

การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*

Development of the Empathy of the Students Major in Psychology at Kasetsart University by Group Counseling Program

ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน**

Theerapat Wongkumsin

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยา
กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล 2) เปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
ของนิสิตกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล กลุ่มตัวอย่าง
ที่ใช้ คือ นิสิตภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มีคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์
ที่ 25 ลงมา จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วม
โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม
ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวน
สองทางแบบวัดซ้ำ และความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง
และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ความเห็นอกเห็นใจ
ผู้อื่นโดยรวมและรายด้านของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น, นิสิตจิตวิทยา, โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

* บทความชิ้นนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม” ประจำปี พ.ศ. 2562

This article is part of the research in Development of the Empathy of the Students Major in Psychology at
Kasetsart University by Group Counseling Program, Year 2019.

** ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University, Corresponding author, e-mail:
fsoctpw@ku.ac.th

ABSTRACT

This research aims to 1) compare the empathy of the experimental group before counseling, after counseling, and at the follow up period and 2) compare the empathy between the experimental group and the control group before counseling, after counseling and at the follow up period. The subjects consisted of 16 students of Psychology Department at Kasetsart University with total the empathy scores at the 25th percentile rank and lower; and they were divided into two groups: experimental group and control group. Each group composed of 8 students. The experimental group participated in a group counseling program to develop empathy. The research instruments were a questionnaire of the empathy and a group counseling program. The data were analyzed by two ways repeated measure ANOVA and One way repeated measure ANOVA.

The results of the study were as follows: 1) the total score and each dimension score of the empathy of the experimental group, posttest and follow up period were significantly higher than pretest at the .01 level, and 2) the total score and each dimension score of the empathy the experimental group, posttest and follow up period were significantly higher than the control group at the .01 level.

Keyword: Empathy, Students Major in Psychology, Group Counseling Program

บทนำ

สังคมไทยยุคปัจจุบันที่มีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี บุคคลจำนวนมากยังมีปัญหาด้านคุณธรรม จริยธรรม ขาดการตระหนักถึงความสำคัญของการมีวินัย ความซื่อสัตย์สุจริต และการมีจิตสาธารณะ เนื่องมาจาก กระแสการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงสังคมเข้าสู่ยุคดิจิทัล ส่งผลให้ค่านิยมในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วัฒนธรรมและวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่เป็นรากเหง้าของคนไทยถูกกลืนโดยวิถีชีวิตแบบใหม่ มีค่านิยมยึดตนเองเป็นหลักมากกว่าการคำนึงถึงสังคมส่วนรวม รักสนุกและความสบาย เชื่อข่าวลือ ขาดความอดทน ขาดวินัย วัตถุนิยม ยอมรับคนที่มีฐานะมากกว่าคนดีมีคุณธรรม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

นักจิตวิทยาเป็นวิชาชีพที่สังคมต้องการเป็นอย่างยิ่ง เพราะนักจิตวิทยาเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของพฤติกรรมมนุษย์ การพัฒนาศักยภาพมนุษย์ การบริการปรึกษา การแนะแนว การบำบัดทางจิตวิทยาและการฟื้นฟูสภาพจิตใจ ความสามารถในการนำความรู้ความเข้าใจไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันปัญหา ช่วยเหลือ แก้ไขและส่งเสริมพัฒนาการของบุคคลในสังคมให้พัฒนาไปในทิศทางที่ดีงามและเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการศึกษาทางด้านจิตวิทยาของนิสิตจะได้รับการเรียนรู้ให้เข้าใจถึงพฤติกรรมและพัฒนาการของมนุษย์ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา ได้รับการ

การปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ การช่วยเหลือมนุษย์ ได้รับการฝึกฝนทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ การสำรวจ และทำความเข้าใจผู้รับบริการ ตลอดจนทักษะในการให้คำปรึกษาช่วยเหลือ ซึ่งในการปฏิบัติงานเพื่อให้การช่วยเหลือ ผู้ประสบปัญหา นักจิตวิทยาต้องยอมรับผู้รับบริการอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้เกียรติ เคารพในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ของผู้รับบริการ มีความจริงใจ พร้อมให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มความสามารถ ตลอดจนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการเข้าถึงสภาวะของจิตใจหรืออารมณ์ของบุคคลอื่น เปรียบเสมือนการได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับบุคคลนั้น จนสามารถเข้าใจในมุมมองหรือความรู้สึก ของบุคคลนั้นได้เป็นอย่างดี (Ioannidou and Konstantikaki, 2008) รวมถึงสามารถแสดงความเห็นอกเห็นใจ ผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Corey, 2008) ซึ่งการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะเป็นส่วนสำคัญของนักจิตวิทยา ในการสร้างความสัมพันธ์เพื่อช่วยเหลือ (Helping Relationship) กับผู้รับบริการได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็น คุณลักษณะสำคัญอันจะส่งผลต่อความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้รับบริการ (Brammer, 1999) ซึ่งสอดคล้องกับ นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธิรินทร์ ภิญญชน (2552) ที่กล่าวว่า การที่ผู้ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศ ของการเห็นอกเห็นใจผู้รับบริการเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับการให้คำปรึกษา

การพัฒนาการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นได้หลากหลายวิธี อาทิ วันเพ็ญ เกื้อหนู (2531) ได้ศึกษาพบว่า บทบาทสมมติสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 นาดลีนี ศิวาวัชรพล (2539) ได้ศึกษาพบว่าการใช้สถานการณ์จำลองสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ได้ อำพัน จารุทสนางกูร (2541) ได้ศึกษาพบว่าการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลสามารถ พัฒนาการแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยจิตเวชของพยาบาลเทคนิคได้ รัชฎา โสภณ (2546) ได้ศึกษา พบว่าวิธีการฝึกความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นสามารถพัฒนาการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษา คณะแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ได้ เศรษฐกร มงคลจาดรงค์ (2546) ได้ศึกษาพบว่าการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม สามารถพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ กรรณิการ์ พันทอง (2550) ได้ศึกษาพบว่าโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองสามารถพัฒนาการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ของนักเรียนวัยรุ่นได้ ปรียานุช มาตยารักษ์ (2555) ได้ศึกษาพบว่าโปรแกรมกระบวนการกลุ่มสามารถพัฒนา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของวัยรุ่นได้ จิตราภรณ์ ทองกวอด (2555) ที่ศึกษาพบว่าการกลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนา การเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ และปวีร กาญจนิก (2556) ศึกษาพบว่าการใช้ วัติดัชนีการเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์สามารถพัฒนาการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ได้ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย ไม่ปรากฏรูปแบบการพัฒนาการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเพื่อพัฒนาการเห็นอกเห็นใจของนิสิตจิตวิทยา

