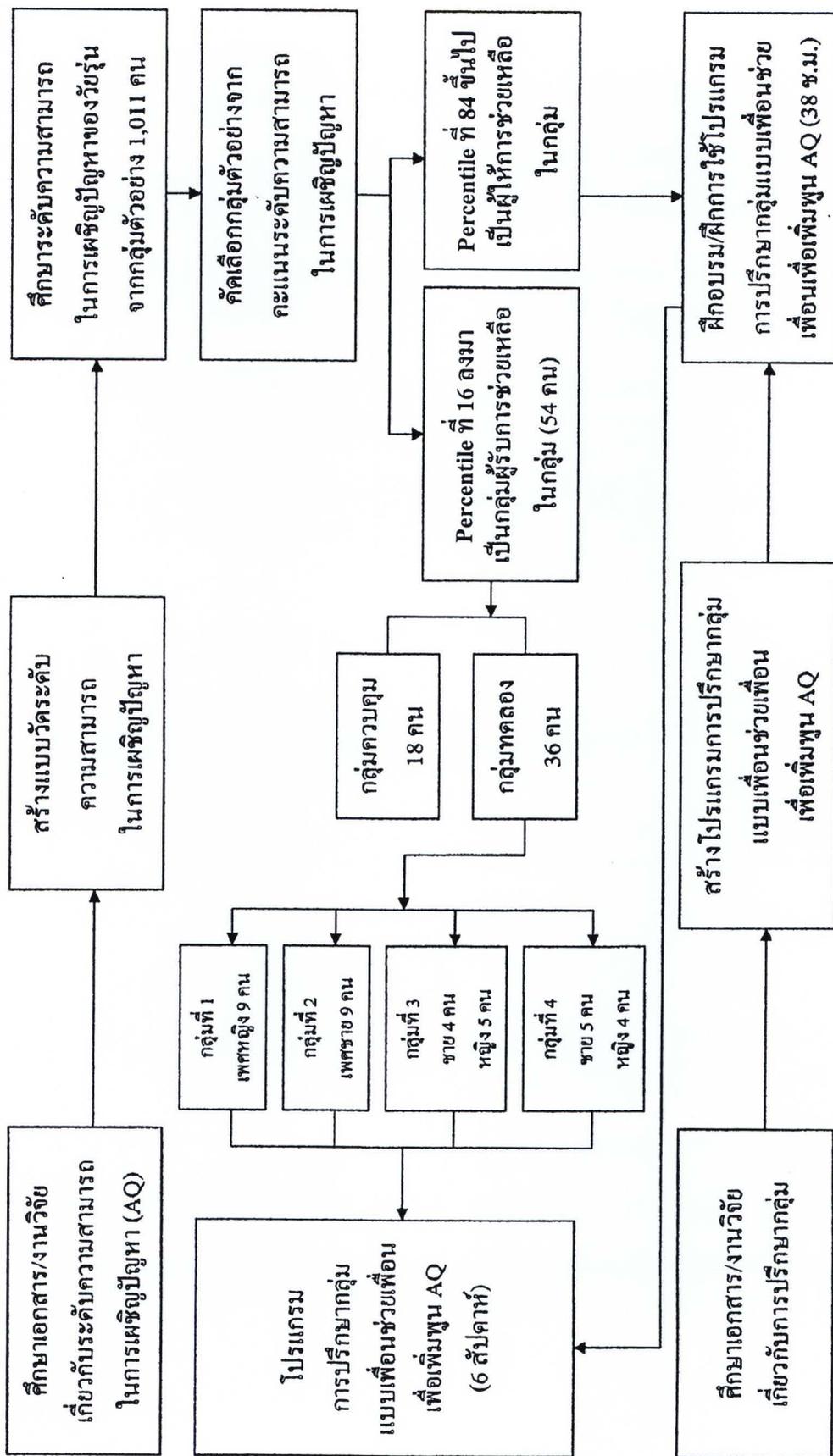


บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยเปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง และเปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลองและระยะหลังทดลอง ผู้วิจัยได้สรุปภาพรวมของการดำเนินการวิจัยได้ ดังนี้



ภาพ 13 สรุปภาพรวมกระบวนการดำเนินการวิจัย

สรุปผล

การศึกษาครั้งนี้พบว่าในครั้งนี ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
2. องค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
3. การวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนไปใช้เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ดังนี้

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นเพศชาย จำนวน 473 คน เพศหญิง จำนวน 538 คน รวมทั้งหมด 1,011 คน โดยเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 300 คน โรงเรียนขนาดกลาง จำนวน 411 คน และโรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 300 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 130 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 135 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 125 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 210 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 202 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 209 คน โดยวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงสุด 270 และต่ำสุด 111 เมื่อแยกเป็นรายด้านตามองค์ประกอบของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้าน R คือ การเข้าถึงปัญหา การเรียนรู้ คิดริเริ่มสร้างสรรค์ และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถจำกัดปัญหาได้สูงสุด คือ 72 คะแนน ส่วนด้านที่ได้คะแนนต่ำสุด คือ ด้าน O คือ การรับผิดชอบต่อปัญหา การดำเนินการแก้ปัญหาและรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น และค่าเฉลี่ยโดยรวมของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยกลางเล็กน้อย

องค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีองค์ประกอบ 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นโปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่มใน โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งใช้เวลาในการฝึกอบรม 38 ชั่วโมง ใน 12 หัวข้อ ประกอบด้วย การปฐมนิเทศ ความรู้เรื่องระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และเทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา ความรู้เบื้องต้นในการให้คำปรึกษากลุ่ม ทักษะการให้คำปรึกษาซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรม การใส่ใจ ทักษะการฟัง ทักษะการตั้งคำถาม การทวนสาระ การสะท้อนความรู้สึก การสรุป ความ การเจาะจง การศึกษาจากตัวแบบ การฝึกการให้คำปรึกษา การฝึกใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และการยุติกลุ่ม ซึ่งในส่วนนี้จะเน้นไปที่การฝึกใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยใช้เวลา 14 ชั่วโมง ส่วนที่ 2 เป็น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งประกอบด้วย การเข้ากลุ่ม 12 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 2 ชั่วโมง ในการพบกลุ่มมีกิจกรรมในแต่ละครั้งดังนี้ ครั้งที่ 1 เป็นการปฐมนิเทศ และสร้างความคุ้นเคย รวมถึงการแจ้งเป้าหมายและข้อตกลงในกลุ่ม ครั้งที่ 2 เรียนรู้ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) และความสำคัญของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 3 เรียนรู้วิธีการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) ครั้งที่ 4 เป็นการศึกษาตัวอย่างความสำเร็จในชีวิตจากชีวิตจริงของบุคคล จากการที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูง คือ ชีวิตจริงของ “ไต้ตงจิ้น” ครั้งที่ 5 เรียนรู้เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหา ครั้งที่ 6-7 สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหา และร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา/เผชิญปัญหา รวมถึงการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติการเพื่อการแก้ปัญหา/เผชิญปัญหา ครั้งที่ 8-9 เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมไปถึงการวางแผนเพื่อปฏิบัติการเพื่อการแก้ปัญหา/เผชิญปัญหาด้านพฤติกรรม ครั้งที่ 10-11 สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหาและ

ร่วมกันเสนอแนวทางในการแก้ปัญหา/เผชิญปัญหา รวมถึงการวางแผนเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา/เผชิญปัญหา ครั้งที่ 12 ยุติการเข้ากลุ่ม และให้สมาชิกกลุ่มตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนเองต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนไปใช้เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีจำนวน 36 คน เป็นเพศชาย 19 คน คิดเป็นร้อยละ 52.78 เพศหญิง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 47.22 วัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 44.45 อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ (ครอบครัวหย่าร้าง) จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 และอาศัยอยู่กับคนอื่น จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 วัยรุ่นกลุ่มควบคุม จำนวน 18 คน เป็นเพศชาย 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อาศัยอยู่กับพ่อแม่ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 38.89 อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ (ครอบครัวหย่าร้าง) จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 27.78 กลุ่มควบคุมเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 16.67

2. ผลการวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

2.1 เปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการให้คำปรึกษาของวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือก่อนและหลังการทดลอง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือมีความสามารถในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีระดับ .05

2.2 เปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.3 เปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือเพศเดียวกันกับกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันแต่หลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (SS_b) พบว่า หลังทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นและมีค่าแตกต่างจากความแปรปรวนภายในกลุ่ม (SS_w) มาก เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่ 1 คือ กลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือเป็นเพศหญิง มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่เป็นเพศชายและกลุ่มที่ 7 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมที่เป็นเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือเป็นเพศชาย

2.4 เปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองคณะเพศกับกลุ่มควบคุม พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนทดลองของกลุ่มทดลองคณะเพศและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันแต่หลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาจากค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (SS_b) พบว่า หลังการทดลองมีค่าเพิ่มขึ้นและมีค่าแตกต่างจากความแปรปรวนภายในกลุ่ม (SS_w) มาก เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า คู่ที่ 1 คือ กลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเป็นเพศชาย ผู้รับการช่วยเหลือ คณะเพศมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 5 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเป็นเพศหญิงและผู้รับการช่วยเหลือคณะเพศ คู่ที่ 2 คือ กลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเป็นเพศหญิงและผู้รับการช่วยเหลือคณะเพศมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 5 คือ กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.5 เปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองระหว่างกลุ่มผู้ที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเพศต่างกัน พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นหลังการทดลองของกลุ่มทดลองคณะเพศที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเพศต่างกัน มีความแตกต่างกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาจากค่าความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม (SS_b) พบว่า มีค่าเพิ่มขึ้นและมีค่าแตกต่างจากความแปรปรวนภายในกลุ่ม (SS_w) มาก เมื่อเปรียบเทียบรายคู่ พบว่า

คู่ที่ 1 คือ กลุ่มทดลองศิลปะที่ผู้ให้การช่วยเหลือเป็นเพศชาย มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 5 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองศิลปะที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเป็นเพศหญิง ในขณะที่คู่ที่ 2 คือ กลุ่มทดลองศิลปะที่ผู้ให้การช่วยเหลือเป็นเพศหญิงมีความแตกต่างกับกลุ่มที่ 5 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6 เปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองโดยแยกตามเพศและสภาพครอบครัว พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะแยกตามเพศ หรือสภาพครอบครัวของวัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือ โดยมีค่าปฏิสัมพันธ์เมื่อแยกตามเพศ มีค่า $F = .285$, $P = .598$ และเมื่อแยกตามสภาพครอบครัว ค่าปฏิสัมพันธ์ มีค่า $F = 1.118$ และ ค่า $P = .343$ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน โดยเริ่มจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล และการประเมินผล โดยดำเนินงานตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ คือ สร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และทดสอบสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ 6 ข้อ คือ (1) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความสามารถในการให้การช่วยเหลือของวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน ให้สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง (2) กลุ่มวัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุม (3) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนกรณีผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือเพศเดียวกันสามารถพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม (4) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กรณีจัดให้ผู้รับการช่วยเหลือศิลปะกันสามารถพัฒนา

ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม (5) เพศของผู้ให้การช่วยเหลือมีผลต่อการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน (6) เพศและสภาพครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือ

ผลการวิจัยที่ได้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งผลจากการวิจัย ผู้วิจัยมีประเด็นที่น่าสนใจ นำมาอภิปราย ดังนี้

การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้าง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยบูรณาการทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มที่ทำขึ้น ได้มีการปรับปรุงและพัฒนาโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหา มีการทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุงใช้กับกลุ่มตัวอย่าง 54 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายแล้วแยกเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้เข้าร่วม โปรแกรมปรึกษากลุ่มจำนวน 12 ครั้ง 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาใด ๆ เมื่อทดลองเสร็จ ผู้วิจัยนำคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาก่อนทดลอง และหลังทดลอง ของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือรวมถึงคะแนนความสามารถในการให้คำปรึกษาของวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือมาเปรียบเทียบกันเพื่อทดสอบสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบสมมติฐานข้อ 1 คือ โปรแกรมปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถพัฒนาความสามารถในการให้การช่วยเหลือของวัยรุ่นกลุ่ม ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการให้คำปรึกษาของวัยรุ่น กลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือก่อนและหลังการทดลอง วัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือมีความสามารถในการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ตอนที่ 1 ซึ่งเป็น โปรแกรมการฝึกอบรม

วัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา/ผู้นำกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีประสิทธิภาพสามารถพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาของวัยรุ่นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนได้ ทั้งนี้เพราะว่าโปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา/ผู้นำกลุ่ม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานั้นมีเหตุผลตามหลักวิชาการ ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม (group counseling) และระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (adversity quotient) เพื่อนำมาฝึกอบรมให้วัยรุ่น กลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติจริงในทุกขั้นตอนเพื่อสร้างความรู้ ประสบการณ์ และความมั่นใจในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา/ผู้นำกลุ่มในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนซึ่ง Rubel and Kline (2008) ได้สรุปจากการวิจัยว่าสิ่งที่ส่งเสริมให้ผู้นำกลุ่มมีประสิทธิภาพมี 3 องค์ประกอบ คือ (1) ประสบการณ์ เนื่องจากประสบการณ์จะทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และความเชื่อมั่นในตนเองของผู้นำกลุ่มจะสัมพันธ์กับความไว้วางใจของสมาชิกกลุ่ม (2) พื้นฐานของผู้นำกลุ่ม คือ ความรู้และเจตคติจะทำให้เกิดความเข้าใจในสัมพันธภาพภายในกลุ่ม และให้ความสำคัญต่อสัมพันธภาพภายในกลุ่มมาก (3) กระบวนการนำกลุ่มจะทำให้เกิดความเข้าใจและรับรู้ถึงความสำคัญของกระบวนการกลุ่มเพราะกระบวนการกลุ่มที่ดีจะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อพิจารณาถึงเนื้อหาสาระที่ผู้วิจัยกำหนดขึ้นในโปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา/ผู้นำกลุ่มในแต่ละครั้ง จะพบว่า มีความสอดคล้องต่อการพัฒนาความสามารถในการให้คำปรึกษาของวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การสร้างประสบการณ์ เริ่มต้นจากหัวข้อที่ 1 การปฐมนิเทศ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะสร้างความเข้าใจในบทบาทของตนเองในการทำหน้าที่ ผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่ง ทิพยวรรณ กิตติพร (2535, หน้า 140) ได้กล่าวว่า ผู้นำกลุ่มเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อบรรยากาศ การดำเนินงาน และเกิดความกระจำ นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกการเริ่มต้นกลุ่ม เพื่อสร้างความคุ้นเคย และสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมด้วย และในหัวข้อที่ 10 การศึกษาจากตัวแบบและฝึกปฏิบัติการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการสร้างประสบการณ์ตรงแก่ผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่นในตนเองของผู้เข้ารับการอบรมได้

1.2 การสร้างพื้นฐานของผู้นำกลุ่ม ในส่วนของเจตคติต่อการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนนั้น วิทยุรณกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือเป็นกลุ่มที่มีคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงโดยอยู่ในระดับเปอร์เซ็นต์ที่ 84 ขึ้นไป นอกจากนี้ยังสมัครใจที่จะเข้ารับการฝึกอบรมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนจึงถือว่าเป็นผู้ที่มีเจตคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษาซึ่งสอดคล้องกับ Wheeler (2000) ที่พบว่า นักศึกษาที่ดีจะมีความสามารถในการแสดงบทบาทผู้ให้คำปรึกษาที่ดี ส่วนพื้นฐานด้านความรู้ วิทยุวิจัยได้จัดเนื้อหาในการอบรมวิทยุรณ กลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือให้มีความรู้ครอบคลุมทั้งเรื่องระดับความสามารถ ในการเผชิญปัญหา (AQ) โดยฝึกอบรมในหัวข้อที่ 2 และความรู้เรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มรวมถึงทักษะพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งจัดไว้ในหัวข้อที่ 3-9

1.3 กระบวนการนำกลุ่ม วิทยุวิจัยได้จัดให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้ฝึกใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนในหัวข้อที่ 11-12 โดยให้ฝึกใช้โปรแกรมทั้ง 12 โปรแกรม ตั้งแต่การเริ่มต้นกลุ่มจนถึงขั้นยุติกลุ่ม ซึ่งผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนจะได้แสดงบทบาททั้งเป็นผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มสลับกันไป ซึ่งการฝึกใช้โปรแกรมจะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เข้าใจขั้นตอน และรับรู้ถึงความสำคัญของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างเชื่อมั่นในตนเองในการเป็นผู้นำกลุ่มได้

2. ทดสอบสมมติฐานข้อ 2 คือ กลุ่มวิทยุรณผู้รับการช่วยเหลือโดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมจากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า วิทยุรณกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 2 กลุ่มทดลองมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงขึ้น แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนช่วยเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวิทยุรณได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Steen and Bemak (2008) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถทำให้นักเรียนกลุ่มเสี่ยงในโรงเรียนสามารถควบคุมความโกรธ และควบคุมตนเองได้ ทำให้พวกเขาเข้ากับพ่อแม่ได้ดี และ White and Rayle (2007) ได้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มย่อยสามารถสร้างความเข้มแข็งของวิทยุรณชายชาว อัฟริกันอเมริกันได้ นอกจากนี้ ยังยืนยันจากผลการวิจัยของ Nikels et al. (2007)

ที่พบว่า โปรแกรมการต่อต้านความเกลียดชังสามารถลดความรู้สึกเกลียดชังของวัยรุ่นชาวแอฟริกันอเมริกันได้ และงานวิจัยของ Webb and Brigman (2007) พบว่า โปรแกรม SSS (Student Success Skill) สามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นทุกวิชา ทั้งนี้ เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิบัติในระหว่างบุคคล ที่เปิดโอกาสให้สมาชิกค้นหาตนเอง และปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น นอกจากนี้ Corey (2004, p. 5) ยังได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการระหว่างบุคคล ที่ให้ความสำคัญกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม บรรยากาศในกลุ่มทำให้สมาชิกมีความเห็นอกเห็นใจ มีความไว้วางใจ ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาของพวกเขาได้และวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ประการหนึ่งของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การช่วยให้สมาชิกเกิดการพัฒนาทักษะทางสังคม สามารถแก้ไขปัญหาก็เกี่ยวข้องสัมพันธ์สภาพทางสังคมได้ และ Trotzer (1999, p. 345) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กลุ่มเปรียบเสมือนสังคมขนาดเล็กที่สมาชิกต้องเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพ การจัดการกับปัญหาของตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในกลุ่มซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มมีพัฒนาการในการเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้

นอกจากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว เนื้อหาสาระในแต่ละครั้งของโปรแกรมนี้ก็มีความสำคัญในการเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้เพราะว่า

ครั้งที่ 1 การเริ่มต้นในการพบกลุ่มเพื่อสร้างความเข้าใจ เกี่ยวกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้แนะนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน รวมถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากการเข้ากลุ่ม และแนะนำผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม รวมถึง การสร้างความคุ้นเคยระหว่างสมาชิกในกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลของสมาชิกกลุ่มลง สอดคล้องกับที่ Rennie (1998, p. 23) กล่าวในการพบกลุ่มครั้งแรกของการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษามักจะตื่นเต้น วิตกกังวล และเกิดความไม่แน่ใจว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้กล่าวถึง จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน บทบาทของผู้ให้

การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม บทบาทของสมาชิกกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจในกระบวนการกลุ่ม และเกิดความมั่นใจว่า กลุ่มจะสามารถช่วยเหลือเขาให้จัดการกับปัญหาของตนเองได้ ดังที่ Rennie (1998, p. 25) กล่าวว่า การมาเข้ากลุ่มของผู้รับคำปรึกษาเพื่อหาคนให้คำตอบและหาโอกาสในการแก้ปัญหาของเขา จากนั้นผู้วิจัยได้มอบหมายให้ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ต่อไป

ครั้งที่ 2-5 เป็นการเรียนรู้ถึงความสำคัญของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา (AQ) การเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา เทคนิคการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา และการศึกษาตัวอย่างความสำเร็จในชีวิตจริงจากคนมี AQ สูง เรื่องชีวิตจริงของไต้ตงจิ้น เพราะว่าการศึกษาที่จะพัฒนาบุคคลในเรื่องต่าง ๆ จำเป็นที่จะต้องให้เขาได้มีความรู้และเข้าใจถึงความสำคัญ และความจำเป็นในเรื่องนั้น ๆ ก่อนที่จะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียกับชีวิตของเขาอย่างไร ซึ่ง McIntyre-Bhatty (2008) ที่ได้ศึกษาการหนีเรียนของนักเรียนกับการบังคับข่มขู่ที่พบว่า การทำให้เด็กหนีเรียนกลับสู่โรงเรียนจะต้องทำความเข้าใจระหว่างครู ผู้ปกครอง และเด็กให้เกิดความตระหนักถึงผลดีผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในอนาคตด้วย เนื่องจากถ้าบุคคลเห็นว่า สิ่งนั้น ๆ มีประโยชน์หรือเกิดผลดีต่อตน จะทำให้เกิดแรงจูงใจ ที่ดีและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อพัฒนาที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ Fiske, Schacter, and Zahn-Waxler (2002, p. 110) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจมีความสัมพันธ์กับความเชื่อ คุณค่าและเป้าหมายต่องานนั้น ๆ นอกจากนี้ ยังสัมพันธ์กับความหวัง ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ ดังนั้นการให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา จะทำให้เขาได้สำรวจตนเองว่า มีความค้อยในเรื่องใด เกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหา และจะเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาให้แก่ตนเองด้วยเทคนิคหรือวิธีการอย่างไร รวมถึงการได้เรียนรู้จากชีวิตจริงของผู้ที่มี AQ สูงจะทำให้สมาชิกกลุ่มเห็นตัวอย่างที่ดีในการอดทน ต่อสู้ ในการเผชิญปัญหาและประสบความสำเร็จในชีวิตได้ นำไปสู่การมีขวัญและกำลังใจและเกิดแรงจูงใจในการที่จะพัฒนาตนเองกับกลุ่มเพื่อนต่อไป ดังคำกล่าวของ Fiske et al. (2002, p. 111) ว่า เมื่อเด็ก ๆ ต้องการความสำเร็จเขาจะสร้างพันธสัญญาขึ้น และเมื่อเขาเชื่อว่าเขาสามารถทำให้สำเร็จได้เขาจะรู้สึกว่าเขาต้องทำอย่างมีประสิทธิภาพ

ครั้งที่ 6-11 เป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอปัญหาของตนต่อกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกได้รับฟัง ช่วยกันสำรวจ วิเคราะห์ปัญหาต่าง ๆ รวมถึงการเสนอแนะ เพื่อวางแผนปฏิบัติการในการเผชิญปัญหา รวมถึงนำผลที่เกิดขึ้นจากการแก้/เผชิญปัญหามา นำเสนอต่อกลุ่มด้วย ในครั้งที่ 8-9 เป็นการนำเสนอปัญหาด้านพฤติกรรมและให้ร่วมกัน วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อหาสาเหตุ ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาและวางแผนเพื่อนำไปสู่วิธีการแก้ปัญหาต่อไป ซึ่งใน ขั้นตอนนี้ ผู้นำกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้ ในการเตรียมผู้นำกลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการอบรมผู้นำกลุ่ม โดยฝึกให้ใช้โปรแกรมการปรึกษา กลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนผ่านการปฏิบัติจริงทุกขั้นตอน ตามโปรแกรม และมีการพบปะ เพื่อประเมินผลการทำหน้าที่ผู้นำกลุ่ม รวมถึงการรับฟังปัญหาและให้คำแนะนำเป็นประจำ ทุกสัปดาห์ ผู้วิจัยได้ย้ำเรื่องการสร้างความไว้วางใจและความรู้สึกปลอดภัย ให้กับสมาชิก โดยการใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ที่แสดงความใส่ใจกับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม และการเอื้ออำนวย เพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ภายในกลุ่ม ซึ่งสามารถสร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ปลอดภัย อันจะนำไปสู่ การเรียนรู้ที่จะเลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง ของสมาชิกกลุ่มต่อไป ดังคำกล่าวของ Trotzer (1999, p. 126) ที่ว่า เมื่อสมาชิกได้รับรู้ถึงบรรยากาศอบอุ่น ปลอดภัย สมาชิกเริ่มไว้วางใจกลุ่ม สามารถเปิดเผยตนเองและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน และ สมาชิกเริ่มพัฒนาการยอมรับตนเองและผู้อื่น และ Rennie (1998, p. 25) กล่าวว่า การฟัง อย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้รับการปรึกษายบายใจ และลดความวิตกกังวลเพราะการปล่อยให้ เขาพูดออกมาโดยผู้ให้การศึกษาไม่ขัด จะทำให้ผู้รับการปรึกษาพูดออกมาอย่างชัดเจน รวมถึงแสดงออกถึงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เนื่องจากการที่เขาเข้ามาเข้ากลุ่มเพื่อหาคน ให้คำตอบและหาโอกาสในการแก้ปัญหาของเขา นอกจากนี้ การอดทนในการฟังและ ยอมรับเขาจะทำให้เข้าใจผู้รับการปรึกษาจะทำให้เกิดเจตคติที่ดีต่อกันและเกิดสัมพันธ์ภาพ ที่ดีต่อไป

