

การศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ ของนักศึกษาวิชาชีพครู

The Study of Group Counseling to Enhance Emotional Awareness in Teacher Students

อภิชาติ มุกตาม่วง

Apichat Mookdamuang

มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

Sisaket Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: apichat108@sskru.ac.th

Received December 14, 2023; Revised March 10, 2024; Accepted March 28, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักศึกษาวิชาชีพครูมหาวิทยาลัยราชภัฏในจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 460 คนและนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ทางอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.91 2) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณทางเดียวแบบวัดซ้ำ

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ ครั้งที่ 2 การมีสติรับรู้ทางด้านร่างกาย ครั้งที่ 3 การระบุอารมณ์ความรู้สึก ครั้งที่ 4-5 การวิเคราะห์อารมณ์ความรู้สึก ครั้งที่ 6-7 การตระหนักในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ครั้งที่ 8-9 การแสดงออกทางอารมณ์ ครั้งที่ 10 การยุติการให้คำปรึกษา 2) นักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลมีการตระหนักรู้ทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการบูรณาการเทคนิค การให้คำปรึกษา

กลุ่มที่มีประสิทธิภาพส่งผลให้นักศึกษาเกิดประสบการณ์เรียนรู้ในด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ทำให้เกิดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่สูงขึ้น

คำสำคัญ: การตระหนักรู้ทางอารมณ์; การให้คำปรึกษากลุ่ม; นักศึกษาวิชาชีพครู

Abstract

The objectives of this research were as follow 1) to construct a group counseling model to enhance the emotional awareness of teacher students. 2) to compare the emotional awareness of teacher students who participated in group counseling. in the pre-experimental period, post-experimental period follow-up period. The samples used in the study were teacher students at Rajabhat University in the north eastern area, obtained from a stratified random sampling of 460 people and the sample in the group counseling were eight teaching students, whose emotional awareness lower than the twenty-fifth percentile. The research instrument include the following 1) an emotional awareness scale reliability coefficient (alpha) of 0.91 2) Group counseling model to enhance the emotional awareness. Data were analyzed by averaging. standard deviation and one-way repeated MANOVA.

The results of the research can be summarized as follows: 1) the group counseling model, ten sessions, session 1 : Rapport, session 2: Being mindful of physical awareness, session 3: Identifying emotions and feelings, session 4-5: Analysis of emotions, session 6-7: Recognition of one's own and others' emotions, session 8-9: Expression of emotions, session 10: Termination. 2) Results of group counseling to enhance emotional awareness of teacher students in the post-experimental period and the follow-up period of teacher students. There was a significantly higher emotional awareness than the pre-experiment period at the .05 level. The group counseling process that integrates effective counseling techniques results in a learning experience for students in cognition, emotions and behaviors create a higher emotional awareness.

Keywords: Emotional Awareness; Group Counseling; Teacher Students

บทนำ

ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์และสาขาศึกษาศาสตร์ พ.ศ. 2562 ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ มาตรฐานผลการเรียนรู้ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ นักศึกษาวิชาชีพครูต้องเข้าใจและใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น มีความคิดเชิงบวก มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และทางสังคม ทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำงานเป็นทีม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เรียน ผู้ร่วมงาน ผู้ปกครองและคนในชุมชน (Ministry of Education, 2019) จากคุณลักษณะดังกล่าว มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลซึ่งนักศึกษาวิชาชีพครูจำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจตระหนักในตนเองอย่างถ่องแท้และมีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ สามารถพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครูและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ แต่ในปัจจุบันกลับพบพบพฤติกรรมปัญหาของครูที่ใช้อารมณ์รุนแรงกับเด็กนักเรียนถูกนำเสนอบ่อยครั้ง เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาผู้เรียนซึ่งครูผู้สอนจะต้องเป็นบุคคลที่มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์สามารถจัดการอารมณ์รับมือแก้ไขสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียนได้ การพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครูจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาครูผู้สอนในอนาคตเพื่อให้มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และเป็นครูที่สามารถสอนผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การตระหนักรู้ทางอารมณ์มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตเป็นความสามารถส่วนบุคคลในการรับรู้ อธิบาย ประเมิน และแยกแยะสภาวะอารมณ์ทั้งในด้านดีและไม่ดีของตนเองและผู้อื่น และสามารถแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างเท่าทันต่อความรู้สึก เป็นโครงสร้างที่อธิบายผ่านการรับรู้จากประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เกิดขึ้นจากระบบประสาทสรีระวิทยาช่วงหนึ่งในสภาวะแวดล้อมสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต (Barett, 2017) การศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการตระหนักรู้ทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเมื่อเกิดการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และมีการตอบสนองทางอารมณ์ที่หลากหลายต่อประสบการณ์รับรู้ เกิดการแยกแยะในอารมณ์ที่มีความแตกต่างกันจนกระทั่งพัฒนาเป็นนิสัย (Smith et al., 2021) การตระหนักรู้ทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้ที่มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่ดีนั้นมีการพัฒนาจากรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในระหว่างช่วงชีวิตโดยเฉพาะในวัยรุ่น (Agnoli & Elena, 2019) วัยรุ่นจึงเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านที่มีความสัมพันธ์อย่างมากต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์ จากการศึกษาของ เวสแมน และคณะ (Weissman et al., 2020) พบว่าปัญหาความบกพร่องในการตระหนักรู้ทางอารมณ์มีสาเหตุและเป็นกลไกที่มีความเชื่อมโยงจากการถูกรบกวนทางด้านจิตใจ ได้รับความรุนแรงเมื่อเปลี่ยนผ่านสู่วัยรุ่น ดังนั้นการส่งเสริมและพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันการเกิดโรคทางสุขภาพจิตในวัยรุ่น และจากผลการสังเคราะห์งานวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง

การตระหนักรู้ทางอารมณ์กับภาวะซึมเศร้าและอาการวิตกกังวลในวัยรุ่น พบว่าความบกพร่องในการตระหนักรู้ทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กันอย่างมากมีนัยสำคัญกับอาการโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล วัยรุ่นที่มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่ดีจะมีความเสี่ยงต่ำต่ออาการวิตกกังวลและโรคทางสุขภาพจิต การพัฒนาโปรแกรมเพื่อเพิ่มระดับการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในวัยรุ่นจึงเป็นแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการป้องกันการเกิดโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลในวัยรุ่นได้อีกด้วย (Sendzik et al, 2017) นอกจากนี้การศึกษาการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการตระหนักรู้ทางอารมณ์กับแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของวัยรุ่น และมีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างการตระหนักรู้ทางอารมณ์กับการกำกับตนเองและผลสัมฤทธิ์ในการเรียน ซึ่งวัยรุ่นที่มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่สูงจะสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มเกิดความไว้วางใจมีส่วนร่วมระหว่างสมาชิกส่งเสริมให้สมาชิกได้พัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์ด้วย และครูผู้สอนก็เป็นบุคคลที่มีบทบาทในการสนับสนุนการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยครูต้องมีทัศนคติเชิงบวกต่อการสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียน (Arguedas et al., 2016)

แนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์มีประเด็นแนวคิดที่สำคัญจะต้องมีการสร้างให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ในอารมณ์ความรู้สึกสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด มีวิธีการควบคุมจัดการอารมณ์ของตนเอง ทำความเข้าใจและฝึกฝนในการตระหนักรู้ทางอารมณ์ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต รวมถึงเรียนรู้การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งรูปแบบวิธีการที่จะทำให้เกิดการพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่สามารถแก้ไขกระบวนการความคิดที่ไม่เป็นระบบ และมีเทคนิควิธีในการปรับตัวให้สามารถแก้ไขปัญหาได้นั้น รูปแบบวิธีที่สามารถนำมาใช้พัฒนาต้องเป็นกระบวนการที่ช่วยสนับสนุนทางอารมณ์ และปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดความเชื่อ ทำให้เกิดการตระหนักในปัญหาที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่การพัฒนาตนเอง (Gelso et al., 2014) เพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดทางจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพสูง เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้สมาชิกในกลุ่มมีพื้นที่ในการสื่อสารทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมด้วยการตระหนักรู้ในตนเอง ช่วยในการแก้ไขปัญหาของสมาชิกโดยสมาชิกจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมายและประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มจะช่วยกันค้นหาศักยภาพของสมาชิกในการเผชิญกับภาวะวิกฤตในประสบการณ์ความขัดแย้ง นำไปสู่การแก้ไขปัญหาและพัฒนาความเจริญงอกงามในชีวิต (Corey, 2022)

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูตลอดจนนำผลการศึกษาใช้พัฒนาระบบการ

ให้คำปรึกษานักศึกษาวิชาชีพครูเพื่อให้มีความพร้อมในการฝึกปฏิบัติการสอนในสถานศึกษาและเป็นประโยชน์ต่อการผลิตครูที่มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์เกิดผลลัพธ์อันดีต่อการพัฒนาผู้เรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู
2. เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษาศึกษาวิชาชีพครูที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนทดลอง

การทบทวนวรรณกรรม

1. ความหมายและองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทางอารมณ์

เลนและสมิท (Lane & Smith, 2021) อธิบายเกี่ยวกับการตระหนักรู้ทางอารมณ์เป็นความสามารถทางปัญญาในการรับรู้ อธิบายและความสามารถในการแยกแยะประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น แนวคิดการตระหนักรู้ทางอารมณ์มีโครงสร้างพัฒนามาจากพัฒนาการสติปัญญาการรู้คิดของเพียเจต์ 1937 มีความแตกต่างกันที่ระดับการรับรู้ทางอารมณ์จากระดับน้อยไปหามากแบ่งเป็น 5 ชั้น ได้แก่ 1) ชั้นความรู้สึกร่างกายเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยความรู้สึกร่างกายความสามารถอธิบายถึงความรู้สึกทั้งภายในและภายนอก 2) ชั้นแนวโน้มในการแสดงออก ประกอบด้วย การกระทำหรือแนวโน้มของการกระทำหรือการปฏิเสธหลีกเลี่ยงที่จะกระทำ 3) ชั้นความรู้สึกล้วนบุคคลเป็นระดับที่บุคคลสัมผัสอารมณ์ในสภาวะที่แยกจากกันมีความเฉพาะเจาะจงในอารมณ์ความรู้สึกที่มีในมิติเดียว 4) ชั้นการผสมผสานของความรู้สึกเป็นความสามารถในการแยกแยะความรู้สึกที่แตกต่างในตนเองและจากบุคคลอื่น 5) ชั้นการผสมผสานการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในขั้นสูงสุดเป็นขั้นที่สามารถเข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นที่มีความซับซ้อนลึกซึ้ง เข้าใจอารมณ์ในหลากหลายมิติสามารถจินตนาการว่าตนอยู่ในสถานการณ์ของอีกฝ่ายและคาดการณ์ความรู้สึกของอีกฝ่าย ซึ่งการทำงานในแต่ละระดับจะมีความซับซ้อนและมีความเสถียรมากยิ่งขึ้นในระดับที่สูงขึ้นจนมีความสอดคล้องผสมผสาน มีการสะท้อนประสบการณ์ สะท้อนความหมาย และเข้าใจในอารมณ์อย่างละเอียดลึกซึ้ง ผู้ที่มีการพัฒนาการตระหนักรู้

