง ID1)

Co : ท่าทางแบบนี้มันทำให้รู้สึกว่า ID1 ไม่ฟัง

ID1 : เขา (ตัวผู้พูดเอง) ไม่ได้ตั้งใจเลย

ID4 : ของหนูรู้สึกว่า ก็ได้รับรู้เกี่ยวกับความรู้สึกของผู้พูดนะคะว่าไม่มีใครฟังเลย ทั้งๆที่เราตั้งใจพูดแล้วมันรู้สึกยังไงอะคะ

Co : มันเป็นความรู้สึกยังไงที่ตั้งใจจะพูดให้เขาฟังแต่เขาไม่ฟัง

ID4 : รู้สึกแบบ อะไรอะ อุตส่าห์ตั้งใจพูดแล้วทำถึงมาทำอย่างนี้อะคะ

Co : ฟังเหมือนแบบว่า เจอแบบนี้แล้วไม่อยากจะพูดแล้ว ได้เข้าใจความรู้สึกนี้ในอะ เออ ID4 เห็นจากตอนไหนหรือ

ID4 : เห็นจากที่คุยกันในกลุ่ม

จะเห็นได้ว่าสมาชิกกลุ่มสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเราได้มากขึ้นจากการได้แสดงบทบาทเป็นผู้ที่ถูกกระทำเสียเอง ซึ่งในที่นี่ก็คือการรับรู้ที่ผู้ฟังมีพฤติกรรมที่แสดงว่าไม่ได้ฟังสิ่งที่ตนกำลังพูดอยู่ สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ในวัยรุ่นนักร้องที่จะเกิดขึ้นเองระหว่างการทำกิจกรรม เนื่องจากวัยรุ่นเชื่อมโยงสิ่งที่ทำกับประสบการณ์ของตน (Finch et al., 1993) เป็นช่วงเวลาที่ผู้นำกลุ่มจะสามารถเอื้อให้สมาชิกกลุ่มขยายมุมมองความคิด และเชิญชวนสมาชิกกลุ่มคนอื่นร่วมแบ่งปันประสบการณ์ได้อีกด้วย นอกจากนี้ การสวมบทบาทยังกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากเห็นที่จะแก้ไขปัญหาเนื่องจากเห็นสิ่งที่ตัวเองทำอย่างชัดเจน และเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ (Corey, 2012; Martin, 2003)

2.1.3 การบ้าน

ในการวิจัยนี้ การบ้านเป็นอีกจังหวะหนึ่งที่ทำให้สมาชิกได้ขยายขยายมุมมองความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของความเมตตา กรุณาเพิ่มเติมจากช่วงเวลาที่เข้ากลุ่ม โดยการมอบหมายให้สมาชิกได้ฝึกพฤติกรรมการฟังที่เหมาะสม ทั้งจากความคิดที่ต้องเสียสละตัวเองเพื่อตั้งใจฟังคนอื่น พูดจากการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งเป็นคุณลักษณะของความเมตตา กรุณา ในขณะเดียวกัน กิจกรรมดังกล่าวช่วยเน้นย้ำให้สมาชิกกลุ่มได้ตระหนักว่าหากตนเองมีพฤติกรรมการฟังอย่างตั้งใจจะรู้สึกเช่นไร ดังตัวอย่างการบ้านในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 5 เป็นการบ้านต่อเนื่องจากกิจกรรมในกลุ่มในหัวข้อการถาม การบ้านขึ้นนี้มีจุดประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มฝึกใช้คำถามอย่างง่ายที่แสดงความห่วงใยคนรอบข้าง และให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสกับความรู้สึกของคนถามที่ต้องถามคำถามที่อ่อนโยน และความรู้สึกของคนตอบที่ได้รับฟังคำถามนั้น ก่อนที่จะมอบหมายการบ้านตามรูปแบบปัญหาพฤติกรรมนิยมที่มีการเตรียมการการดำเนินการการบ้านนั้นโดยละเอียด กล่าวคือ กลุ่มจะช่วยกันคิดก่อนว่าจะถามคำถามดังกล่าวกับใคร จะถามว่าอะไร แล้วคิดว่าคำถามนั้นจะทำให้คนฟังรู้สึกอย่างไร เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับสมาชิกกลุ่ม จากนั้นจึงให้สมาชิกกลุ่มไปถามจริง แล้วบันทึกคำถาม คำตอบที่ได้รับ และความรู้สึกของคนตอบที่สังเกตเห็นได้มาด้วย ดังภาพที่ 11

สัปดาห์นี้ ให้เธอคิดคำถามเพื่อถามผู้ใหญ่ที่บ้าน 1 คนแล้วเขียนสรุปลงในนี้เลย!

1 เตรียมตัว

คนที่ฉันคิดจะถาม แม่

ประเด็นที่คิดจะถาม นมชนิดไหนอร่อย

คิดว่าคำถามนี้จะทำให้คุณฟังรู้สึกอย่างไร ดีใจ

2 เขาไปตลาดจริง

คนที่ฉันถาม แม่

คำถามที่ใช้ถามจริง นมชนิดไหนอร่อยกว่า

ที่ถามแบบนี้เพราะอะไร? เป็นหัวข้อ

3 ความคิด-ความรู้สึกของฉัน "ตอนเขาตอบ"

แล้วเขาตอบกลับมาว่า นมชนิดไหนอร่อยกว่า

ฉันสังเกตเห็นว่าเขาตอบด้วยอารมณ์ ดีใจ ซึ่ง (เหมือน / ต่าง) จากอารมณ์จากที่ฉันเห็นตอนแรก

ภาพที่ 15 ตัวอย่างการบ้านชั่วโมงที่ 5 เพื่อฝึกให้สมาชิกถามแสดงความหวังโย

2.2 แนวทางการออกแบบโปรแกรมกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้พัฒนา

นอกเหนือจากหลักแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมที่ส่งเสริมให้ตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจเพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองแล้ว รูปแบบการฝึกก็มีส่วนช่วยให้กลุ่มทดลองเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น แบ่งออกเป็น การเรียงทักษะจากง่ายไปยาก และการได้เรียนรู้ขยายมุมมองความคิดและฝึกทักษะร่วมกันเป็นกลุ่ม เกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน ดังรายละเอียดที่กล่าวถึงในหัวข้อ 1.2

2.3 การเรียนรู้ความเมตตากรุณาควบคู่ไปกับการฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

ในการศึกษาครั้งนี้ ดังปรากฏในผลสหสัมพันธ์ทางบวกที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างคะแนนการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของกลุ่มทดลอง แม้ผลสหสัมพันธ์จะมีได้แสดงทิศทางหรืออนุমানเหตุผล แต่ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าความเมตตากรุณาที่เพิ่มขึ้นนั้นยังอาจมีความสัมพันธ์กับพัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจที่สมาชิกกลุ่มได้รับการบ่มเพาะมาก่อนหน้า โดยความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารและความเมตตากรุณาจะมีลักษณะสองทาง กล่าวคือบุคคลมีความเมตตากรุณา บุคคลจะใช้ภาษา การสื่อสารและการกระทำที่แสดงออกถึงความ

เมตตากรุณาตามไปด้วย (Harpine, 2008; Jalongo, 2014; Ogunnaike-Lafé & McClain, 2012; Salazar, 2013) แต่การมีทักษะการฟังอย่างตั้งใจก็ช่วยพัฒนาความเมตตากรุณาได้ด้วย

เนื่องจากว่า แม้ความเมตตากรุณานั้นจะเป็นคุณลักษณะที่พบเห็นได้ตั้งแต่ในช่วงต้นของชีวิต (Hesch, 1992; Jalongo, 2014) หากแต่จำเป็นต้องใช้ทักษะต่างๆประกอบ โดยทักษะเหล่านี้สามารถบ่มเพาะได้ผ่านการใช้วิธีการที่เหมาะสมตามวัย และวิธีการที่ชัดเจนที่เอื้อให้เด็กแต่ละช่วงวัยสามารถทำตามได้เพื่อแสดงออกถึงความเมตตากรุณา (Hesch, 1992; Jalongo, 2014)

ภาษาเป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ทั้งเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลเข้าใจสารผ่านการอ่าน การฟัง และเป็นเครื่องมือที่ทำให้บุคคลนำเสนอสารได้อย่างตรงกับความต้องการของตนผ่านการพูด และการเขียน ดังนั้น การฝึกทักษะทางภาษาจึงถือเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลทำความเข้าใจและมีเครื่องมือที่จะใช้สื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การเสริมทักษะการฟังอย่างตั้งใจ จึงถือเป็นส่วนหนึ่งฝึกให้บุคคลมีเครื่องมือที่จะสามารถทำความเข้าใจผู้อื่น เกิดความเอาใจเขาใส่ใจเรา และแสดงออกถึงความเมตตากรุณาได้ ดังที่สมาชิกกลุ่มได้พูดคุย แลกเปลี่ยนเรื่องราวที่เกี่ยวข้องสื่อกันฟัง เมื่อสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจช่วยลดความลำเอียง ตัดสินตีความข้อมูลที่ได้รับ นำที่จะนำมาซึ่งการเพิ่มขึ้นของจิตตระหนักรู้ นำที่จะเปิดโอกาสให้ผู้ฟังเข้าใจผู้พูดยิ่งขึ้น เกิดการเอาใจเขาใส่ใจเรา เห็นประสบการณ์ร่วมของตัวเองกับผู้พูดจึงนำเสนอความเข้าใจความเมตตากรุณาออกมาทั้งทางคำพูด รวมถึงท่าทางการฟังที่คิดถึงใจผู้พูดมากขึ้น

ตัวอย่างที่สมาชิกนำที่จะได้พัฒนาความเมตตากรุณาจากการได้ฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจมาจากบทสนทนาจากกลุ่มทดลอง จากกิจกรรมในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 ที่สมาชิกกลุ่มคนหนึ่งพบว่าสิ่งที่เปลี่ยนแปลงหลังจากตนเองเข้าร่วมกลุ่มที่ฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจแล้ว คือ ความพยายามที่จะตั้งใจฟังเรื่องของเพื่อนมากขึ้น อยากจะให้คำปรึกษากับเพื่อนที่มาเล่าปัญหาให้ฟังมากขึ้นจากความรู้สึกที่ว่าหากเป็นตัวเองที่ไม่มีคนฟังก็คงรู้สึกเสียใจ

Co : มาดู ID4 บ้าง มีเปลี่ยนไปข้อหนึ่งคือให้คำปรึกษาเนอะ ตอนก่อนที่เพื่อนมาเล่าเรื่องให้ฟัง เราจะทำยังไง