ครั้งที่ 12 การยุติกลุ่ม จะเป็นขั้นตอนสำคัญที่เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกัน สรุปผลที่ได้จากการเข้ากลุ่ม การเปลี่ยนแปลงในทางบวกที่เกิดกับตนเอง การชื่นชมใน การเปลี่ยนแปลงที่มีขึ้นของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม และให้วางแผนในการที่จะพัฒนาและ

เพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของตนต่อไป ซึ่ง Corey (2008, p. 32) กล่าวว่า ก่อนปิดกลุ่มจำเป็นมากที่จะต้องช่วยกันบูรณาการว่าสมาชิกได้เรียนรู้อะไร มีอะไรเกิดขึ้นในกลุ่มบ้าง สมาชิกกลุ่มเป็นอย่างไร

3. ทดสอบสมมติฐานข้อ 3 คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน กรณีผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือเพศเดียวกันสามารถพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่มีผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือเพศเดียวกัน มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้ ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกค้นหาตนเองและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น ภายใต้บรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับกันอย่างไม่มีเงื่อนไข ความไว้วางใจ และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิก ที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการจัดกลุ่มเพศเดียวกันนั้น เป็นการจัดที่คำนึงถึงความสบายใจในการระบายอารมณ์และความรู้สึก ให้สมาชิกที่เป็นเพศเดียวกันได้รับฟัง ซึ่งสอดคล้องกับที่ Gazda (อ้างถึงใน กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549, หน้า 9) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มถ้าเป็นผู้ใหญ่ควรจัดให้มีการแยกเพศ เพราะปัญหาของหญิงและชายต่างกัน สมาชิกอาจเกิดความอึดอัดหรืออายในการที่จะระบายความรู้สึกบางอย่างต่อเพศตรงข้าม และสมาชิกที่เป็นเพศเดียวกันจะเข้าใจกันได้ดีกว่า ในขณะที่ ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535, หน้า 198) กล่าวว่า เพศของสมาชิกกลุ่มสามารถจัดทั้งเพศชายและเพศหญิงให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันหรือจัดเฉพาะเพศเดียวกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันก็ได้ ทั้งนี้ต้องพิจารณาตามความเหมาะสม เช่น ปัญหาของสมาชิก ลักษณะของสมาชิก หรือจุดมุ่งหมายของกลุ่ม ไม่ว่าจะจัดกลุ่มแบบคละเพศหรือจัดกลุ่มเพศเดียวกัน การได้เปิดเผยปัญหาหรือระบายความคับข้องใจภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจ การเอาใจใส่อย่างเอื้ออาทร และความรู้สึกปลอดภัย ภายในกลุ่ม จะมีผลทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตนเอง และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้

ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (2004, p. 5) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ให้ความสำคัญกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม บรรยากาศในกลุ่มทำให้สมาชิกมีความเห็นอกเห็นใจ มีความไว้วางใจ ทำให้เกิดการพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาของพวกเขาได้ โดยเฉพาะการจัดให้พบกลุ่มตามโปรแกรมที่กำหนดไว้จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือกันในการวิเคราะห์ปัญหา สำรวจสาเหตุของปัญหา และช่วยกันคิดหาแนวทางเพื่อเป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหารวมถึงการวางแผนในการปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาคิดได้ขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ White and Rayle (2007) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งของวัยรุ่นชายชาวอเมริกัน ภายใต้การเข้ากลุ่มฝึกประสบการณ์ในโรงเรียน โดยศึกษาจากวัยรุ่นชายในโรงเรียนมัธยมศึกษาเกรด 9-12 แบ่งเป็นกลุ่มละ 10-12 คน โดยใช้หลักสูตร STC (Strong Teens Curriculum) ซึ่งแบ่งการเข้ากลุ่มเป็น 12 Session ภายใต้การช่วยเหลือกันของสมาชิกในกลุ่ม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

Session ที่ 1 เป็นการพบกลุ่มครั้งแรก สมาชิกทำความรู้จักกัน สรุปลักษณะของตนเองคนละ 2 ข้อ ทุกคนรับรู้เป้าหมาย กฎระเบียบของกลุ่ม รวมถึงบอกความต้องการที่ต้องการจากกลุ่ม Session ที่ 2-5 จะให้สมาชิกสำรวจความต้องการของตนเอง โดยให้แสดงความรู้สึก อารมณ์ และการตอบสนองต่ออารมณ์ อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่เขาและครอบครัวเขาเคยได้รับมาก่อน รวมถึงพูดถึงการจัดการกับความโกรธ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ของมนุษย์ Session ที่ 6-7 เป็นการทำความเข้าใจกับความคิด โดยผู้นำกลุ่มใช้ทฤษฎี Cognitive-Behavior Approach มาอธิบาย ถึงผลเสียของการคิดลบ และทำกิจกรรมเพื่อลดการคิดทางลบ Session ที่ 8-9 ฝึกการคิดทางบวก และกระบวนการแก้ปัญหาของมนุษย์ โดยการให้นำเสนออุปสรรคในชีวิต แล้วให้ฝึกมองสิ่งที่ดี ๆ ที่เกิดขึ้น มาอธิบายเพื่อลบความคิดในด้านลบออกไป โดยพยายามยกตัวอย่างและพูดถึงสิ่งที่ดี ๆ ให้มาก ๆ และบ่อย ๆ Session ที่ 10-11 ฝึกให้จัดการกับความเครียดและการตั้งเป้าหมาย โดยให้พยายามตั้งเป้าหมายทางบวก โดยเฉพาะใน Session ที่ 11 ให้สมาชิกสรุปให้ได้ว่าเขาเชื่อว่าเขาจะพัฒนาตนเองด้านใดบ้าง ใน Session ที่ 12 เป็น Session สุดท้าย ให้พูดถึงจุดเด่นและแนวคิดที่สำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่มตามโปรแกรม STC ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

