

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ท่ามกลางความวุ่นวายของสังคมและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว กอปรกับ มีสื่อและวัฒนธรรมจากต่างชาติเผยแพร่เข้ามาในประเทศ และทวีความหลากหลายมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง วัยรุ่น เป็นวัยที่มีแสวงหาความเป็นตัวตน ดังนั้น การรับสื่อต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นไปอย่างรวดเร็ว และขาดวิจารณญาณ ทำให้วัยรุ่นถูกครอบงำ จนบางครั้งก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมา บางปัญหาเป็นปัญหาที่ผู้ใหญ่ไม่สามารถเข้าถึง วัยรุ่นจึงหลงไปในทางที่ผิด ด้วยสาเหตุจากการตัดสินใจหุนหันพลันแล่น และไม่มีที่ปรึกษาที่จะคอยแนะนำช่วยเหลือ จนในที่สุดเกิดการแก้ปัญหาเองโดยลำพังและอาจเป็นการแก้ปัญหาในทางที่ผิด หรือไม่สามารถยอมรับกับความผิดหวัง หรือความล้มเหลวในการตัดสินใจของตนเองได้ วัยรุ่นจึงต้องการใครก็ได้ที่คอยรับฟังดูแล คอยเป็นกำลังใจให้ในยามที่ท้อแท้ ลี้หลัง บุคคลที่เป็นที่พึ่งของวัยนี้ที่ดีที่สุดคือ กลุ่มเพื่อน เนื่องจากเป็นวัยเดียวกัน เข้าใจความรู้สึกของกันและกันง่ายกว่าคนต่างวัย

แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2549 – 2559) มุ่งพัฒนาความเป็น “มนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” และ พัฒนาสังคมไทยให้เป็นสังคมที่มีความเข้มแข็ง และมีคุณภาพใน 3 ด้าน คือ เป็นสังคมคุณภาพ สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ และสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกันและ ที่ผ่านมารัฐบาลได้มีการสนับสนุนให้โรงเรียนต่าง ๆ จัดโครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ทั้งนี้เนื่องจากเห็นความสำคัญของการส่งเสริมทักษะด้านการปรึกษา ในระดับที่นักเรียนสามารถช่วยเหลือและเป็นที่ยึดพิงทางจิตใจซึ่งกันและกันได้ อย่างไรก็ตาม โครงการดังกล่าว ไม่ได้แพร่ขยายสู่โรงเรียนประจำ หรือโรงเรียนกึ่งนอน อย่างสมบูรณ์เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ขณะที่หากพิจารณาถึงความจำเป็นแล้ว พบว่า การที่นักเรียนต้องจากครอบครัวเพื่อใช้ชีวิตการเรียนด้วยการอยู่หอพักในโรงเรียนประจำอาจส่งผลต่อการปรับตัวและปัญหาสุขภาพจิตต่าง ๆ อาทิ ภาวะเครียดจากการรับมือตนเองในการใช้ชีวิตอยู่ในโรงเรียนประจำ ปัญหาพฤติกรรมอันเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเนื่องจากต้องใช้ชีวิตกับเพื่อนเป็นเวลานาน ปัญหาความเหงาและว่าเหว่เนื่องจากคิดถึงครอบครัว เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการหาหนทางเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนประจำ

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

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะภายในตนเพื่อเตรียมความพร้อมสู่การพัฒนาในขั้นต่อไป กระบวนการที่คัดสรรมาใช้ในการวิจัยเป็นกระบวนการตามแนวคิดจิตตปัญญา (Contemplative Psychology) โดยเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา อันประกอบไปด้วยความรู้พื้นฐานด้านการปรึกษา ความสนใจในการปรึกษา และบุคลิกภาพของผู้การปรึกษา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี โดยใช้กระบวนการจิตตปัญญา