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลในการสร้างความชัดเจนในชีวิต ค้นหาศักยภาพ สสำรวจความคิด ความรู้สึก และความหมายในชีวิตของตนเองด้วยการส่งเสริมการพัฒนา เอาชนะอุปสรรค และแก้ปัญหาของตนเองได้ (Milne, 2003) เพื่อช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะทางสังคม และสามารถแก้ไขปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพทางสังคม เพิ่มการยอมรับการเข้าใจตนเองและผู้อื่น พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และการรับผิดชอบในตนเองอันจะเป็นแนวทางที่ดีในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Trotzer, 1999) โดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีเป้าหมายเพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเอง รู้จักตนเองและผู้อื่น ค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน เพิ่มการยอมรับตนเอง

การเชื่อมั่นในตนเอง การนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งของตนเอง เพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การพึ่งตนเองและความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ เพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น เรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใยและจริงใจ (Corey, 2004) เสริมสร้างการมีสัมพันธภาพที่ดีที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน จะช่วยให้กลุ่มเจริญงอกงาม เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน (Nelson-Jones, 1998)

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นอาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา ได้เล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตที่ศึกษาทางด้านจิตวิทยาเพื่อเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานในอนาคต จึงได้สนใจศึกษาวิจัย และสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และนำผลที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางในการพัฒนานิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล
2. เพื่อเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร เป็นนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาควิชา ปีการศึกษา 2561 จำนวนทั้งสิ้น 704 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มีคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวนทั้งสิ้น 42 คน สุ่มเจาะเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 8 คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 8 คน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่ทำการศึกษา ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และเมธินันท์ ภิญญชน (2552) กล่าวว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นกระบวนการที่ผู้ช่วยเหลือพยายามที่จะเข้าไปรับรู้สิ่งที่ผู้รับบริการพยายามสื่อความหมายออกมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับบริการได้รับรู้ว่าผู้ช่วยเหลือได้เข้าใจเขาแล้ว

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2561) ได้ให้ความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นว่า ความสามารถของผู้ให้คำปรึกษาในการที่จะเข้าใจในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้รับบริการได้อย่างถูกต้อง ในลักษณะเอาใจเขามาใส่ใจเรา โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีการสื่อสารเพื่อตอบสนองย้อนกลับให้ผู้รับบริการได้รับรู้ในความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษา

Bar-On and James (2000) ได้ให้ความหมายของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไว้ว่า เป็นความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และชื่นชมกับความรู้สึกของบุคคลอื่น รวมถึงความสามารถในการอ่านอารมณ์บุคคลได้ มีความห่วงใย และสนใจบุคคลอื่น

Holfman (2000) ได้ให้ความหมายความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไว้ว่า เป็นการตอบสนองทางด้านความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อบุคคลอื่นที่กำลังเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยไม่ยึดความรู้สึกของตนเองเป็นที่ตั้ง

Ioannidou and Konstantikaki (2008) กล่าวว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถในการเข้าถึงสภาวะของจิตใจหรืออารมณ์ของบุคคลอื่น เปรียบเสมือนการได้เข้าไปอยู่ในสถานการณ์เดียวกันกับบุคคลนั้น จนสามารถเข้าใจในมุมมองหรือความรู้สึกของบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี

Ra (2011) กล่าวว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นการแสดงออกถึงการเข้าใจ ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความคิดของบุคคลอื่นในเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังประสบ และแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดโดยปราศจากอคติ

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ เข้าใจถึงความรู้สึกของผู้อื่นขณะที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ได้อย่างถูกต้อง

องค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

Goleman (1998) ได้แบ่งองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไว้ 5 ด้าน ดังนี้

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) เป็นการที่บุคคลเข้าใจถึงความรู้สึกมุมมองและข้อวิตกกังวลของบุคคลอื่น รวมทั้งเป็นการรู้สึกเข้าใจว่าผู้อื่นมีความต้องการอะไร อย่างไร ในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others) เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่ถูกต้องและข้อควรปรับปรุงของบุคคลอื่น รวมทั้งการมีความรู้สึกต้องการสนับสนุนส่งเสริมความรู้ และความสามารถของบุคคลอื่นให้พัฒนาสูงขึ้น โดยไม่สนใจถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของบุคคลเหล่านั้น

3. มีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ (Service Orientation) เป็นการที่บุคคลสามารถรับรู้คาดการณ์คาดคะเนความต้องการของบุคคลอื่นได้ว่ามีความต้องการอะไร อย่างไร รวมถึงการที่บุคคลรู้สึกว่าการ

ตอบสนองในความต้องการเหล่านั้น โดยมีความต้องการที่จะทำสิ่งที่บุคคลอื่นต้องการโดยไม่คาดหวังผลตอบแทนอย่างใด

4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น (Leveraging Diversity) เป็นการที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า และมีความรู้ ความเข้าใจในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น หรือกระทำโดยเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนแตกต่างกันรวมทั้งเป็นการที่มีความรู้สึกว่าต้องการให้ออกาสบุคคลที่ด้อยโอกาสได้เป็นหรือได้กระทำในสิ่งที่ทัดเทียมบุคคลอื่นได้

5. การตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม (Political Awareness) เป็นการที่บุคคลเข้าใจถึงความคิดเห็นของกลุ่ม อารมณ์ของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการเข้าใจและทราบถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

Corey (2004) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับบริการได้รับการพัฒนา ส่งเสริม ป้องกัน เพื่อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจ เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และสามารถจัดการกับสิ่งที่มาขัดขวางความก้าวหน้าของตนเองได้

Thompson (2003) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการกลุ่มระหว่างสมาชิกกลุ่มที่ทำให้เกิดการสำรวจตนเองจากการปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของตนเอง

Trotzer (2006) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มว่า พัฒนาการของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เกิดจากความไว้วางใจ การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การสื่อสาร และการทำความเข้าใจกับสมาชิกที่เผชิญกับปัญหาชีวิต จนทำให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองได้

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันเป็นกลุ่ม มีการปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ ร่วมให้ข้อเสนอแนะแนวทาง เอื้ออำนวยบรรยากาศของกลุ่มที่มีความไว้วางใจ ยอมรับ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีความอบอุ่น ปลอดภัย และเป็นกันเอง จนทำให้ผู้รับบริการเกิดความเข้าใจ และสามารถนำวิธีการที่ได้จากกลุ่มไปใช้ในการแก้ปัญหาของตนเองได้

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจสามารถนำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาประยุกต์ใช้ได้หลายทฤษฎี ดังนี้

1. **ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-Centered Group Counseling Theory)** เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการนำตนเองได้ สามารถเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง รู้จักรับผิดชอบตนเอง สามารถปฏิบัติภารกิจได้เต็มประสิทธิภาพ เน้นความสำคัญที่ตัวบุคคลไม่ใช่ปัญหา เป้าหมายของการให้คำปรึกษาไม่ใช่เฉพาะการช่วยให้ผู้รับบริการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองเท่านั้น แต่ยังมุ่งให้เกิดความงอกงาม สามารถจัดการ

กับปัญหาที่เผชิญอยู่ในปัจจุบัน หรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับบริการปรึกษาเป็นศูนย์กลางไว้ 3 ประการ (Carkhuff อ้างใน พรณราย ทรัพย์ประภา, 2525) ดังต่อไปนี้

1) การสำรวจตนเองของผู้รับบริการ โดยการเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการหันมาสำรวจตนเอง ก่อนที่ผู้ให้คำปรึกษาจะดำเนินการด้วยวิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้จักและเข้าใจปัญหาของผู้รับบริการอย่างถ่องแท้ และในทำนองเดียวกัน ผู้รับบริการต้องรู้และเข้าใจปัญหาของตนเองเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

2) ความเข้าใจในปัญหาของผู้รับบริการ เมื่อผู้รับบริการได้รับการส่งเสริมและกระตุ้นให้มีการศึกษาและสำรวจตนเองก็必将มีความเข้าใจตัวเองและปัญหาของตนเอง จากการที่ผู้ให้คำปรึกษารวบรวมข้อมูลที่มีความหมายที่กระจัดกระจายของผู้รับบริการ โดยทั่วไปแล้วผู้รับบริการแต่ละคนได้คิดเกี่ยวกับปัญหาของตนเองอยู่บ้างแล้ว แต่เนื่องจากยังขาดทักษะหรือการตอบสนองที่จำเป็น หรือไม่สามารถจะจัดรวบรวมข้อมูลด้วยกันอย่างเป็นระบบได้ จึงไม่สามารถหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมมาแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองได้

3) การลงมือปฏิบัติที่เหมาะสม ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการจะต้องร่วมมือกันวางแผนแก้ปัญหา แผนที่กำหนดนั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ โดยกำหนดการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ไป เริ่มตั้งแต่ขั้นแรกที่เป็นการปฏิบัติง่าย ๆ ไปก่อน เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าจะประสบผลสำเร็จในขั้นถัด ๆ ไป จนกระทั่งนำไปสู่การแก้ปัญหาได้

2. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Group Counseling Theory)

มุ่งไปที่พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของผู้รับบริการ เพื่อการปรับเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยมีเป้าหมาย (ปรีชา วิหคโต, 2554) ดังนี้

1) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยปรับเปลี่ยนแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม

2) เพื่อสร้างเงื่อนไขการเรียนรู้ใหม่ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับบริการให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีการตกลงร่วมกันกับผู้รับบริการ ว่าต้องการจะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอะไร จะกำหนดเป้าหมายของพฤติกรรมที่พึงประสงค์อย่างไร และจะดำเนินการอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ โดยผู้รับบริการต้องรับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามข้อตกลงหรือเงื่อนไขที่กำหนดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

3) เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ ที่เหมาะสมยิ่งขึ้น ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการดำรงชีวิต และสามารถนำวิธีการเหล่านั้นไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และมีคุณค่าต่อตนเองในอนาคต

3. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Group Counseling Theory) มีแนวคิดสำคัญ คือ บุคคลในสังคมเป็นจำนวนมากมีวิธีการคิดที่ไร้เหตุผล ซึ่งความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลเหล่านี้ จะนำไปสู่การใช้อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงต้องช่วยให้สมาชิกกลุ่มที่มาปรึกษาเรียนรู้และปรับเปลี่ยนจากการเป็นผู้ที่มีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมาเป็นผู้ที่มีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น

เป้าหมายในการให้คำปรึกษาเชิงเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่สำคัญ แบ่งเป็น 2 ประการ (Ellis, 1984) ดังนี้

1) เป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษากลุ่มเชิงเหตุผล-อารมณ์และพฤติกรรม คือ การสอนให้ผู้รับบริการสามารถสืบค้นและจัดหรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล มาเป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้ผู้รับบริการมีอารมณ์ความรู้สึก และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุข

2) เป้าหมายเฉพาะของการให้การศึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม คือ ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักว่าความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลซึ่งก่อให้เกิดปัญหาด้านอารมณ์ ความรู้สึก และจะส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วย จึงควรช่วยให้ผู้รับบริการรู้จักวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการควบคุมและเอาชนะอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม มีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดใจกว้าง ยอมรับในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ไม่ยึดถือความคิดความเชื่อของตนเป็นใหญ่ ช่วยให้มีวิธีคิดเชิงวิทยาศาสตร์ รู้จักวิเคราะห์เหตุการณ์และสิ่งต่าง ๆ อย่างไคร่ครวญ รอบคอบ มีเหตุผล และด้วยสติปัญญา มีความเข้าใจในตนเอง และยอมรับตนเองได้ตามความเป็นจริง พึ่งพอใจที่มีชีวิตอยู่ มีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถกำหนดทิศทางและดำเนินชีวิตของตนเองได้ สามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ ยอมรับในคุณค่าของตนเองและของบุคคลอื่น มีความอดทน อดกลั้นต่อความผิดพลาดของผู้อื่นได้ กล้าเสี่ยงทำสิ่งต่าง ๆ ให้เต็มตามศักยภาพ โดยไม่กังวลมากเกินไปจนเกิดเหตุถึงความผิดพลาด มีความมุ่งมั่น ตั้งใจจริงที่จะทำในสิ่งที่สนใจ และให้ความสำคัญจนบรรลุผลสำเร็จ ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรค ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling Theory)