ID4 : ก็ไม่ค่อยตั้งใจฟัง

Co : หรอ เพราะคิดว่านี่มันก็ไม่ใช่เรื่องของฉัน ึ่งป่าว

ID4 : ใช่ค่ะ

Co : แล้วอะไรที่ทำให้เปลี่ยนจากความคิดที่ว่านี่มันไม่ใช่เรื่องของฉัน

ID4 : ความคิดนี้มันหายไป

Co : อ้อ จริงๆมันก็คิดอย่างนั้นได้เนอะ เพราะเราเองก็มีปัญหาเหมือนกัน แต่พอ ID4 เข้ากิจกรรมนี้ เราเริ่มฟังเขามากขึ้น อะไรที่ทำให้เราเปลี่ยนไป

ID4 : เราควรที่จะเอาใจเขามาใส่ใจเรา

Co : ยากไหมที่จะต้องทำแบบนี้

ID4 : ก็ยาก

Co : เหนื่อยไหมเวลาต้องตั้งใจฟัง

ID4 : ก็เหนื่อย

Co : อะไรที่ทำให้ ID4 เลือกที่จะฟังทุกๆที่เหนื่อยเหมือนกันนะ

ID4 : เราลองนึกถึงว่าเราเป็นผู้พูดแล้วอีกคนนึง ผู้ฟังเขาไม่ฟังเรา ก็อาจจะทำให้ผู้พูดอาจจะเสียใจได้

จะเห็นว่าสมาชิกเรียนรู้ที่จะแสดงความเมตตากรุณาต่อเพื่อนจากการที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งแสดงออกโดยการตั้งใจฟังปัญหาของเพื่อน และตั้งใจให้คำปรึกษามากขึ้น เนื่องจากการได้สัมผัสความรู้สึกของผู้พูดที่เห็นผู้ฟังมีพฤติกรรมฟังที่ไม่เหมาะสมจากเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น นอกเหนือจากการที่การฟังอย่างตั้งใจเป็นสื่อที่ใช้แสดงออกถึงความเมตตากรุณา การฟังในลักษณะนี้น่าที่จะช่วยพัฒนาความเมตตากรุณาด้วยเช่นกัน

ผลการวิจัยในข้างต้นช่วยแสดงให้เห็นว่า แม้คะแนนของคุณลักษณะหนึ่งที่ได้รับการพัฒนาในการศึกษาครั้งนี้ อันได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจจะเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งในผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งอาจเป็นผลตามการสันนิษฐานความเป็นไปได้ในช่วงท้ายของส่วนการอภิปรายตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจ อย่างไรก็ตามกลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามีคะแนนการฟังอย่างตั้งใจเพิ่มขึ้นในเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนการฟังอย่างตั้งใจของกลุ่มควบคุม ประกอบกับเมื่อพิจารณาถึงตัวแปรความเมตตากรุณาแล้ว พบว่ามีเพียงกลุ่มทดลองเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงในคะแนนความเมตตากรุณาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเพิ่มขึ้นของคะแนนดังกล่าวจึงน่าที่จะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ข้อควรพิจารณาประกอบการทำความเข้าใจผลการวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยครั้งนี้ มี 3 ประเด็นที่ควรพิจารณาร่วมกับทำความเข้าใจงานวิจัยครั้งนี้ด้วย ดังนี้

1. คะแนนการฟังอย่างตั้งใจเพิ่มขึ้นทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยสันนิษฐานว่าอาจเกิดจากปัจจัยแทรกซ้อนดังเช่น อาจมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน

ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ลักษณะการเรียนการสอนวิชาแนะแนวที่ส่งเสริมทักษะที่จำเป็นต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งมีบางกิจกรรมที่อาจส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะที่คล้ายคลึงกันกับ

ตัวแปรในงานวิจัยนี้ รวมถึงการมีกิจกรรมชุมนุมเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งแม้จะมุ่งเน้นเฉพาะในนักเรียน เพื่อนช่วยเพื่อนหากแต่ก็อาจส่งผลกระทบต่อให้เกิดการเรียนรู้ในกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ได้

2. กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองถอนตัว

มีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองถอนตัวจากการศึกษาคิดเป็นร้อยละ 20.83% อาจเป็นผลจากกลุ่มตัวอย่างมีการกิจอื่น หรือเกิดความเหนื่อยล้าหลังจากเข้าร่วมการการวิจัย

3. การวิเคราะห์ผลการวิจัยที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ศึกษา

แม้การอภิปรายผลในการวิจัยนี้จะมีช่วงที่นำความสัมพันธ์ของตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณามาพิจารณาร่วมด้วย อย่างไรก็ตามก็ยังไม่สามารถอนุมานเหตุผลได้เนื่องด้วยการวิจัยนี้ไม่ได้เป็นไปเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของทั้งสองตัวแปร และการอภิปรายนี้จะมีน้ำหนักยิ่งขึ้นหากได้มีการทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรทั้งสองต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจกับตัวแปรความเมตตากรุณาจากการอภิปรายผลในการวิจัยนี้ที่นำความสัมพันธ์ของตัวแปรการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณามาพิจารณาร่วมด้วย ผู้วิจัยพบแนวคิดทฤษฎีที่กล่าวถึงการสื่อสารในฐานะที่เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลแสดงออกถึงความเมตตากรุณา เพราะเมื่อบุคคลมีความเมตตากรุณา บุคคลจะใช้ภาษา และการกระทำที่แสดงออกถึงความเมตตากรุณาตามไปด้วย (Harpine, 2008; Jalongo, 2014; Ogunnaike-Lafé & McClain, 2012; Salazar, 2013) แต่อย่างไรก็ตาม จนกว่าจะมีหลักฐานเชิงประจักษ์อย่างชัดเจน จะยังไม่อาจสรุปได้ถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยทั้งสอง จึงเป็นอีกประเด็นที่น่าสนใจที่จะศึกษาเพิ่มเติมในอนาคตว่าการฟังอย่างตั้งใจมีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับความเมตตากรุณาอย่างไรบ้าง

2. การประเมินผลการเรียนรู้ตัวแปรของกลุ่มตัวอย่างจากบุคคลอื่น

ในการวิจัยนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองจะเป็นผู้ประเมินทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาด้วยตนเอง ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจจะเพิ่มการประเมินจากบุคคลอื่นด้วย เช่น เพื่อน หรือผู้ปกครอง เพื่อให้กลุ่มทดลองรับรู้ตนเองจากหลากหลายมุม และเพื่อนำมาประกอบการพิจารณาผลของการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การนำแผนกลุ่มในการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นตอนต้นในบริบทสถานศึกษา จากการวิจัยนี้ ทำให้เห็นผลเบื้องต้นของแผนกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งตลอดการวิจัยนี้ดำเนินการในสถานศึกษา จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่สถานศึกษาอาจนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทของตน เป็นต้นว่า ประยุกต์เป็นหลักสูตรระยะสั้นสำหรับนักเรียน โดยมีครูประจำชั้นแต่ละห้องเป็นผู้นำกิจกรรม ลักษณะของกิจกรรมการแนะนำแนวสำหรับนักเรียนในห้องของตนเอง ทั้งนี้ สิ่งที่ต้องคงไว้ คือ ลักษณะกิจกรรมแบบรายสัปดาห์เพื่อให้บรรลุประสิทธิภาพตามแนวคิดพฤติกรรมนิยมที่จะมีการบ้านให้กลับไปทบทวนสิ่งที่เรียนรู้ และเพื่อทิ้งช่วงเวลาให้นักเรียนซึมซับสิ่งที่ได้เรียนรู้ในแต่ละครั้ง



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เจริญลักษณ์ สุขไข. (2540). ผลของการสอนโดยวิธีกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมด้านความเมตตา
กรุณาและความยุติธรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์
มหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สืบค้นจาก <http://tdc.thailis.or.th/tdc/>
พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2549). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3 ed.). กรุงเทพมหานคร:
แอดทีฟพริ้นท์.
- พระราชวรมนู (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2528ก). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (พิมพ์ครั้งที่
3). ม.ป.ท.: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- พระราชวรมนู (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2528ข). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม :
Dictionary of Buddhism (พิมพ์ครั้งที่ 4). ม.ป.ท.: ด้านสุทธาการพิมพ์.
- วัชร ทรัพย์มี. (2551). ทฤษฎีให้บริการปรึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2543). เมตตาเป็นเหตุ กรุณาเป็น
ผล. สืบค้นจาก <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=14792>
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเขโต), พ. ท. (2551). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด
อธิบายคำศัพท์และแปลความหมายที่ชาวพุทธควรรู้ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสภา
และสถาบันบันลือธรรม.

ภาษาอังกฤษ

- Aladag, M. (2005). *Developing a peer helping program and testing its effectiveness*.
(Doctoral dissertation), Middle East Technical University, Turkey. Retrieved
from http://www.researchgate.net/publication/40540961_Developing_A_Peer_Helping_Program_And_Testing_Its_Effectiveness
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*,
54(5), 317-326. doi: 10.1037/0003-066X.54.5.317
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond* (2nd ed.). NY:
Guilford.

- Bennett-Levy, J., McManus, F., Westling, B. E., & Fennell, M. (2009). Acquiring and refining cbt skills and competencies: which training methods are perceived to be most effective? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, *37*, 571–583.
- Berndt, T. J. (1999). Friends' Influence on Students' Adjustment to School. *Educational Psychologist*, *34*(1), 15-28. doi: 10.1207/s15326985ep3401_2
- Bodie, D. G., Cyr, K. S., Pence, M., Rold, M., & Honeycutt, J. (2012). Listening competence in initial interactions i: distinguishing between what listening is and what listeners do. *International Journal of Listening*, *26*(1), 1-28.
- Braehler, C., Gumley, A., Harper, J., Wallace, S., Norrie, J., & Gilbert, P. (2013). Exploring change processes in compassion focused therapy in psychosis: Results of a feasibility randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, *52*, 199–214.
- Brown, D. F., & Knowles, T. (2000). Understanding the young adolescent. In L. Bridges (Ed.), *What every middle school teacher should know* (pp. 8-36). Westerville: Heinemann. Retrieved from <https://www.heinemann.com/shared/onlineresources/e00266/chapter2.pdf>.
- Burleson, B. R. (2011). A constructivist approach to listening. *International Journal of Listening*, *25*(1-2), 27-46. doi: 10.1080/10904018.2011.536470
- C., G. C., & D., B. G. (2011). Active-empathic listening as a general social skill: evidence from bivariate and canonical correlations. *Communication Reports*, *24*(2), 86-98.
- Caskey, M. M., & Anfara, V. A., Jr. (2007). Research summary: Young adolescents' developmental characteristics. http://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1009&context=ci_fac
- Clearinghouse, N. J. S.-H. G. (n.d.). Improving your listening skills. *New Jersey Self-Help Group Clearinghouse*. http://www.mededfund.org/NJgroups/docs/library/Listening_Skills.pdf
- Comer, L. B., & Drollinger, T. (1999). Active empathetic listening and selling success: a conceptual framework. *Journal of Personal Selling & Sales Management*, *XIX*(1), 15-29.

- Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling* (8th ed.). Canada: Brooks/Cole.
- Crabb, W. T., Moracco, J. C., & Bender, R. C. (1983). A comparative study of empathy training with programmed instruction for lay helpers. *Journal of Counseling Psychology, 30*(2), 221-226. doi: 10.1037/0022-0167.30.2.221
- Crawford, P. A. (2014). Beyond words: Using language and literature to teach compassion for others. In M. R. Jalongo (Ed.), *Teaching compassion: humane education in early childhood* (pp. 161-173). PA, USA: Springer. doi: 10.1007/978-94-007-6922-9
- Dake, J. A., Price, J. H., & Telljohann, S. K. (2003). The nature and extent of bullying at school. *Journal of School Health, 73*(5), 173-180. doi: 10.1111/j.1746-1561.2003.tb03599.x
- Damon, W. (1984). Peer education: The untapped potential. *Journal of Applied Developmental Psychology, 5*(4), 331-343. doi: 10.1016/0193-3973(84)90006-6
- Danish, S. J., D'Augelli, A. R., & Brock, G. W. (1976). An evaluation of helping skills training: effects on helpers' verbal responses. *Journal of Counseling Psychology, 23*(3), 259-266. doi: 10.1037/0022-0167.23.3.259
- Drollinger1, T., Comer, L. B., & T., W. P. (2006). Development and validation of the active empathetic listening scale. *Psychology & Marketing, 23*(2), 161-180. doi: 10.1002/mar.20105
- Elkin, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development, 38*(4), 1025-1034.
- Espelage, D. L., & Holt, M. K. (2001). Bullying and victimization during early adolescence: Peer influences and psychosocial correlates. *Journal of Emotional Abuse, 2*(2-3), 123-142. doi: 10.1300/J135v02n02_08
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment, 15*(3), 199-208. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
- Gordon, T., & Burch, N. (n.d.). What every teacher should know. Retrieved from Gordon Training International website: <http://www.gordontraining.com/wp-content/uploads/What%20Every%20Teacher%20Should%20Know.pdf>

- Hair, E. C., Jager, J., & Garrett, S. B. (2002). Helping teens develop healthy social skills and relationships: what the research shows about navigating adolescence *Child Trends*. Washington, DC.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7 ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Hameed, I. (2008). *An exploration of active listening skills in medical doctors*. (Doctoral dissertation), National University of Modern Languages, Islamabad. Retrieved from <http://eprints.hec.gov.pk/6262/1/3197H.htm>
- Hargie, O. (2011). *Communicating effectively: the skills approach* Skilled interpersonal communication: Research, theory, and practice (5th ed., pp. 1-11). n.p.: Routledge. Retrieved from <http://tandfbis.s3.amazonaws.com/rt-media/pp/common/sample-chapters/9780415432047.pdf>.
- Harpine, E. C. (2008a). Group process and change Group interventions in schools: promoting mental health for at-risk children and youth (pp. 27-37). NY, US: Springer Science. doi: 10.1007/978-0-387-77317-9
- Haynes, L. A., & Avery, A. W. (1979). Training adolescents in self-disclosure and empathy skills. *Journal of consulting psychology*, 26, 526-530.
- Henry, F. M., Reed, V. A., & McAllister, L. L. (1995). Adolescent's perceptions of the relative importance of selected communication skills in their positive peer relationships. *Language, Speech, and Hearing Service in Schools*, 26, 263-272.
- Hesch, J. B. (1992). Fostering the development of compassion In young children. *Pastoral Psychology*, 41(1), 31-37. doi: 10.1007/BF01054775
- Hudson, J. L., & Kendall, P. C. (2002). Showing you can do it: homework in therapy for children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychology*, 58(5), 525-534. doi: 10.1002/jclp.10030
- Ironsmith, M., & Whitehurst, G. J. (1978). How children learn to listen: The effects of modeling feedback styles on children's performance in referential communication. *Developmental Psychology*, 14(5), 546-554. doi: 10.1037/0012-1649.14.5.546

- Jackson, V. A., & Back, A. L. (2011). Teaching communication skills using role-play: an experience-based guide for educators. *Journal of Palliative Medicine, 14*(6), 775-780.
- Janusik, L. A. (2002). Teaching listening: What do we do? what should we do? *International Journal of Listening, 16*(1), 5-39. doi: 10.1080/10904018.2002.10499047
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., . . . Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: a randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1113-1126. doi: 10.1007/s10902-012-9373-z
- Jones, S. M. (2011). Supportive listening. *International Journal of Listening, 25*(1-2), 85-103. doi: 10.1080/10904018.2011.536475
- Kazantzis, N., & L'Abate, L. (2007a). Introduction and historical overview. In N. Kazantzis & L. L'Abate (Eds.), *Handbook of homework assignments in psychotherapy: research, practice, and prevention* (pp. 1-15). NY: Springer. doi: 10.1007/978-0-387-29681-4
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: a replication and extension. *Clinical Psychology Science and Practice, 17*(2), 144-156. doi: 10.1111/j.1468-2850.2010.01204.x
- Kemple, K. M., & Ellis, S. M. (2009). Peer-Related Social Competence in Early Childhood : Supporting Interaction and Relationships. In E. L. Essa & M. M. Burnham (Eds.), *Informing our practice: Useful research on young children's development* (pp. 5-10). Washington: NAEYC. Retrieved from <http://www.naeyc.org/store/files/store/TOC/255.pdf>.
- Lama, D. (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life* N. Vreeland (Ed.)
- Larson, R. W. (1983). Adolescents' daily experience with family and friends: contrasting opportunity systems. *Journal of Marriage and Family, 45*(4), 739-750.

- Ledley, D. R., Marx, B. P., & Heimberg, R. G. (2010). Introducing cognitive-behavioral process *Making cognitive-behavioral therapy work: clinical process for new practitioners* (2nd ed., pp. 1-20). NY: Guilford.
- Levitt, M. J., Levitt, J., Bustos, G. L., Crooks, N. A., Santos, J. D., Telan, P., . . . Milevsky, A. (2005). Patterns of social support in the middle childhood to early adolescent transition: Implications for adjustment. *Social Development, 14*(3), 398-420. doi: 10.1111/j.1467-9507.2005.00308.x
- Lilius, J. M., Kanow, J., Dutton, J. E., Worline, M. C., & Maitlis, S. (2011). Compassion revealed : what we know about compassion at work (and where we need to know more). *Oxford Handbooks Online*. www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199734610.001.0001/oxfordhb-9780199734610-e-021
doi:10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0021
- Macklem, G. L. (2011). Strengthening school-counseling interventions Evidence-based school mental health services: affect education, emotion regulation training, and cognitive behavioral therapy (pp. 39-60). NY: Guilford. doi: 10.1007/978-1-4419-7907-0
- Martin, D. G. (2003a). Working with adolescents *Clinical practice with adolescents* (pp. 1-12). Ontario, Canada: Brooks/Cole - Thomson Learning.
- McGee, C. S., Kauffman, J. M., & Nussen, J. L. (1977). Children as therapeutic change agents: Reinforcement intervention paradigms. *Review of Educational Research, 47*(3), 451-477. doi: 10.2307/1170115
- Murphy, V. B., & Christner, R. W. (2006). A cognitive-behavioral case conceptualization approach for working with children and adolescents. In R. B. Mennuti, A. Freeman & R. W. Christner (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions in educational settings: A handbook for practice* (pp. 37-62). NY: Routledge.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*(2), 27-37.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44. doi: 10.1002/jclp.21923

- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi: 10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Ogunnaike-Lafé, O., & McClain, L. (2012). Educating the heart: cultivating compassion through young children's literacy practices. *Journal of Gleanings from Academic Outliers*, 1(1), 74-94.
- Olson, J. K., & Iwasiw, C. L. Effects of a training model on active listening skills of post-RN students. *Journal of Nursing Education*, 26(3), 104-107.
- Op de Beeck, H. (n.d.). Adolescent times of storm and stress revised. https://lirias.kuleuven.be/bitstream/123456789/367895/1/Paper_Adolescent_times_of_storm_and_stress_revised.pdf
- Ozretich, R. A., & Bowman, S., R. (2001). Middle Childhood and Adolescent Development. Retrieved January 7, 2013, from <http://scholarsarchive.library.oregonstate.edu/xmlui/bitstream/handle/1957/24647/ECNO1527.pdf>
- Parr, J. M., & Townsend, M. A. R. (2002). Environments, processes, and mechanisms in peer learning. *International Journal of Educational Research*, 37(5), 403-423. doi: 10.1016/S0883-0355(03)00013-2
- Pletsch, P. K., Johnson, M. K. J., Tosi, C. B., Thurston, C. A., & Riesch, S. K. (1991). Self-image among early adolescents: Revisited. *Journal of Community Health Nursing*, 8(4), 215-231. doi: 10.1207/s15327655jchn0804_4
- Politano, P. M. (1993). A Conceptualization of psychotherapy with children and adolescents. In A. J. Finch Jr., W. M. Nelson III & E. S. Ott (Eds.), *Cognitive-behavioral procedures with children and adolescents: A practical guide* (pp. 372-392). Massachusetts, USA: Allyn and Bacon.
- Pommier, E. A. (2010). *The compassion scale*. (Doctoral dissertation), The University of Texas, Austin. Retrieved from <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/2015/02/POMMIER-DISSERTATION-compassion.pdf>

- Power-Elliotta, M., & Harris, G. E. (2012). Guidance counsellor strategies for handling bullying. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(1), 83-98. doi: 10.1080/03069885.2011.646947
- Raffaelli, M., & Duckett, E. (1989). "We were just talking...": conversations in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(6), 567-582.
- Redd, Z., & Ling, T. (2002). Adolescent violence. In E. C. Hair, K. A. Moore, D. Hunter & J. W. Kaye (Eds.), *Youth Development Outcomes Compendium* (pp. 51-65). Washington, D.C.: Child Trends. Retrieved from http://nationalassembly.org/uploads/publications/documents/childtrends/child_trends-2002_01_01_fr_compendiumbhealth.pdf.
- Rimondini, M. (2011). Background theories and main systems of analysis of communication in cognitive-behavioral therapy. In M. Rimondini (Ed.), *Communication in cognitive behavioral therapy* (pp. 1-23). NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-6807-4
- Rogers, C., & Farson, R. E. (1957). Active listening. Retrieved from Gordon training international website: <http://www.gordontraining.com/free-workplace-articles/active-listening/>
- Ryan, A. M., & Shim, S. S. (2012). Changes in help seeking from peers during early adolescence: Associations with changes in achievement and perceptions of teachers. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1122-1134. doi: 10.1037/a0027696
- Salazar, L. R. (2013). *Communicating with Compassion: The Exploratory Factor Analysis and Primary Validation Process of the Compassionate Communication Scale*. (Doctoral dissertation), Arizona State University, n.p. Retrieved from http://repository.asu.edu/attachments/110317/content/RAMOSSALAZAR_asu_0010E_12700.pdf
- Shaffer, D. R. (2009). *Social and personality development* (6th ed.). Belmont: Wadsworth.
- Sidorowicz, K., & Hair, E. C. (2009). Assessing peer conflict and aggressive behaviors: A guide for out-of-school time program practitioners. n.p.: Child Trends.