ทางอารมณ์ที่ดีจะสามารถระบุอารมณ์ความรู้สึก วิเคราะห์สาเหตุของอารมณ์และแสดงอารมณ์เมื่อต้องปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและปรับตัวกับบริบทแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

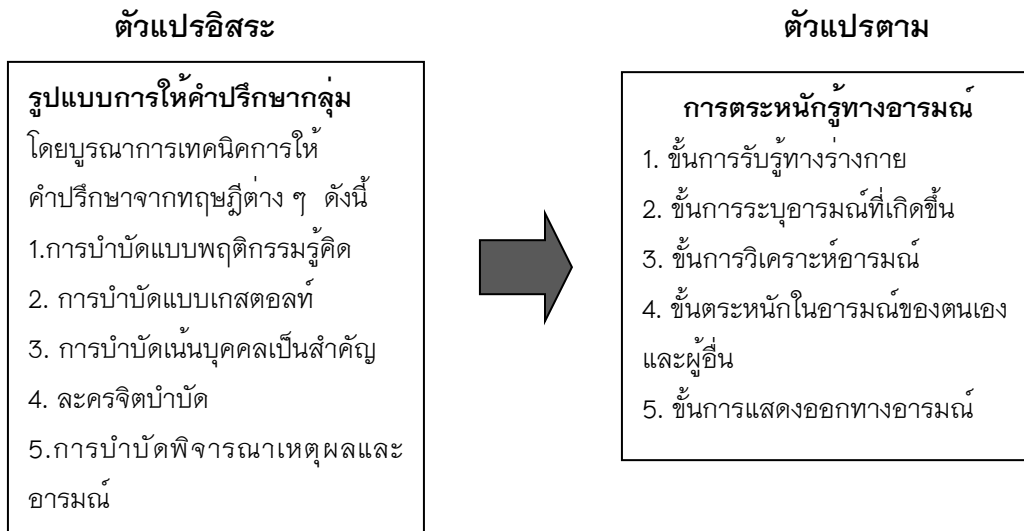
2. แนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่ช่วยผู้รับคำปรึกษาในการสนับสนุนทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมได้เรียนรู้และตระหนักในตนเองผ่านเทคนิคการให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในความรู้สึกได้สำรวจความรู้สึกของตนเองอย่างลึกซึ้งเข้าใจในตนเองในมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิมและช่วยให้เกิดการสนับสนุนความองงามในตนเองที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ (Corey, 2022) โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่ช่วยเอื้ออำนวยประโยชน์ในการให้คำปรึกษามีบทบาทนำกลุ่มโดยหยิบยกประเด็นปัญหาของสมาชิกที่เกิดขึ้นในรายบุคคลสู่สมาชิกกลุ่มโดยเชื่อมโยงความคิดหรือปัญหาไม่เฉพาะกับสมาชิกบางคนที่ได้บอกเล่าแต่จะต้องนำกลุ่มให้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นถึงปัญหาดังกล่าวให้เกิดการอภิปรายร่วมกันซึ่งเป็นปัญหาในระดับกลุ่มที่สมาชิกทุกคนต่างได้แสดงความคิดเห็นหรือสะท้อนมุมมองต่าง ๆ (Shulman, 2011)

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มยังมีขอบเขตที่จำกัดซึ่งพบการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มพัฒนาในตัวแปรที่ใกล้เคียงกับการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษา ดังนี้ โทมัส (Thomas, 2012) บุรณาการ การให้คำปรึกษากลุ่มบำบัดพฤติกรรมรู้คิดร่วมกับเทคนิควิธีต่าง ๆ จากละครจิตบำบัด พัฒนานักศึกษาที่มีปัญหาด้านอารมณ์ พฤติกรรม ความวิตกกังวล พบว่ากระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถเป็นวิธีที่ช่วยกระตุ้นในการพัฒนาการสะท้อนปัญหาต่างๆในตนเองและเพิ่มทักษะการแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ได้ เออร์เดน (Erden, 2015) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการบำบัดพฤติกรรมรู้คิดต่อการกำกับอารมณ์ของนักศึกษา จำนวน 10 ครั้ง กลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มมีการกำกับอารมณ์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.05 ดังนั้นการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ที่มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับการศึกษาการตระหนักรู้ทางอารมณ์และรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในบริบทของนักศึกษาวิชาชีพครูในประเทศไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างโดยผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ หมายเลขโครงการเลขที่ HE642011 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิชาชีพอคครูที่กำลังศึกษาครุศาสตร์ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 11 มหาวิทยาลัย จำนวน 6168 คน (Office of the Higher Education Commission, 2021)

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้สำหรับแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ เป็นนักศึกษาวิชาชีพอคครูที่กำลังศึกษาคณะครุศาสตร์ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยวิธีการจับฉลากจำนวน 6 มหาวิทยาลัยและสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยให้มหาวิทยาลัยเป็นหน่วยในการสุ่มได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 460 คน

2. กลุ่มตัวอย่างสำหรับการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นนักศึกษาวิชาชีพอคครูที่ได้มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง โดยพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองจำนวน 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีของเลนและสมิท (Lane & Smith, 2021) โดยการศึกษาเอกสารตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบยืนยันองค์ประกอบ และตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 นำข้อมูลทั้งหมดมาสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์แบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ของข้อคำถามที่สร้างขึ้นโดยคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คนมีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 แล้วนำแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถาม และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้แบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์จำนวน 34 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

2. รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ เป็นการกำหนดโครงสร้างความสัมพันธ์ของทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่มรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบกลมกลืน (Assimilative Integration) พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีของ นอร์ครอสส์ (Norcross, 2005) โดยการใช้และเทคนิคการให้คำปรึกษาที่หลากหลายให้สอดคล้องกับการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู หลังจากนั้นทำการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 – 1.00 และนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไข ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาชีพครูที่ไม่ใช่กลุ่มทดลองจำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นก่อนนำไปใช้จริงแล้วนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มการที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มทดลองที่กำหนดไว้จำนวน 8 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยการขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในสถาบันกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด และสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในรูปแบบออนไลน์ผ่านทาง Google form เก็บข้อมูลโดยอาจารย์ในแต่ละสถาบัน

2. การเก็บข้อมูลผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ ผู้วิจัยดำเนินการใน 3 ระยะ คือ ระยะทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ดำเนินการในระยะทดลองด้วยการให้การปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง ในระยะหลังการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ใช้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง หลังจากนั้นนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อทำแบบวัดอีกครั้งหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มผ่านไปเป็นเวลา 1 เดือน ใช้ข้อมูลนี้เป็นคะแนนระยะติดตามผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาขององค์ประกอบการตระหนักรู้ทางอารมณ์และข้อคำถามแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างองค์ประกอบของการตระหนักรู้ทางอารมณ์กับข้อคำถามของแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
2. วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาเพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้ทฤษฎีเทคนิคและขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
3. วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ โดยใช้การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน วิเคราะห์ความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ โดยใช้การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบัค
4. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการตระหนักรู้ทางอารมณ์
5. วิเคราะห์เปรียบเทียบผลของกลุ่มให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way MANOVA Repeated) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์รอนี (Bonferroni Method)

ผลการวิจัย

1. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์

ตาราง 1 รูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
ครั้งที่ 1 การสร้าง สัมพันธภาพ 90 นาที	1.สร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยมีความ พร้อมในการเปิดเผยตนเอง 2.เข้าใจในข้อตกลงและ กระบวนการในการเข้ากลุ่มให้ คำปรึกษา	1.การให้คำปรึกษากลุ่ม 2.การบำบัดเน้นบุคคลเป็น สำคัญ 3.การสร้างสัมพันธภาพ	1.การฟังอย่างตั้งใจไม่ ตัดสิน 2.ยอมรับสมาชิกอย่างไม่มี เงื่อนไข 3.การเสริมแรงทางบวก
ครั้งที่ 2 การมีสติรับรู้ ทางด้านร่างกาย 90-120นาที	1. พัฒนาการรับรู้ความรู้สึกและ ตรวจสอบตนเองในความรู้สึกที่ เกิดขึ้นในด้านร่างกาย	1.การบำบัดแบบเกสตอลท์ 2.การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 3.การบำบัดแบบเน้นบุคคลเป็น สำคัญ	1.การมีสติจดจ่อใส่ใจ

ครั้งที่/หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ทฤษฎีและการให้คำปรึกษา	เทคนิคการให้คำปรึกษา
ครั้งที่ 3 การระบุนอารมณ์ ความรู้สึก 90-120 นาที	1. บอกอารมณ์ ความรู้ สึกของ ตนเองได้ 2. ระบุนอารมณ์ที่เกิดขึ้นทั้งในด้านดี และไม่ดี	1. การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 2. ละครจิตบำบัด 3. การบำบัดแบบเกสตอลท์ 4. การบำบัดเน้นบุคคลเป็น สำคัญ	1. ความคิดและรู้สึก 2. การจินตนาการ 3. การให้การบ้าน 4. การเสริมแรงทางบวก
ครั้งที่ 4-5 การวิเคราะห์ อารมณ์ ความรู้สึก ครั้งละ 90-120 นาที	1. วิเคราะห์ถึงสาเหตุของอารมณ์ ทั้งในด้านดีและไม่ดี 2. รู้วิธีการผ่อนคลายตนเองและ จัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม 3. รู้แนวทางในการแก้ไขปรับปรุง การแสดงออกในสถานการณ์ใหม่	1. การบำบัดพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ 2. การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 3. การบำบัดแบบเกสตอลท์ 4. การบำบัดเน้นบุคคลเป็น สำคัญ	1. การสอนแบบ A-B-C 2. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 3. การให้การบ้าน 4. กระจุกเงาสะท้อน 5. แก้อ้วาง
ครั้งที่ 6-7 การตระหนักใน อารมณ์ของ ตนเองและผู้อื่น ครั้งละ 90-120 นาที	1. เข้าใจในอารมณ์ และการ แสดงออกของพฤติกรรมใน ชีวิตประจำวัน 2. ประเมินตนเองในการแสดงออก ทางอารมณ์ 3. เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น 4. รู้วิธีที่จะปฏิเสธโดยไม่ส่งผล กระทบกับความสัมพันธ์	1. การบำบัดแบบเกสตอลท์ 2. การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด 3. ละครจิตบำบัด 4. การบำบัดเน้นบุคคลเป็น สำคัญ	1. การเสริมแรงทางบวก 2. การสลับบทบาท 3. การจินตนาการ 4. การซ้อมบทบาท 5. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 6. การให้การบ้าน 7. การปั้นความรู้สึก
ครั้งที่ 8-9 การแสดง ออกทางอารมณ์ ครั้งละ 90-120 นาที	1. แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ 2. จัดการและควบคุมอารมณ์ได้ 3. แสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกอย่างเหมาะสม 4. เข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น	1. การบำบัดพฤติกรรมรู้คิด 2. ละครจิตบำบัด 3. การบำบัดแบบเน้นบุคคลเป็น สำคัญ	1. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2. การอยู่กับอารมณ์ด้าน ลบ 3. การให้การบ้าน 4. รำมหัตถกรรม
ครั้งที่ 10 การยุติการให้ คำปรึกษา 90 นาที	1. รับรู้ ข้อมูล สะท อนกลับใน กระบวนการให้คำปรึกษา 2. เปิดโอกาสให้ สมาชิก ฝึก พฤติกรรมใหม่	1. การบำบัดแบบเน้นบุคคลเป็น สำคัญ 2. การบำบัดแบบพฤติกรรมรู้คิด	1. การฝึกซ้อมพฤติกรรม 2. การให้การบ้าน 3. การสื่อสารภายในกลุ่ม

2. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูใน
ระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=8)

การตระหนักรู้ทาง อารมณ์	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ติดตามผล		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
ขั้นการรับรู้ทางร่างกาย	2.79	0.42	ปานกลาง	3.81	0.30	มาก	3.92	0.48	มาก
ขั้นการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น	3.35	0.30	ปานกลาง	4.40	0.15	มาก	4.40	0.18	มาก
ขั้นการวิเคราะห์อารมณ์	3.58	0.39	มาก	4.48	0.24	มาก	4.44	0.18	มาก
ขั้นตระหนักในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	3.25	0.28	ปานกลาง	4.32	0.15	มาก	4.36	0.20	มาก
ขั้นการแสดงออกทางอารมณ์	3.31	0.28	ปานกลาง	4.38	0.22	มาก	4.43	0.17	มาก
การตระหนักรู้ทาง อารมณ์โดยรวม	3.26	0.18	ปานกลาง	4.28	0.10	มาก	4.31	0.16	มาก

จากตาราง พบว่า ก่อนทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 3.26 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.18 อยู่ในระดับปานกลาง หลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยรวมเท่ากับ 4.28 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.10 อยู่ในระดับมาก และติดตามผล มีค่าเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.31 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.16 อยู่ในระดับมาก

การศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของ
นักศึกษาวิชาชีพครูในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=8)

การตระหนักรู้ทางอารมณ์		SS	df	MS	F	p
ขั้นการรับรู้ทางร่างกาย	ระยะเวลาทดลอง	6.18	2	3.09	35.34*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	1.22	14	0.09		
	Mauchly's W=0.47 $\chi^2=4.54$ df=2 p=.10					
ขั้นการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น	ระยะเวลาทดลอง	5.79	2	2.89	106.71*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	0.38	14	0.03		
	Mauchly's W=0.57 $\chi^2=3.36$ df=2 p=.19					
ขั้นการวิเคราะห์อารมณ์	ระยะเวลาทดลอง	4.09	2	2.05	39.52*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	0.72	14	0.05		

การตระหนักรู้ทางอารมณ์		SS	df	MS	F	p
Mauchly's W=0.77 $\chi^2=1.59$ df=2 p=.45						
ขั้นตระหนักในอารมณ์ ของตนเองและผู้อื่น	ระยะเวลาทดลอง	6.33	2	3.17	127.78*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	0.35	14	0.02		
Mauchly's W=0.96 $\chi^2=0.28$ df=2 p=.87						
ขั้นการแสดงออกทางอารมณ์	ระยะเวลาทดลอง	6.43	2	3.22	95.36*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	0.35	14	0.02		
Mauchly's W=0.57 $\chi^2=3.36$ df=2 p=.19						
การตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยรวม	ระยะเวลาทดลอง	5.72	2	2.86	857.71*	.00
	ความคลาดเคลื่อน	0.05	14	0.00		
Mauchly's W=0.68 $\chi^2=2.32$ df=2 p=.31 *p<.05						

การศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูที่มีระยะเวลาแตกต่างกัน มีการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยรวม ($F=857.71$ df=2 p=.00) ขั้นการรับรู้ทางร่างกาย ($F=106.71$ df=2 p=.00) ขั้นการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น ($F=106.71$ df=2 p=.00) ขั้นการวิเคราะห์อารมณ์ ($F=39.52$ df=2 p=.00) ขั้นตระหนักในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ($F=127.78$ df=2 p=.00) และขั้นการแสดงออกทางอารมณ์บุคคล ($F=95.36$ df=2 p=.00) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ของการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูใน
ระยะเวลาก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล (n=8)

การตระหนักรู้ทางอารมณ์	การทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
ขั้นการรับรู้ทางร่างกาย	หลังทดลอง(M=3.81) – ก่อนทดลอง(M=2.79)	1.02*	.00
	ติดตามผล(M=3.92) – ก่อนทดลอง(M=2.79)	1.13*	.00
	ติดตามผล(M=3.92) – หลังทดลอง(M=3.81)	0.11	.83
ขั้นการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น	หลังทดลอง(M=4.40) – ก่อนทดลอง(M=3.35)	1.05*	.00
	ติดตามผล(M=4.40) – ก่อนทดลอง(M=3.35)	1.05*	.00
	ติดตามผล(M=4.40) – หลังทดลอง(M=4.40)	0.00	1.00
ขั้นการวิเคราะห์อารมณ์	หลังทดลอง(M=4.48) – ก่อนทดลอง(M=3.58)	0.90*	.00
	ติดตามผล(M=4.44) – ก่อนทดลอง(M=3.58)	0.86*	.00
	ติดตามผล(M=4.44) – หลังทดลอง(M=4.48)	-0.04	1.00
	หลังทดลอง(M=4.32) – ก่อนทดลอง(M=3.25)	1.07*	.00
	ติดตามผล(M=4.36) – ก่อนทดลอง(M=3.25)	1.11*	.00