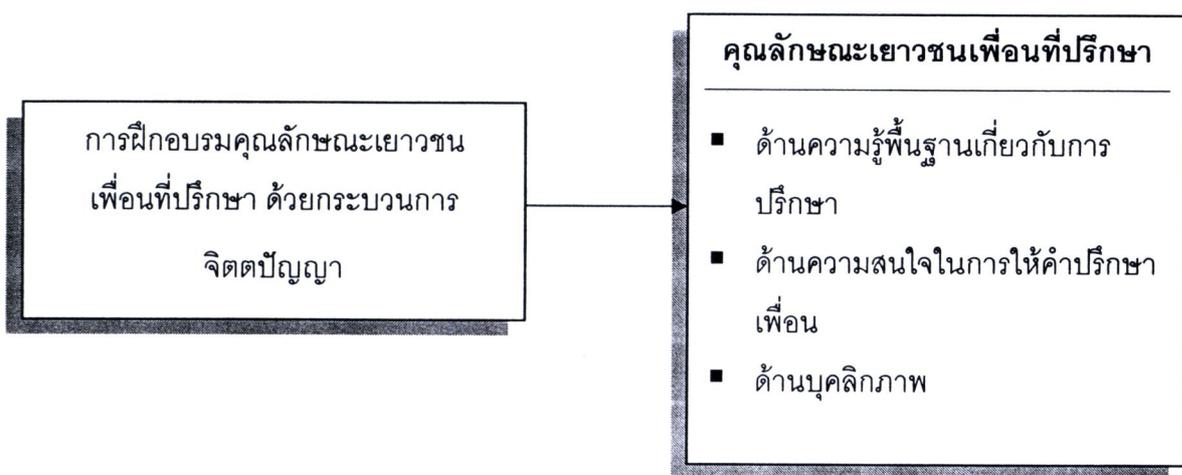
สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนที่เข้ารับการอบรมมีคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ในระยะหลังการอบรม และระยะติดตามผล สูงขึ้นกว่าก่อนอบรม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

กระบวนการจิตตปัญญา เป็นกระบวนการที่เน้นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงจากภายใน กิจกรรมที่ใช้ตลอดกระบวนการ จะสะท้อนความหมายและความรู้สึกโดยแท้จริง ดังนั้นแนวทางนี้จึง ชี้ให้เห็นว่าเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยพัฒนาเยาวชนวัยเรียน ให้สามารถ

ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการลดปัญหาทางสุขภาพจิตและพฤติกรรมวัยรุ่น ในระยะยาวได้อีกทางหนึ่ง รวมทั้งยังเป็นการเสริมเจตคติที่ดีต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ทั้งนี้ในการวิจัยจะดำเนินศึกษาผลการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาด้วยการเปรียบเทียบผลทั้ง 3 ด้านในช่วงการวัดก่อนอบรม หลังการอบรมทันที และติดตามผลหลังการอบรม 1 เดือน โดยแสดงดังกรอบแนวคิดของการวิจัยดังนี้



ภาพประกอบที่ 1-1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการวิจัยทำให้เกิดกลุ่มเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนประจำ
2. ผลการวิจัยจะทำให้ทราบว่า การพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาควรดำเนินการพัฒนาอย่างไร และผลการวิจัยครั้งนี้ยังเป็นการพิสูจน์แนวคิดว่าการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีกระบวนการดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม สามารถดำเนินการได้จริงในพื้นที่ และเป็นหน่วยหนึ่งในสถานศึกษาที่เชื่อมโยงการช่วยเหลือนักเรียน สู่ระดับการช่วยเหลือในขั้นตอนต่าง ๆ ต่อไปได้

3. ผลการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางให้สถานศึกษาต่าง ๆ ได้พิจารณานำไปเป็นต้นแบบเพื่อการพัฒนาแกนนำเยาวชนในโรงเรียนเพื่อให้มีบทบาทด้านการปรึกษาสำหรับเพื่อนวัยรุ่น อันจะนำไปสู่การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นทั้งในสถานศึกษา และการดำเนินชีวิตในสังคมของวัยรุ่นต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม. 3) ของโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดชลบุรี ได้มาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มแบบง่ายและทำการคัดกรองด้วยแบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อน เลือกผู้ที่คะแนนสูงกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็ม (Mid Point) คือ 51 คะแนน จากนั้นสอบถามความสมัครใจ ได้กลุ่มตัวอย่างชั้นละ 10 คน รวมจำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

การฝึกอบรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาด้วยกระบวนการจิตตปัญญา