- Silva, B. O., & Lavelle, B. D. (2011). An education of heart and mind: practical and theoretical issues in teaching cognitive-based compassion training to children. *Practical Matters, 1*(4), 1-28.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651. doi: 10.1177/0265407505056439
- St. Francis of Assisi Catholic School. (2009). *The Compassionate Listening Project for Schools*. School program. Retrieved from <http://www.compassionatelisting.org/wp/wp-content/uploads/2009/07/the-compassionate-listening-project-for-schools.pdf>
- The Mentoring and Befriending Foundation. (2010). Peer Mentoring in Schools. n.p.: Mentoring and Befriending Foundation.
- Thurlow, C. (2001). Talkin' 'bout my communication: communication awareness in mid-adolescence. *Language Awareness, 10*(2-3), 213-231.
- Upledger, J. E. (2012). A program for children to enhance compassion and self-esteem and reduce violence. *Subtle Energies & Energy Medicine, 12*(1), 39-48.
- Urdan, T., & Klein, S. (1998). *Early adolescence: A review of the literature*. Paper presented at the the Conference on Early Adolescence, Reston: National Association of Secondary School Principals. https://www.rti.org/pubs/early_adolescence.pdf
- Webb, N. M. (1989). Peer interaction and learning in small groups. *International Journal of Educational Research, 13*(1), 21-39. doi: 10.1016/0883-0355(89)90014-1
- Weger, H., Jr., Castle, G. R., & Emmett, M. C. (2010). Active listening in peer interviews: The influence of message paraphrasing on perceptions of listening skill. *International Journal of Listening, 24*(1), 34-49. doi: 10.1080/10904010903466311
- Weger, H. J., Bell, G. C., Minei, E. M., & Robinson, M. C. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. *The Intl. Journal of Listening, 28*, 13-31.

- Wentzel, K. R., Barry, C. M., & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology, 96*(2), 195-203. doi: 10.1037/0022-0663.96.2.195
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. *An introduction to cognitive behavior therapy: Skills and applications* (2th ed.). Cornwall, UK: Sage.
- Whitmire, K. A. (2000). Adolescence as a developmental phase: A tutorial. *Topics in Language Disorders, 20*(2), 1-14.
- Wilkinson, I. A. G., & Fung, I. Y. Y. (2002). Small-group composition and peer effects. *International Journal of Educational Research, 37*(5), 425-447. doi: 10.1016/S0883-0355(03)00014-4
- Wolvin, A. D., & Cohen, S. D. (2012). An inventory of listening competency dimensions. *International Journal of Listening, 26*(2), 64-66. doi: 10.1080/10904018.2012.677665





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ ดร.กฤษยา	พิสิษฐ์สังฆการ (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)
รศ. สุภาพรรณ	โคตรจรัส
ผศ. ดร.กรรณิการ์	นลราชสุวัจน์
รศ. ดร. อรัญญา	ต๋อยคัมภีร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

- ใบรับรองโครงการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย สำหรับกลุ่มทดลอง
- ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย สำหรับกลุ่มควบคุม
- หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย สำหรับกลุ่มทดลอง
- หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย สำหรับกลุ่มทดลอง

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับกลุ่มควบคุม

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพุทธธรรมนิยมต่อการพึงอย่างตั้งใจและความเมตตา
กรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุทธิดา จันทร์กล้า นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 69/84 หมู่ 1 ซอยติวานนท์ 18 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2951-0884

โทรศัพท์มือถือ 08-7689-2526

E-mail sutthida.chanklad@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่
ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูล
ต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไมชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับกรวิจัยเรื่อง "ผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพุทธธรรมนิยมต่อการพึง
อย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน" เป็นกิจกรรมกลุ่มระยะเวลา 8 สัปดาห์
ตามแนวการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้เรียนรู้ และพัฒนาทักษะการฟัง และเสริมสร้าง
คุณลักษณะใจที่เป็นมิตรกับผู้อื่น กิจกรรมเน้นให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ขยายมุมมองความคิด และได้ฝึกฝน
พฤติกรรมใหม่จากการร่วมกันทดลองบทบาทสมมติภายในกลุ่ม และนำไปใช้จริงด้วยตนเองนอกกลุ่ม
เป้าหมายหลักของการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะอยู่กับเพื่อนในโรงเรียนได้ดีขึ้น และด้วยการมี
ใจที่เป็นมิตรกับผู้อื่น ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะช่วยแบ่งเบาปัญหาของเพื่อนได้จากการสามารถเป็นผู้รับฟังปัญหา
ของเพื่อน และสามารถเข้าใจความทุกข์ที่เพื่อนมี

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพุทธธรรมนิยมต่อการพึง
อย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งหมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีคุณสมบัติ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก คือ

1. เป็นบุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน
สตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่มีอายุระหว่าง 11 -
15 ปี



เลขที่โครงการวิจัย : 079.1/56
วันที่รับรอง : 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ : 12 ส.ค. 2557



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูคที่ 1 โทร.0-2218-8147
ที่ จว5๙/56 วันที่ ๒๗ สิงหาคม 2556



เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. หนังสือแสดงความยินยอม
 4. ใบประชาสัมพันธ์

ตามที่ นางสาวสุทธิดา จันทร์กัลป์ นิสิต ระดับ ม ห า บั ณ จิต คณะ จิต วิ ท ย า จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 079.1/56 เรื่อง ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน (EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY ON ACTIVE LISTENING SKILLS AND COMPASSION ON STUDENT PEER HELPERS) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ รับรองวันที่ 13 สิงหาคม 2556 โดยมีข้อสังเกต ดังนี้

แบบวัดที่อยู่ระหว่างการประเมินความเหมาะสมด้านภาษา เมื่อแล้วเสร็จโปรดนำส่งคณะกรรมการฯ ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน คณบดีการบริหาร
จึงเรียนมาเพื่อโปรด
<input checked="" type="checkbox"/> ทราบ
<input type="checkbox"/> พิจารณา
<input type="checkbox"/> ดำเนินการ
<input type="checkbox"/> อื่นๆ
ลงชื่อ..... <i>opb</i>

ดร. นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทิ ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสถาบัน ชูคที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร. กฤษณา
กฤษณา
กฤษณา

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 141/2556

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 079.1/56 : ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการพึงอย่างตั้งใจและความ
เมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวสุทธิดา จันทร์กัลดี
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 13 สิงหาคม 2556

วันหมดอายุ : 12 สิงหาคม 2557

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม
- 5) ใบประชาสัมพันธ์



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับกลุ่มทดลอง

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตา
กรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุทธิดา จันทร์กลัด นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 69/84 หมู่ 1 ซอยติวานนท์18 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2951-0884

โทรศัพท์มือถือ 08-7689-2526

E-mail sutthida.chanklad@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่
ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูล
ต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา
2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง "ผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟัง
อย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน" เป็นกิจกรรมกลุ่มระยะเวลา 8 สัปดาห์
ตามแนวการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้เรียนรู้ และพัฒนาทักษะการฟัง และเสริมสร้าง
คุณลักษณะใจที่เป็นมิตรกับผู้อื่น กิจกรรมเน้นให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ขยายมุมมองความคิด และได้ฝึกฝน
พฤติกรรมใหม่จากการร่วมกันทดลองบทบาทสมมติภายในกลุ่ม และนำไปใช้จริงด้วยตนเองนอกกลุ่ม
เป้าหมายหลักของการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะอยู่กับเพื่อนในโรงเรียนได้ดีขึ้น และด้วยการมี
ใจที่เป็นมิตรกับผู้อื่น ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะช่วยแบ่งเบาปัญหาของเพื่อนได้จากความสามารถเป็นผู้รับฟังปัญหา
ของเพื่อน และสามารถเข้าใจความทุกข์ที่เพื่อนมี
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟัง
อย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน
4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งหมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีคุณสมบัติ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกคือ

1. เป็นบุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน
สตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่มีอายุระหว่าง 11 -
15 ปี



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

2. มีความสมัครใจและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
4. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
5. ไม่เคยเข้าร่วมกลุ่มเชิงจิตวิทยาที่เป็นไปเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณามาก่อน
6. มีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า 0.5 SD เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

และมีเกณฑ์การคัดออก คือ

1. มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มได้ครบตามกำหนดระยะเวลา
3. มีผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยครบตามจำนวนที่กำหนดไว้แล้ว ในกรณีดังกล่าว ผู้ที่สนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัยแต่ไม่ได้เข้าร่วมจะได้รับบริการอื่นที่เทียบเคียงกัน คือ คู่มือการฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณา โดยอิงเนื้อหาเดียวกับโปรแกรมกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

5. กระบวนการการวิจัย

5.1 ผู้วิจัยประกาศประชาสัมพันธ์รับอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย ทั้งการประชาสัมพันธ์ด้วยตนเองในชั้นเรียน และการติดป้ายประชาสัมพันธ์หน้าห้องแนะแนวของโรงเรียน

5.2 ผู้วิจัยจะนัดหมายท่านที่ลงชื่อไว้เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา จากนั้นผู้วิจัยจะให้ท่านทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองท่านละ 2 ชุด คือ แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา แบบวัดจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจงถึงวิธีการทำ รวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ตัวท่านด้วยตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และให้ท่านนำไปยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครองเพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบ และลงชื่อเพื่ออนุญาตให้ท่านเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วย

