

การพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรม
ของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิตด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม
Developing Emotional Perception Abilities and Kalyanamitta-Dharma
Characteristics of Bachelor of Education Students through
a Blended-Media Guidance Activity Package

เจษฎา บุญมาโฮม

Jesada Boonmahome

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Faculty of Education, Nakhon Pathom Rajabhat University

E-mail : krutonpsy@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 16 กันยายน 2568

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 8 ธันวาคม 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 9 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม และ 2) เปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม จำนวน 39 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 21 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมระยะเวลา 6 สัปดาห์ด้วยกระบวนการ PRIDE 2) แบบวัดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และ 3) แบบวัดความเป็นกัลยาณมิตรธรรม สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที

ผลการวิจัย พบว่า 1. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาที่เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: กิจกรรมแนะแนว, ชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม, กิจกรรมแนะแนว PRIDE

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare the emotional perception abilities and Kalyanamitta-Dharma characteristics of students before and after participating in a blended-media guidance activity package, and 2) to compare these outcomes between the experimental and control groups. The sample comprised 39 Bachelor of Education students at Nakhon Pathom Rajabhat University, including 18 in the experimental group and 21 in the control group, selected through cluster random sampling. The research instruments included 1) a 6-week blended-media guidance activity package using the PRIDE process, 2) an emotional perception ability scale, and 3) a Kalyanamitta-Dharma characteristics scale. Data were analyzed using means, standard deviations, and t-tests.

The results indicated that 1) students who participated in the blended-media guidance activity package demonstrated statistically significantly higher emotional perception abilities and Kalyanamitta-Dharma characteristics after the intervention compared to before participation at the .05 level, and 2) the experimental group achieved statistically significantly higher scores than the control group at the .05 level.

Keywords: Guidance activities, blended-media guidance activity package, PRIDE model

1. บทนำ

การแนะแนวเป็นศาสตร์และกระบวนการที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อระบบการศึกษาและการพัฒนาผู้เรียน เนื่องจากเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง พัฒนาศักยภาพ แก้ไขปัญหา วางแผนอนาคต และปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม (เจษฎา บุญมาโฮม, 2568; Gibson & Mitchell, 2008) การแนะแนวไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมเสริมในโรงเรียน แต่เป็นองค์ประกอบหลักของระบบการศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต ด้วยเหตุนี้ สำนักงานเลขาธิการคุรุสภาซึ่งเป็นหน่วยงานกำกับดูแลมาตรฐานวิชาชีพครูของประเทศไทย จึงได้กำหนดให้ประเด็นด้านจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเป็นหนึ่งในมาตรฐานวิชาชีพครูที่บังคับสำหรับนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์บัณฑิตทุกสาขาต้องศึกษาในหลักสูตรการผลิตครู (สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา, 2562)

ความสำคัญของการแนะแนวยิ่งชัดเจนขึ้นในบริบทปัจจุบันที่สังคมมีความซับซ้อนมากขึ้น ผู้เรียนต้องเผชิญกับความท้าทายที่หลากหลาย ตั้งแต่ปัญหาการเรียน ความเครียด ความขัดแย้งในครอบครัว การใช้สื่อ

สังคมออนไลน์ ไปจนถึงการเลือกเส้นทางอาชีพ (American School Counselor Association, 2021) งานวิจัยของ Lapan, Gysbers & Petroski (2001) พบว่า โรงเรียนที่มีโปรแกรมแนะแนวที่เข้มแข็งจะมีนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกว่า และมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่อาชีพที่ดีกว่าโรงเรียนที่ไม่มีโปรแกรมแนะแนวที่ชัดเจน นอกจากนี้ งานวิจัยของ Sink & Stroh (2003) ยังชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาระบบการแนะแนวที่มีคุณภาพ ไม่เพียงช่วยลดปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน แต่ยังส่งผลต่อการยกระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และเสริมสร้างความพร้อมในการก้าวสู่ชีวิตการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

บริบทประเทศไทยสถานศึกษาทุกแห่งไม่มีครูแนะแนว เพราะจำนวนครูแนะแนวนี้น้อยกว่าสัดส่วนจำนวนนักเรียนและสถานศึกษา กระทรวงศึกษาธิการจึงกำหนดนโยบายให้ครูทุกคนปฏิบัติหน้าที่แนะแนวในการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้มีคุณภาพในยุคที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงและผันผวน ทั้งนี้ การปฏิบัติหน้าที่ครูในการดูแลช่วยเหลือผู้เรียนให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยปัจจัยสำคัญหลายประการ โดยความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญยิ่งสำหรับการเป็นครูผู้ปฏิบัติการแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ ความสามารถในการรับรู้อารมณ์เป็นพื้นฐานของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึงความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Salovey & Mayer, 1990) ทั้งนี้ งานวิจัยของ Dulewicz & Higgs (2004) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครูโดยเฉพาะในด้านการสร้างสัมพันธภาพ การเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และการจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทาย

ขณะเดียวกัน ความเป็นกัลยาณมิตรธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ก็เป็นอีกคุณลักษณะสำคัญที่เสริมสร้างประสิทธิภาพการแนะแนว กัลยาณมิตรธรรมหมายถึงการเป็นเพื่อนที่ดี มีคุณธรรม และนำไปสู่สิ่งที่ เป็นประโยชน์ โดยมีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่ การรักใคร่ การเคารพนับถือ การให้ความเกรงใจ การให้คำปรึกษาที่ดี การอดทนต่อคำพูด การสามารถพูดในเรื่องลึกซึ้ง และการไม่นำไปในทางที่ผิด (พระธรรมปิฎก, 2537) คุณลักษณะเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Stubbe (2018) และ Mayer, Caruso & Salovey (2016) เกี่ยวกับคุณสมบัติพื้นฐานของผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความเป็นธรรมชาติ (Genuineness) การเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (Empathy) และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard)