การตระหนักรู้ทางอารมณ์	การทดลองที่นำมาเปรียบเทียบ	MD	p
ชั้นตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	ติดตามผล(M=4.36) – หลังทดลอง(M=4.32)	0.04	1.00
ชั้นการแสดงออกทางอารมณ์	หลังทดลอง(M=4.38) – ก่อนทดลอง(M=3.31)	1.07*	.00
	ติดตามผล(M=4.43) – ก่อนทดลอง(M=3.31)	1.12*	.00
	ติดตามผล(M=4.43) – หลังทดลอง(M=4.38)	0.05	1.00
การตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยรวม	หลังทดลอง(M=4.28) – ก่อนทดลอง(M=3.26)	1.02*	.00
	ติดตามผล(M=4.31) – ก่อนทดลอง(M=3.26)	1.05*	.00
	ติดตามผล(M=4.31) – หลังทดลอง(M=4.28)	0.03	1.00

*p<.05

จากตาราง พบว่า ระยะเวลาหลังทดลองและติดตามผลนักศึกษาวิชาชีวะครุมีค่าเฉลี่ยการตระหนักรู้ทางอารมณ์โดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ชั้นการรับรู้ทางร่างกาย ชั้นการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น ชั้นการวิเคราะห์อารมณ์ ชั้นตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น และชั้นการแสดงออกทางอารมณ์สูงกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การสร้างรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีวะครุ ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคจากทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบพฤติกรรมรู้คิดเป็นทฤษฎีหลัก เนื่องจากมีแนวคิดที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเน้นให้สมาชิกเรียนรู้ความคิดความเชื่อความรู้สึกที่บิดเบือนไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมนำไปสู่การฝึกสำรวจตัวเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเลือกใช้เทคนิควิธีต่าง ๆ จากแนวคิดทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับการเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในองค์ประกอบแต่ละชั้นและให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์เป็นสำคัญ ยกตัวอย่างเช่น เทคนิคให้คำปรึกษาที่เน้นอารมณ์ความรู้สึก ผู้วิจัยเลือกใช้เทคนิคการจินตนาการจากทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบเกสโตลท์ ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดของทอมสัน (Thomson, 2016) โดยให้สมาชิกได้จินตนาการทบทวนตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเชื่อมโยงกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตช่วงที่ผ่านมาช่วยให้สมาชิกเกิดความตระหนักรู้ในการรับรู้สภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเป็นเทคนิคที่เปิดโอกาสให้สมาชิกได้พูดถึงปัญหาที่ยังค้างคาใจกับตนเองหรือบุคคลที่ไม่สามารถพูดในชีวิตจริงได้โดยให้สมาชิกจินตนาการพูดกับบุคคลเหล่านั้นในเก้าอี้ว่างและสมาชิกคนอื่น ๆ ให้การสนับสนุนทางความรู้สึกโดยการตั้งใจฟังเพื่อช่วยให้สมาชิกสามารถสำรวจตนเองในสิ่งที่คับข้องใจ และให้สมาชิกแต่ละคนสะท้อนมุมมอง

จากการเป็นผู้ปฏิบัติและมุมมองจากการสังเกตเพื่อนสมาชิก แลกเปลี่ยนแนวทางในการจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่ได้เผชิญ สมาชิกได้เปิดเผยตนเองอย่างลึกซึ้งและเกิดการยอมรับจากเพื่อนสมาชิกด้วยบรรยากาศที่มีความเห็นอกเห็นใจภายในกลุ่ม หลังจากแต่ละคนได้ทบทวนตนเองได้ฟังเสียงของตนเองที่ปลดปล่อยจากความรู้สึกที่อัดอั้นเมื่อความรู้สึกเหล่านั้นได้ผ่อนคลายลง การเรียนรู้เข้าใจตนเองทำให้สมาชิกเกิดการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในด้านที่ไม่เคยรับรู้และเป็นจุดเริ่มต้นในการยอมรับตนเองและพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์

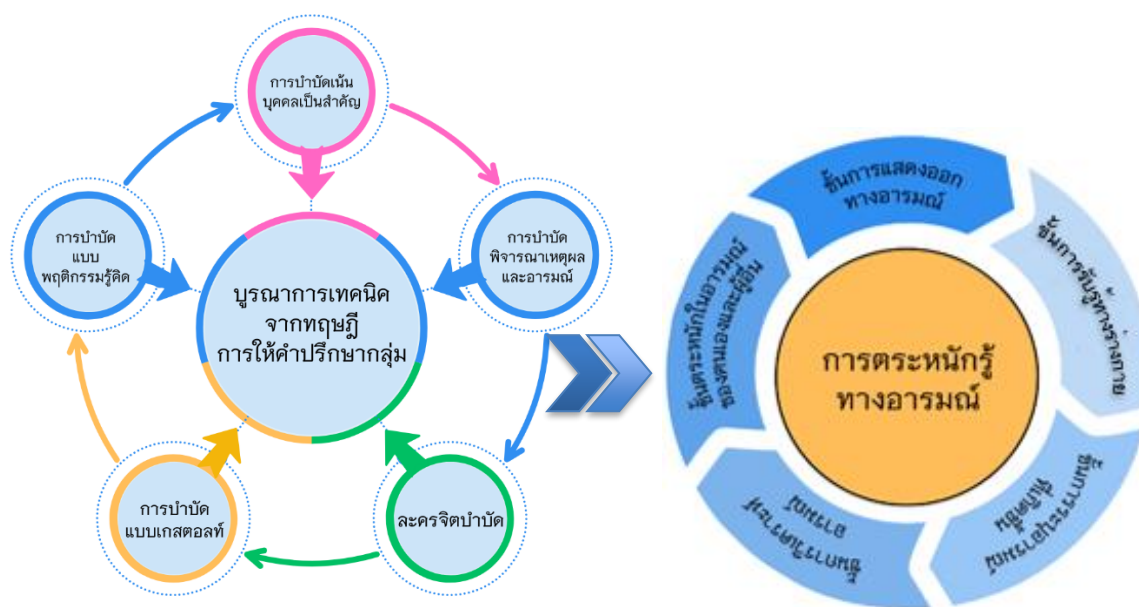
นอกจากนี้ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับขั้นตอนการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษาโดยพิจารณาตามความสมัครใจและความสามารถในการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในกลุ่มซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญและสามารถปฏิบัติตามข้อสัญญาและกฎกติกาต่าง ๆ ตลอดจนการเข้าร่วมกลุ่ม กระบวนการในการเลือกสมาชิกในขั้นตอนแรก เริ่มจากการสัมภาษณ์ให้ทราบถึงมุมมองของสมาชิกเกี่ยวกับความต้องการความคาดหวังและแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองในการเข้าร่วมกลุ่มและมีการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจกับสมาชิกในกรณีที่เขาใจผิดเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มและบอกข้อตกลงต่าง ๆ ที่มีส่วนร่วมที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการให้คำปรึกษา รวมถึงการยุติการให้คำปรึกษาเมื่ออยู่ระหว่างการให้คำปรึกษา (Kline, 2008) นอกจากนี้จำนวนสมาชิกในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 8 คนเป็นจำนวนที่เหมาะสมสอดคล้องกับแนวคิดของจาคอบและคณะ (Jacobs et al, 2015) ที่ระบุว่า การให้คำปรึกษากลุ่มที่ช่วยให้เกิดพลวัตภายในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึงจำนวนสมาชิกในกลุ่มซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำกลุ่มจะต้องพิจารณาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และระยะเวลาของการรวมกลุ่ม จำนวนที่พอเหมาะของสมาชิกควรอยู่ระหว่าง 5 – 8 คนจะช่วยให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองอย่างทั่วถึงและรู้สึกปลอดภัยและสะดวกสบายในการเข้าร่วมกลุ่ม

2. ผลจากการเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล พบว่านักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองทั้งคะแนนโดยรวมและรายองค์ประกอบย่อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เป็นเพราะนักศึกษาวิชาชีพครูกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มซึ่งเป็นการใช้แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคที่หลากหลายสามารถตอบสนองความต้องการของนักศึกษาวิชาชีพครูได้อย่างเหมาะสม การใช้ทฤษฎีการบำบัดพฤติกรรมรู้คิดเป็นทฤษฎีหลักทำให้สมาชิกเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึกจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างถาวรได้ ยกตัวอย่างเช่น ในการพัฒนาขั้นการวิเคราะห์อารมณ์ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอนแบบ A-B-C จากทฤษฎีการบำบัดพฤติกรรมรู้คิดในการวิเคราะห์ถึงสาเหตุและระบุต้นตอของอารมณ์ การที่สมาชิกได้ทำความเข้าใจหลักทฤษฎีความเชื่อของอารมณ์ที่ส่งผลถึงพฤติกรรม และให้สมาชิกวิเคราะห์ตัวเองถึงสาเหตุของปัญหาความเชื่อต่อการเกิดพฤติกรรมที่ตามมาและโต้แย้งถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ส่งผลให้เกิดปัญหา ช่วยให้สมาชิก

เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่และสมาชิกได้ร่วมกันออกแบบแนวทางการปรับเปลี่ยนตนเองในมุมมองใหม่และแนวทางการปรับเปลี่ยนตนเองในการตระหนักรู้ในอารมณ์ช่วยขยายความตระหนักรู้ทางอารมณ์ให้เกิดขึ้นเมื่อได้ฝึกฝนซ้ำ ๆ และเป็นพฤติกรรมที่คงทนในระยะติดตามผล สอดคล้องกับงานวิจัยของอัญชิสา สุขากิริมย์และคณะ (Sukhapirom et al, 2019) ศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีปัญญานิยมต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนักศึกษาที่ปรึกษากลุ่มทดลองจำนวน 12 คน โดยเข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษา 10 ครั้งละ 45-60 นาทีพบว่านักศึกษากลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและติดตามผลมีสมรรถนะทางอารมณ์สูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับวิจัยของขวัญใจ ฤทธิ์คำรพ และคณะ (Ritkumrop et al, 2020) ศึกษาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเทคนิคให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้า โดยการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม 8 ครั้ง พบว่ากลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้ารับการให้คำปรึกษาในระยะหลังทดลองมีคะแนนการตระหนักรู้ในการกำกับอารมณ์ การยอมรับ และมีกลยุทธ์ในการตั้งเป้าหมายในชีวิตแตกต่างจากระยะก่อนทดลองที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ได้พัฒนาองค์ความรู้ใหม่เป็นรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู โดยใช้แนวคิดทฤษฎีบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาที่หลากหลาย สามารถตอบสนองความต้องการของนักศึกษาวิชาชีพครูได้อย่างสอดคล้องเหมาะสม ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยสร้างบรรยากาศที่ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัย มีการยอมรับเพื่อนสมาชิกอย่างไม่มีเงื่อนไข ไว้วางใจซึ่งกันและกัน เอื้อต่อการพูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ปัญหาพฤติกรรมร่วมกันในกลุ่ม สมาชิกได้จัดการความรู้สึกของตนเองผ่านการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มในรูปแบบต่าง ๆ ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ประสบการณ์ในชั้นต่าง ๆ ของการตระหนักรู้ทางอารมณ์ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในความคิด ความรู้สึก และเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ส่งผลทำให้นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้เป็นไปในเชิงบวกสามารถระบุวิเคราะห์ และตระหนักในอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รวมถึงได้ฝึกฝนการแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในระดับที่สูงขึ้นในระยะหลังการทดลองและยังคงทนในระยะติดตามผล



ภาพที่ 2 โมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู

สรุป

นักศึกษาวิชาชีพครูที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ทางอารมณ์ในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองทั้งคะแนนโดยรวมและรายองค์ประกอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สามารถนำแบบวัดการตระหนักรู้ทางอารมณ์ไปใช้ประเมินนักศึกษาวิชาชีพครูหรือบัณฑิตที่จบการศึกษาในวิชาชีพครูรวมถึงครูผู้สอนในโรงเรียน
2. สถาบันการศึกษาสามารถนำรูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์ไปใช้ในการพัฒนานักศึกษาวิชาชีพครู

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มในการเสริมสร้างการตระหนักรู้ทางอารมณ์สำหรับผู้เรียนในช่วงวัยอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนระดับมัธยมศึกษา

2. ควรมีการส่งเสริมหรือพัฒนาการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครูโดยใช้การให้คำปรึกษารูปแบบอื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้คำปรึกษาร่วมกับการฝึกอบรม
3. ควรมีการศึกษาค้นคว้าด้านอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการตระหนักรู้ทางอารมณ์ของนักศึกษาวิชาชีพครู เช่น พฤติกรรมในชั้นเรียนของนักเรียน รูปแบบการจัดการเรียนการสอน

References

- Announcement of the Ministry of Education on Qualification Standards of Bachelor's degree of Education Program, *Thai government gazette* (NO.136), Special Section 56D (6 March 2019): 12.
- Agnoli, S., Giacomo, M. & Elena, T. (2019). The relationship between trait emotional intelligence, cognition, and emotional awareness: An interpretative model. *Frontiers in Psychology*, 10,1711.
- Arguedas, M. Daradoumis, T. & Xhafa, F. (2016). Analyzing How Emotion Awareness Influence Students' Motivation, Engagement, Self Regulation and Learning Outcome. *Educational Technology & Society*, 19(20), 87–103.
- Barett, L. F. (2017). The theory of constructed emotion. An active inference account of interception and categorization. *Social Cognitive and affective Neuroscience*, Crossref PubMd, 12,1–23.
- Corey, G. (2022). *Theory and practice of group counseling*. (10th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole Thomson learning.
- Erden, S. (2015). Awareness: The effect of group counseling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 174,1465 – 1473.
- Gelso, C. J., Nutt Williams, E., & Fretz, B. R. (2014). *Counseling psychology* (3rd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14378-000>
- Jacobs, E. E., Masson, R. L. & Harvill, R. L. (2015). *Group counseling strategies & Skills*. (9th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/cole.
- Klein, R. H. (2008). Toward the establishment of evidence – based practices in group psychotherapy. *International Journal of group psychotherapy*, 58(4), 441–454.
- Lane, R. & Smith, R. (2021). Level of Emotional Awareness: Theory and Measurement of a Socio–Emotional Skill. *Journal of Intelligence*, 9(42), 1–35.
- Norcross, C .J. (2005). *Handbook of Psychotherapy Integration*. (2nd ed.). New York: Oxford University Press.

- Office of the Higher Education Commission. (2021). *Undergraduate student statistics*. www.mua.go.th/ohec/
- Ritkumrop, K., Surakarn, A., & Ekpanyaskul, C. (2022). The effectiveness of an integrated counseling program on emotional regulation among undergraduate students with depression. *Journal of Health Research*, 36(3), 186–198.
- Sendzik, L., Schafer J. O., Samson, A. C., Naumann, E., & Tuschen-Caffer, B. (2017). Emotional Awareness in depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review. *J Youth Adolescence*. *Springer Science*, 46, 687–700.
- Shulman, L. (2011). *Dynamics and skills of group counseling*. University at Buffalo (SUNY) Brooks/ Cole, Cengage Learning.
- Smith, R. Persich, M. Lane, R. D. & William, D.K. (2021). *Higher emotional awareness is associated with greater domain-general reflective tendencies*. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-07141-3>
- Sukhapirom, A. Chaiwimol, R. & Sutthitap, S. (2019). The Effect of Cognitive-based Theory Group Counseling towards the Emotional Competence of Freshmen Undergraduate Students Muban-Chombueng Rajabhat University. *Research Journal (Humanities and Social Sciences)*, 7(2), 178–195.
- Thomas, T. (2012). Enhancing Psychodrama Through the Use of Cognitive Behavioral Therapy Techniques. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama Sociometry*, 55(2–3), 55–56.
- Thomson, R.A. (2016). *Counseling techniques: Improving relationships with others, ourselves, our families and our environment* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Weissman, G. D. Nook, E.C. Dews, A. A. Miller, A. Lambert, H.K. Sasse. S.F. Somerville, L.H. & McLaughlin, K.A. (2020). Low Emotional Awareness Transdiagnostic Mechanism Underlying Psychopathology in Adolescence. *Sage journals*, 8(6), 971–988.