มีเป้าหมายหลัก คือ การสอนให้ผู้รับบริการได้พบกับวิถีทางที่ดีกว่าที่จะบรรลุความต้องการของตนเอง และได้รับในสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิต การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถแสดงออกและปฏิบัติในทางเลือกที่ดีกว่าสิ่งที่เคยทำ ดังนั้นเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้นพัฒนาผู้รับบริการ (Glasser, 1989 cited in Corey, 2012) ดังนี้

1) ช่วยให้ผู้รับบริการมีความเป็นตัวของตัวเองและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กล้าเผชิญความจริง พิจารณาสีต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง สามารถประเมินพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ที่แสดงว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง โดยจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งถูก สิ่งผิด เพราะการประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ถูกต้อง

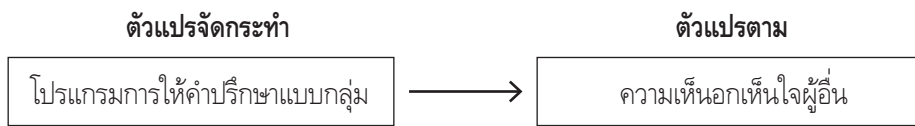
2) ช่วยผู้รับบริการรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา สามารถวางโครงการในอนาคตและมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้

3) ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือตนเอง สามารถพิจารณาได้ว่าอะไรถูกผิด สิ่งใดที่ควรกระทำ หรือพึงละเว้น

4) ช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง เพื่อสนองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

5) ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในคุณค่าของตนเอง โดยรู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้จักให้และรับความรักความผูกพันของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีคุณค่า

กรอบแนวคิดการวิจัย



ในการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยา ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาเป็นตัวแปรจัดกระทำ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นตัวแปรตาม โดยผู้วิจัยได้วางแผนการทดลองแบบการสุ่มสองกลุ่มวัดก่อน-หลังการทดลอง (Randomized pretest-posttest control group design) ดังภาพ

สมมติฐานการวิจัย

1. นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคต้น ปีการศึกษา 2561 จำนวนทั้งสิ้น 704 คน

กลุ่มตัวอย่าง นิสิตสาขาวิชาจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่มีคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวนทั้งสิ้น 42 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 8 คน และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 8 คน

การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
 - 1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตามแนวคิดของ Goleman (1998) แบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others) การมีจิตใจไปบริการช่วยเหลือ (Service Orientation) การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น (Leveraging Diversity)

และการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม (Political Awareness) มีข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ ด้านละ 6 ข้อ มีลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 5 ระดับ คือ เป็นจริงน้อยที่สุด เป็นจริงน้อย เป็นจริงปานกลาง เป็นจริงมาก และเป็นจริงมากที่สุด

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไปหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน นำคะแนนมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) เลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ไม่ต่ำกว่า .50 และปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้ว ไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำผลการทดลองมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อได้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .28 ขึ้นไป และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .87 - .92

1.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือแล้วไปใช้เก็บข้อมูลกับนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต่อไป

2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.2 ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 - 11 เป็นการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นตามองค์ประกอบ องค์ประกอบละ 2 ครั้ง และครั้งที่ 12 เป็นการสรุปทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้และยุติการให้คำปรึกษา โดยบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเพื่อวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง .67 - 1.00 และนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสอดคล้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตปริญญาตรี ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในการใช้เทคนิควิธีดำเนินการ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนที่จะนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยใช้การวิจัยแบบ Randomized Pretest- Posttest Control Group Design (Creswell, 2003) ซึ่งมีขั้นตอนในการทดลองดังนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถาม ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพื่อเก็บเป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นกับนิสิตจิตวิทยากลุ่มทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ดังนี้

ครั้งที่ 1 ขึ้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการสร้างบรรยากาศให้นิสิตเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจ เข้าใจ และยอมรับซึ่งกันและกัน สร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การใช้ความจริงใจ (genuineness) การเปิดเผยตนเอง (self disclosure) และในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะได้ทำการประเมินตนเองและสำรวจความคาดหวังในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 2 - 3 การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการเข้าใจผู้อื่น ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (listening with empathy) เทคนิคการแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathic assertion technique) เทคนิคการอธิบายความรู้สึกและความเห็นใจ (describing feeling and empathizing) และทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training) เทคนิคการเสนอตัวแบบ (modeling) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (role playing) และเทคนิคการเสริมแรง (reinforcement)

ครั้งที่ 4 - 5 การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (questioning) การฟังอย่างใส่ใจ (active listening) การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่างความ (clarification) การแปลความหมาย (interpretation) และการให้กำลังใจ (encouraging) และประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์กระบวนการ WDEP system

ครั้งที่ 6 - 7 การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathy assertion technique) และการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจ (describing feeling and empathizing technique) และประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (modeling) การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) และเทคนิคการเสริมแรง (reinforcement)

ครั้งที่ 8 - 9 การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการรู้จักให้ออกาสผู้อื่น ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยี่สิบบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ (listening with empathy) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathy assertion technique) และการอธิบายความรู้สึก

และเห็นใจ (describing feeling and empathizing technique) และประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training) เทคนิค การเสนอตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) และเทคนิคการเสริมแรง (Reinforcement)

ครั้งที่ 10 - 11 การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม ผู้วิจัย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (questioning) การฟังอย่างใส่ใจ (active listening) การสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) การกระจ่างความ (clarification) การแปลความหมาย (interpretation) และการให้กำลังใจ (encouraging) รวมไปถึงประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค The A-B-C-D-E-F therapeutic approach การสอนเทคนิคการสอนทฤษฎี “A-B-C theory of personality” การจินตนาการ ทางอารมณ์และเหตุผล การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล (rational emotive imagery) และเทคนิคการโต้แย้ง ความคิดที่ไม่สมเหตุผล (disputing of irrational beliefs)

ครั้งที่ 12 ขั้นตอนการให้คำปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัย และนิสิตร่วมกันสรุป เปิดโอกาสในการซักถามในประเด็นต่าง ๆ มีการประเมินและติดตามผลและการยุติ การให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิค การให้ข้อมูลย้อนกลับ (information feedback) และการเสริมแรง (reinforcement) เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจ ในการพัฒนาตนเองและมั่นใจเมื่อต้องไปเผชิญกับสถานการณ์จริงภายนอกกลุ่มภายหลังจากยุติกลุ่ม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. หลังการทดลอง 3 เดือน ผู้วิจัยให้นิสิตกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความเห็นอกเห็นใจ ผู้อื่นเพื่อเก็บเป็นคะแนนหลังการติดตามผล

5. ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมของนิสิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.03 อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.65 อยู่ในระดับมากที่สุด และหลัง การติดตามผลมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.57 อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
การเข้าใจผู้อื่น	2.90	.24	ปานกลาง	4.60	.31	มากที่สุด	4.63	.28	มากที่สุด
การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	3.00	.41	ปานกลาง	4.75	.36	มากที่สุด	4.67	.40	มากที่สุด
การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ	3.08	.28	ปานกลาง	4.75	.24	มากที่สุด	4.46	.57	มากที่สุด
การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น	3.04	.17	ปานกลาง	4.54	.30	มากที่สุด	4.48	.44	มากที่สุด
การตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม	3.13	.23	ปานกลาง	4.58	.38	มากที่สุด	4.61	.31	มากที่สุด
โดยรวม	3.03	.13	ปานกลาง	4.65	.18	มากที่สุด	4.57	.26	มากที่สุด

จากตาราง 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีความเท่ากัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผู้วิจัยจึงอ่านผลการวิจัยแบบ Greenhouse-Geisser เพื่ออธิบายผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านการเข้าใจผู้อื่น					
ระยะเวลาในการทดลอง	11.01	2	5.50	23.75**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	5.26	2	2.63	11.35**	.00
ความคลาดเคลื่อน	6.48	28	0.23		
Mauchly's W=0.79 $\chi^2=2.91$ df=2 p=.23					
ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น					
ระยะเวลาในการทดลอง	9.46	2	4.73	18.59**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	6.33	2	3.16	12.43**	.00
ความคลาดเคลื่อน	7.13	28	0.25		
Mauchly's W=0.94 $\chi^2=0.71$ df=2 p=.70					

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำชนิดสองทาง (ต่อ)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านการมีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ					
ระยะเวลาในการทดลอง	7.07	2	3.53	20.86**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	5.65	2	2.82	16.67**	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.74	28	0.16		
Mauchly's $W=0.79$ $\chi^2=2.96$ df=2 p=.22					
ด้านการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น					
ระยะเวลาในการทดลอง	6.53	2	3.26	11.39**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	5.05	2	2.52	8.83**	.00
ความคลาดเคลื่อน	8.02	28	0.28		
Mauchly's $W=0.96$ $\chi^2=0.49$ df=2 p=.78					
การตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม					
ระยะเวลาในการทดลอง	5.41	2	2.70	8.89**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	6.20	2	3.10	10.18**	.00
ความคลาดเคลื่อน	8.52	28	0.30		
Mauchly's $W=0.98$ $\chi^2=0.23$ df=2 p=.89					
โดยรวม					
ระยะเวลาในการทดลอง	7.68	2	3.84	21.56**	.00
ระยะเวลาและกลุ่ม	5.68	2	2.84	15.95**	.00
ความคลาดเคลื่อน	4.98	28	0.17		
Mauchly's $W=0.91$ $\chi^2=1.19$ df=2 p=.54					

**p<.01

เมื่อวิเคราะห์ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยีก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล พบว่า ระยะเวลาและกลุ่มที่แตกต่างกันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวม ($F=15.95$ df=2 p=.00) และรายด้านทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านการเข้าใจผู้อื่น ($F=11.35$ df=2 p=.00) ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ($F=16.67$ df=2 p=.00) ด้านการมีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ ($F=12.43$ df=2 p=.00) ด้านการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น ($F=8.83$ df=2 p=.00) และด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม ($F=10.18$ df=2 p=.00) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยรวมและรายด้านทุกด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยีก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ บอนโฟโรนี (Bonferroni Method) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ($n = 8$)

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษา นำมาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
ด้านการเข้าใจผู้อื่น	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1.70**	0.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	1.73**	0.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	0.03	1.00
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0.32	0.75
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	0.32	0.75
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	0.00	1.00
ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1.75**	0.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	1.67**	0.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	-0.08	1.00
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0.23	1.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	0.10	1.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	-0.13	1.00
ด้านการมีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1.67**	0.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	1.38**	0.00
		หลังทดลอง – หลังติดตาม	-0.29	0.20
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0.12	1.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	0.02	1.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	-0.10	1.00
ด้านการรู้จักให้โอกาสผู้อื่น	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1.50**	0.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	1.44**	0.00
		หลังทดลอง – หลังติดตาม	-0.06	1.00
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0.10	1.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	0.08	1.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	-0.02	1.00

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นรายด้านของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ($n = 8$) (ต่อ)

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	กลุ่ม	ผลการให้คำปรึกษา นำมาเปรียบเทียบ	ความแตกต่าง ของค่าเฉลี่ย	p
ด้านการตระหนักถึง ความคิดเห็นของกลุ่ม	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1.45**	0.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	1.48**	0.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	0.03	1.00
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	-0.13	1.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	0.02	1.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	0.15	1.00
โดยรวม	ทดลอง	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	1.62**	0.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	1.54**	0.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	-0.08	0.16
	ควบคุม	หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	0.13	1.00
		หลังติดตามผล – ก่อนทดลอง	0.11	1.00
		หลังทดลอง – หลังติดตามผล	-0.02	1.00

** $p < .01$

จากตารางที่ 3 พบว่า ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าใจผู้อื่น ด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น ด้านการมีจิตใจให้บริการช่วยเหลือ ด้านการรู้จักให้อีกโอกาสผู้อื่น และด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองแตกต่างกับก่อนทดลอง และหลังการติดตามผลแตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

กล่าวโดยสรุป นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้านทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และหลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนนิสิตกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลทำให้ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่ได้จากการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้วิจัยมีการอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้านทุกด้านของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวม และรายด้านทุกด้านของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยเลือกใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการให้ความช่วยเหลือบุคคลในการเปลี่ยนแปลง เจตคติ ความคิดความเชื่อ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถสำรวจรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ของตนเองที่มีต่อผู้อื่น เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ ได้อภิปรายถึงการรับรู้ที่มีต่อกันและกัน การให้และรับข้อมูลย้อนกลับที่มีประโยชน์ มีการสำรวจตนเองจากมุมมองของสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วยบรรยากาศของความเข้าใจกันและการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจที่จะสำรวจปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง เมื่อสมาชิกบรรลุถึงความรู้สึกในการมีส่วนร่วมและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้ว สมาชิกกลุ่มจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ผู้วิจัยพิจารณาตามแนวคิดของ Corey (2004) ที่ได้เสนอการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มที่ยึดปัจจัยการพัฒนาทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นทั้ง 5 องค์ประกอบ จึงทำให้คะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้านทุกด้านของนิสิตกลุ่มทดลองสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ผลที่ได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กรรณิการ์ พันทอง (2550) ที่ได้ทำการศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจของนักเรียนวัยรุ่น พบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมการช่วยเหลือตนเองเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้นจากก่อนการเข้าร่วม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจด้านการเข้าใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เทคนิคการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และเทคนิคการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจ รวมไปถึงฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักใช้เทคนิคดังกล่าวกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้ เข้าใจ ความคิด ความรู้สึก และความต้องการของบุคคล และตระหนักถึงความสำคัญการเข้าใจผู้อื่น โดยผู้วิจัยใช้สถานการณ์ที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้น เสมือนว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Thompson (2003) ที่กล่าวว่า การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ เป็นเทคนิคที่ใช้ในการทำ ความเข้าใจ ความรู้สึกจากคำพูด เป็นทักษะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติ สนใจฟังผู้พูดและรู้ว่าผู้อื่นมีความรู้สึกอย่างไรแล้วตอบสนองอย่างเหมาะสม ก่อนที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อบุคคลนั้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม เริ่มจากการให้สมาชิกดูตัวแบบ (modeling) ของการแสดงความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ (role playing) ในสถานการณ์ของการเข้าใจผู้อื่น ด้วยการใช้คำพูดตามความคิดและจินตนาการ และตอบสนองด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยจะคอยให้การเสริมแรง (reinforcement) เมื่อสมาชิกกลุ่ม

แสดงออกด้วยความเข้าใจ ทำให้สมาชิกกลุ่มสามารถอธิบายความรู้สึกและเห็นใจต่อสถานการณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม จนสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจด้านการเข้าใจผู้อื่นของตนเองในระดับสูงขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับกาญจนา ไชยพันธุ์ (2549) ที่กล่าวว่า ประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาความสามารถ โดยทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง รู้จักตนเอง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และเข้าใจผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม การฟังอย่างใส่ใจ การสะท้อนความรู้สึก การกระจำความ การแปลความหมาย และการให้กำลังใจ เพื่อสำรวจศักยภาพของสมาชิกกลุ่มพร้อมทั้งส่งเสริมให้กำลังใจ หลังจากนั้นผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคระบบ WDEP (The WDEP system) โดยเริ่มต้นจากการสอนให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงเทคนิค The WDEP system หลังจากนั้นขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันตั้งคำถามเพื่อสำรวจสิ่งที่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มต้องการในปัจจุบัน (wants) ตั้งคำถามให้สมาชิกอธิบายชีวิตในแต่ละวันว่าได้อะไรบ้างที่เป็น การตอบสนองความต้องการของตนเอง (direction and doing) โดยที่ผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันประเมิน (evaluation) ว่าการกระทำที่สมาชิกเล่าให้ฟังสามารถตอบสนองความต้องการได้หรือไม่ เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม เป็นพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดี มีโอกาสเป็นไปได้หรือไม่ หลังจากนั้นผู้วิจัยขอให้สมาชิกกลุ่มส่งเสริมให้กำลังใจแก่เพื่อนสมาชิกในกลุ่มวางแผนเพื่อตอบสนองความต้องการ (planning) และให้สมาชิกกลุ่มให้คำมั่นสัญญากับกลุ่ม (commitment) ในการที่จะปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้โดยมุ่งไปที่เป้าหมายความต้องการ และการใช้ศักยภาพของตนเอง จึงทำให้นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความเห็นอกเห็นใจด้านการรู้จักส่งเสริมผู้อื่น สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจด้านการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) การแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathy assertion technique) และการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจ (describing feeling and empathizing technique) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถแสดงความรู้สึกใส่ใจต่อบุคคลในสังคม มีความเห็นอกเห็นใจ ยอมรับบุคคลอื่นที่ประสบปัญหา ความเดือดร้อน และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ และประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (modeling) เป็นกระบวนการซึ่งสมาชิกกลุ่มเรียนรู้จากการสังเกตและเลียนแบบจากตัวแบบนั้น ทำให้สมาชิกกลุ่มสังเกตเห็นและรับรู้พฤติกรรมการมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือของตัวแบบ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้ด้วยความมั่นใจ สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การแสดงพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการสังเกตจากตัวแบบ หลังจากนั้นผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์จำลองของการช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหา แล้วให้สมาชิกจับคู่เพื่อแสดงบทบาทสมมติ (role playing) ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความชัดเจนในความคิด และความรู้สึกที่มีต่อการมีจิตใจช่วยเหลือผู้อื่น ร่วมกับการที่ผู้วิจัยให้การเสริมแรงทางสังคม (social reinforcement) แก่สมาชิก ทำให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในความคิดที่เหมาะสม

ของตนเอง จนสามารถพัฒนาความเห็นอกเห็นใจด้านการมีจิตใจไปบริการช่วยเหลือสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2561) พบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มส่งผลให้คุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านความเอื้อเฟื้อในนิสิตจิตวิทยาสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจด้านการให้โอกาสผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจาก ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการแสดงความเห็นอกเห็นใจ (empathic assertion technique) ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้ เข้าใจ ความคิด ความรู้สึก ตระหนักถึงความแตกต่างของบุคคล และความต้องการของผู้อื่น โดยผู้วิจัยใช้สถานการณ์ที่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงเกี่ยวกับการให้โอกาสผู้อื่น ทำให้สมาชิกสามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นเสมือนว่าตนเองอยู่ในเหตุการณ์นั้นด้วย นอกจากนี้ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้เทคนิคการฝึกการกล้าแสดงออกที่เหมาะสม (assertive training) ผ่านการให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ (role playing) ในสถานการณ์ของการให้โอกาสผู้อื่น ทำให้สมาชิกสามารถอธิบายความรู้สึกและเห็นใจต่อสถานการณ์ของผู้อื่นด้วยการใช้คำพูดตามความคิดและจินตนาการ และตอบสนองด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมได้ ทำให้นิสิตสามารถแสดงคำพูดหรือการกระทำเพื่อให้โอกาสผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มของนิสิตกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (questioning) เทคนิคการฟังอย่างใส่ใจ (active listening) เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (reflection of feeling) เทคนิคการแสดงความเห็นอกเห็นใจ และเทคนิคการอธิบายความรู้สึกและเห็นใจ ซึ่งทำให้สมาชิกกลุ่มจะสามารถเรียนรู้วิธีการต่าง ๆ ในการสร้างความใกล้ชิดสนิทสนม ความเอาใจใส่ และกล้าแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม ซึ่งสมาชิกเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนสมาชิกคนอื่น ยอมรับในความแตกต่างทางความคิด ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนั้นผู้วิจัยยังประยุกต์ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้เทคนิค The A-B-C-D-E-F therapeutic approach เริ่มจากผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนทฤษฎี A-B-C theory of personality ให้สมาชิกเข้าใจถึงความคิดความเชื่อของสมาชิกกลุ่มที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม และใช้เทคนิคการจินตนาการทางอารมณ์และเหตุผล โดยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจินตนาการถึงสถานการณ์ที่ทำให้การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างหรือคนอื่น ๆ ในสังคมที่ไม่ราบรื่น ส่งผลต่ออารมณ์ทางลบและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จนทำให้ความสัมพันธ์นั้นขาดประสิทธิภาพ ขัดแย้งหรือต้องยุติความสัมพันธ์ลง หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้จินตนาการให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นฟัง โดยที่สมาชิกในกลุ่มร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ถึงสาเหตุของการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันเนื่องมาจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผล จนสมาชิกกลุ่มเข้าใจและยอมรับ หลังจากนั้นผู้วิจัยใช้เทคนิคการโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุผล โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลนั้น จนทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อใหม่เป็นความคิดความเชื่อที่มีเหตุผล ในขณะที่อภิปรายเพื่อโต้แย้งความเชื่อของสมาชิกแต่ละคน สมาชิกกลุ่มมีการแสดงความคิดเห็นในมุมมองของตนเอง ผู้วิจัยฝึกให้สมาชิกกลุ่มตั้งใจรับฟังด้วยความเป็นกลาง ไม่อคติ

ไม่ขัดจังหวะ และพิจารณาถึงเจตนาธรรมที่มีต่อเพื่อนสมาชิกที่มีต่อกลุ่ม จนทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และตระหนักถึงความสำคัญของความคิดเห็นของกลุ่ม จึงทำให้ความเห็นอกเห็นใจด้านการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่มของนิสิตสูงขึ้น

2. การเปรียบเทียบความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

จากผลการวิจัย พบว่า คะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวมและรายด้านทุกด้าน ของนิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่า นิสิตกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น ปรับอารมณ์ความรู้สึก และแก้ไขพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ดังที่ Corey (2004) กล่าวว่าสมาชิกกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากการเข้ากลุ่ม คือ การสามารถสำรวจรูปแบบของการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ ได้รับกำลังใจจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มให้แสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้เรียนรู้จากตัวแบบของผู้นำกลุ่ม และสามารถพิสูจน์ความจริงของตนเองทั้งศักยภาพ และข้อจำกัดได้ด้วยความรู้สึกที่ปลอดภัย สมาชิกกลุ่มจะมีโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ด้วยการแสดงออกถึงความห่วงใย และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อันเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การทำความเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเองและผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ Nelson-Jones (1998) ได้กล่าวถึงการมีสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกกลุ่มว่า สมาชิกจะสนับสนุนซึ่งกันและกัน ช่วยให้ออกมาแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกที่แท้จริง เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน นอกจากนั้นผู้วิจัยยังใช้สถานการณ์จำลองจากสถานการณ์จริงแล้วให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงบทบาทสมมติในการแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และเข้าใจได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับดูลยา จิตยะโสธร (2552) ที่กล่าวว่าเทคนิคการสอนโดยการแสดงบทบาทสมมติ สามารถช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจความรู้สึกผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา และเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น จึงทำให้คะแนนความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นโดยรวม และรายด้านทุกด้านของนิสิตกลุ่มทดลองสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตจิตวิทยา สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีบทบาทหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการต่าง ๆ อาทิ นิสิต นักศึกษาแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ นักสังคมสงเคราะห์ วิชาชีพครู เป็นต้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการใช้ปฏิบัติหน้าที่ในวิชาชีพ และนำไปใช้ควมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ รวมทั้ง ควมมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาก่อน ก่อนนำไปใช้ควมมีการทดลองใช้ และปรับปรุงให้เหมาะกับบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ เช่น ทุก ๆ 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เพื่อติดตามดูความคงทนของความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น หรือการเปลี่ยนแปลงในทิศทางใด