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมมีลักษณะเสริมกันและกันในลักษณะพลวัต (dynamic synergy) ในสองทิศทาง ทิศทางแรก เมื่อครูมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้เรียนได้ดี จะสามารถใช้คุณลักษณะกัลยาณมิตรธรรมในการตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม เช่น การรับรู้ว่าคุณเรียนกำลังท้อแท้จึงให้การให้กำลังใจ หรือ การรับรู้ว่าคุณเรียนกำลังสับสนจึงให้คำปรึกษาที่ดีในเวลาที่เหมาะสม ในทิศทางกลับกัน คุณลักษณะกัลยาณมิตรธรรมจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางอารมณ์ ทำให้ผู้เรียนแสดงอารมณ์ที่แท้จริงออกมา ซึ่งช่วยให้ครูสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น (Goleman, 2006) การพัฒนาทั้งสองคุณลักษณะควบคู่กันจะ

นำไปสู่ความสามารถในการแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยการสร้างสัมพันธภาพที่มีคุณภาพ การเข้าใจและตอบสนองความต้องการทางอารมณ์อย่างเหมาะสม และการเป็นแบบอย่างที่ดี ด้วยเหตุนี้ การพัฒนาทั้งสองคุณลักษณะจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตที่จะปฏิบัติหน้าที่การแนะแนวในอนาคต

แม้จะมีความสำคัญดังกล่าว แต่การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมในบริบทการแนะแนวยังมีอย่างจำกัดในประเทศไทย การวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นที่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพียงด้านเดียว เช่น การวิจัยของวรลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2559) ที่ศึกษาผลของการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิต งานวิจัยของปวีณกร แผ่นพงศ์ศิลป์ จิระสุข สุขสวัสดิ์ และนิธิพัฒน์ เมฆขจร (2566) ที่ศึกษาการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางอารมณ์ แต่ยังไม่มีการวิจัยที่บูรณาการการพัฒนาทั้งความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมไว้ด้วยกัน โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตที่อนาคตต้องปฏิบัติหน้าที่จัดการเรียนรู้และดูแลช่วยเหลือผู้เรียน

ในแง่ของวิธีการพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรม ชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม (Multimedia Guidance Activities Package) เป็นนวัตกรรมการเรียนรู้ที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนาคุณลักษณะดังกล่าว เนื่องจากสื่อผสมสามารถตอบสนองรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลายของผู้เรียนจากการสังเคราะห์ตำราและงานวิจัยยืนยันว่าสื่อผสมมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อถูกบูรณาการเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้โดยแยกออกจากการสอน การออกแบบเช่นนี้ไม่เพียงพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่ยังเสริมสร้างแรงจูงใจภายใน เจตคติเชิงบวกต่อการเรียนรู้ และความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเอง ดังนั้น การใช้สื่อผสมจึงมิได้มีความหมายเพียงเพื่อสร้างความน่าสนใจให้แก่การเรียนการสอน แต่เป็นเทคนิคสำคัญที่ทำให้ประสบการณ์การเรียนรู้มีความลึกซึ้งและทรงพลัง อันจะนำไปสู่การพัฒนาทั้งด้านความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะของผู้เรียนให้ก้าวทันความเปลี่ยนแปลงของศตวรรษที่ 21 อย่างแท้จริง (Liu et al., 2016; Mattingly & Kraiger, 2019)

นอกจากนี้ งานวิจัยของฉลวย ปานเมือง ไกรเดช ไกรสกุล และปรีชา สามัคคี (2557) ยังพบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นสื่อประสมสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของสื่อผสมในการพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นนามธรรมและซับซ้อน นอกจากนี้ การใช้สื่อผสมยังช่วยสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีความหมายและน่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากขึ้นและเกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน (Mayer, 2021) ดังนั้น การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมเพื่อพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาครุศาสตร์บัณฑิตจึงมีคุณค่าในการช่วยเติมเต็มช่องว่างทางการวิจัยและการพัฒนาบุคลากรทางการศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีความพร้อมในการเป็นครูที่สามารถปฏิบัติการแนะแนวได้อย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพครูในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วม
2. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

4. วิธีดำเนินการ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษา ครุศาสตรบัณฑิตด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมนี้เป็นการวิจัยกึ่งเชิงทดลองมีรายละเอียดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยดำเนินการวิจัยด้วยแบบแผนการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดำเนินการวัดตัวแปร ตามก่อนและหลังการทดลอง (pretest- posttest control group design)

ประชากร

ประชากรคือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม ลงทะเบียนเรียน รายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 17 กลุ่มชั้นเรียน รวมจำนวนนักศึกษา 519 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐมจากประชากรข้างต้น แล้วดำเนินการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มด้วยการจับสลากเลือกนักศึกษา จำนวน 2

กลุ่มชั้นเรียน แล้วแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองคือนักศึกษากลุ่มที่ 7 จำนวน 18 คน (ชาย 8 คน หญิง 10 คน) เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมตามวันเวลาที่กำหนด และกลุ่มควบคุมคือนักศึกษากลุ่มที่ 12 จำนวน 21 คน (ชาย 10 คน หญิง 11 คน) ไม่ได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม ทั้งนี้ นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่มสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง

ตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

ตัวแปรต้น ชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม

ตัวแปรตาม 1) ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และ 2) ความเป็นกัลยาณมิตรธรรม

ระยะเวลาในการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 วันอังคาร เวลา 8.30-12.30 น. เดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์

เครื่องมือและการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาในลักษณะกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อการพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม โดยชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนวัตกรรมมีลักษณะเป็นสื่อผสมตามแนวคิดของการพัฒนาชุดการเรียนรู้ของ ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2553) ซึ่งได้ผ่านการจัดการเรียนรู้ด้วยกิจกรรมแนะแนวด้วยกระบวนการ PRIDE เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นโดยเจษฎา บุญมาโฮม (2568ก) ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน 1) ขั้นเตรียมความพร้อมและวิเคราะห์ผู้เรียน (Preparation & Assessment) 2) ขั้นสร้างความสัมพันธ์และกระตุ้นการเรียนรู้ (Relationship Building & Stimulus) 3) ขั้นสำรวจและไตร่ตรอง (Investigation & Deep Thinking) 4) ขั้นปฏิบัติและประยุกต์ใช้ (Development & Application) และ 5) ขั้นประเมินผลและขยายผล (Evaluation & Extension) ร่วมกับสื่อการเรียนรู้ที่ประกอบด้วย 1) วิดีทัศน์/หนังสือ 2) แบบฝึกทักษะ 3) เกม 4) เพลง และ 5) การ์ตูนประกอบ ดำเนินการผ่านแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีกระบวนการเป็นระบบ ต่อเนื่อง และเป็นองค์รวม ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวและสื่อการเรียนรู้ จำนวน 6 หน่วยกิจกรรม แผนละ 4 ชม. หน่วยที่ 1 รากฐานการรับรู้ตนเองและความเป็นมิตรกับผู้อื่น ประกอบด้วย การรู้จักและตั้งชื่ออารมณ์ของตนเอง ความเป็นมิตรและการต้อนรับ และการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจในกลุ่ม หน่วยที่ 2 การรับรู้อารมณ์ผู้อื่นและการตอบสนองด้วยเมตตา ประกอบด้วย เทคนิคการสังเกตสัญญาณอารมณ์จากใบหน้า ภาษา

กาย น้ำเสียง การแสดงความเมตตากรุณา และการตอบสนองอารมณ์ผู้อื่นอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ หน่วยที่ 3 การสื่อสารเชิงบวกและการสร้างกำลังใจ ประกอบด้วยการใช้การรับรู้อารมณ์ในการเลือกคำพูดและวิธีสื่อสาร การให้กำลังใจและการชื่นชมยินดี และเทคนิคการสร้างแรงบันดาลใจและความหวัง หน่วยที่ 4 การช่วยเหลือและการแนะแนวด้วยปัญญา การระบุสถานการณ์ที่ผู้อื่นต้องการความช่วยเหลือ การแนะแนววิถีพุทธ และการใช้ความเข้าใจอารมณ์ในการให้คำปรึกษา หน่วยที่ 5 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพพร่วมกัน การมองเห็นจุดเด่นผ่านการรับรู้อารมณ์ การสนับสนุนให้เจริญก้าวหน้า การสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่น และหน่วยที่ 6 การเป็นแบบอย่างและผู้นำทางธรรมในฐานะครู การบูรณาการการรับรู้อารมณ์กับกัลยาณมิตรธรรมในการสอน การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นมิตร การวางแผนการพัฒนาดตนเอง และการถ่ายทอดสู่นักเรียน

โดยองค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วยความคิดรวบยอด เนื้อหา วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ขั้นตอนกิจกรรมตามกระบวนการ PRIDE 5 ขั้นตอนคือ 1) การเตรียมความพร้อมและวิเคราะห์ผู้เรียน 2) การสร้างความสัมพันธ์และกระตุ้นการเรียนรู้ 3) การสำรวจและไตร่ตรอง 4) การปฏิบัติและประยุกต์ใช้ และ 5) การประเมินผลและขยายผล สื่อประกอบกิจกรรม และการประเมินผล ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือดังกล่าวด้วยการให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการจัดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 5 คน พิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องของกิจกรรมด้วยแบบประเมินกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีลักษณะประมาณค่า 4 ระดับ คือ ไม่ผ่าน ต้องปรับปรุง ผ่าน และดี โดยมีการให้คะแนน 0 1 2 และ 3 ตามลำดับ เป็นรายโปรแกรมย่อยทั้ง 6 กิจกรรม พบว่า ผลการประเมินอยู่ระหว่าง 2.20–2.60 จากนั้นปรับปรุงแล้วทดลองใช้ 1 วงรอบ

2. แบบวัดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ เป็นแบบวัดการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่น ที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัย ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักคือ การรับรู้ตนเอง (Self-Perception) และความสามารถจริง (Actual Ability)

ด้านการรับรู้ตนเอง ประกอบด้วย 1) ความมั่นใจในการอ่านอารมณ์ (8 ข้อ) 2) ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง (6 ข้อ) และ 3) การตระหนักรู้ขีดจำกัด (6 ข้อ) เป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเองมีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และ น้อยที่สุด โดยมีการให้คะแนน 5 4 3 2 และ 1 จำนวน 20 ข้อ

ด้านความสามารถจริง ประกอบด้วย 1) การสังเกตสัญญาณอารมณ์ (8 ข้อ) 2) การตีความอารมณ์ในบริบท (8 ข้อ) และ 3) การเลือกการตอบสนอง (4 ข้อ) เป็นแบบวัดความสามารถจริงในการรับรู้อารมณ์โดยการกำหนดสถานการณ์ให้เลือกตอบ ลักษณะปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ตอบผิดได้ 0 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาแล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วตรวจสอบความเชื่อมั่นด้วยการให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา กลุ่มชั้นเรียนที่ 1-4 จำนวน 108 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้านการรับรู้ตนเองที่เป็นลักษณะการรายงานด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .89 และด้านความสามารถจริงที่มีลักษณะเลือกตอบแบบปรนัย ด้วยค่าความเชื่อมั่น KR_{20} เท่ากับ 0.84

3. แบบวัดความเป็นกัลยาณมิตรธรรม สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยเป็นแบบวัดที่ให้รายงานตนเอง มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีการให้คะแนน 1 2 3 4 และ 5 ตามลำดับ จำนวน 49 ข้อประกอบด้วย 7 องค์ประกอบคือ 1) การรักใคร่ (ข้อที่ 1-7) 2) การเคารพนับถือ (ข้อที่ 8-14) 3) การให้ความเกรงใจ (ข้อที่ 15-21) 4) การให้คำปรึกษาที่ดี (ข้อที่ 22-28) 5) การอดทนต่อคำพูด (ข้อที่ 29-35) 6) การสามารถพูดในเรื่องลึกซึ้ง (ข้อที่ 36-42) และ 7) การไม่นำไปในทางที่ผิด (ข้อที่ 43-49) แล้วให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากนั้นให้นักศึกษาที่ลงทะเบียนรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา กลุ่มชั้นเรียนที่ 1-4 จำนวน 108 คน ตอบแล้ววิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบวัดด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค เท่ากับ .88

การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้นักศึกษากลุ่มที่ 7 เป็นกลุ่มทดลอง และนักศึกษากลุ่มที่ 12 เป็นกลุ่มควบคุม แล้วให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และแบบวัดความเป็นกัลยาณมิตรธรรม จากนั้นตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนดำเนินการทดลองเพื่อตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นการใช้สถิติด้วยสถิติทดสอบ Kolmogorov-Smirnov test พบว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติผู้วิจัยจึงใช้สถิติทดสอบทีวิเคราะห์ข้อมูล

ทั้งนี้นำเสนอการเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองด้วยสถิติทดสอบที

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S	t
ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์	กลุ่มทดลอง	18	53.72	3.98	.23
	กลุ่มควบคุม	21	54.05	4.74	
ความเป็นกัลยาณมิตร ธรรม	กลุ่มทดลอง	18	123.83	16.04	.29
	กลุ่มควบคุม	21	125.29	14.79	

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนการทดลองนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมไม่แตกต่างกัน ดังนั้น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงมีคุณสมบัติและความเท่าเทียมเหมาะสมที่จะจัดกระทำเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

2. ผู้วิจัยดำเนินการให้นักศึกษากลุ่มทดลองเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสัปดาห์ วันอังคาร เวลา 8.30-12.30 น. เดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568 รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 6 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดูภาพยนตร์และเรียนรู้ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสังเกตและรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรม ทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษากลุ่มควบคุมได้เข้าพบเพื่อพูดคุยปรึกษาหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบหลังการทดลองโดยให้นักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดความสามารถในการรับรู้อารมณ์ และแบบวัดความเป็นกัลยาณมิตรธรรม แล้ววิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติทดสอบที

5. ผลการวิจัย

1. การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษา
กลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	การทดลอง	M	S	$\bar{d}$	$S_{\bar{d}}$	t	Cohen's d
ความสามารถในการรับรู้อารมณ์	ก' อ น ก า ร	53.72	3.98	45.44	1.35	33.58*	11.55
	ทดลอง						
	ห ล ั ง ก า ร	99.17	3.89				
ความเป็นกัลยาณมิตรธรรม	ทดลอง			69.44	4.18	16.59*	5.58
	ก' อ น ก า ร	123.83	16.04				
	ห ล ั ง ก า ร	193.28	7.26				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมหลังสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษาในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษากลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบทีแบบไม่เป็นอิสระจากกัน

ตัวแปร	การทดลอง	M	S	$\bar{d}$	$S_{\bar{d}}$	t	Cohen's d
ความสามารถในการรับรู้อารมณ์	ก' อ น ก า ร	54.05	4.74	35.47	1.80	19.66*	5.69
	ทดลอง						
	ห ล ั ง ก า ร	89.52	7.71				
ความเป็นกัลยาณมิตรธรรม	ทดลอง			69.44	4.18	16.59*	5.58
	ก' อ น ก า ร	123.83	16.04				
	ห ล ั ง ก า ร	193.28	7.26				

ความเป็นกัลยาณมิตร	ก่อนการทดลอง	125.29	14.79				
ธรรม	หลังการทดลอง			42.09	7.61	5.52*	1.61
	หลังการทดลอง	167.38	34.73				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมหลังสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษากลุ่มตัวอย่างหลังการทดลองด้วยสถิติทดสอบที

ตัวแปร	กลุ่มตัวอย่าง	n	M	S	t	Cohen's d
ความสามารถในการรับรู้ อารมณ์	กลุ่มทดลอง	18	99.17	3.89	4.79*	1.54
	กลุ่มควบคุม	21	89.52	7.71		
ความเป็นกัลยาณมิตร ธรรม	กลุ่มทดลอง	18	193.28	7.26	3.33*	0.99
	กลุ่มควบคุม	21	167.38	34.73		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 แสดงว่า หลังการทดลองนักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผลโดยนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังนี้

1. การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษา ก่อนและหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติหลังการเข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม ซึ่งสะท้อนถึงประสิทธิภาพของการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้แบบบูรณาการที่ผสมผสานกระบวนการ PRIDE เข้ากับสื่อผสมหลากหลายรูปแบบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของกลุ่มทดลองมีค่า Cohen's $d = 11.55$ และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมมีค่า $d = 5.58$ ซึ่งเป็นขนาดอิทธิพลที่สูงมาก (very large effect size) ตามเกณฑ์ของ Cohen (1988) ขนาดอิทธิพลที่สูงมากนี้สะท้อนให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมไม่เพียงแต่สร้างความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ยังมีความสำคัญเชิงปฏิบัติสูงมาก

ความสำเร็จของชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมนี้สามารถอธิบายได้จาก 3 หลักการทางจิตวิทยาที่สำคัญ ประการแรก การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ ตามแนวคิดของ Kolb (2014) ที่ผู้เรียนได้สัมผัสกับอารมณ์และสถานการณ์จริงผ่านกิจกรรมที่หลากหลาย ไม่ใช่เพียงการศึกษาทฤษฎี ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่มีความหมายและติดทนนาน ประการที่สอง การฝึกซ้ำอย่างเป็นระบบ ในแต่ละกิจกรรม 6 หน่วยช่วยสร้าง Neural pathway ใหม่สำหรับการรับรู้อารมณ์ สอดคล้องกับหลักการ Neuroplasticity ที่ว่าสมองสามารถปรับตัวและสร้างเส้นทางการเชื่อมต่อใหม่ได้ผ่านการฝึกฝน และประการที่สาม การเรียนรู้ร่วมกันในสภาพแวดล้อมกลุ่มที่ปลอดภัยทางอารมณ์ ทำให้ผู้เรียนกล้าทดลองพฤติกรรมใหม่และได้รับข้อมูลย้อนกลับทันที ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นใจและทักษะทางสังคม (Bandura, 1986)

การพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏอย่างชัดเจน สอดคล้องกับโมเดลเชิงความสามารถ (Ability Model) ของ Mayer, Caruso & Salovey (2016) ที่เน้นว่าความสามารถในการรับรู้อารมณ์เป็นทักษะที่สามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกอบรมที่มีโครงสร้างและการลงมือปฏิบัติจริง จากการสังเกตพฤติกรรมระหว่างกิจกรรม พบว่า นักศึกษาเริ่มสามารถระบุอารมณ์ของเพื่อนได้แม่นยำมากขึ้น โดยสังเกตจากการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียง และภาษากาย และสามารถตอบสนองด้วยคำพูดที่เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งแสดงให้เห็นการพัฒนาทั้งในมิติการรับรู้ตนเองและความสามารถจริง การที่นักศึกษาสามารถระบุอารมณ์จากสีหน้า ภาษากาย และน้ำเสียงได้แม่นยำขึ้นจากการฝึกปฏิบัติจริงในหน่วยที่ 2 จึงเป็นหลักฐานยืนยันว่า ทักษะนี้ไม่ใช่ความสามารถโดยกำเนิด แต่เป็นทักษะที่เรียนรู้และพัฒนาได้ ดังที่ Dulewicz & Higgs (2004) ยืนยันว่าความสามารถในการรับรู้อารมณ์นี้มีความสัมพันธ์โดยตรงกับประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของครูผู้ปฏิบัติหน้าที่แนะแนว โดยเฉพาะในด้านการสร้างสัมพันธภาพและการเข้าใจความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา

ประสิทธิภาพของสื่อผสมในการสร้างประสบการณ์เรียนรู้ที่มีคุณภาพ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการวิจัยครั้งนี้ การใช้สื่อที่หลากหลาย ได้แก่ วิดีทัศน์/หนังสือ แบบฝึกทักษะ เกม เพลง และการ์ตูนอารมณ์ ช่วยตอบสนองความแตกต่างหลากหลายของผู้เรียนในมิติต่าง ๆ การประยุกต์ใช้สื่อผสม

ก่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้แบบหลายประสาทสัมผัส ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งการจดจำและการถ่ายโอนความรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการสังเกต พบว่า นักศึกษาแสดงความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมสูงเมื่อเผชิญกับสื่อที่หลากหลาย โดยเฉพาะการใช้การดูปอรรณในการฝึกกระบวนการรู้สึกที่ซับซ้อน ทำให้นักศึกษาสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ชีวิตจริงได้ดียิ่งขึ้น

การพัฒนาความเป็นกัลยาณมิตรธรรมที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จในการบูรณาการภูมิปัญญาไทยเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่ การที่นักศึกษาสามารถความเป็นกัลยาณมิตรธรรมแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพที่ครอบคลุม จากการสังเกต พบว่า นักศึกษาเริ่มใช้ภาษาที่สุภาพและให้กำลังใจมากขึ้น แสดงความเมตตาต่อเพื่อนที่กำลังเผชิญปัญหา และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นเมื่อมีความคิดเห็นที่แตกต่าง การพัฒนาคุณลักษณะกัลยาณมิตรธรรมที่เกิดขึ้นนี้แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างภูมิปัญญาไทยกับการแนะนำอย่างชัดเจน คุณลักษณะการรักใคร่และการให้ความเกรงใจ ดังนั้น การพัฒนา กัลยาณมิตรธรรมจึงไม่เพียงเป็นการปลูกฝังคุณธรรมตามหลักพุทธศาสนา แต่ยังเป็นการสร้างทักษะการแนะนำที่สอดคล้องกับมาตรฐานสากล การที่นักศึกษาสามารถพัฒนาคุณลักษณะเหล่านี้ได้ยืนยันว่าการบูรณาการภูมิปัญญาไทยเข้ากับจิตวิทยาสมัยใหม่เป็นไปได้และมีประสิทธิภาพ

ความสำเร็จของการพัฒนาทั้งสองด้านนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเตรียมความพร้อมของนักศึกษา ครุศาสตร์เพื่อเป็นครูผู้ปฏิบัติหน้าที่การแนะนำที่มีศักยภาพ เนื่องจากความสามารถในการรับรู้อารมณ์เป็นคุณลักษณะพื้นฐานของครูในการเข้าใจและให้ความช่วยเหลือนักเรียน ขณะที่ความเป็นกัลยาณมิตรธรรมเป็นคุณลักษณะที่สร้างความน่าเชื่อถือและการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้เรียน การที่นักศึกษาพัฒนาคุณลักษณะทั้งสองนี้จะช่วยให้นักศึกษาสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนักเรียน เข้าใจความต้องการทางอารมณ์ และให้การแนะนำที่มีประสิทธิภาพได้ดียิ่งขึ้น

2. การเปรียบเทียบความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมของนักศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความแตกต่างที่เด่นชัดนี้ยืนยันประสิทธิผลของชุดกิจกรรมแนะนำสื่อผสมที่สร้างประสบการณ์การเรียนรู้แบบครบวงจร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2

ความแตกต่างที่มีนัยสำคัญระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมยังได้รับการยืนยันด้วยขนาดอิทธิพล (effect size) ที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญเชิงปฏิบัติ โดยความสามารถในการรับรู้อารมณ์มีค่า Cohen's $d = 1.54$ และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมมีค่า $d = 0.99$ ซึ่งทั้งสองค่าเป็นขนาดอิทธิพลที่สูงมาก (large effect size) แสดงให้เห็นถึงพลังของการออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้แบบเป็นระบบ การที่กลุ่มทดลองมีพัฒนาการที่สูงกว่าชัดเจน สะท้อนองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับเพื่อนในกลุ่ม การได้รับการแนะนำจากผู้ดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นระบบ และการมีโอกาสปฏิบัติทักษะในสถานการณ์ที่

ปลอดภัย องค์ประกอบเหล่านี้ทำงานร่วมกันสร้าง Optimal Learning Zone ตามแนวคิด Zone of Proximal Development ของ Vygotsky ที่ผู้เรียนได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมจากผู้อื่นเพื่อก้าวข้ามขีดความสามารถเดิม ขณะที่กลุ่มควบคุมขาดองค์ประกอบสำคัญเหล่านี้ จึงมีการพัฒนาที่จำกัดกว่า กลไกการทำงานร่วมกันระหว่างความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมนี้สามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีหลายประการ ประการแรก ตามแนวคิด Perceiving Emotions ของ Mayer, Caruso & Salovey (2016) ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ทำหน้าที่เป็นตัวเปิดประตู (gateway) ที่ช่วยให้เด็กสามารถเข้าถึงสถานะทางอารมณ์ของผู้เรียนได้อย่างแม่นยำ เมื่อรับรู้ได้แล้ว นักศึกษาจึงสามารถนำคุณลักษณะกัลยาณมิตรธรรมมาใช้ตอบสนองได้อย่างเหมาะสม ประการที่สอง กัลยาณมิตรธรรมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางจิตใจ ตามที่ Goleman (2006) อธิบายว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนกล้าแสดงอารมณ์ที่แท้จริง ซึ่งช่วยให้ครูสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์แบบพลวัต (dynamic synergy) นี้จึงไม่ใช่เพียงการผสมผสานกันของทักษะทั้งสอง แต่เป็นการเสริมสร้างความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่แนะแนวที่มีประสิทธิภาพ

การสร้างประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีคุณภาพผ่านกิจกรรมแนะแนวถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มทดลองได้รับการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) ตามแนวคิดของ Kolb (2014) ซึ่งมุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติจริง การสะท้อนคิด การสร้างกรอบแนวคิด และการนำไปประยุกต์ใช้ แต่กลุ่มควบคุมได้รับเพียงการเรียนรู้เชิงรับ (Passive Learning) ผ่านการรับชมสื่อและการศึกษาด้วยตนเอง ผลการสังเกตพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิกอย่างมีคุณภาพ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และเกิดการเรียนรู้ร่วมกันที่ส่งเสริมทั้งทักษะทางอารมณ์และทักษะทางสังคมอย่างชัดเจน

ส่วนการที่นักศึกษาในกลุ่มควบคุมมีพัฒนาการขึ้นในระดับหนึ่ง แม้ไม่ได้เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม อาจอธิบายได้จากหลายปัจจัย ประการแรก การรับชมภาพยนตร์และการศึกษาด้วยตนเองเกี่ยวกับการรับรู้อารมณ์และกัลยาณมิตรธรรมยังคงเป็นการเรียนรู้ที่ส่งผลเชิงบวกในระดับหนึ่ง ทั้งนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ของ Bandura (1986) ที่อธิบายว่า มนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ผ่านการสังเกตและการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น ประการที่สอง นักศึกษาทั้งสองกลุ่มเรียนในรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา จึงได้รับความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหา ซึ่งย่อมส่งผลต่อการพัฒนาของตนเอง ประการที่สาม ผลกระทบแบบฮอว์ธอร์น (Hawthorne Effect) หรือการที่ผู้เข้าร่วมตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของการทดลอง (McCambridge, Witton & Elbourne, 2014) อาจทำให้นักศึกษากลุ่มควบคุมมีความตั้งใจและให้ความสนใจกับหัวข้อการเรียนรู้มากขึ้น ส่งผลให้เกิดพัฒนาการแม้ไม่ได้รับการแทรกแซงโดยตรงจากกิจกรรมแนะแนวสื่อผสม อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างที่มีนัยสำคัญระหว่างสองกลุ่มสะท้อนให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การจัดประสบการณ์การเรียนรู้เชิงรุกและการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการจัดกิจกรรมแนะแนวที่มีโครงสร้างและการออกแบบอย่างเป็นระบบ มีประสิทธิภาพเหนือกว่าการเรียนรู้เชิงรับอย่างมาก

นอกจากนี้ การใช้สื่อผสมและการผสมผสานกระบวนการ PRIDE ทำให้เกิดการสร้างการเรียนรู้ที่มีความหมายและยั่งยืน ด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนประมวลผลข้อมูลได้ทั้งเชิงภาพและเชิงภาษาในเวลาเดียวกัน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้าใจและความจำได้อย่างลึกซึ้ง (Paivio, 1971; Mayer, 2021) ดังนั้น สื่อผสมจึงไม่ควรถูกมองเพียงเป็นการเพิ่มความน่าสนใจ แต่เป็นกลไกสำคัญทางการศึกษาในการเชื่อมโยงประสบการณ์การเรียนรู้ให้เกิดคุณค่าต่อผู้เรียนในระยะยาว

การบูรณาการระหว่างทฤษฎีจิตวิทยาสมัยใหม่กับภูมิปัญญาไทยผ่านแนวคิดกัลยาณมิตรธรรมเป็นจุดเด่นของการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งไม่เพียงแต่พัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมตามมาตรฐานสากล แต่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยที่เน้นความเมตตากรุณาและความมีน้ำใจ ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่านักศึกษาครูศาสตร์ที่ได้รับการพัฒนาความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมจะมีความพร้อมในการเป็นครูที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากนักศึกษาจะสามารถสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นกับนักเรียน เข้าใจและตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของครูที่มีคุณภาพ

จากการนำเสนอทัศนะข้างต้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Gilar-Corbí et al. (2018) ที่พบว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวแบบกลุ่ม 8 ครั้ง สามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามการรายงานตนเอง (self-reported emotional intelligence) และความสามารถจริงในการรับรู้อารมณ์ การเข้าใจอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยของ ฉลวย ปานเมือง ไกรเดช ไกรสกุล และปรีชา สามัคคี (2557) ที่พบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นสื่อผสมสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลองได้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง งานวิจัยของวรลักษณ์ ปวนสุรินทร์ (2559) ที่พบว่า ชุดการฝึกสามารถพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และความไวในการรับรู้ความรู้สึกสูงกว่าก่อนการทดลอง งานวิจัยของ ปวีณ์กร แผ่นพงษ์ศิลป์ จิระสุข สุขสวัสดิ์ และนิธิพัฒน์ เมฆขจร (2566) ที่พบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาความฉลาดรู้ทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองได้สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

7. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การพัฒนาเทคนิคการจัดกิจกรรมให้หลากหลาย จากการสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษากลุ่มทดลองพบว่า นักศึกษาสามารถเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว จึงควรพัฒนาเทคนิคการจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลายและครอบคลุมทั้งมิติทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม โดยการใช้การผสมผสานวิธีการที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย การฝึกปฏิบัติ การสะท้อนความคิด และเกมการเรียนรู้

2. การประเมินและคัดกรองผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรมีการประเมินประสบการณ์การเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิตของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากเนื้อหาในบางกิจกรรมอาจส่งผลกระทบต่อความคิดและความรู้สึกของผู้เข้าร่วม ดังนั้น ผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีการคัดกรองและเตรียมความพร้อมของผู้เข้าร่วมอย่างเหมาะสม รวมทั้งเตรียมแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น

3. การบูรณาการเข้าสู่หลักสูตรการเตรียมครู สถาบันการศึกษาควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวสื่อผสมนี้ไปประยุกต์ใช้ในรายวิชาจิตวิทยาการแนะแนวและการให้คำปรึกษา เนื่องจากผลการวิจัยแสดงขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ที่มีนัยสำคัญเชิงปฏิบัติ อีกทั้งกระบวนการ PRIDE สามารถปรับใช้ได้กับเนื้อหาอื่นๆ ในหลักสูตรครูศาสตร์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การพัฒนาเครื่องมือวัดและวิธีการวิจัย การวิจัยครั้งต่อไปควรใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-Methods Research) โดยเพิ่มข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต อีกทั้งพัฒนาการวัดพฤติกรรมจริงแทนการรายงานตนเองเพียงอย่างเดียว และขยายขนาดตัวอย่างเพื่อเพิ่มความสามารถในการนำผลไปใช้ในวงกว้าง

2. การศึกษาการถ่ายทอดทักษะจากนักศึกษาครูสู่นักเรียนในโรงเรียน ศึกษาวิจัยเชิงทดลองโดยติดตามนักศึกษาที่ผ่านการอบรมไปเป็นครูจริงในโรงเรียน แล้วสำรวจว่าสามารถถ่ายทอดความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความเป็นกัลยาณมิตรธรรมไปสู่นักเรียนได้หรือไม่ โดยวัดผลทั้งจากครู นักเรียน และบรรยาการในห้องเรียน รวมทั้งศึกษาปัจจัยใดในโรงเรียนที่ส่งเสริมหรือเป็นอุปสรรคต่อการถ่ายทอดทักษะเหล่านี้

3. การพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อเสริมสร้างทักษะการรับรู้อารมณ์ พัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของแอปพลิเคชันที่ใช้ปัญญาประดิษฐ์ (AI) ในการวิเคราะห์อารมณ์จากการแสดงออกทางสีหน้าและเสียง ร่วมกับเกมและกิจกรรมเชิงโต้ตอบที่ส่งเสริมกัลยาณมิตรธรรม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยเปรียบเทียบประสิทธิภาพระหว่างการใช้แอปเดียวกับการผสมผสานแอปกับกิจกรรมแนะแนวแบบเดิม

บรรณานุกรม

เจษฎา บุญมาโฮม. (2568ก). การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการจัดการความไม่แน่นอนในชีวิตของนักศึกษาครูศาสตร์บัณฑิตด้วยกิจกรรมแนะแนว PRIDE. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์แห่งรัตนโกสินทร์, 7(2), 141-157.

เจษฎา บุญมาโฮม. (2568ข). กิจกรรมแนะแนวนอกชั้นเรียน: กลไกและเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมในศตวรรษที่ 21. วารสารครุพัฒนาปริทรรศน์, 2(2), 19-34.

ฉลวย ปานเมือง, ไกรเดช ไกรสกุล และปรีชา สามัคคี. (2557). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวที่เน้นสื่อประสมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 19 จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารคบุตรปริทรรศน์, 6(2), 14-26.

ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2553). หน่วยที่ 13 การผลิตชุดการสอนระดับมัธยมศึกษา. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา 22302 สื่อการสอนระดับมัธยมศึกษา. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ปวีณกร แผ่นพงศ์ศิลป์, จิระสุข สุขสวัสดิ์ และนิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2566). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการเทคนิคการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความฉลาดรู้ทางอารมณ์ช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนบ้านไผ่ล้อมสามัคคี จังหวัดจันทบุรี. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพปง, 12(2), 15-27.

วรลักษณ์ ปวนสุรินทร์. (2559). ผลของการฝึกความไวในการรับรู้ความรู้สึกต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตเจเนอเรชั่นวาย สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนเรศวร. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้. 4(2), 41-51.

สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2562). ข้อบังคับคุรุสภาว่าด้วยมาตรฐานวิชาชีพ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2562. ราชกิจจานุเบกษา, 136(68 ง), 18-20.

American School Counselor Association. (2021). ASCA student standards: Mindsets & behaviors for student success. Author.

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Prentice-Hall.

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can emotional intelligence be developed?. International Journal of Human Resource Management, 15(1), 95-111. <https://doi.org/10.1080/0958519032000157366>.

Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2008). Introduction to counseling and guidance (7th ed.). Pearson.

- Gilar-Corbí, R., Pozo-Rico, T., Sánchez, B., & Pertegal-Felices, M. L. (2018). **Emotional intelligence training intervention among trainee teachers: A quasi-experimental study.** *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31, Article 33. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0112-1>.
- Goleman, D. (2006). **Emotional intelligence (10th anniversary ed.).** Bantam Books.
- Kolb, D. A. (2014). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development (2nd ed.).** Pearson FT Press.
- Lapan, R. T., Gysbers, N. C., & Petroski, G. F. (2001). **Helping seventh graders be safe and successful: A statewide study of the impact of comprehensive guidance and counseling programs.** *Journal of Counseling & Development*, 79(3), 320-330. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2001.tb01977.x>.
- Liu, Q., Peng, W., Zhang, F., Hu, R., Li, Y., & Yan, W. (2016). **The effectiveness of blended learning in health professions: Systematic review and meta-analysis.** *Journal of Medical Internet Research*, 18(1), Article e2. <https://doi.org/10.2196/jmir.4807>.
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). **Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation.** *Human Resource Management Review*, 29(2), 140-155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2018.03.002>.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). **The ability model of emotional intelligence: Principles and updates.** *Emotion Review*, 8(4), 290-300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning (3rd ed.).* Cambridge University Press.
- McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. R. (2014). **Systematic review of the Hawthorne effect: New concepts are needed to study research participation effects.** *Journal of Clinical Epidemiology*, 67(3), 267-277. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2013.08.015>
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes.* Holt, Rinehart & Winston.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). **Emotional intelligence.** *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sink, C. A., & Stroh, H. R. (2003). **Raising achievement test scores of early elementary school students through comprehensive school counseling programs.** *Professional School Counseling*, 6(5), 350-364.
- Stubbe, D. E. (2018). **The therapeutic alliance: The fundamental element of psychotherapy.** *Focus*, 16(4), 402-403. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20180022>.