การให้คำปรึกษากลุ่มสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นชายชาวแอฟริกันอเมริกันเป็นผู้มีความเข้มแข็งขึ้นได้

4. ทดสอบสมมติฐานข้อ 4 คือ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน อนุมัติให้ผู้รับการช่วยเหลือทะเลาะเพศกัน สามารถพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นอนุมัติให้ผู้รับการช่วยเหลือทะเลาะเพศกัน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนสามารถเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นได้ ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ให้ความสำคัญกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกค้นหาตนเองและปรับปรุงให้ดีขึ้น ภายใต้บรรยากาศของความเห็นอกเห็นใจ ความไว้วางใจและการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข โดยบรรยากาศภายในกลุ่มจะทำให้เกิดความใกล้ชิด และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของสมาชิกจะทำให้สมาชิกมีความร่วมมือกันและพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยการจัดกลุ่มแบบทะเลาะเพศ เป็นการจัดกลุ่มที่คำนึงถึงความ เป็นจริง ในชีวิตประจำวัน ของมนุษย์ที่จะได้มีโอกาสเรียนรู้จากบุคคลที่มีความแตกต่างจากตนเองสอดคล้องกับ Tudor (1999, p. 1) ที่กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม อยู่กันเป็นกลุ่มไม่ว่าจะเป็นการเล่น การเรียน การทำงาน หรือแม้แต่การกินจะเกิดและเจริญเติบโตอยู่ในกลุ่มคนเสมอ ดังนั้นการให้คำปรึกษากลุ่มจึงเป็นการเลียนแบบการใช้ชีวิตของคนในสังคม และการจัดกลุ่มควรจัดแบบทะเลาะเพศเพราะความจริงของสังคม โดยรวมจะอยู่ร่วมกันอย่าง หลากหลาย ทุกคนต้องติดต่อกับคนอย่างหลากหลาย การอยู่กับความหลากหลาย และแตกต่างกันจึงมีผลทำให้เราเข้าใจคนอื่น และเข้าใจตนเองมากขึ้น ในขณะเดียวกัน กลุ่มทะเลาะเพศจะเป็นการผสมผสานความเชื่อ เพศ ความคิด และค่านิยม เปรียบเสมือนเป็นชุมชนเล็ก ๆ ที่เป็นแหล่งฝึกการสร้างสัมพันธภาพที่มีระหว่างกันของมนุษย์ ดังนั้นกลุ่มทะเลาะเพศจึงสามารถพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Steinberg and Morris (2001, p. 93) ที่กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนทำให้วัยรุ่นภูมิใจในตนเอง และเขาจะภูมิใจในตนเองมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีสถานภาพสูงกว่า เช่นเดียวกับ Steen and Bemak (2008) ที่ทดลองให้คำปรึกษากับนักเรียนกลุ่มเสี่ยง

ในโรงเรียน พบว่า นักเรียนอยากให้ออกไปและทุกคนจำเกี่ยวกับการเข้ากลุ่มได้ว่า รู้สึก “สบาย” และจำได้ดีมาก โดยเฉพาะช่วงที่มีการอภิปรายเพื่อช่วยเหลือเพื่อนในการแก้ปัญหา นอกจากนี้ Crosnoe, Riegler-Crumb, Field, Frank, and Muller (2008) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมในกลุ่มเพื่อนของเด็กหญิงและเด็กชายที่มีต่อประสบการณ์ด้านการศึกษา พบว่า สิ่งแวดล้อมในกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการพัฒนาตนเองของวัยรุ่น โดยมิตรภาพระหว่างเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ ต่อวัยรุ่น ในการเรียนรู้ตนเองและเรียนรู้โลก

5. ทดสอบสมมติฐานข้อ 5 คือ เพศของผู้ให้การช่วยเหลือมีผลต่อการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ไม่แตกต่างกัน จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองแต่ละเพศที่มีผู้ให้การช่วยเหลือเพศต่างกันมีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ทั้งนี้เนื่องจากในการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่มถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มบรรลุเป้าหมาย และในการคัดเลือกวัยรุ่นเพื่อทำหน้าที่ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มผู้วิจัยเลือกจากวัยรุ่นที่มีคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูง เฮอร์เชินที่ 84 ขึ้นไป มาฝึกอบรมในโปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือ เพื่อทำหน้าที่ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม ซึ่ง Stoltz (2000, p. 47) ได้กล่าวว่าผู้ที่มี AQ สูงจะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่น รับผิดชอบต่อหน้าที่ มองโลกในแง่ดี กล้าเสี่ยง กระตือรือร้น คิดริเริ่มสร้างสรรค์ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ในขณะที่ Trotzer (อ้างถึงใน ระเบียบวิธีวิจัย คำสม, 2542, หน้า 36) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนว่าเป็นผู้ที่รู้จักตนเอง ใจกว้าง ยืดหยุ่นมีจิตใจมั่นคง อดทน และมีความเที่ยงตรง ซึ่งจากลักษณะดังกล่าว จะเห็นว่าวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือมีลักษณะที่เหมาะสมกับการทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อน ด้วยลักษณะของความกระตือรือร้นและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ทำให้มีความพร้อมในการที่จะเรียนรู้การทำหน้าที่ผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยให้การอบรมและให้ฝึกปฏิบัติจริง และพบว่า วัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือทุกคนปฏิบัติได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Milligan (อ้างถึงใน มุกข์ดา ผดุงยาม, 2547, หน้า 166) ที่พบว่า ลักษณะการมองโลกในแง่ดี จะส่งผลให้บุคคลมีความวิตกกังวลต่ำ นอกจากนี้ Song and Grabowski (2006) ได้ศึกษาถึงสิ่งกระตุ้นแรงจูงใจที่ใช้การแก้ปัญหาตาม

เป้าหมายและส่วนประกอบของกลุ่มเพื่อน พบว่า เพศต่างกันมีทักษะการแก้ปัญหาและวิธีการพัฒนา ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ ขนาดของกลุ่มยังมีผลทำให้การทำหน้าที่ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นเป็นไปได้ด้วยดี เนื่องจากขนาดของกลุ่มเล็ก มีสมาชิก 9 คน และสมาชิกก็อยู่ในวัยเดียวกันทำให้สื่อสารกันได้ดีสอดคล้องกับงานวิจัยของ Moscovitz (2004) มีการวิจัยถึงผลการสื่อสารในกระบวนการกลุ่มที่มีต่อผลลัพธ์การทำงานของทีมแก้ปัญหาในโรงเรียนที่พบว่า กลุ่มขนาดเล็ก จะเหมาะกับการสื่อสาร โดยการปฏิบัติหน้าที่และสื่อสารเรื่องราวของพฤติกรรม และจากการที่มีลักษณะของการยืดหยุ่น ใจกว้าง และเอาใจใส่จึงเป็นผู้นำที่ดี ฟังด้วยความเอาใจใส่ และยอมรับผู้รับการปรึกษา ได้อย่างไม่มีเงื่อนไขสอดคล้องกับ ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์ (2551, หน้า 289, 304) ที่กล่าวว่า การฟังที่ดีเป็นอาวุธที่ดีสำหรับคนที่มีความรู้เป็นผู้สอน พ่อแม่และผู้นำเพราะ การฟังจะช่วยให้บุคคลได้ระบายอารมณ์ ความคิดเห็น ถือว่าเป็นกระบวนการรักษาที่เป็นประโยชน์ และเป็นการปลอบประโลมที่ดี จึงทำให้ผู้ให้การช่วยเหลือทั้งเพศชายและหญิง สามารถพัฒนาระดับความสามารถในกาเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือไม่แตกต่างกัน

6. ทดสอบสมมติฐานข้อ 6 คือ เพศและสภาพครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าเมื่อเปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังการทดลอง โดยแยกตามเพศและสภาพครอบครัว คะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองกลุ่มเพศเดียวกันและคณะเพศมีการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน ในขณะที่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลองและแยกสภาพครอบครัวจะเห็นได้ว่า ไม่ว่าจะวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือจะอาศัยอยู่กับพ่อแม่ อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ (พ่อแม่หย่าร้าง) หรืออาศัยอยู่กับผู้อื่น การพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน นั่นคือ เพศและสภาพครอบครัวไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ซึ่งน่าจะ มีเหตุผลดังต่อไปนี้

6.1 จากการศึกษาชีวิตของไถ่ตงจิ้น ในหนังสือประเภทชีวประวัติ เรื่อง “ไถ่ตงจิ้น ลูกขอทาน ผู้ไม่ยอมแพ้ต่อชะตาชีวิต” ซึ่งเป็นอดีตขอทานที่ทุกคนเย้ยหยัน มีพ่อตาบอด

แม่ปัญญาอ่อน มีพี่น้องทั้งหมด 14 คน ต้องเลี้ยงดูด้วยการขอทาน เขาต่อสู้จนได้เป็น “บุคคลดีเด่นของไต้หวัน” ซึ่งเขาระบุว่าสำเร็จมาได้เพราะ “ใจที่ไม่ยอมแพ้” เพียงคำเดียว นอกจากนี้ ไล่ตงจิ้น (2549, หน้า 246-247) กล่าวว่า “มนุษย์ไม่มีวันสิ้นหนทางแม่แสน จะเจ็บปวดทรมาน ทั้งถูกรังแกและถูกเหยียดหยามทุกอย่าง ในที่สุดผมก็เดินผ่านถนน ขวากหนามที่แสนมีคมนั้นมาได้ ขอขอบคุณทุกคนที่เคยหัวเราะเยาะผม คุณถูกผม เพราะ การกระทำของพวกเขาที่คอยทิ่มแทงหัวใจผมนั้นเป็นแรงผลักดันอย่างดีที่ทำให้มีพลัง มุ่งไปข้างหน้า” นอกจากนี้ ไล่ตงจิ้นยังสรุปว่า “แม้ชีวิตจะเลวร้ายขอเพียงมูมานะอดทน เท่านั้น ที่สุดท้ายก็ต้องได้ดีเช่นกัน” หรือจากคำกล่าวของ สมคิด ลวางกูร (ม.ป.ป., หน้า 11, 34, 333, 350) ที่ว่า “ผมเป็นเด็กกำพร้า อยู่วัด อดอยาก ขากจน แร้นแค้น พ่อแม่แยก ทางกัน พ่อตาย อาศัยข้าวพระกิน ตั้งแต่อายุ 2 ขวบ ไม่มีเสื้อผ้า ไม่มีผ้าห่ม ไม่มีเสื้อกันหนาว...” และ “ผมอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อดอยาก ขากจน แร้นแค้น ถูกข่มเหงรังแก มีชีวิตที่ทุกข์ทรมาน จึงอยากหนีออกไปจากสภาพแวดล้อมที่โศกเศร้านี้ เมื่อผมมีความต้องการที่จะหนีออกจากสภาพแวดล้อมที่เลวร้ายนี้ ผมจึงแปลงความต้องการเป็นเป้าหมายของชีวิต ซึ่งเป้าหมายที่สมบูรณ์ต้องประกอบด้วย ขนาดของเป้าหมาย ระยะเวลาและความเป็นไปได้รวมถึง “กุญแจสู่ความสำเร็จ คือ คุณสามารถเป็นหนึ่งในล้านได้ ถ้าไม่ยอมให้ความท้อถอยมาทำลายความสำเร็จ” และ “เกิดในที่ที่ดีนั้นดีแน่ เกิดในที่ที่แย่ก็ทำได้ เกิดที่ดีแล้วแย้มยิ้มไป เกิดที่ไหนก็ดีได้ ถ้าใฝ่ดี” จากชีวิตจริงและคำกล่าวของไล่ตงจิ้น และสมคิด ลวางกูร จึงแสดงให้เห็นว่า สภาพครอบครัวไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า เพศ และสภาพครอบครัวไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Shen and Armstrong (2008) ที่ศึกษาผลการบำบัด โดยกลุ่มกะบะทราย เพื่อเกิดความภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นหญิง ซึ่งพบว่า การบำบัด โดยกลุ่มกะบะทรายสามารถเพิ่มความภูมิใจในตนเองแก่วัยรุ่นหญิงได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม้ว่าเชื้อชาติและพื้นฐานทางครอบครัวต่างกัน และจากการวิจัยของ Terrin, Dirks, and Shah (2006) ซึ่งได้ศึกษาถึงทางตรงและทางอ้อมของความสัมพันธ์แบบ Third-party ที่มีต่อความไว้วางใจระหว่างบุคคล ผลการวิจัยพบว่า การแสดงออกถึงความไว้วางใจมีผลโดยตรงต่อการสร้างความไว้วางใจของบุคคล แต่ความไว้วางใจไม่มี