5.3 ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนแบบวัด และนัดหมายท่านเพื่อขอรับใบยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครอง และสุ่มเลือกท่านเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 24 คนที่จะได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 24 คนที่จะเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในภายหลังจากที่เสร็จสิ้นกับการดำเนินการกลุ่มกับกลุ่มทดลองแล้ว สำหรับกลุ่มทดลอง ท่านจะถูกสุ่มเลือกเพื่อเข้ากลุ่มย่อยอีกครั้งเป็นกลุ่มละ 8 คน จำนวน 3 กลุ่ม จากนั้นผู้วิจัยจึงนัดหมายกำหนดการที่สะดวกในการดำเนินการกลุ่มให้ท่าน



เลขที่โครงการวิจัย 079. 1 / 56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

5.4 กลุ่มทดลองแต่ละกลุ่มต้องมาเข้าร่วมกลุ่มสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 2 เดือน รวมทั้งสิ้น 16 ชั่วโมงในวันและเวลาที่ได้ตกลงกันไว้สำหรับกลุ่มนั้นๆ สถานที่ที่จะทำกลุ่มจะเป็นที่โรงเรียน ในระหว่างการเข้าร่วมกลุ่มจะขอบันทึกเสียงทุกกลุ่มทุกครั้ง

5.5 ผู้วิจัยมีความจำเป็นต้องใช้เครื่องบันทึกเสียงในการบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินกลุ่ม และขอเก็บสำเนาผลงานของท่าน เช่น แบบบันทึกการบ้าน หรือ ภาพวาด เป็นต้น ทั้งนี้เป็นไปเพื่อทบทวนกระบวนการในการดำเนินการของผู้วิจัย ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมกลุ่มว่าผู้วิจัยได้ดำเนินตามแผนกลุ่มที่เหมือนกันทั้งสามกลุ่ม นำไปวิเคราะห์ตามแนวทางการวิจัย และเขียนรายงานเพื่อการนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพโดยรวมเท่านั้น โดยข้อมูลทั้งหมดซึ่งได้แก่ ไฟล์เสียง ข้อมูลจากการบันทึกเสียงในกลุ่มที่ถอดเป็นตัวหนังสือ รวมถึงสำเนาผลงานของท่านจะถูกจัดทำรหัสอ้างอิงถึงผลงาน ไม่มีข้อมูลใดในรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวตนของท่านได้ และจะถูกเก็บไว้ในที่ที่ไม่มีใครสามารถเข้าถึงได้นอกจากผู้วิจัย นอกจากนี้ข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายหลังสิ้นสุดการวิจัยทันที

5.6 แบบวัดที่ท่านจะได้ทำมีทั้งหมด 2 ชุด คือ แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา ซึ่งท่านจะได้ทำแบบวัดทั้งสองชุดนี้ 3 ครั้ง ครั้งแรกคือก่อนการทดลอง ครั้งที่สองคือหลังการทดลอง และครั้งที่สามคือการติดตามผล 1 เดือนหลังการทดลอง

6. กิจกรรมกลุ่มที่ท่านจะเข้าร่วมต่อไปนี้เป็นกิจกรรมที่มีระยะเวลาต่อเนื่องกัน 8 สัปดาห์ โดยแบ่งเป็นสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง กิจกรรมจัดขึ้นในวันปกติ (ยังไม่สามารถระบุได้ เพราะต้องเป็นการตกลงร่วมกันของสมาชิกกลุ่มนั้นๆถึงวันที่สะดวกเข้าร่วมกิจกรรมที่มีตัวเลือกอยู่ใน จ.-ศ.) ช่วงหลังเลิกเรียน คือเวลา 15.30-17.30 น. อันเป็นเวลาเลิกเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และไม่กระทบกับการเรียนปกติ โดยมีผู้วิจัยเองเป็นผู้ดำเนินกลุ่ม และผู้ช่วยผู้วิจัย 1 คนเป็นผู้ช่วยดำเนินกลุ่ม

จุดประสงค์ของกิจกรรมในแต่ละครั้ง มุ่งเน้นการสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการฟังอย่างตั้งใจ เป็นต้นว่า มีการฝึกฝนทักษะพูดสรุปความเมื่อได้ฟังเรื่องเล่าจากเพื่อน ซึ่งสื่อให้เห็นถึงการตั้งใจของผู้ฟังจนสามารถสรุปเรื่องราวได้ และสามารถสื่อออกไปให้ผู้พูดรับรู้ว่าเราเข้าใจ ควบคู่ไปกับการมีใจที่เป็นเพื่อน (ความเมตตากรุณา) ผ่านการเชื่อมโยงเรื่องราว ความรู้สึกของเพื่อนที่ได้รับฟัง กับเรื่องราว ความรู้สึกของตัวเองที่เราต้องประสบทุกซทุกเช่นเดียวกัน ซึ่งทั้งทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และการมีใจที่เป็นเพื่อน ล้วนเป็นหัวใจสำคัญในแนวคิดเพื่อนช่วยเพื่อน

7. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีประเด็นในการสนทนาและประเด็นคำถามที่อาจก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนทางจิตใจต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างดังนี้

7.1 ผู้วิจัยจะเปิดเผยข้อมูล ตั้งแต่การแนะนำตนเอง วัตถุประสงค์การวิจัย รวมถึงรายละเอียดในการวิจัยโดยสรุป



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

7.2 ในขั้นการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หากผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ได้อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า และพบว่ามีความทุกข์ ความรู้สึกสะเทือนใจ ควรแก่การได้รับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ผู้วิจัยจะพิจารณาส่งตัวผู้ให้ข้อมูลกับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อดำเนินการช่วยเหลือต่อไป

7.3 ผู้วิจัยพึงแจ้งข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงประโยชน์จากการที่ท่านเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ว่า เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วยเพิ่มความรู้ความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้างทักษะที่เอื้อต่อการเป็นเพื่อนช่วยเพื่อนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

7.4 หากท่านเกิดความสะเทือนใจจากการย้อนคิดถึงประสบการณ์ระหว่างร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยจะขอหยุดพักกระบวนการกลุ่มครั้งนั้นไว้ชั่วคราว หรืออาจหยุดกระบวนการกลุ่มครั้งนั้นไป จากนั้นจึงทำการนัดหมายเพื่อเริ่มกระบวนการกลุ่มในครั้งใหม่เมื่อท่านพร้อม ทั้งนี้ท่านเกิดความรู้สึกสะเทือนใจจากการที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะพิจารณาส่งต่อไปกับนักจิตวิทยาการปรึกษาทันทีเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายส่วนดังกล่าวเอง หรือผู้วิจัยอาจเป็นผู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ท่านด้วยตนเอง หากเป็นช่วงที่โครงการวิจัยใกล้จะสิ้นสุด

7.5 ผู้วิจัยจะมีการขออนุญาตบันทึกเสียงขณะดำเนินการกระบวนการกลุ่มทุกครั้ง โดยไฟล์บันทึกเสียงจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับไว้อย่างดีในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีการตั้งรหัสผ่านส่วนตัวไว้ไม่ให้ผู้อื่นเข้าถึงได้ เมื่อกระบวนการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยจะลบหรือทำลายข้อมูลบันทึกเสียงทั้งหมดออกจากเครื่องคอมพิวเตอร์ทันที

7.6 ผู้วิจัยจะรักษาข้อมูลของท่านเป็นความลับ โดยการใช้ชื่อที่ตั้งใหม่แทนชื่อของท่าน รวมถึงการไม่เปิดเผยข้อมูลที่ผู้อื่นจะสามารถระบุ ระบุเรื่องราวไปถึงตัวท่านได้

9. งานวิจัยนี้ไม่มีค่าชดเชยของการเสียเวลา ค่าเดินทาง หรือของที่ระลึก

10. ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย มีทั้งประโยชน์ส่วนบุคคล คือ ท่านจะได้เรียนรู้และได้รับการส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาด้านการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณา การได้รู้จักเพื่อนใหม่จากการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม รวมถึงการได้แบ่งปันเรื่องราวกับเพื่อนร่วมกลุ่ม ประโยชน์ส่วนรวม คือ ท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้งานวิจัยลุล่วง ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนอื่นๆ เพื่อช่วยเพิ่มทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาแก่เด็กนักเรียนได้ในอนาคต

11. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านจะเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยไม่มีผลกระทบต่อผลต่อการศึกษา หรือผลต่อการเรียนใดๆ

12. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

AF 04-07

ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทบทวนว่ายังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

13. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสำหรับกลุ่มควบคุม

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพุทธธรรมนิยมต่อการพึงอย่างตั้งใจและความเมตตา
กรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุทธิดา จันทร์กล้า นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย 69/84 หมู่ 1 ซอยติวานนท์ 18 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ที่บ้าน 0-2951-0884

โทรศัพท์มือถือ 08-7689-2526

E-mail sutthida.chanklad@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่
ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูล
ต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เกี่ยวข้องกับกรวิจัยเรื่อง "ผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพุทธธรรมนิยมต่อการพึง
อย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน" เป็นกิจกรรมกลุ่มระยะเวลา 8 สัปดาห์
ตามแนวการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้เรียนรู้ และพัฒนาทักษะการฟัง และเสริมสร้าง
คุณลักษณะใจที่เป็นมิตรกับผู้อื่น กิจกรรมเน้นให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ขยายมุมมองความคิด และได้ฝึกฝน
พฤติกรรมใหม่จากการร่วมกันทดลองบทบาทสมมติภายในกลุ่ม และนำไปใช้จริงด้วยตนเองนอกกลุ่ม
เป้าหมายหลักของการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะอยู่กับเพื่อนในโรงเรียนได้ดีขึ้น และด้วยการมี
ใจที่เป็นมิตรกับผู้อื่น ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะช่วยแบ่งเบาปัญหาของเพื่อนได้จากการสามารถเป็นผู้รับฟังปัญหา
ของเพื่อน และสามารถเข้าใจความทุกข์ที่เพื่อนมี

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาผลของกลุ่มตามแนวปรัชญาพุทธธรรมนิยมต่อการพึง
อย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน

4. รายละเอียดของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งหมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่
ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีคุณสมบัติ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก คือ

1. เป็นบุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียน
สตรีวิทยา 2 ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีที่มีอายุระหว่าง 11 -
15 ปี



เลขที่โครงการวิจัย : 079.1/56
วันที่รับรอง : 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ : 12 ส.ค. 2557

2. มีความสนใจและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ และสามารถเข้าร่วมกลุ่มตามวันและเวลาที่กำหนดได้
3. ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน หรือการใช้ภาษาพูด สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้
4. ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง
5. ไม่เคยเข้าร่วมกลุ่มเชิงจิตวิทยาที่เป็นไปเพื่อเสริมสร้างทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณามาก่อน
6. มีคะแนนทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณาจากการทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองต่ำกว่า 0.5 SD เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม

และมีเกณฑ์การคัดออก คือ

1. มีความประสงค์จะขอยุติการเข้าร่วมการวิจัย
2. ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มได้ครบตามกำหนดระยะเวลา
3. มีผู้สมัครเข้าร่วมการวิจัยครบตามจำนวนที่กำหนดไว้แล้ว ในกรณีดังกล่าว ผู้ที่สนใจสมัครเข้าร่วมการวิจัยแต่ไม่ได้เข้าร่วมจะได้รับบริการอื่นที่เทียบเคียงกัน คือ คู่มือการฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และความเมตตากรุณา โดยอิงเนื้อหาเดียวกับโปรแกรมกลุ่มที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

5. กระบวนการการวิจัย

5.1 ผู้วิจัยประกาศประชาสัมพันธ์รับอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย ทั้งการประชาสัมพันธ์ด้วยตนเองในชั้นเรียน และการติดป้ายประชาสัมพันธ์หน้าห้องแนะแนวของโรงเรียน

5.2 ผู้วิจัยจะนัดหมายท่านที่ลงชื่อไว้เพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัย ท่านสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา จากนั้นผู้วิจัยจะให้ท่านทำแบบวัดชุดก่อนการทดลองท่านละ 2 ชุด คือ แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา แบบวัดจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจงถึงวิธีการทำ รวมทั้งผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่ตัวท่านด้วยตนเอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะขอให้ท่านลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และให้ท่านนำไปยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครองเพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบ และลงชื่อเพื่ออนุญาตให้ท่านเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วย

5.3 ผู้วิจัยตรวจให้คะแนนแบบวัด และนัดหมายท่านเพื่อขอรับใบยินยอมให้เข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครอง และสุ่มเลือกท่านเพื่อเข้ากลุ่มทดลอง 24 คนที่จะได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 24 คน



เลขที่โครงการวิจัย... 079-1/56
วันที่รับรอง... 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ... 12 ส.ค. 2557

5.4 ท่านซึ่งอยู่ในกลุ่มควบคุมแต่ละกลุ่มจะไม่ต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในช่วงเวลาทดลอง อย่างไรก็ตาม เมื่อกิจกรรมของกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นแล้วทั้ง 3 กลุ่ม ผู้วิจัยจะนัดหมายและขอให้กลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณาชุดหลังการทดลอง และสอบถามความสมัครใจของกลุ่มควบคุมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม หากกลุ่มควบคุมทั้ง 3 กลุ่มต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยจึงจะชี้แจงเกี่ยวกับการกิจกรรมและดำเนินการกิจกรรมกลุ่มโดยใช้แผนกลุ่มเดียวกันกับของกลุ่มทดลอง ซึ่งจะแจกแจงรายละเอียดเพิ่มเติมภายหลัง

5.5 แบบวัดที่ท่านจะได้ทำมีทั้งหมด 2 ชุด คือ แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา ซึ่งท่านจะได้ทำแบบวัดทั้งสองชุดนี้ 3 ครั้ง ครั้งแรกคือก่อนการทดลอง ครั้งที่สองคือหลังการทดลอง และครั้งที่สามคือการติดตามผล 1 เดือนหลังการทดลอง

7. การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างที่ท่านอาจมีประเด็นในการสนทนาและประเด็นคำถามที่ท่านก่อให้เกิดการกระทบกระเทือนทางจิตใจต่อกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งผู้วิจัยจะดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างดังนี้

7.1 ผู้วิจัยจะเปิดเผยข้อมูล ตั้งแต่การแนะนำตนเอง วัตถุประสงค์การวิจัย รวมถึงรายละเอียดในการวิจัยโดยสรุป

7.2 ในขั้นการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หากผู้วิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ได้อยู่ในเกณฑ์คัดเข้า และพบว่ามีความทุกข์ ความรู้สึกสะเทือนใจ ควรแก่การได้รับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ผู้วิจัยจะพิจารณาส่งตัวผู้ให้ข้อมูลกับนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อดำเนินการช่วยเหลือต่อไป

7.3 ผู้วิจัยพึงแจ้งข้อมูลให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงประโยชน์จากการที่ท่านเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ว่า เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วยเพิ่มความรู้ความเข้าใจเรื่องการเสริมสร้างทักษะที่เอื้อต่อการเป็นเพื่อนช่วยเพื่อนในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

7.4 ผู้วิจัยจะรักษาข้อมูลของท่านเป็นความลับ โดยการใช้ชื่อที่ตั้งใหม่แทนชื่อของท่าน รวมถึงการไม่เปิดเผยข้อมูลที่ผู้อื่นจะสามารถระบุ ระบุเรื่องราวไปถึงตัวท่านได้

9. งานวิจัยนี้ไม่มีค่าชดเชยของการเสียเวลา ค่าเดินทาง หรือของที่ระลึก

10. ประโยชน์ที่ท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย มีประโยชน์ส่วนรวมคือ ท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้งานวิจัยลุล่วง ซึ่งงานวิจัยดังกล่าวสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนอื่นๆ เพื่อช่วยเพิ่มทักษะการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาแก่เด็กนักเรียนได้ในอนาคต

11. การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านจะเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ โดยไม่มีผลกระทบต่อผลต่อการศึกษา หรือผลต่อการเรียนใดๆ



เลขที่โครงการวิจัย..... 079.1 / 56
วันที่รับรอง..... 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ..... 12 ส.ค. 2557

12. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น และหากผู้วิจัยมีข้อมูลเพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์หรือโทษเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งให้ท่านทราบอย่างรวดเร็วเพื่อให้ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยทบทวนวាយังสมัครใจจะอยู่ในงานวิจัยต่อไปหรือไม่

13. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 หรือ 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail:eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มทดลอง

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเหลือ

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุทธิดา จันทร์ถกถัด

ที่อยู่ติดต่อ 69/84 หมู่ 1 ซอยควนนาท 18 ถนนควนนาท ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 08-7689-2526

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติ หรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมจะปฏิบัติตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. ตอบแบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา 3 ครั้ง ทั้งก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังเข้าร่วมกิจกรรม และ 1 เดือนหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัดรวมกันครั้งละประมาณ 20-30 นาที
2. เข้าร่วมกรรฝึกอบรม สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 ชั่วโมง
3. มีการบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียงและขอสำเนาผลงานที่ทำระหว่างการประชุม ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้เป็นไปเพื่อประกอบการวิจัย และจะปรากฏในรายงาน อย่างไรก็ตามจะเป็นข้อมูลที่ไม่สามารถระบุบุคคลได้ เนื่องจากข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับตัวตนจะถูกเปลี่ยนเป็นชื่อสมมติ และเก็บไว้ในที่ที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้ผู้เดียว รวมถึงจะถูกทำลายทันทีที่โครงการวิจัยสิ้นสุดลง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อข้าพเจ้าในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น ทั้งต่อการศึกษาและผลต่อการเรียน

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56

วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556

วันทะลาย 12 ส.ค. 2557

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวสุทธิดา จันทร์กลัด)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)
ผู้ปกครองของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(อาจารย์ ดร.กฤษา พิสิทธิ์สังฆการ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....

(.....)
พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56

วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556

วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มควบคุม

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ผลของกลุ่มตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการฟังอย่างตั้งใจและความเมตตากรุณาในนักเรียนที่เป็นเพื่อนช่วยเพื่อน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุทธิดา จันทร์กลัด

ที่อยู่ติดต่อ 69/84 หมู่ 1 ซอยติวานนท์ 18 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 08-7689-2526

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติ หรือ ได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยงอันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมจะปฏิบัติตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

1. ตอบแบบสอบถาม 2 ชุด คือ แบบวัดการฟังอย่างตั้งใจ และแบบวัดความเมตตากรุณา 3 ครั้ง ทั้งก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม หลังกิจกรรมของกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น และ 1 เดือนหลังจากกิจกรรมของกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัดรวมกันครั้งละประมาณ 20-30 นาที

2. ในกรณีที่ข้าพเจ้าสมัครใจการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในภายหลัง จะมาจากความสมัครใจ โดยข้าพเจ้าจะเป็นผู้ติดต่อผู้วิจัยเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ทั้งนี้ วันและเวลา รวมถึงระยะเวลาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นไปตามที่ข้าพเจ้าและผู้วิจัยตกลงร่วมกัน โดยกิจกรรมจะเป็นแผนกิจกรรมเดียวกันกับที่ใช้กับกลุ่มทดลอง คือ รวมระยะเวลาทั้งหมด 16 ชั่วโมง ซึ่งจะมีการบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียงและขอสำเนาผลงานที่ทำระหว่างการเข้ากลุ่ม ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้เป็นไปเพื่อประกอบการวิจัย และจะปรากฏในรายงาน อย่างไรก็ตามจะเป็นข้อมูลที่ไม่สามารถระบุรายบุคคลได้ เนื่องจากข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับตัวท่านจะถูกเปลี่ยนเป็นชื่อสมมติ และเก็บไว้ในที่ที่ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้ผู้เดียว รวมถึงจะถูกทำลายทันทีที่โครงการวิจัยสิ้นสุดลง

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น ทั้งต่อการศึกษา และผลต่อการเรียน



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/56

วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556

วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวม เท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถ ร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคาร สถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147, 0-2218-8141 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....
(นางสาวสุทธิดา จันทร์กลัด)
ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....
(.....)
ผู้ปกครองของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....
(อาจารย์ ดร. กุลยา พิสิษฐสังฆการ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....
(.....)
พยาน



เลขที่โครงการวิจัย 079.1 / 56
วันที่รับรอง 13 ส.ค. 2556
วันหมดอายุ 12 ส.ค. 2557



ภาคผนวก ค
แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ID..... 1
ชุด ก

แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม ชุด ก

คำชี้แจง กรุณาอ่านคำชี้แจงอย่างครบถ้วนก่อนการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการศึกษาว่านักเรียนเป็นอย่างไรเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. แบบสอบถามการฟัง ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 21 ข้อ
3. แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 24 ข้อ

ระยะเวลาในการตอบแบบสอบถาม 20 นาที โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

การตอบคำถามแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อคะแนนการสอบ หรือผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะไม่นำคำตอบของนักเรียนไปเผยแพร่ และจะเก็บคำตอบของนักเรียนไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