ตัวแปรตาม ได้แก่

คุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ประกอบด้วย 3 ด้านคือ

1. ความรู้พื้นฐานการปรึกษาเพื่อน
2. ความสนใจในงานปรึกษา
3. บุคลิกภาพของเพื่อนที่ปรึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **คุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา** หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลของเยาวชนที่มีแนวโน้มบ่งบอกว่า สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ คุณลักษณะดังกล่าวจะประกอบไปด้วย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา มีความสนใจและยินดีให้คำปรึกษาเพื่อน ตลอดจนมีการพัฒนาบุคลิกภาพให้เกิดความไว้วางใจ การวัดลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา วัดจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1.1 **ด้านความรู้พื้นฐานการปรึกษาเพื่อนวัยรุ่น** หมายถึง การวัดลักษณะความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่น เนื้อหาที่ควรรู้ประกอบด้วย

- 1) ความรู้เกี่ยวกับบทบาทการทำงานของผู้ให้การปรึกษา ได้แก่
 - มีความรู้เกี่ยวกับลักษณะงานการให้คำปรึกษา
 - มีความรู้ในบทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา
- 2) ความรู้เกี่ยวกับวิธีการให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ได้แก่
 - มีความรู้ในการเข้าใจปัญหา
 - มีความรู้ในการวิเคราะห์ปัญหา
 - มีความรู้ในการจัดการปัญหา
 - มีความรู้ในการช่วยเหลือบุคคลอื่น

1.2 **ด้านความสนใจในงานปรึกษา** หมายถึง การวัดลักษณะความสนใจ และการแสดงความรู้สึถึงความพร้อมในการยินดีปรึกษา ช่วยเหลือเพื่อน ประกอบด้วย

- 1) ความสนใจในการทำหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา ได้แก่
 - มีความสนใจในบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา
 - มีความสนใจในงานด้านการปรึกษา
- 2) ความสนใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล ได้แก่
 - มีความสนใจการดำเนินชีวิตของผู้คนที่แตกต่างกัน
 - ชอบสังเกตพฤติกรรมของผู้คน
 - ชอบช่วยเหลือผู้อื่น
 - ชอบให้กำลังใจและสนับสนุนผู้อื่น

3) ความสนใจข้อมูลข่าวสาร ได้แก่

- มีความสนใจศึกษาข้อมูล ในการช่วยเหลือผู้คน
- ติดตามข่าวสาร และสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

1.3 ด้านบุคลิกภาพของเพื่อนที่ปรึกษา หมายถึง การวัดลักษณะเฉพาะด้านของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งแสดงออกเป็นบุคลิกภาพโดยทั่วไป และสัมพันธภาพเพื่อให้ความไว้วางใจในการปรึกษา ประกอบด้วย

1) บุคลิกภาพโดยทั่วไป ได้แก่

- ความอดทนต่อสถานการณ์ต่างๆ
- ความรับผิดชอบ
- ความสุขุม รอบคอบ
- ความใจเย็น สามารถควบคุมอารมณ์ได้
- การมองโลกในแง่ดี
- การรักษาความลับได้
- ความสามารถปรับตัว
- ยิ้มแย้ม แจ่มใส
- ความน่าไว้วางใจ น่าเชื่อถือ
- มีความเป็นกันเอง มีความอบอุ่น
- มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง
- มีความตั้งใจในการทำงาน

2) ลักษณะสื่อสารกับบุคคลอื่น ได้แก่

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี
- พูดจาสุภาพ นุ่มนวล
- พูดจาชัดเจน ย่อยัดคำ
- เป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- มีความสามารถในการสื่อสาร

คุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งวัดจากองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านดังกล่าว เป็นการวัดจากแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ ถูก-ผิด และแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่น้อยที่สุด จนถึงมากที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2. **ความสัมพันธ์กับเพื่อน** หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน อันมีส่วนร่วมในการชักจูง หรือทำตาม หรือเลียนแบบในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนสร้างความไว้วางใจในการเปิดเผยความคิดความรู้สึกในเรื่องต่าง ๆ ทั้งความทุกข์ หรือความสุข ความสัมพันธ์กับเพื่อนในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน แบบสอบถามความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นแบบมาตรประเมินรวมค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ร้อยละน้อยที่สุด จนถึงมากที่สุด ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

3. **การฝึกอบรม** หมายถึง กระบวนการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาตามแนวทางจิตตปัญญา โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เน้นกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภายใน สำหรับงานวิจัยนี้เน้นกระบวนการจิตตปัญญา 3 ประการ คือ

3.1 **หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)** คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal)

3.2 **หลักความรักความเมตตา (Compassion)** คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สัปปายะ)

3.3 **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)** คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล