

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนและเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สภาพจิตใจของวัยรุ่น
2. แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
3. การพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา
  - 3.1 หลักการพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา
  - 3.2 องค์ประกอบในการวัดคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา
  - 3.3 การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวัยรุ่น
  - 3.4 กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา
4. งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษา

### สภาพจิตใจของวัยรุ่น

ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่พบบ่อยในวัยรุ่นมักจะพบบ่อยในชีวิตประจำวัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่วู่วามมีการ ควบคุมตัวเองน้อย ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่ได้บ่อย ๆ นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ได้ ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่พบบ่อยของวัยรุ่น (พนม เกตุมาน, 2549) ได้แก่

#### 1. ความสับสนในตนเอง

วัยรุ่นมักมีปัญหาด้านการปรับตัวทางอารมณ์ค่อนข้างสูง ศรีเรือน แก้วกังวาน (2540) ได้กล่าวถึง วัยรุ่นว่า วัยรุ่นมีอายุประมาณตั้งแต่ 12 - 25 ปี จะเห็นว่าช่วงอายุห่างมากขึ้น เนื่องจากเด็กต้องใช้เวลาในสถาบันศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องพึ่งตัวเองทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไปอีก อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจช้ากว่าสมัยที่ผ่านมา อย่างไรก็ตามสิ่งที่ทำให้เห็นชัดเจนว่าได้เปลี่ยนเป็นวัยรุ่นแล้วก็ มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย เช่น ความสูง รูปร่างหน้าตา สมองพัฒนาเต็มที่ฮอร์โมนเพศเริ่มทำงาน ในด้านทางสังคม ทางอารมณ์ ค่านิยม ความสนใจ การแสวงหาเอกลักษณ์ และความสนใจเพศตรงข้าม เป็นต้น โดยทั่วไปวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาคาบเกี่ยวกับความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ถ้าเด็กวัยรุ่นผู้ใดได้ดำเนินชีวิตในช่วงเวลานี้ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่น มีปัญหาไม่

ซับซ้อนมากนัก เด็กวัยรุ่นก็จะเข้าสู่วัยรุ่นที่ดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าในทางตรงกันข้าม วัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากมาก จนนักวิชาการเรียกว่า “วัยรุ่นวิกฤต” และเป็นวัยที่มีความสับสนมากที่สุด ดังนั้นเด็กที่ไม่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง พบว่าเป็นวัยที่มีปัญหามากที่สุดโดยเฉพาะปัญหาการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น จากรายงานวิจัยของวารสารมติชน พบว่าเด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับคนรอบข้าง ร้อยละ 46 ได้เถียงกับผู้ปกครอง มีสาเหตุเรื่องการเที่ยวเตร่ ไม่สนใจการเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และคบเพื่อนไม่ถูกใจผู้ปกครอง และร้อยละ 48.2 รู้สึกโกรธผู้ปกครอง ส่วนนักเรียนที่มีแฟนหรือคนรัก ร้อยละ 44 ที่เคยทะเลาะกับแฟนเรื่อง การไม่เข้าใจกัน ความหึงหวง ถูกทิ้ง เอาแต่ใจตัวเอง ไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือวัยรุ่นที่อยู่โรงเรียน ร้อยละ 40 ที่เคยถูกรุลงโทษ ด้วยสาเหตุสำคัญ ผ่าฝืนกฎระเบียบมาโรงเรียนสายโดดเรียน ไม่ตั้งใจเรียน ในจำนวนนี้ ร้อยละ 16 ของนักเรียนที่ถูกครูลงโทษ คิดแค้นครุคนั้น ส่วนวันรุ่นที่ทะเลาะวิวาทกับเพื่อนร่วมสถาบัน และต่างสถาบันจะมีสาเหตุที่สำคัญ ได้แก่ เกิดอาการหมั่นไส้ ไม่ชอบหน้า การดูหมิ่นสถาบันการศึกษา การแย่งแฟน จีบผู้หญิง และการถูกกระทบกระทั่งร่างกายและวาจา เช่น การเหยียบเท้า เดินชน แกว่งกัน ฯลฯ และจากการศึกษาสภาพทางอารมณ์ของวัยรุ่น พบว่า ร้อยละ 49 ไม่มั่นใจว่าตนเองจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ถ้าหากมีความรู้สึกโกรธหรือบันดาลโทสะขึ้นมา (เทวินทร์ ขอเหนียวกลาง, 2546)

## 2. ความต้องการทางเพศ

วัยรุ่นมีความสนใจในเพศตรงข้าม เริ่มมีแฟนเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นเนื่องจากวัยรุ่นจะมีความรู้สึกทางเพศที่สูงขึ้นตามธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเองเรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์เพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจ ความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศและเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง จะต้องเรียนรู้ในท่าทีของการตอบสนองของเพศตรงข้ามหรือท่าทีการปฏิเสธซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนหรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน

### 3. อุปสรรคในการเรียน

เนื่องจากวัยรุ่นต้องใช้สมาธิในการเรียน ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตั้งใจจากสิ่งที่น่าสนใจอย่างมากในขณะที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆรอบตัวมากมายทั้งสภาพร่างกาย สภาพอารมณ์ ที่อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระมีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมากได้เห็นและได้ทำสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยกระทำมาก่อนทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจ น่าสนใจว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพเลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆที่เข้ายวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียน แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใด ที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบและหัดยับยั้งใจตัวเอง ในความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มออกทางไป แต่ในที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้

### 4. การปรับตัว

ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้าง เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากรับอิสระ อยากรับเป็นผู้ใหญ่ไม่ยอมรับเหตุผลของใคร แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบรุนแรงต่อการเรียนและการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามี ก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งการช่วยเหลือที่ถูกต้อง ของพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจปัญหาของตนเอง และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ประกอบกับไม่ได้รับความเข้าใจ หรือการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด อาจนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ อาทิเช่น ปัญหา ยาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ปัญหาบุคลิกภาพแปรปรวน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่น หากสามารถดำเนินชีวิตผ่านไปได้ได้อย่างเหมาะสม เด็กก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะ ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถผ่านอุปสรรคในช่วงวัยไปได้ หรือหลงเหลือร่องรอยไปในทางที่ไม่เหมาะสม ก็ยากที่จะฟื้นฟูให้กลับมามีชีวิตเดิม หรืออาจทำให้เสียเวลา หรือโอกาสที่สำคัญของชีวิตในอนาคตได้ ดังนั้น การอบรมเลี้ยงดูที่เหมาะสม จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด ที่จะช่วยพยุ่งให้วัยรุ่นผ่านช่วงวิกฤตระหว่างวัยไปได้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540) ได้ให้เหตุผลว่าสาเหตุสำคัญของปัญหาวัยรุ่น มาจากรูปแบบของการเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ที่ไม่ถูกต้อง เช่น ประชดประชัน ลงโทษ ทำร้ายร่างกาย ระบายอารมณ์กับเด็กเมื่อหงุดหงิด หรือเด็กบางคนพ่อแม่ไม่ต้องการ จึงทำให้ไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลด้วยใจจริง สิ่งเหล่านี้หากเกิดขึ้น

ซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นเวลานาน ความอารมณ์เสีย ความขมขื่น ก็จะฝังใจไม่รู้ลืม เด็กต้องอดทน “กล้า กลืน” เก็บอารมณ์เหล่านั้นไว้ในใจได้จิตสำนึกและจิตสำนึก จนเมื่อเติบโตเป็นวัยรุ่น มีโอกาสเป็น ตัวของตัวเองได้แล้วก็จะระเบิดอารมณ์ที่เก็บกดเหล่านั้นออกสู่สังคม ถ้าเด็กเก็บอารมณ์เหล่านี้ ด้วย “แค้นเคือง” ก็จะระเบิดความแค้นเคืองออกมาด้วยความก้าวร้าวทางสังคม หรือ เด็กบางคน รู้สึกว่าไม่ได้รับความรักที่แท้จริง เมื่อโตขึ้นก็จะสร้างสมทศนคติว่าโลกและสังคมนี้เป็นศัตรูต่อตน ดังนั้นเขาก็จะเป็นศัตรูต่อโลกให้สาสมทศนเทียมกัน ไม่เห็นอกเห็นใจคนอื่น ไม่เคารพสิทธิผู้ใด ไม่ให้ความรักแก่ใคร เพราะเขาเองก็ไม่เคยได้รับความรัก

### แนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่น

การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญมาก เพราะหากดำเนิน ชีวิตผิดพลาดหรือปรับตัวไม่ถูกต้อง จะกลายเป็น วัยรุ่นที่มีปัญหา ปัญหาบางอย่างหากแก้ไขไม่ ทัน หรือไม่ได้รับการแก้ไขจะยัดเยียดไปจนเข้าวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการแก้ไขหรือปรับพฤติกรรมต่าง ๆ จะ ทำได้ยากยิ่งขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) สิ่งเหล่านี้เป็นผลจากการไม่เคยเรียนรู้การ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง จึงมีผู้ได้เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการเก็บกด ความเจ็บปวด ความโกรธ และอารมณ์ ต่าง ๆ โดยเน้นที่ครอบครัวและองค์กรต่าง ๆ ได้เข้าไปให้ความช่วยเหลือ และจากงานวิจัยพบว่านักเรียนชายจะเข้ารับการปรึกษาเมื่อเกิดปัญหากดดัน คับข้องใจ หรือมี ความหวั่นไหวเรื่องความปลอดภัย (เทวินทร์ ขอนนีเยวกลาง, 2546) นอกจากนี้ จิตแพทย์ยังได้ให้ แนะนำวิธีป้องกันและขจัดความโกรธที่เกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น หมั่นสำรวจตัวเอง ยอมรับ ข้อบกพร่องที่มี พยายามพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ใช้เหตุผล ข้อเท็จจริง เป็นหลัก รวมทั้งรับฟัง ความคิดเห็นจากผู้รักและหวังดีต่อเราด้วย ส่วนวิธีขจัดความโกรธมีหลายอย่าง เช่น การนับ หนึ่งถึงร้อย เล่นกีฬาออกกำลังกาย การเขียนชื่อคนที่โกรธลงแผ่นกระดาษแล้วเผาทิ้ง และวิธีที่ดี คือ การเข้ารับการให้คำปรึกษาจะให้ผลดีเนื่องจากได้รับการยอมรับเป็นสากล

### แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

#### ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญยิ่งต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะ เพื่อนที่ปรึกษา อีกทั้งเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจบุคคลเพื่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ในชีวิตของเราต้องสัมพันธ์อยู่กับบุคคลหลายประเภท แต่ละประเภทล้วนมีปทัสถานใน การปฏิบัติต่างกันออกไป นักวิชาการได้จัดจำแนกประเภทความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยอาศัย

ระดับความสัมพันธ์เป็นเกณฑ์ จากผิวเผินไปสู่ลึกซึ้ง การจัดประเภทเช่นนี้จะทำให้เรารู้ล่วงหน้าว่า จะคาดหวังอะไรจากกันและกันได้และจะเตรียมตัวติดต่อกันอย่างไรจึงจะไม่เกิดปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่นี้จำแนกเป็น 3 ระดับ คือ

### 1. คนรู้จัก

คนรู้จักนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน การสื่อสารกันมักเป็นเรื่องของข้อเท็จจริงและจาก ข้อเท็จจริงก็จะประเมินว่า ควรจะสร้าง ความสัมพันธ์ ในระดับต่อไปหรือไม่ คนรู้จักกันนั้นจะใช้ ยุทธวิธีในการสื่อสารเพื่อหาข้อเท็จจริงจากกันและกันใน 3 ประเภท

ประเภทแรก เป็นการตั้งรับ หมายถึง ใช้การสังเกตการกระทำของคนอื่นแทนที่จะซักถาม หรือเข้าไปร่วมในสถานการณ์

ประเภทที่สอง แบบรุก หมายถึง การเข้าไปจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมเพื่อให้ได้ ข้อมูลมากขึ้น เช่น ใช้การคุย การถาม หรือการสัมภาษณ์

ประเภทที่สาม แบบปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ใช้การสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยน ข้อเท็จจริงและ ความคิดเห็นระหว่างกันและกัน ควบคู่กันไปกับการสังเกต (Berger, C.R., 2005)

จะเห็นได้ว่าไม่ว่าจะโดยวิธีใด คนเราจะใช้ข้อมูลเหล่านั้นเพื่อกรองว่าเราจะสัมพันธ์กับคน ผู้นั้นต่อไปในระดับใด ความสัมพันธ์อาจเป็นไปในระดับเดิมหรือเพิ่มระดับไปสู่ความลึกซึ้ง หาก ข้อมูลที่รับมาก่อให้เกิดความพอใจ แต่หากข้อมูลที่ได้รับมาเป็นข้อมูลที่ไม่น่าพอใจเราก็อาจเลือกที่จะ ไม่พบกันต่อไปอีก

### 2. เพื่อน

คำว่าเพื่อนเป็นคำที่พูดง่ายแต่ให้ความหมายยาก เพราะเพื่อนเป็นบทบาทที่เกิดขึ้นได้ในคู่ สัมพันธ์ทุกประเภท ตั้งแต่เพื่อน กับเพื่อนจริง ๆ เพื่อนในระหว่างสามีภรรยา นายกับลูกน้อง ครูกับ ศิษย์ หรือแม้แต่พ่อแม่กับลูก เมื่อเอ่ยถึงคำว่าเพื่อน นักมนุษยสัมพันธ์ได้เสนอว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีลักษณะพิเศษ ดังนี้

2.1 เพื่อนมีสถานะพิเศษในชีวิต เป็นคนที่เราไวใจและเป็นที่ยอมรับ ยิ่งไปกว่านั้น ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็น ความสัมพันธ์แบบ ไม่เอาเปรียบ ทั้งนี้มีได้หมายความว่าคนเราจะ ไม่รับสิ่งใดจากเพื่อน แต่การได้สิ่งใดจากเพื่อนนั้นเป็นการได้มาโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าคุณ ถูกบังคับหรือ ชูเชิญ



2.2 เพื่อนมีฐานอยู่บนความเท่าเทียมกัน หมายถึงว่า ระหว่างเพื่อนไม่มีใครมีอำนาจหรือ อิทธิพลเหนือใคร แม้ว่าอีกคนหนึ่ง จะมีสถานภาพเหนือกว่า และตรงจุดนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีเพื่อนที่มีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจต่างจากตนเองมาก ๆ ได้ เนื่องจากอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทขึ้น

2.3 เพื่อนต้องยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะรู้ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งว่าคล้อยตามกฎของความเป็นเพื่อนหรือไม่ กฎของความเป็นเพื่อนโดยทั่วไปประกอบด้วย

- เมื่อมีข่าวใด ๆ เกี่ยวกับความสำเร็จก็บอกให้เพื่อนรู้
- แสดงการสนับสนุนทางอารมณ์
- เสนอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ
- พยายามทำให้มีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกัน
- เสนอตัวทำงานแทนถ้าเพื่อนขาดไป

อย่างไรก็ตามนักวิชาการบางท่านได้สำรวจกฎดังกล่าวและเสนอว่ากฎเหล่านี้ตั้งขึ้นมาเพื่อให้รางวัลสำหรับความเป็นเพื่อน โดยพยายามหลีกเลี่ยง ความขัดแย้งซึ่งเป็นปรากฏการณ์อีกด้านหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างเพื่อน สำหรับการที่ยอมรับใครเข้ามามีความสัมพันธ์ในระดับเพื่อนนั้น เป็นไปตามทฤษฎีการเกิดความสัมพันธ์และสาเหตุการเกิดความสัมพันธ์

### 3. ระดับลึกซึ้ง

ความสัมพันธ์ในระดับนี้เป็น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เปิดตนเองต่อกัน มากขึ้น ต่อกัน และกันสูง มีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมาก ความสัมพันธ์เช่นนี้ปรากฏอยู่ในสามี-ภรรยา พ่อแม่-ลูก พี่-น้อง เพื่อนสนิท คู่รัก หรือลักษณะอื่น ๆ มีข้อค้นพบที่น่าสนใจสำหรับความสัมพันธ์ประเภทนี้ ดังนี้

3.1 คู่สัมพันธ์ระดับลึกซึ้งมักคาดหวังจากกันและกันสูง เกินกว่าขอบเขตที่เป็นจริง เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดก็มักกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง

3.2 ความสัมพันธ์ระดับนี้มีได้ขึ้นอยู่กับคู่สัมพันธ์อย่างเดียว การสื่อสารจากคนอื่น ๆ ก็มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์นั้นด้วย

3.3 ความสัมพันธ์ระดับลึกซึ้งที่เรียกว่าความรักนั้น จำแนกได้เป็น 3 ประเภทย่อย และแต่ละประเภทก็มีลักษณะต่างกัน ดังนี้



3.3.1 รักแบบหลงใหล ซึ่งปรกติจะอยู่นอกเหนือการควบคุมเป็นเรื่องของอารมณ์แท้มากกว่าเหตุผล มักกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองอย่างฉับพลัน พฤติกรรมระหว่างคู่สัมพันธ์มักพยากรณ์ไม่ได้ และไม่ป็นฐานความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การได้อยู่ร่วมกันเป็นประจำหรือการที่ได้มีความสัมพันธ์ทางเพศสม่ำเสมอจะทำให้ความตื้นตันอันเกิดจากความหลงใหลลดลง

3.3.2 รักแบบความจริง เป็นความรักที่พัฒนามาจากแบบแรก เกิดขึ้นทีละน้อยและอยู่ภายใต้การควบคุมของคนที่เกี่ยวข้อง มีการตอบแทนกันและกัน มองความสัมพันธ์ในลักษณะสมดุล

3.3.3 รักแบบเอื้ออาทร เป็นรักที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน ซึ่งจะมีส่วนเพิ่มชีวิตชีวาให้กับความรักแบบที่สอง

3.4 พฤติกรรมที่สื่อให้เห็นความสัมพันธ์ลึกซึ้งนั้น เป็นได้ทั้งภาษากายคำและท่าทาง ภาษาเหล่านี้สื่อให้เห็นว่า คู่สัมพันธ์มีความใกล้ชิดกัน ทั้งกายและใจ อาจเห็นได้จากการมองตา การใช้เวลาอยู่ร่วมกันมาก การยิ้ม การยื่นมือใกล้กัน หรือการสัมผัส เป็นต้น

### การเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การที่บุคคลจะเลือกมีความสัมพันธ์กับใครเป็นสิ่งที่นักจิตวิทยาสังคมให้ความสนใจมาก นักวิชาการในสาขานี้ได้พัฒนาทฤษฎีและข้อคิดเห็นเพื่อนำมาอธิบาย ดังนี้ (Organ & Hamner, 1982)

#### 1. ทฤษฎีอธิบายการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

1.1 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยน ทฤษฎีนี้ได้อธิบายการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในรูปของกำไรและต้นทุน โดยที่ กำไร หมายถึง สิ่งที่เราได้จากการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ขณะที่ต้นทุน หมายถึง สิ่งที่ไม่น่าพอใจในการสร้างความสัมพันธ์นั้น เช่น ความลำ เปรือ วิตกกังวล เป็นต้น คนเราจะประเมินกำไรจาก ความสัมพันธ์โดยอาศัยมาตรฐาน 2 ประการ ประการแรก ได้แก่ ระดับของการเปรียบเทียบในอดีต ซึ่งเป็นสิ่งที่เคยได้รับการมีความสัมพันธ์ในอดีตเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจุบัน และประการที่สอง ได้แก่ ระดับการเปรียบเทียบกับทางเลือกอื่น ๆ ในปัจจุบัน ในข้อนี้หมายถึงว่า บุคคลจะเลือกสร้างความสัมพันธ์กับผู้ใดต้องคำนึงแล้วว่า ระหว่างคนต่าง ๆ ที่แวดล้อมอยู่ผู้ใดจะทำให้ได้สิ่งที่ต้องการ มากที่สุด ไม่ว่าจะความสัมพันธ์กับคนปัจจุบันจะทำให้ได้ผลดีแค่ไหนก็ตาม หากบุคคลคิดว่าการสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่ให้ผลดีกว่า เขาก็มีแนวโน้มที่จะไปสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่หรือกลุ่มใหม่ ในทางตรงข้ามแม้ความสัมพันธ์ใน

ปัจจุบันจะทำให้ไม่พอใจขนาดใดก็ตามบุคคลจะยังคงความสัมพันธ์นั้นไว้ หากเปรียบเทียบแล้วว่าการไปสร้างความสัมพันธ์กับคนใหม่อาจทำให้ได้ผลร้ายกว่าเดิม

1.2 ความคล้ายคลึงของเจตคติ ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ผู้ที่มีเจตคติคล้ายกันจะดึงดูดเข้าหากันและเป็นองค์ประกอบสำคัญของการคบหากัน

1.3 การเพิ่มความแตกต่างให้สมบูรณ์ ในบางกรณีพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้นได้แม้จะมีความแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ลักษณะเช่นนี้อธิบายด้วยหลักของการเติมให้สมบูรณ์ โดยทฤษฎีนี้กล่าวว่า ลักษณะที่แตกต่างกันของบุคคลนั้นหากสามารถตอบสนองความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้ ความต่างจะกลายเป็นเสมือนสิ่งดึงดูดใจอีกฝ่ายหนึ่งให้เข้ามาสร้างความสัมพันธ์ด้วย ทฤษฎีนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการแลกเปลี่ยนเนื่องจากลักษณะของอีกฝ่ายหนึ่งจะถือว่าเป็นกำไรของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีได้เป็นเจ้าของลักษณะนั้น

1.4 การเปรียบเทียบทางสังคม ทฤษฎีนี้อธิบายว่า คนเราแต่ละคนมีความต้องการที่จะประเมินตนเอง ดังนั้นจึงต้องการทดสอบตนเองกับคนอื่น ๆ เพื่อทราบว่าสิ่งที่เรามีหรือเราคิดหรือเราเป็นสอดคล้องกับความเป็นจริง ทางสังคมหรือไม่ และการที่จะกระทำเช่นนี้ได้จำเป็นที่จะต้องสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ

1.5 ตัวแบบเสริมแรง ทฤษฎีนี้เสนอว่า ความดึงดูดระหว่างบุคคลนั้นส่วนหนึ่งมาจากประสบการณ์ที่ได้รับ การเสริมแรงเมื่อมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทฤษฎีนี้เสนอว่า คนเราจะชอบบุคคลที่มีความสัมพันธ์อยู่กับสิ่งเร้าที่ทำให้เราพอใจ นักทฤษฎีนี้ตั้งข้อเสนอสืบเนื่องมาจากปฏิกิริยาซึ่งเป็นความชอบพอที่เราจะตอบสนองต่อบุคคลหรือวัตถุที่เกิดขึ้นได้โดยการวางเงื่อนไขด้วยความใกล้เคียงกันในแง่ของพื้นที่หรือเวลา ตัวอย่างเช่น เราอาจมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อใครคนหนึ่งได้เพียงเพราะเขามาปรากฏตัวอยู่ในขณะที่เรามีประสบการณ์ที่น่ายินดีและพึงพอใจ

## 2. สาเหตุโดยทั่วไปของการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.1 การมีจุดมุ่งหมายที่สอดคล้องกัน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับใครนั้นอาจเกิดขึ้นได้เพราะการมองเห็นประโยชน์ซึ่งอาจได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อม ที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่าทั้งคู่มีจุดมุ่งหมายที่เข้ากันได้

2.2 ความต้องการใกล้ชิดสัมพันธ์ หากรับรู้ว่าการมีความสัมพันธ์กับใครสามารถจะตอบสนองความต้องการที่จะได้รับ ความรัก ความเป็นมิตรและการได้ผูกพัน ก็มีแนวโน้มที่เราจะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์กับคนผู้นั้น

2.3 ความพอใจในกิจกรรมของผู้อื่น กิจกรรมที่ผู้อื่นทำอยู่เป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้เข้ามาสร้างความสัมพันธ์ด้วย เนื่องจากการมีความสัมพันธ์นั้นเป็นโอกาสให้ได้เข้าไปทำกิจกรรมที่ตนพอใจ

2.4 การส่งเสริมสถานภาพส่วนตัว ในบางกรณีแม้ตัวบุคคลที่ตั้งใจจะมีความสัมพันธ์ด้วยนั้นไม่น่าสนใจและไม่ดึงดูดใจ แต่หากบุคคลนั้นมีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจอยู่ในระดับสูงก็อาจเป็นปัจจัยดึงดูดให้เข้าไปมีความสัมพันธ์ด้วย เพราะจะได้รับเกียรติและการยกย่องว่าเป็นพวกเดียวกันกับบุคคลผู้นั้น

2.5 การลดความวิตกกังวล สาเหตุหนึ่งที่คนเราสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นก็เพื่อลดความวิตกกังวลอันเกิดจากความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องอยู่โดดเดี่ยว การมีความสัมพันธ์ลักษณะนี้จะเกิดขึ้นได้ง่ายเมื่อคนเรา รู้สึกว่าถูกขู่หรือถูกทำให้กังวล การเข้าร่วมกับคนอื่นจะทำให้ความรู้สึกดังกล่าวลดลงเพราะคนอื่น ๆ ก็กังวลเหมือนกัน หรือเป็นไปได้ว่าเมื่อมาอยู่รวมกันก็สามารถจะหาทางจัดการกับความวิตกกังวลนั้น อย่างไรก็ตามหากสถานการณ์นั้นทำให้กังวลร่วมกับอับอาย คนเรามีแนวโน้มจะอยู่คนเดียวมากกว่าอยู่ร่วมกับผู้อื่น

2.6 การใช้ความสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นเครื่องมือสำหรับการบรรลุจุดมุ่งหมายส่วนตัว การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นเป็นไปได้อีกเช่นกันที่คนเราจะทำไปเพราะเป็น ช่องทางที่ทำให้ตนเองได้ประโยชน์และบรรลุวัตถุประสงค์ส่วนตัวได้โดยที่มิได้พอใจในตัวบุคคลนั้นเลย

### 3. ขั้นตอนของการเกิดความสัมพันธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์เกิดขึ้นอย่างมีเงื่อนไข และเงื่อนไขที่สำคัญ คือ ท่าทีและความรู้สึกที่เราแสดงต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ท่าทีเหล่านี้มีผลอย่างยิ่งต่อการออกงามและการสิ้นสุดความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ซึ่งกระบวนการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นเป็นไปตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 การเริ่มความสัมพันธ์ มีปัจจัยจำนวนมากที่มีอิทธิพลต่อการเริ่มความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ได้รับความสนใจ กันมาก ได้แก่ ก) การมีลักษณะทางกายที่ดึงดูดใจ ข) ความถี่ของการได้พบปะกัน และ ค) ความคล้ายคลึงกันในลักษณะต่างๆ

3.2 การสร้างความสัมพันธ์ ขั้นตอนที่สองนี้ยากที่จะระบุให้ชัดเจนลงไป แต่โดยทั่วไปจะเกิดใน 2 ลักษณะ คือ ก) เกิดทีละน้อยตามเวลาของการที่ได้ติดต่อกัน และ ข) เกิดเพราะมีเหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดความสัมพันธ์ขึ้นมาแล้ว ทั้งสองฝ่ายจะเพิ่มปริมาณของความสัมพัทธ์ขึ้นเรื่อย ๆ เช่น อาจทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ใช้เวลาอยู่ร่วมกันมากขึ้น มีการ

ป้องกันตนเองน้อยลง บอกถึงความต้องการของตนเองมากขึ้น และจะเริ่มรู้สึกสนิทกัน สามารถสื่อสารกันถึงเรื่องส่วนตัว ซึ่งก้าวไปไกลกว่าการคุยกันตามมารยาท

3.3 การกระชับความสัมพันธ์ ในขั้นนี้ต่างฝ่ายต่างพยายามหาวิธีรักษาความสัมพันธ์ระหว่างกันโดยการรักษาความน่าสนใจในการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้นิสัยของอีกฝ่ายหนึ่ง ในขณะเดียวกันก็พัฒนานิสัยบางอย่างของตนเพื่อ การตอบสนองและการปรับตัว ซึ่งทั้งสองฝ่ายต่างต้องทำเช่นนี้ด้วยกัน ความสัมพันธ์จะเริ่มออกงามจนรับรู้ได้ ทั้งคู่จะขึ้นอยู่กับกันและกันมากขึ้น มีพันธะในการคบหากันในลักษณะของการทำประโยชน์ให้แก่กันและกัน

แนวคิดทั้งหมดทำให้มองเห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์แปรเปลี่ยนไปได้เป็นระยะ หากเป็นไปตามขั้นตอนความสัมพันธ์จะก้าวคืบหน้าไปจนกระชับแน่น ในทางตรงข้ามหากขั้นตอนหมุนย้อนหลังความสัมพันธ์จะเสื่อมคลายลงและอาจมาถึงขั้นตอนที่ 4

#### 4. การจบความสัมพันธ์

ข้อเท็จจริงอย่างหนึ่งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ มีการเริ่มต้นและมีการสิ้นสุด และ การสิ้นสุดความสัมพันธ์มักตามมาด้วยความรู้สึกทางลบหรือความขัดแย้ง ในการจบความสัมพันธ์มีขั้นตอนที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนี้ (Duck, 1982)

4.1 ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าปัญหาเกิดขึ้นในความสัมพันธ์

4.2 อีกฝ่ายหนึ่งจะเริ่มติดต่อให้อีกฝ่ายทราบถึงความรู้สึกนั้น

4.3 คู่สัมพันธ์เผชิญหน้ากับปัญหาอันอาจนำไปสู่การปรับความเข้าใจกันหรือความขัดแย้ง

4.4 หากไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้จะมีการหันไปหาฝ่ายที่สาม ซึ่งตรงจุดนี้จะมีการเข้าข้างหรือแยกฝ่าย

4.5 ทั้งสองฝ่ายรู้ว่าความสัมพันธ์สิ้นสุดลงจึงอาจตัดสินใจยุติความสัมพันธ์หรือปรับรูปแบบความสัมพันธ์ใหม่

อย่างไรก็ตามไม่ว่าความสัมพันธ์ของเราจะเป็นประเภทใด นักจิตวิทยาล้วนเตือนว่าเป็นเพียงความสัมพันธ์ชั่วคราวเท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไป ความสัมพันธ์จะแปรเปลี่ยนระดับหรืออาจสิ้นสุดลง ซึ่งหมายความว่า เราเองได้เรียนรู้เรื่องของมนุษย์สัมพันธ์ไปอีกขั้นตอนหนึ่งแล้ว

สรุป ในการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบุคคลนั้น ต้องมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการสร้างมนุษยสัมพันธ์และการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล มนุษย์สัมพันธ์เป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึง

ความสัมพันธ์มนุษย์ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะนำความรู้ที่นำมาควบคุมความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ โดยทั่วไปความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์จำแนกออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับคนรู้จัก ระดับเพื่อน และระดับลึกซึ้ง แต่ไม่ว่าจะเป็นระดับใดสามารถอธิบายการเกิดความสัมพันธ์ด้วย 5 ทฤษฎีหลัก คือ การแลกเปลี่ยนความดึงดูดใจ การมีเจตคติคล้ายกัน การเติมความแตกต่างให้สมบูรณ์ การเปรียบเทียบทางสังคมและการเสริมแรง นอกไปจากข้ออธิบายดังกล่าวแล้ว การเกิดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ยังมีขั้นตอน ประกอบด้วย การเริ่มความสัมพันธ์ การสร้างความสัมพันธ์ การรักษาความสัมพันธ์ และการจบความสัมพันธ์

## การพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

### 1. หลักการพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

#### 1.1 หลักการสำคัญ

หลักการสำคัญที่เป็นเจตนารมณ์ในการส่งเสริม ให้นักเรียนทำหน้าที่เป็นนักเรียน : เพื่อนที่ปรึกษา ดังนี้

1) การใช้หลักจิตวิทยาของกลุ่มเพื่อน (Peer Psychology/Peer to Peer-P2P) เป็นพื้นฐานในการสร้างสัมพันธ์ภาพ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะบุคคลมีสถานภาพแตกต่างกัน เช่น พื้นเพวัย วิถีชีวิตประจำวัน และมีกิจกรรมร่วมกันจะสนิทสนม คุ่นเคย ไว้วางใจ สามารถสื่อสารกัน ได้อย่างเปิดเผย เข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่าย

2) การให้คำปรึกษาโดยเพื่อน (Peer Counseling) มุ่งให้นักเรียนที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับเพื่อน ได้มีบทบาทสำคัญในการมีส่วนร่วมในกระบวนการแนะแนว ให้คำปรึกษาเพื่อนนักเรียนด้วยกัน และการพัฒนาระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน โดยการชี้แนะของครูแนะแนว

3) นักเรียน: เพื่อนที่ปรึกษา (YC-Youth Counselor) คือ นักเรียนที่โรงเรียนพิจารณาคัดสรรว่าเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถคิดวิเคราะห์ มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น รับฟังให้คำปรึกษาหารือ และได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ ความสามารถในการให้คำปรึกษาเบื้องต้น และปฏิบัติหน้าที่ให้คำปรึกษา โดยการดูแลชี้แนะอย่างใกล้ชิดของครูแนะแนว

## 1.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อสร้าง “นักเรียน: เพื่อนที่ปรึกษา” เป็นเยาวชนที่มีความพร้อมทั้งในด้านความรู้ (Knowledge) ทศนคติ (Attitude) และความสามารถ (Ability) ในการให้คำปรึกษา และแนะแนวแก่ผู้อื่นอย่างถูกต้อง เหมาะสม
- 2) เพื่อให้ “นักเรียน: เพื่อนที่ปรึกษา” มีบทบาทในการแก้ปัญหาของสังคม ทั้งในโรงเรียน และชุมชน
- 3) เพื่อผลักดันให้เกิดเครือข่ายของ “นักเรียน: เพื่อนที่ปรึกษา” ที่ยั่งยืน (Youth Counselor) ในโรงเรียน
- 4) เพื่อผลิตสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยการแนะแนวไปยังเยาวชน ครู-อาจารย์ พ่อแม่ ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป อันจะสร้างความเข้าใจในการแนะแนวที่ถูกต้อง และทำให้เกิดการใช้ กระบวนการแนะแนวเพื่อแก้ปัญหาวัยรุ่นอย่างกว้างขวาง

## 1.3 บทบาทหน้าที่ของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษามีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่น ที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกับที่ประสบกับความวิตกกังวล หรือความยุ่งยากใจให้เข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้เพื่อน ช่วยให้เพื่อนเกิดการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง และยังเป็น การช่วยส่งเสริม สัมพันธภาพ ระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาควรได้รับการฝึกอบรมทักษะการให้คำปรึกษา เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือผู้อื่น ที่อยู่ในวัยเดียวกับ สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐานมีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรม และอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้เป็นวิชาชีพปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างเพื่อนกับผู้ที่ให้ความช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาควรเป็นสมาชิกในชุมชนเดียวกัน กับเพื่อนผู้มาขอรับการปรึกษา

## 1.4 จรรยาบรรณของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

จรรยาบรรณของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา อาจใช้แนวทางของสมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทยได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีดังนี้

- 1) เคารพในศักดิ์ศรี และส่งเสริม สนับสนุนสวัสดิภาพของเพื่อนผู้มารับคำปรึกษา และต้องระวังไม่ให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับการกระทบกระทั่งทางจิตใจ
- 2) สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ซึ่งข้อมูลที่ได้นั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ
- 3) บันทึกรายการต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียง และเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลที่จะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของเพื่อนผู้รับคำปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ
- 4) ควรชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้คำปรึกษาให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาทราบ
- 5) ในการให้คำปรึกษาของเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาต้องหลีกเลี่ยงสภาพที่จะทำให้เพื่อนผู้รับคำปรึกษาอยู่ในภาวะขัดแย้งในใจ
- 6) ยุติคำปรึกษา เมื่อเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ส่งต่อไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
- 7) หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจที่เกี่ยวข้อง ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่า ได้รับข้อมูลจากเพื่อนผู้รับคำปรึกษาคนใด

### 1.5 คุณสมบัติของนักเรียน: เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

- 1) เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางด้านจิตเมตตา จิตอาสา รับผิดชอบ ช่วยเหลือผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งรอบตัว เป็นต้น
- 2) สามารถให้คำปรึกษา และแนะแนวทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม
- 3) สามารถหาแนวทางในการช่วยเหลือผู้อื่นในเบื้องต้นได้
- 4) มีทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ
- 5) ได้รับการฝึกทักษะที่จำเป็น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุป ในการจัดกิจกรรม เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา อาจจัดได้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่เป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรงในการให้ความช่วยเหลือเพื่อน และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ปฏิบัติหน้าที่ของ เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ได้อย่างดี ในการดำเนินงานจำเป็นต้องได้รับการ

สนับสนุนจากสถานศึกษา และเครือข่ายผู้ปกครอง จะสามารถทำให้การให้ความช่วยเหลือเพื่อน ประสบความสำเร็จได้ดีขึ้น

## 2. องค์ประกอบในการวัดคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา

โชติหนูช ด่านกุล (2549) ได้ทำการศึกษาการสร้างแบบวัดลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบอาชีพผู้ให้คำปรึกษา โดยทำการวัดตัวแปร 3 ด้านคือ ด้านความรู้ ด้านความสนใจ และ ด้านบุคลิกภาพ

2.1 ด้านความรู้ หมายถึง การวัดลักษณะความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื้อหาที่ควรรู้ประกอบด้วย

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

2.2 ด้านความสนใจในงานปรึกษา หมายถึง การวัดลักษณะความสนใจ และการแสดงความรู้สึกถึงความพร้อมในการยินดีปรึกษา ประกอบด้วย

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

### 3) ความสนใจข้อมูลข่าวสาร ได้แก่

- มีความสนใจศึกษาข้อมูล ในการช่วยเหลือผู้คน
- ติดตามข่าวสาร และสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

2.3 ด้านบุคลิกภาพ หมายถึง การวัดลักษณะเฉพาะด้าน ซึ่งแสดงออกเป็นบุคลิกภาพโดยทั่วไป และสัมพันธภาพเพื่อให้การความไว้วางใจในการปรึกษา 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 ชัดคำ
- เป็นผู้ฟังที่ดี รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
- มีความสามารถในการสื่อสาร

ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ด้านดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้โดยปรับถ้อยภาษาให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำไปหาคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งแล้วคัดเลือกเฉพาะรายชื่อที่ผ่านเกณฑ์การตรวจสอบ

### 3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวัยรุ่น

#### 3.1 กระบวนการปรึกษา

กระบวนการให้การปรึกษาจะต้องดำเนินการไปตามขั้นตอนที่ต่อเนื่องกันเป็นลำดับ ในปัญหาที่ไม่ซับซ้อน อาจสามารถดำเนินการให้การปรึกษาเสร็จสิ้นได้ในครั้งเดียว ในบางปัญหาอาจต้องใช้เวลาในการพบติดต่อกันหลายครั้งเนื่องจากมีบางปัญหาที่ผู้รับการปรึกษานำไปปฏิบัติแล้วเกิดปัญหาใหม่ ก็อาจเริ่มในขั้นตอนที่หนึ่งใหม่และดำเนินการไปตามลำดับขั้นตอน ซึ่งมีการเชื่อมโยงกับขั้นตอนอื่น ๆ ต่อไป

กระบวนการให้การปรึกษานั้น ผู้ให้การปรึกษา Counselor (ใช้ตัวย่อ Co) และผู้รับการปรึกษา Client (ใช้ตัวย่อ CI) จะต้องมีการดำเนินการพร้อมกันในทุกขั้นตอน หรือต้องเดินพร้อมไป และ มีการเชื่อมโยงไปกับขั้นตอนอื่น ๆ เช่น ขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพ และตกลงบริการ ซึ่งในขั้นตอนต่อไป เป็นการสำรวจทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ ซึ่งไปตามลำดับ จะข้ามขั้นตอนไม่ได้ เพราะจะทำให้เกิดความไม่ราบรื่นเสียเวลา ไม่สามารถดำเนินการเป้าหมายได้ แต่อย่างไรก็ตามอาจมีการย้อนกลับไปขั้นตอนบางขั้นตอนได้ เช่น ในระหว่างการแผนแก้ไข ปัญหา ผู้รับการปรึกษา เกิดมีความเห็นว่ามีปัญหาอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญกว่า ก็อาจทำการตกลงบริการใหม่ และย้อนกลับมาทำการสำรวจทำความเข้าใจ ปัญหาในขั้นตอนที่สองใหม่ หรืออาจทำการพิจารณาทางเลือกอื่น โดยย้อนกลับไปเริ่มที่การวางแผนแก้ไขปัญหาใหม่ได้

#### 3.2 ขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยทั่วไปประกอบด้วย 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ขั้นตอนที่ 2 การตกลงการปรึกษา

ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจ ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ของปัญหาและความ

ต้องการของผู้รับการปรึกษา

ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนที่ 5 การยุติการปรึกษา

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

เป็นขั้นตอนแรกของการให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา เกิดความไว้วางใจ อบอุ่นใจ สบายใจมั่นใจต่อการเปิดเผยปัญหา และแสดงความรู้สึกโดยใช้ทักษะต่าง ๆ การสร้าง

สัมพันธภาพประกอบด้วย การทักทาย การต้อนรับการแนะนำตนเอง การพูดคุยแบบกันเอง โดยเริ่มเปิดประเด็นปัญหาด้วยการฟังอย่างใส่ใจ เป็นการสร้าง ความพร้อมให้กับผู้รับการปรึกษา คืออยากจะสนทนากับผู้ให้การปรึกษาต่อไป

### ขั้นตอนที่ 2 การตกลงบริการปรึกษา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษา และผู้รับการปรึกษาทำความตกลง เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกันในประเด็นที่จะปรึกษา บทบาทของแต่ละฝ่ายในกระบวนการปรึกษา เวลาที่ใช้การปรึกษา ความลับเพื่อให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีทิศทาง เป้าหมาย และวิธีการที่ตรงกัน

### ขั้นตอนที่ 3 การสำรวจ

ทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการของผู้รับการปรึกษาเป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจ ทบทวนความคิดอารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของคน ผู้ให้การปรึกษาจะทำการติดตามเรื่องราวของปัญหาโดยการผสานทักษะต่าง ๆ เช่น การฟัง การถาม การเรียบ การทวนความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ จนผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เกิดความกระจ่างแจ้ง และเข้าใจได้ตรงกันในปัญหาสาเหตุและความต้องการที่จะแก้ไขปัญหาด้วยการใช้ทักษะเช่น การสรุปความ การทำความเข้าใจ การพิจารณาเลือก ประเด็นปัญหาที่จะนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหาในขั้นตอนต่อไป

### ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนแก้ไขปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มต้นที่จะแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน โดยผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้หาทางเลือก และตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสม มีการวางแผนปฏิบัติ อาจใช้เทคนิคการให้ข้อมูล เทคนิคการเสนอแนะ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา นำไปพิจารณาและซ้อมปฏิบัติ ก่อนลงมือปฏิบัติจริง

### ขั้นตอนที่ 5 การยุติการปรึกษา

เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา การให้บริการ มีทั้งยุติแต่ละครั้ง และยุติเมื่อสิ้นสุดปัญหา โดยอาศัยทำที่ที่อบอุ่นเป็นมิตร และเอื้อเพื่อต่อผู้รับบริการ มีขั้นตอนและวิธีการ คือ การประเมินสถานการณ์ สรุปประเด็น ที่มาปรึกษาและแนวทางแก้ไข ที่จะนำไปสู่การ

ปฏิบัติ หรือการนัดหมายครั้งต่อไป การส่งต่อและการกล่าวลาเพื่อให้ผู้รับบริการ ได้รับความพึงพอใจ และมีแนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

### 3.3 ทักษะการสื่อสาร

เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในศูนย์เพื่อนใจ (Friend corner) เพราะเป็นผู้ใกล้ชิดวัยรุ่นที่มาใช้บริการ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนคุย หรือ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะนั้นเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาจำเป็นต้องมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ มีทักษะในการสื่อสาร รับฟังสังเกต เข้าใจความคิด ความรู้สึก ความหมายของสีหน้า ท่าทาง คำพูดของผู้อื่นได้ และสามารถแสดงออก สื่อสารด้วยความจริงใจเป็นมิตรให้วัยรุ่นเข้าใจ มีความอบอุ่นใจ มีแรงจูงใจ และศรัทธาในการรับคำปรึกษา

#### ทักษะการสื่อสารที่จำเป็นในกระบวนการให้การปรึกษาวัยรุ่น

##### 1) การฟัง

การฟัง เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ต้องรับฟัง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในปัญหาของวัยรุ่น อย่างไม่มีเงื่อนไข การฟังนั้นควรฟังแบบ two way communication คือ ต้องฟังอย่างใส่ใจต่อเนื้อหาสาระและอารมณ์ของวัยรุ่น การฟังอย่างใส่ใจ หรือ (LADDER) มีลักษณะดังนี้

- การตั้งใจฟัง การมองประสานสายตา (L-Look) และพยายามจับประเด็นในปัญหาของวัยรุ่น
- การซักถาม (A-Ask) การซักถามในประเด็นปัญหาของวัยรุ่น เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเข้าใจในสิ่งที่ปัญหา ยอมรับ และสามารถแบ่งแยกความรู้สึกที่เป็นบวกและลบของตนเอง
- ไม่แทรกหรือขัดจังหวะในระหว่างที่วัยรุ่นพูดคุย (D - Don't Interrupt) ถ้าวัยรุ่นพูดมาก หรือพูดวกวน เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาควรสรุปประเด็นเพื่อให้เกิดความเข้าใจกัน
- ไม่เปลี่ยนเรื่อง (D - Don't Change the subject) เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาจับประเด็นปัญหาและตั้งใจฟังในเนื้อหาสาระ สนใจติดตามเรื่องราว
- ใส่ใจต่ออารมณ์ของวัยรุ่น (E-Emotion) และความรู้สึก ทั้งอารมณ์ที่แสดงออกและภาษาท่าทาง
- ท่าทางตอบสนอง (R-Response) ที่มีต่อวัยรุ่น เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาต้องฟังระว่างคำพูด น้ำเสียง แววดา สีหน้า ท่าทาง ในระหว่างให้การปรึกษา

## 2) การถาม

การถาม เป็นการถามเพื่อค้นหาสาเหตุ และความต้องการของวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นแสดงความคิดความรู้สึกและเรื่องราวที่ต้องการปรึกษา และเป็นการช่วยให้เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ปรึกษาของวัยรุ่นเพิ่มขึ้นแนวทางการใช้คำถาม แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1) คำถามปิด เป็นคำถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้เรียบร้อยแล้ว วัยรุ่นเพียงตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ใช่" ข้อจำกัดควรไม่ใช่บ่อยนัก

2) คำถามเปิด เป็นคำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตในการตอบ เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นตอบได้อย่างอิสระ เพื่อให้ได้ข้อมูลรายละเอียดมากขึ้นการใช้คำถามเปิดจะทำให้วัยรุ่นพูดรายละเอียดมากขึ้น คำถามเปิดจะมีลักษณะ "อะไร" "อย่างไร" "เพราะอะไร"

## 3) การสังเกต

การสังเกตเป็นทักษะการใส่ใจ เพื่อรับรู้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตกิริยาท่าทาง คำพูดภาษาที่ใช้ รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นทั้งความขัดแย้งในคำพูดและความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา การสังเกต เช่น นี้จะทำให้แกนนำได้เข้าใจถึงสิ่งที่วัยรุ่นลำบากใจยากต่อการบอกและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม เยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาควรสังเกตสิ่งต่อไปนี้

- พฤติกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์หรือความคิดที่ไม่ได้เป็นคำพูด เช่น ทำนอง สีหน้า น้ำเสียง การเคลื่อนไหวของมือ ฯลฯ

- คำพูดและภาษาที่ใช้ สังเกตว่าวัยรุ่นพูดเน้นถึงเรื่องราวหรือประเด็นใดเป็นสำคัญ สำเนียงภาษาที่ใช้แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์อย่างไร เช่น "ฉันอยากฆ่าตัวตาย... เบื่อโลก... ไม่มีใคร เห็นใจ... อยู่ตัวคนเดียวไว้ญาติ... ตายดีกว่า... จะได้หมดทุกข์"

- ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออกมา เช่น หัวเราะทั้งที่น้ำตาไหลอาบแก้มในเวลาเดียวกัน

- ความขัดแย้งในคำพูด เช่น "ฉันมีชีวิตที่น่าเบื่อหน่ายวัน ๆ ไม่ได้อยู่เป็นที่ เป็นทาง เดี่ยวไปโน้น เดี่ยวมานี่... โหย เบื่อ ๆ แต่ก็ดีเหมือนกันนะ"

- ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

คำพูด : "ไม่เสียใจหรอกเรื่องแค่นี้" (น้ำเสียงกระด้าง ริมฝีปากสั่น กัดฟันพูด)

คำพูด : "ดีใจจังที่จะได้ไปเที่ยว... ฉลองวันครบรอบวันเกิด (ท่าทางเฉย ดวงตา

เศร้าก้มหน้า หลบสายตา)

- ความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

คำพูด : “ผมอดไม่ได้ที่จะคิดถึงคุณแม่ที่เสียไป” (น้ำตาไหล)

คำพูด : “ผมดีใจที่ได้พบคุณในวันนี้” (ยิ้ม ท่าทาง กระตือรือร้น)

- พฤติกรรมที่แสดงออกมาในระหว่างการเจียบ ซึ่งทำให้อาสาสมัคร / แกนนำเยาวชน เข้าใจความหมายของการเจียบของวัยรุ่นว่าเป็นการเจียบในทางลบหรือทางบวก

นอกจากนี้ยังมีทักษะอื่น ๆ ได้แก่ การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยการแปลความหมายพฤติกรรมต่าง ๆ ที่วัยรุ่นแสดงออกมาให้เป็นภาษาพูดตามความเหมาะสม การเจียบเพื่อให้วัยรุ่นได้รับรู้ถึงสิ่งที่ได้พูดหรือแสดงออกมา การสังเกตปฏิกิริยาของวัยรุ่นหลังจากที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ในกรณีที่ข้อมูลนั้นถูกต้องหรือตรงประเด็น ผู้รับการปรึกษา มักจะพูดต่อและขยายความในสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าข้อมูลไม่ตรงประเด็นหรือผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยในเรื่องนั้น ๆ เขาก็จะเจียบ ผลที่ได้รับเป็นวิธีการแสดงความเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของวัยรุ่นอย่างลึกซึ้งซึ่งทำให้อาสาสมัครเกิดความไว้วางใจในแกนนำวัยรุ่นมากขึ้นเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้พูดต่อในสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญ ๆ

#### 4. หลักการสำคัญของจิตตปัญญาศึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พิจารณาแนวคิดจิตตปัญญาศึกษามาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษา ทั้งนี้ แนวคิดดังกล่าวเป็นกระบวนการที่พัฒนาการเปลี่ยนจากภายใน ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่า น่าจะมีความคงทนถาวรกว่าการดำเนินกิจกรรมทั่วไป หลักการจิตตปัญญาศึกษาโดยสรุปแล้วมีหลักสำคัญอันเป็นจุดเน้น 8 ประการ ดังนี้

1) ประสบการณ์ตรงของการเรียนรู้ ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงซึ่งเป็นหนทางได้ความรู้ความเข้าใจที่สัมพันธ์เชื่อมโยงโดยตรงกับชีวิตของผู้เรียน รวมทั้งเต็มใจพร้อมเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดและความทุกข์เป็นการเรียนรู้ในสถานการณ์ตรงหน้า

2) การรับฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) และการเรียนรู้ด้วยใจที่เปิดกว้าง ให้ความสำคัญกับการเรียนรู้ที่จะสัมผัสชีวิตของตนเองและผู้อื่นอย่างจริงจังและด้วยความอ่อนน้อมเปิดกว้างต่อความหลากหลายทางความคิด จนนำไปสู่การสื่อสารและความสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์และการละวางตัวตนของตนเอง



3) การเคารพศักยภาพแห่งการเรียนรู้ของทุกคนอย่างไร้อคติ เพราะหัวใจของการศึกษาเพื่อพัฒนาด้านในคือกระบวนการเรียนรู้และการฝึกตนที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ค้นหาศักยภาพภายในตนเอง จนกลายเป็นตัวของตัวเองที่สมบูรณ์อย่างที่ไม่จำเป็นต้องไปเปรียบเทียบกับใคร

4) การน้อมสัจใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) ให้ความสำคัญต่อการเรียนรู้ที่ไร้การยึดมั่นถือมั่นต่อหลักการตรรกะ แต่บ่มเพาะน้อมนำประสบการณ์ที่พบเจอมาคิดใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งบนฐานของจิตใจที่สงบเย็น เพื่อค้นหาความหมายต่อชีวิต และเรียนเพื่อที่จะรู้จักตัวเองและเพิ่มพูนความรู้ ด้วยการน้อมนำไปลองปฏิบัติต่อให้เห็นจริง

5) การเฝ้ามองเห็นตามความเป็นจริง (Meditation) โดยการปฏิบัติธรรมหรือการภาวนาหรือการเฝ้าดูธรรมชาติที่แท้จริงของจิต นั่นคือ การเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ความบีบคั้นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง และสภาวะของการเป็นกระแสแห่งเหตุปัจจัยที่เคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง การปฏิบัติภาวนาฝึกสังเกตธรรมชาติของจิต จะทำให้เราเห็นความเชื่อมโยงจากภายในสู่ภายนอก เห็นความเป็นจริงที่พ้นไปจากอำนาจแห่งตัวตนของตน

6) ความสดของปัจจุบันขณะ: การเรียนรู้จากภายใน คือ กระบวนการแห่งการค้นพบคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ในทุกขณะ ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นชีวิตที่มีอิสระ อันเกิดจากการกลับมาตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ของตน

7) การให้คุณค่าแก่รากฐานทางภูมิปัญญาอันหลากหลายของท้องถิ่นและวัฒนธรรม: การเรียนรู้ที่ให้ความสำคัญต่อคุณค่าทางจิตวิญญาณของภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา เป็นการเรียนรู้ที่ไม่แยกจากวิถีชีวิตทางวัฒนธรรมและความสัมพันธ์อันซับซ้อนของชุมชน เป็นการศึกษาเพื่อความเข้าใจตนเองและเพื่อนมนุษย์ เพื่อพัฒนาศักยภาพของความเป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงและเปิดกว้างอย่างแท้จริง

8) การสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ร่วมกัน: การเรียนรู้บนฐานการโอบอุ้มสนับสนุนของกัลยาณมิตรที่เป็นเพื่อนเดินทางในการเรียนรู้พัฒนาด้านใน ที่จะช่วยสะท้อนให้เห็นตนเอง และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่หลากหลาย

จะเห็นได้ว่าจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่บ่มเพาะความเปิดกว้างอ่อนน้อมถ่อมตน เปิดรับต่อความหลากหลาย ผ่านประสบการณ์ตรงอย่างกล้าเผชิญและละวางตัวตน การใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมีสติสัมปชัญญะ และน้อมนำเอาประสบการณ์มาสู่ใจอย่างใคร่ครวญ ซึ่งเป็นรากฐานของความรู้ที่แท้หรือปัญญาที่สามารถมองเห็น

สรรพลึงตามความเป็นจริง เห็นถึงความสัมพันธ์ เชื่อมโยง การเปลี่ยนแปลงไหลเลื่อนไม่หยุดนิ่งไม่คงที่ และนำสู่การตระหนักเห็นและละวางการยึดติดอัตตาตัวตน แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาจึง เป็นแนวคิดที่ถูกสร้างกระบวนการขึ้นใหม่ (reconstruction) อย่างบูรณาการจากกระบวนการ การปฏิบัติและเครื่องมือของศาสนาและความเชื่อต่างๆ ที่เคยใช้มาในอดีต โดยนำมาปรับประยุกต์ใช้ในลักษณะการให้คุณค่าใหม่ โดยมุ่งเน้นให้เหมาะกับการเรียนรู้พัฒนาในด้านในของผู้เรียนในสังคม ยุคสมัยใหม่ อย่างแท้จริง

### กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงจิตตปัญญาศึกษา

ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ (2550) ได้สังเคราะห์หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการทางจิตตปัญญาศึกษา ออกมาเป็นหลักการ 7 ประการ เรียกว่า “หลักจิตตปัญญา 7” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า 7 C's ได้แก่

- 1) หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation) คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (Interpersonal) และด้านภายในบุคคล (Intrapersonal)
- 2) หลักความรักความเมตตา (Compassion) คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนการ และการจัดกระบวนการด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สปีปายะ)
- 3) หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection) คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนการเข้ากับชีวิตได้ นำไปสู่การทำให้กระบวนการเข้ามาสู่ภายใน (Internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิต และการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล
- 4) หลักการเผชิญหน้า (Confrontation) คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

5) หลักความต่อเนื่อง (Continuity) คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนการ อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม ได้รับการปลดปล่อย และสามารถเข้าทำงานเพื่อปมเพาะพัฒนา

6) หลักความมุ่งมั่น (Commitment) คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถ นำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตรองอย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่ การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน และ

7) หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community) คือ ความรู้สึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้ เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนการ ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึงการสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่ง เป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ (2550) ได้ให้ข้อมูลจากการวิจัยที่สำคัญอีกว่า การจัดการ กระบวนการจิตตปัญญาศึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่ จะต้องมุ่งเน้น ความสมดุลในความแตกต่าง ซึ่ง สามารถแยกแยะได้เป็น การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุลของฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว โดย เน้นรูปแบบวิธีหลากหลายในการเรียนรู้ที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆ การจัดกิจกรรมที่สร้างความ สมดุลระหว่างพื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone) กับ พื้นที่เสี่ยง (Risk Zone) กล่าวคือ กิจกรรม เรียกร้องให้ต้องอาศัยความกล้าในการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่ แตกต่างไปจากชีวิตประจำวัน ทั่วไป ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงรักษาความรู้สึกอันมั่นคงปลอดภัย และระมัดระวังไม่ให้กลายเป็น พื้นที่อันตราย (Danger Zone) นอกจากนี้กิจกรรมจำเป็นต้องจัดให้เกิดความสมดุลระหว่าง การ เคลื่อนเข้า-ออก จากศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง (Decentering & Centering)

การจัดการกระบวนการที่ดียังต้องสร้างความสมดุลระหว่างการมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Solitude & Solidarity) คือการจัดกิจกรรมที่ ให้แต่ละคนมีโอกาส ได้ร่วมเรียนรู้ไป พร้อมกับผู้เข้ารับการอบรมกับคนอื่นๆ ในลักษณะของชุมชน ร่วมรับฟังกันและ กันอย่างลึกซึ้งจริงใจ พร้อมกับการสร้างกิจกรรมให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพังเพื่อใคร่ ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลัง เกิดขึ้นในขณะนั้น และต้องสร้างสมดุลของการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ระหว่าง ขนาดและวิธีการแบ่ง (Size and Selection Procedure) นั่นคือกระบวนการจำเป็นต้องตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน ระหว่างการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ ขนาดเล็ก (2-4 คน) ขนาดกลาง (6-10 คน) และขนาดใหญ่ (มากกว่า 8 คนขึ้นไป) และวิธีการแบ่งในลักษณะ กลุ่มที่สมาชิกเลือกกันเอง กลุ่มที่ใช้ การแบ่งแบบสุ่ม กลุ่ม

ที่กำหนดหัวข้อการแบ่ง และในท้ายที่สุดการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่างความยืดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง (Flexibility within Structure) นั่นคือ กระบวนการจำเป็นต้องวางโครงสร้างของกระบวนการที่สะท้อนเป้าหมาย และเนื้อหาของชุดการอบรมด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ คาดการณ์ล่วงหน้าว่า กระบวนการแต่ละช่วง รวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผลอย่างไรต่อพลวัตของกลุ่ม รวมทั้งจะนำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะและมิติใดบ้างสำหรับผู้เข้ารับการอบรม ในขณะที่เดียวกันสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมักแตกต่างจากสิ่งที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้าทำให้ กระบวนการต้องมีคุณสมบัติกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา กล่าวคือ มีความเข้าใจถึงความจริง ความงาม ความดี และการเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนการค้นแบบองค์รวม ตลอดจนได้มีการฝึกฝนตนเองด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาชีวิตและการเรียนรู้ภายในของตนเอง มีความลึกซึ้งในเนื้อหาของเรื่องที่ตนจะจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละเรื่องด้วยหลักจิตตปัญญา

### การนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ในการเรียนการสอน

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551) ได้ศึกษาโครงการวิจัยและจัดการความรู้จิตตปัญญาศึกษา พบว่า ในประเทศไทยมีสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ได้จัดการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาโดยตั้งหน่วยงานขึ้นเพื่อดำเนินการจัดการเรียนการสอน ได้แก่ สถาบันอาศรมศิลป์ และศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งสองหน่วยงานได้เปิดหลักสูตรในระดับมหาบัณฑิต โดยสถาบันอาศรมศิลป์ได้เปิดรับนักศึกษาในปี 2550 และมหาวิทยาลัยมหิดลเปิดรับนักศึกษาในปี 2551

ต่อมาพบว่ามีกรนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษา เช่น มีการกำหนดให้ผู้เรียนทำสมาธิก่อนเริ่มเรียน และเจริญสติระหว่างเรียน ถูกมอบหมายให้เขียนบันทึก (Journal) และใช้กระบวนการสุนทรียสนทนา(Dialogue) เป็นหลักในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เนื้อหา (จิรัฐกาล พงศ์ภคเธียร, 2550: 220-247)

ชลลดา ทองทวี และคณะ (2551: 83-84) ยังได้สรุปและนำเสนอ แนวทางของการนำแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในวงการการศึกษา และวงการต่างๆ โดยจำแนกออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ระดับหลักการ และระดับรูปแบบ ดังนี้

1. ระดับหลักการ คือ การนำแนวคิด คุณค่า และความเชื่อพื้นฐานของจิตตปัญญาศึกษาไปใช้ ประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) หลักการเชิงคุณค่า ว่าด้วยความเชื่อ กระบวนทัศน์ และศรัทธาของทั้งผู้สอนและผู้เรียน 2) หลักการเชิงกระบวนการ ว่าด้วยแนวคิดพื้นฐานต่อกระบวนการ

และกิจกรรมการเรียนรู้ 3) หลักการเชิงบริบท ว่าด้วยการสร้างปัจจัยแวดล้อมของกระบวนการที่เกื้อหนุนต่อศึกษาการเรียนรู้

2. ระดับรูปแบบ คือ การนำกิจกรรม และการปฏิบัติในแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไปปรับและประยุกต์ใช้โครงการวิจัยดังกล่าวเห็นว่าการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตปัญญาศึกษาในการเรียนการสอนจำเป็นต้องพิจารณาการนำไปใช้ให้ถึงระดับหลักการ หากจำกัดเพียงแค่การนำกิจกรรมไปใช้ในชั้นเรียนจะเป็นการประยุกต์ใช้ในระดับรูปแบบเท่านั้น ซึ่งทำให้ขาดคุณค่าหลักตามแนวคิดจิตปัญญา

สำหรับในต่างประเทศได้มีผู้นำแนวคิดจิตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนด้วยเช่นกัน จากผลการสำรวจของ Fetzer Institute เรื่อง Transformative and Spiritual Dimensions of Higher Education (Duerr, Zajonc & Dana, 2003) ในจำนวนตัวอย่างมหาวิทยาลัยและสถาบันการศึกษา 152 แห่ง พบว่ามีการจัดการเรียนการสอนที่มีมิติจิตวิญญาณและ/หรือในแบบจิตปัญญาศึกษาที่ใช้กระบวนการทำสมาธิ เข้าใจ และ การสะท้อนการเรียนรู้ ในสาขาวิชาหลัก 3 ด้าน ได้แก่ ศิลปะกับมนุษยศาสตร์ การศึกษา และสังคมศาสตร์ และพบบ้างในสาขาวิชาชีพเฉพาะ นอกจากนี้ ยังมีตัวอย่างที่สำคัญของการใช้แนวคิดจิตปัญญาศึกษาในชั้นเรียน ได้แก่ วิชามนุษยศาสตร์ โดย ไบรอัน สตอค และวิชาความรักและการหยั่งรู้ โดย อาเธอร์ ซาเยอนส์

กรณีของไบรอัน สตอค (Stock, 2006) จากมหาวิทยาลัยโตรอนโตได้บูรณาการ การเจริญสติ/จิตตปัญญา (Meditation) เข้าสู่การเรียนการสอนในสาขามนุษยศาสตร์ เพราะเขาเชื่อว่าเป้าหมายของวิชามนุษยศาสตร์ คือ การสอนผู้เรียนอย่างเป็นองค์รวมให้รู้จักการใช้ชีวิต ภายใต้อารมณ์ทางสังคมที่มองว่า “เราทุกคนล้วนอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนเดียวกัน” (Husserl, p. 1761) สตอค ยังชี้ให้เห็นว่าวิธีช่วยให้วิชามนุษยศาสตร์กลับมามีความหมายต่อชีวิตอีกครั้งต้องไม่ใช่การทำทนายหรือโต้แย้งแนวคิดกระแสหลักในปัจจุบัน แต่ต้องเอื้อประโยชน์ให้กันและกัน กล่าวคือ การเจริญสติภาวนาและจิตตปัญญาศึกษาต้องสามารถช่วยให้คนดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้ดีขึ้น

ซาเยอนส์ (Arthur Zajonc) เสนอว่าการสืบค้นเชิงจิตตปัญญาศึกษาต้องเข้าถึงปรากฏการณ์ด้วยความละเอียดอ่อน (Gentleness) ขณะเดียวกันต้องมีความใกล้ชิด (Intimacy) และจะนำไปสู่การมีส่วนร่วม (Participation) ของผู้เรียน เมื่อผู้เรียนมีความเชื่อมั่นถึงระดับที่รู้สึกเปราะบาง (Vulnerability) และยังมีมั่นคงมากพอที่จะปล่อยวางตัวตนไปตามกระแสของสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อนั้นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวจะถูกสะท้อนเข้ามาภายใน กลายเป็นการเรียนรู้ที่จะนำสู่การเปลี่ยนแปลง (Transformation) ภายใน และการศึกษาจะเป็นการเรียนรู้เพื่อการสร้างตัวผู้เรียนขึ้น

ใหม่ (Education as Formation) และเป็นหนึ่งเดียวกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความจริงแท้ (ชลลดา ทองทวี และคณะ, 2551)

## งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษา

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณลักษณะเพื่อนที่ปรึกษา พบว่าที่ผ่านการพัฒนาเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาในประเทศไทยเป็นการดำเนินงานภายใต้ต้นนโยบายของรัฐบาลมีการจัดอบรมในโรงเรียนของรัฐตามโปรแกรมที่รัฐบาลกำหนด ดังนั้น จึงไม่พบบางานวิจัยที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณลักษณะภายใน งานวิจัยส่วนใหญ่จึงเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการอบรมเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาให้มีความสามารถในการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การป้องกันยาเสพติด ความสามารถในแก้ไขปัญหา และการควบคุมตนเองในการลดน้ำหนัก (สุวิมล สุขเกษม , 2547; มลวดี สายจำปา, 2539; อัจฉรา บุญกลิ่น, 2551.)

ดุจเดือน พันธมนาวิน (2551) ได้ทำการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมในประเทศไทยและต่างประเทศ ซึ่งจำแนกคุณธรรมออกเป็นลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ พฤติกรรมคุณธรรมที่สอดคล้องกับคุณลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อนคือ พฤติกรรมความเอื้ออาทร ผลการสังเคราะห์งานวิจัยดังกล่าวสรุปว่า พฤติกรรมเอื้ออาทรมีความเกี่ยวข้องกับการเลือกคบเพื่อน กล่าวคือ เยาวชนที่เลือกคบเพื่อนที่มีความประพฤติดี และได้รับการยอมรับจากเพื่อนมาก จะมีพฤติกรรมเอื้ออาทรมากด้วย ส่วนงานวิจัยที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อนนั้น พบเพียงการพัฒนาในด้านการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์เช่น การทดลองเพื่อพัฒนาทักษะเพื่อนช่วยเพื่อนป้องกันเอดส์ในนักศึกษา เป็นต้น

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาคุณลักษณะเยาวชนเพื่อนที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพนั้น ต้องใช้กระบวนการที่กระตุ้นให้เกิดความตระหนักจากภายใน เรียนรู้และยอมรับความแตกต่างของเพื่อนมนุษย์อย่างมีเหตุผล เข้าใจสภาพแวดล้อม และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองจากการพิจารณาอย่างใคร่ครวญ กระบวนการเหล่านี้จะทำให้ผู้เข้าอบรมเห็นคุณค่าในตนเองและยอมรับนับถือผู้อื่นในฐานะของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการพัฒนาจิตสาธารณะในอนาคตต่อไป

สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้กระบวนการจิตตปัญญาเพียง 3 ประการแรก เนื่องจากเป็นกระบวนการพัฒนาขั้นต้น เพื่อให้เกิดเจตคติและจิตสำนึกที่ดีเป็นพื้นฐาน ก่อนพัฒนาในระดับที่สูงขึ้นไป กระบวนการทั้ง 3 ประกอบด้วย (C3) ดังนี้

1. การพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)
2. ความรักความเมตตา (Compassion)
3. เชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)

ซึ่งรายละเอียดของกระบวนการ จะกล่าวไว้ในบทที่ 3 ต่อไป