สุทธิดา จันทร์กลัด
(ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ชั้น: ม. / เลขที่ : เพศ: ชาย หญิง ชื่อเล่น:

ชื่อ-นามสกุล:

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการฟัง

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และตอบครบทุกข้อ

ข้อ	คำถาม	แทบไม่เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยครั้ง (4)	แทบทุก ครั้ง (5)
1	ฉันละเอียดอ่อนพอที่จะเข้าใจสิ่งที่เพื่อนสื่อสาร แม้ว่าเขาจะไม่ได้พูดออกมาก็ตาม					
2	ฉันแสดงท่าทีตอบรับเพื่อให้เพื่อนรู้ว่าฉันจดจำเรื่องราวที่เขาเล่าให้ฟังได้					
3	ฉันทำให้เพื่อนมั่นใจและเห็นว่าฉันเปิดใจรับฟังความคิดเห็นที่เขามี					
4	ฉันเข้าใจความหมายที่เพื่อนพยายามจะบอก แม้ว่าเขายังไม่ได้พูดออกมา					
5	ฉันติดตามประเด็นหลักๆ ที่เพื่อนกำลังพูดได้					
6	ฉันใช้การถามกลับเพื่อทบทวนความเข้าใจ เพื่อให้เพื่อนรู้ว่าฉันเข้าใจเรื่องของเขา					
7	ฉันรับรู้ความรู้สึกที่เพื่อนมีต่อเรื่องที่เขากำลังพูดอยู่ได้					
8	เมื่อได้จังหวะ ฉันสรุปเรื่องที่เพื่อนเล่า ทั้งในประเด็นที่เขาเห็นด้วยและไม่เห็นด้วย					
9	ฉันแสดงท่าทีที่ทำให้เพื่อนรู้ว่าฉันกำลังฟังอยู่ เช่น การมองสบตา					
10	ฉันพยายามเข้าใจเพื่อนโดยฟังสิ่งที่เขาพูด และสังเกตว่าเขารู้สึกอย่างไร					
11	ฉันจำประเด็นสำคัญของเรื่องที่เคยพูดคุยกับเพื่อนครั้งก่อนได้					
12	ฉันพูดทวนในสิ่งที่เพื่อนเล่า เพื่อให้เขารู้ว่าฉันเข้าใจเรื่องของเขา					
13	ฉันรับรู้ได้ว่าเรื่องที่เพื่อนพูดถึงสำคัญกับเขาเพียงใด					
14	ฉันยังจำสิ่งที่เพื่อนกังวลตอนที่เรารู้จักกันครั้งก่อนได้					
15	ฉันแสดงความสนใจเรื่องของเพื่อนโดยการถาม เพื่อให้เขาเล่าเพิ่มเติม					
16	ฉันรู้ว่าเพื่อนให้ความสำคัญกับเรื่องที่เขาพูดเรื่องไหนเป็นพิเศษ					
17	เมื่อฉันสงสัยว่าฉันกับเพื่อนเข้าใจตรงกันหรือไม่ ฉันจะให้เพื่อนอธิบายเพิ่มเติม					
18	ฉันพอจะรู้ว่าเพราะอะไรเพื่อนจึงรู้สึกแบบนี้					
19	ฉันรับรู้ความสำคัญของเรื่องที่เพื่อนเล่าโดยสังเกตคำพูด น้ำเสียง ตูสสีหน้า และท่าทางของเพื่อน ในขณะที่เขาเล่าเรื่องนั้นๆ					
20	ฉันรับรู้ได้ถึงความรู้สึกของเพื่อนในขณะที่เรารู้จักกัน					
21	ฉันจะขอให้เพื่อนอธิบายเพิ่มเติม เมื่อฉันไม่เข้าใจถึงสิ่งที่เพื่อนสื่อสาร					



เลขที่โครงการวิจัย..... 039.1/56
วันที่รับรอง..... 13 ส.ค. 2556
จังหวัดสงขลา..... 12 ส.ค. 2557

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความสัมพันธ์ทางสังคม

คำชี้แจง : ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว และตอบครบทุกข้อ

ข้อ	คำถาม	แทบไม่ เคย (1)	นานๆ ครั้ง (2)	บางครั้ง (3)	บ่อยครั้ง (4)	แทบทุก ครั้ง (5)
1	ฉันไม่รู้สึกละไร เมื่อเห็นเพื่อนร้องไห้ต่อหน้าฉัน					
2	ฉันไม่ใส่ใจ เวลาเพื่อนกำลังเล่าถึงปัญหาของเขา					
3	จริงๆแล้วฉันก็ไม่รู้หรือว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร เวลาที่เขามีความทุกข์					
4	ฉันตั้งใจฟัง เมื่อมีใครมาเล่าอะไรให้ฉันฟัง					
5	ฉันไม่รู้สึกละไรเมื่อเพื่อนเล่าเรื่องไม่สบายใจของเขาให้ฉันฟัง					
6	ฉันพยายามหาทางช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังเป็นทุกข์					
7	ฉันไม่ใส่ใจฟัง เมื่อเพื่อนเริ่มเล่าถึงปัญหาของเขา					
8	ฉันพร้อมช่วยเหลือเพื่อนที่กำลังมีปัญหา					
9	ฉันสังเกตเห็นว่าเพื่อนไม่มีความสุข แม้เขาจะไม่ได้พูดออกมาตรงๆ					
10	ฉันไม่ได้คิดว่าตัวเองจะต้องเจอกับความทุกข์ แม้จะเห็นว่าคนอื่นมีช่วงเวลาที่ถูกใจก็ตาม					
11	ฉันคิดว่าคนเราก็ต้องมีช่วงเวลาที่ไม่สบายใจบ้าง เป็นเรื่องปกติ					
12	ฉันไม่รู้สึกละไร แม้เห็นเพื่อนกำลังทุกข์ใจอยู่					
13	ฉันรับฟังปัญหาของเพื่อนอย่างใจเย็น และให้เวลา					
14	ฉันไม่ใส่ใจปัญหาของคนอื่น					
15	ฉันยอมรับว่าคนเราไม่ได้สมบูรณ์แบบไปเสียทุกอย่าง					
16	ฉันสงสาร และเห็นใจ เวลาเห็นใครไม่สบายใจ					
17	ฉันรู้ว่าทุกคนต้องเจอช่วงเวลาที่ถูกใจ เหมือนกับฉัน					
18	ฉันไม่เข้าไปช่วยเพื่อนเมื่อเขามีปัญหา แต่จะรอให้คนอื่นเข้าไปช่วยเหลือแทน					
19	ฉันไม่ใส่ใจกับความกังวลใจของคนอื่น					
20	ฉันคิดว่าความทุกข์เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่เราทุกคนต้องพบเจอ					
21	ฉันไม่ตัดสินถูกผิดเวลาที่เพื่อนเล่าปัญหาให้ฟัง					
22	เมื่อเพื่อนกำลังมีความทุกข์ ฉันนึกไม่ออกว่าสักทีแล้วเขารู้สึกอย่างไร					
23	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับเพื่อนที่เคยเจอกับความทุกข์ ความเจ็บปวดมานาน					
24	ฉันพยายามปลอบใจเพื่อนที่กำลังเศร้าอยู่					



ขอขอบคุณนักเรียนสำหรับความร่วมมือค่ะ

เลขที่โครงการวิจัย..... 079-1/56

วันที่รับรอง..... 13 ส.ค. 2556

วันหมดอายุ..... 12 ส.ค. 2557

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลการวิเคราะห์ข้อทรงรายข้อของแบบวัดการฟังอย่างตั้งใจที่คัดเลือกแล้วด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์
ระหว่างข้อ ($N = 60$)

ข้อที่	CITC	อำนาจจำแนก
1	.736	√
2	.496	√
3	.599	√
4	.562	√
5	.474	√
6	.563	√
7	.689	√
8	.420	√
9	.612	√
10	.725	√
11	.541	√
12	.510	√
13	.618	√
14	.658	√
15	.488	√
16	.637	√
17	.560	√
18	.620	√
19	.612	√
20	.691	√
21	.617	√
α	.92	



ผลการวิเคราะห์ข้อกระทรายข้อของแบบวัดความเมตตากรุณาที่คัดเลือกแล้วด้วยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อ (N = 60)

ข้อที่	CITC	อำนาจจำแนก
1	.501	√
2	.484	√
3	.343	√
4	.492	√
5	.450	√
6	.396	√
7	.596	√
8	.530	√
9	.338	√
10	.332	√
11	.417	√
12	.411	√
13	.400	√
14	.476	√
15	.359	√
16	.481	√
17	.454	√
18	.330	√
19	.487	√
20	.367	√
21	.413	√
22	.355	√
23	.404	√
24	.512	√
α	.86	


ภาคผนวก จ
ตัวอย่างแบบฝึกหัด

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ชื่อ รหัส

❶ มาทดลองกัน! : ฟังแบบไหน จะเป็นยังไง?		
เมื่อฉันเป็นคนฟัง	ประเภทการฟัง	เมื่อฉันเป็นคนพูด
ฉันเข้าใจเรื่องที่เพื่อนพูดมากแค่ไหน?/10 เพราะ	ฟังแบบปิดหู 	ฉันอยากเล่าให้เพื่อนฟังต่อไหม?/10 เพราะ
ฉันเข้าใจเรื่องที่เพื่อนพูดมากแค่ไหน?/10 เพราะ	ฟังแบบปิดตา 	ฉันอยากเล่าให้เพื่อนฟังต่อไหม?/10 เพราะ

1

❶ มาทดลองกัน! : ฟังแบบไหน จะเป็นยังไง?		
เมื่อฉันเป็นคนฟัง	ประเภทการฟัง	เมื่อฉันเป็นคนพูด
ฉันเข้าใจเรื่องที่เพื่อนพูดมากแค่ไหน?/10 เพราะ	ฟังแบบเปิดหูเปิดตา 	ฉันอยากเล่าให้เพื่อนฟังต่อไหม?/10 เพราะ

❷ มาหาข้อสรุปด้วยกันนะ! แล้วเราจะฟังแบบเปิดหูเปิดตายังไงกันดี?

1).....

2).....

3).....

4).....