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ พันทอง. (2550). **การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่น**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- จิตราภรณ์ ทองกวด. (2555). **การศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ดุลา จิตตะยโสธร. (2552). พฤติกรรมเอื้อสังคม: แนวคิดกลุ่มนักจิตวิทยาที่ยึดทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญา. **วารสารมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย**, 29(1), 238-251.
- ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2561). การพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทางจิตวิทยาของนิสิตจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. **วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์**, (44)1, 70-102.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์, เมธินิษฐ์ ภิญญชน. (2552) **คู่มือให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้อื่น: ทักษะพื้นฐานในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและคู่มือปฏิบัติการ**. กรุงเทพฯ: บีบีเดีย.
- นาถสินี ศิวราชพร. (2539). **ผลการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ปวีร์ กาญจนภี. (2556). การพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครพนม โดยใช้วิธีทัศน์การเรียนรู้จากตัวแบบสัญลักษณ์. **วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม**, 3(3), 21-26.
- ปริญญช มาตยารักษ์. (2555). **ผลของโปรแกรมกระบวนการกลุ่มพัฒนาการเข้าใจความรู้สึกผู้อื่นของวัยรุ่น**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยขอนแก่น).
- รัชฎา โสภณ. (2546). **ผลของกิจกรรมการฝึกความไวต่อการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อการร่วมรู้สึกของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- วันเพ็ญ เกื้อหนู. (2531). **ผลของบทบาทสมมติที่มีต่อความเห็นอกเห็นใจผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย กรุงเทพมหานคร**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- เศรษฐกร มงคลจาตุรงค์. (2546). **ผลของการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ด้านความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสตรีวิทยา 2**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

- อำพัน จารุทัศน์างกูร. (2541). การเปรียบเทียบผลของการฝึกทักษะทางสังคมแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลที่มีต่อการแสดงความคิดเห็นในใจผู้ป่วยจิตเวชของพยาบาลเทคนิค โรงพยาบาลสมเด็จพระยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2561). “ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ” ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2559). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่12 พ.ศ. 2560 – 2564**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- Bandura, Albert. (1986). **Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory**. New Jersey: Prentice - Hall.
- Bar-On, and James D.A. Parker (Ed.). (2000). **The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Brammer, L.M. (1999). **Helping Relationship : Process and Skills**. (7th ed). Upper Saddle River, NJ.: Prentice Hall.
- Corey, Gerald. (2004). **Theory and Practice of Group Counseling**. (6th ed). California: Thomson Brook/Cole.
- _____. (2008). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. (7th ed). International Student Edition. California: Thomson Brooks/Cole.
- Creswell, John W. (2003). **Research Design: Qualitative Quantitative and Mixed Methods Approaches**. (2nd ed). London: SAGE.
- Goleman, Daniel. (1998). **Working with Emotional Intelligence**. New York: Bantam Books.
- Hoffman, M. L. (2000). **Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice**. New York: Cambridge University Press.
- Ioannidou, F., & Konstantikaki, V. (2008). Empathy and emotional intelligence: What is it really about. **International Journal of Caring Sciences**, 1(3), 118-123.
- Milne, Alfred R. (2003). **Teach Yourself Counseling**. London: Cox & Wyman.
- Nelson - Jones, Richard. (1998). **Theory and Practice of Counseling**. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Ra, F. (2011). **Empathy: Teaching Empathy in Children: Empathy Training with Empathy Exercises**. Vancouver: Subjective well-being Inst.
- Thompson A. Rosemary. (2003). **Counseling Techniques: Improving Relationships with Others, Ourselves, Our Families and Our Environment**. (2nd ed). New York: Brunner-Rutledge.
- Trotzer, Jame P. (1999). **The Counselor and The Group : Integrating Theory, Training, and Practice**. (3rd ed). Philadelphia: Taylor & Francis.

_____. (2006). **The Counselor and The Group: Intregrating Theory, Training, and Practice.** (4th ed). Philadelphia: Taylor & Francis.

Translated Thai References

- Ampun Jarutatsanangkoon. (1998). **A Comparison of the Effects of Group and Individual Social Skills Training on Empathic Responding toward Psychiatric Patients of Technician Nurses of Somdet Chaopraya Hospital in Bangkok.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]
- Chittraphorn Thongkuat. (2012). **A Study and Development of Empathy of Secondary Education Students.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]
- Dullaya Jittayosotorn (2009). Prosocial behavior: concepts of psychological groups based on the theory intellectual development . **Journal of the University of the Thai Chamber of Commerce**, 29(1), 238-251. [In thai]
- Kanchana Chaiyaphan. (2006). **Group Counseling.** Bangkok: Odeon Store. [In thai]
- Kannika Phantong. (2007). **A Study and Development of Social Empathy of Adolescents Students.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]
- Nartsinee Silawatcharapol. (1996). **The Effect of Simulation on the Empatthy to Patiens of the Second Year Nurse Students of Kuakarun Nursing College in Bangkok.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]
- Nuansiri Paorohit and Methinin Phinyachon. (2009). **A Guide to Counseling and Helping Others: Skills Basic of Being a Counselor and Operating Guide (Basic Counseling Skills & a Helper's Manual.).** Bangkok: B.Media. [In thai]
- Pawaree Kanchanapee. (2013). Development of empathy with people among undergraduate students, Faculty of Liberal Arts and Science, Nakhon Phanom University through video learning from symbolic models. **Nakhon Phanom University Journal**, 3(3), 21-26. [In thai]
- Preeyanuch Matayarak. (2012). **The Effect of Group Process Program for Developing the Adolescent's Empathy.** (Thesis of Master's Degree, Khon Kaen University). [In thai]
- Rachada Sophon. (2003). **The Effect of Training Activities on Sensitivity to Empathy of Srinakharinwirot University Students.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]
- Office of The National Economic and Social Development Borad. (2016). **National Economic and Social Development Board 2017 – 2021.** Bangkok: Kurusapa Printing Ladphrao. [In thai]

- Setthakorn Mongkoljaturong. (2003). **The Effect of Assertive Training on Developing Empathy Dimension of Emotional Intelligence of Mathayomsuksa II Students of Satreevitthaya II School.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]
- Sukarun Wongtim. (2018). "Relationship building skills" in **Teaching Materials, Course Set Basic Counseling Techniques.** Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat Open University Press. [In thai]
- Theerapat Wongkumsin. (2018). Development of desirable psychological characteristics of psychological students Kasetsart University by group counseling program. **Journal of Social Sciences and Humanities**, 44(1), 70-102. [In thai]
- Wanphen Kuanon. (1988). **The Effect of Role Playing on Empathy of Second Year Nursing Students at Thai Red Cross Society College of Nursing in Bangkok.** (Thesis of Master's Degree, Srinakharinwirot University). [In thai]