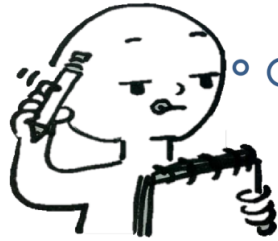
2

แสดงออกว่าฟังยังไงดี

การบ้านชั่วโมง 3

กลุ่มที่

ชื่อ รหัส



บันทึกทำที่การฟังที่ปิดหูปิดตาของ
ตัวเองในรอบสัปดาห์นี้ แล้วลองหา
วิธีแก้กันนะ

ทำที่การฟังแบบปิดหูปิดตาของฉัน	วิธีแก้
1)	<input type="checkbox"/> ลองทาแล้ว! <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้ลอง...
2)	<input type="checkbox"/> ลองทาแล้ว! <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้ลอง...
3)	<input type="checkbox"/> ลองทาแล้ว! <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้ลอง...
4)	<input type="checkbox"/> ลองทาแล้ว! <input type="checkbox"/> ยังไม่ได้ลอง...



ภาคผนวก ฉ

วิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิเคราะห์กิจกรรมกลุ่มตามหลัก CBT

session	กิจกรรม	จุดประสงค์	สิ่งที่เชื่อมโยงกับหลัก CBT
1	<u>กิจกรรม เพื่อนสนิท</u> <u>ของฉัน</u> ให้เขียนลักษณะนิสัยที่ ทำให้เราชอบเพื่อน สนิทคนนี้	<u>ตระหนักถึงคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี=เพื่อน</u> <u>ที่ฟัง</u> เอื้อให้สมาชิกเห็นว่าการฟังอย่างตั้งใจ และ ความเมตตากรุณาเป็นหนึ่งในคุณสมบัติที่ดี ของการเป็นเพื่อน	ขยายมุมมอง ความคิด
		ให้สมาชิกประเมินตนเองว่าสิ่งที่ตนเองเป็น นั้นใช่เพื่อนที่ดีหรือไม่	การบ้าน
2	<u>กิจกรรม ปิดหูปิดตา</u> ให้สมาชิกจับคู่ และ สลับกันเป็นคนฟังที่ปิด หู (ทำอย่างอื่นขณะฟัง) ปิดตา (ไม่มองที่คนพูด)	<u>การสนใจที่จะฟัง</u> เอื้อให้สมาชิกได้เข้าใจความรู้สึกของผู้พูดที่ เห็นพฤติกรรมการฟังที่ไม่เหมาะสม ซึ่ง สมาชิกเองมักจะทำในชีวิตประจำวันโดยที่ ไม่ได้คิดถึงความรู้สึกของผู้พูดว่าจะรู้สึกเช่น ไร	ขยายมุมมอง ความคิด
		ให้สมาชิกลองไปทบทวนว่าสถานการณ์ใดที่ ตนมักจะปิดหูปิดตาฟัง แล้วลองแก้ไขโดย นำเอาวิธีที่ช่วยกันคิดไปใช้	การบ้าน
3	<u>กิจกรรม สังเกต</u> 1. ให้สมาชิกดูการ์ตูนที่ เกี่ยวกับผลเสียจากการ คาดเดาแล้วปักใจเชื่อ ไปล่วงหน้า 2. ให้สมาชิกทำรูปแล้ว สังเกตว่าผู้หญิงในรูป รู้สึกอย่างไร ต่อจากนั้น ดูคลิปข่าวที่เกี่ยวข้อง กับผู้หญิงในรูปแล้วลอง	<u>สังเกตแต่อย่าปักใจเชื่อ</u> เอื้อให้สมาชิกเปิดใจสังเกตทุกอย่างตาม ความเป็นจริง โดยที่ไม่เอาอคติมาตัดสินไป ก่อน	ขยายมุมมอง ความคิด

session	กิจกรรม	จุดประสงค์	สิ่งที่เชื่อมโยงกับหลัก CBT
	คิดดูอีกครั้งว่าผู้หญิงในรูปรู้สึกอย่างไร		
4	กิจกรรม แสดงออก ให้สมาชิกจับคู่และทำพฤติกรรมการณ์ที่ใหม่เหมาะสม (เล่าพร้อมกัน, หันหลัง, เล่นมือถือ) สลับกันเป็นคนฟัง	<u>ท่าทีในการฟังที่สำคัญ</u> เน้นให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการฟังที่มีต่อความรู้สึกของผู้พูด เป็นการขยายกิจกรรมปิดหูปิดตาอีกครั้งโดยใส่พฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มมักจะใช้เวลาฟังลงไป	ขยายมุมมองความคิด
		ช่วยกันระดมความคิดว่าท่าทีในการฟังที่สมาชิกเห็นว่าดี และทำได้จริงคืออะไรบ้าง แล้วให้ลองเอาไปใช้	การบ้าน
5	กิจกรรม ฝึกถาม ให้สมาชิกจับกระดาษที่มีรูปและคำแสดงอารมณ์ทางลบ จากนั้นให้สมาชิกนึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นแล้วให้วาดรูปเพื่อให้สมาชิกคนอื่นถาม คำตอบของเจ้าของรูปจะเป็นข้อมูลเพื่อให้สมาชิกคนอื่นสามารถเดาได้ว่าเพื่อนคนนี้น่าจะจับได้คำแสดงความรู้สึกได้คำว่าอะไร	<u>ประเภทของคำถามสำคัญ</u> สอนให้รู้จักประเภทของคำถาม และคำตอบที่จะได้รับจากคำถามแต่ละประเภท	ให้ความรู้
		<u>การถามเป็นการตอบสนองว่าเรากำลังพยายามเข้าใจเรื่องราว และเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม</u> เอื้อให้สมาชิกใช้คำถามที่สอนไปเพื่อถามเรื่องราวของเพื่อน	ฝึกทักษะ
		<u>การได้ข้อมูลเพิ่มเติมจากการถามทำให้เข้าใจคนอื่นมากขึ้น</u> การรับรู้เรื่องราวจากการถาม ทำให้ระบุความรู้สึกของเพื่อนได้จากการฟัง	ขยายมุมมองความคิด
6	กิจกรรม สรุปรีวิว	<u>ย้ำทักษะถามอีกครั้ง</u>	ฝึกทักษะ

session	กิจกรรม	จุดประสงค์	สิ่งที่เชื่อมโยงกับหลัก CBT
	<p>ให้สมาชิกวาดกราฟชีวิต จะมีสมาชิก 2 คนที่ได้เล่าเรื่องของตัวเอง</p> <p>1. คนแรกให้เจ้าของภาพเล่าเรื่องตามกราฟที่วาดเอาไว้รวดเดียวแล้วให้สมาชิกคนอื่นเขียนสรุปหลังจากที่ฟังเพื่อนเล่าเสร็จแล้ว</p> <p>2. คนที่สอง สมาชิกที่ฟังเรื่องสามารถถามได้เมื่อไม่เข้าใจ บอกให้หยุดเล่าได้เพื่อที่จะเขียนสรุปเรื่องราวเป็นประเด็น</p>	<p>การจะสรุปเรื่องราวได้ บางครั้งอาจจะต้องถามเพิ่ม</p> <p><u>ฝึกทักษะการสรุป</u></p> <p>-โดยให้สมาชิกเปรียบเทียบว่าตามเรื่องได้มากน้อยแค่ไหน จากการสรุปเป็นช่วงๆกับการฟังเรื่องราวรวดเดียวแล้วสรุป</p> <p>-เข้าใจเรื่องราวที่เพื่อนเล่ามากน้อยแค่ไหน จากการสามารถเรียงลำดับความสำคัญของประเด็นในเรื่องที่เพื่อนเล่าได้</p> <p><u>ทำความเข้าใจความรู้สึกในเรื่องที่เพื่อนเล่า</u></p> <p>เพื่อเอื้อให้สมาชิกสังเกตถึงความรู้สึกที่มีในเรื่องของเพื่อน ทั้งแง่บวกและแง่ลบ เกิดการเชื่อมโยงกับตัวเองว่าหากเราเผชิญเหตุการณ์ดังกล่าว ความรู้สึกก็คงไม่ต่างกัน</p>	<p></p> <p>ฝึกทักษะ</p> <p>ขยายมุมมองความคิด</p>
7	<p><u>กิจกรรม เข้าใจความรู้สึก</u></p> <p>ให้สมาชิกช่วยกันเขียนคำที่แสดงความรู้สึกทางบวก ทางลบ แล้วให้แต่ละคนเลือกมาหนึ่งคำ เพื่อเล่าเรื่องให้คนอื่นฟัง จากนั้นให้สมาชิกทุกคนใช้ทักษะถาม สรุป และลองสะท้อนความรู้สึกของเพื่อนที่เล่าเรื่อง</p>	<p><u>ย้ำทักษะทั้งหมด</u></p> <p>ในการฟังเรื่องก็ต้องมีทั้งทำที่ที่ฟัง การตอบสนองที่ทำให้รับรู้ว่ามี ฟัง คือ การถาม การสรุป และการสะท้อนความรู้สึก</p> <p><u>ทำความเข้าใจความรู้สึกในเรื่องที่เพื่อนเล่า</u></p> <p>เพื่อเอื้อให้สมาชิกสังเกตถึงความรู้สึกที่มีในเรื่องของเพื่อน ทั้งแง่บวกและแง่ลบ เกิดการเชื่อมโยงกับตัวเองว่าหากเราประสบเหตุการณ์ดังกล่าว ความรู้สึกก็คงไม่ต่างกัน</p>	<p>ฝึกทักษะ</p> <p>ขยายมุมมองความคิด</p>

session	กิจกรรม	จุดประสงค์	สิ่งที่เชื่อมโยงกับหลัก CBT
8	<p>กิจกรรม ฉันจะเป็นเพื่อนที่ดี</p> <p>ให้ประเมินตัวเองอีกครั้ง แล้วเขียนสิ่งที่ตัวเองคิดว่าจะปรับเปลี่ยนเพื่อให้เป็นเพื่อนที่ฟังได้ดีขึ้น</p>	<p>ทบทวน เชื่อมโยง ให้คำสัญญา</p> <p>ทบทวนสิ่งที่ทำไปทั้งหมด เชื่อมโยงว่าเกี่ยวกับการเป็นเพื่อนที่ดีอย่างไร แล้วสำรวจตัวเองว่าควรจะเปลี่ยนพฤติกรรมการฟังอย่างไร</p>	<p>ขยายมุมมองความคิด</p>



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสุพธิดา จันทร์กลัด เกิดเมื่อวันที่ 29 กันยายน 2530 ที่จังหวัดนนทบุรี สำเร็จ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี อักษรศาสตรบัณฑิต จากคณะอักษรศาสตร์ สาขาวิชาสารนิเทศศึกษาเมื่อปี พ.ศ. 2553 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ ปรัชญา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี พ.ศ. 2554

หมายเหตุ : หากท่านใดมีความสนใจเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ หรือต้องการใช้แบบ วัตต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยนี้ สามารถติดต่อได้ที่ s.chanklad@gmail.com