ความสัมพันธ์กับการเป็นเครือข่ายใกล้ชิดมากนัก นั่นคือ ความเป็นญาติพี่น้องหรือเพื่อนสนิท อาจจะไม่ใช่ว่าผู้ที่ได้รับความไว้วางใจจากบุคคลเสมอไป

6.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ที่ผู้วิจัยสร้างและพัฒนา ขึ้นเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลในวัยเดียวกันที่มีความสนใจคล้ายกันมารวมกลุ่มกันในลักษณะของกลุ่มขนาดเล็ก ซึ่งมีสมาชิกกลุ่มจำนวน 9 คน โดยมีผู้นำกลุ่มที่มีคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูง (เปอร์เซ็นต์ที่ 84 ขึ้นไป) และมีลักษณะเหมาะสมกับการเป็นผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับ Trotzer (อ้างถึงในระวีวรรณ คำสม, 2542, หน้า 36) ที่ว่า ผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อน จะเป็นผู้ที่รู้จักตนเองใจกว้าง ยืดหยุ่น มองโลกในแง่ดี มีท่าทีอบอุ่น มีความเอาใจใส่ มีจิตใจมั่นคง อดทน และมีความเที่ยงตรง รวมถึงได้ผ่านการฝึกอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือเพื่อทำหน้าที่ผู้ให้การปรึกษา/ผู้นำกลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นเวลา 38 ชั่วโมง จึงมีผลทำให้สามารถทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา/ผู้นำกลุ่มได้ดี โดยเฉพาะผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคลเป็นพื้นฐานในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม แบบเพื่อนช่วยเพื่อน ซึ่งจุดเด่นของทฤษฎีนี้ Corey (อ้างถึงในดวงมณี จงรักษ์, 2549, หน้า 105) กล่าวว่า ทฤษฎีนี้เชื่อว่ามนุษย์ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามล้วนมีศักยภาพในตัวเองที่จะพัฒนาตนให้ดีขึ้นได้ในขณะที่ ดวงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 112, 114, 126) กล่าวว่า เป้าหมายการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล คือการสร้างสถานการณ์เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกปลอดภัย และรู้สึกปราศจากการประเมินในส่วนของคุณลักษณะและวิธีการในการให้คำปรึกษาแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคล ถือว่าสัมพันธ์ภาพเป็นเสมือนแก่นของเทคนิคความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จะต้องมียุทธศาสตร์ของความไว้วางใจ ซึ่งกันและกันและมีความรู้สึกปลอดภัยสิ่งสำคัญ คือ วิธีการของโรเจอร์ส จะไม่ให้ความสำคัญกับเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาต้องกระทำเป็นผู้รับการปรึกษา เหมือนวิธีการปรึกษาแนวความคิดอื่น โดยเฉพาะคุณลักษณะเฉพาะที่มีผลต่อสัมพันธ์ภาพคือ ความจริงแท้ (genuineness) การยอมรับทางบวกอย่างไม่มีเงื่อนไข (unconditioning positive regard) และการมีความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง (empathic understanding) ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วว่าคนทุกระดับสามารถเรียนรู้และนำไปใช้ได้ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาอาจจะเป็นผู้ที่อยู่ในวงวิชาชีพโดยตรงหรือบุคคลทั่วไป และ

การที่ผู้วิจัยนำนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาสูงมาอบรมตามโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนจึงสามารถทำให้วัยรุ่นเหล่านั้นทำหน้าที่ของผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่มที่ดีและสามารถพัฒนาและเพิ่มพูนทักษะของวัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือให้สูงขึ้นได้ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิง เพศชาย หรือสมาชิกกลุ่มมาจากสภาพครอบครัวต่างกันไม่ว่าจะอาศัยอยู่กับพ่อแม่ อาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่ (พ่อแม่หย่าร้าง) หรืออาศัยอยู่กับผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Corey (2008, pp. 78-79) ที่ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มความไว้วางใจมีความสำคัญมากซึ่งแสดงออกได้โดยผู้นำกลุ่ม แสดงให้เห็นว่ายอมรับเขา ให้กำลังใจเขา และกลุ่มมีความปลอดภัยต่อเขา และถ้าสมาชิกมีความไว้วางใจ เขาจะยอมรับข้อเสนอแนะจากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป และ Topping and Ehly (1998, pp. 225-226) กล่าวว่า การฟังอย่างตั้งใจเป็นการพัฒนาสัมพันธภาพและพัฒนาการแก้ปัญหาได้ นอกจากนี้ Hewstone, Rubin, and Willis (2002, pp. 580-581) กล่าวว่า การอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกกลุ่ม จะทำให้พวกเขาเกิดความพึงพอใจและภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น และความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันจะเป็นตัวเชื่อมระหว่างความต้องการที่เหมือนกันและแตกต่างกันเข้าด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับ Gutman and Eccles (2007) ที่ได้ศึกษาขั้นตอนและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับวัยรุ่น กรณีความสัมพันธของครอบครัวที่แสดงออกกับวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นเพศหญิงมีความเก็บกดมากกว่าเพศชาย และมีความภูมิใจในตนเองน้อยกว่าเพศชายในช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ความสัมพันธที่ไม่ดีในครอบครัวมีผลทำให้วัยรุ่นเกิดการซึมเศร้า มีผลต่อสุขภาพจิตของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และยังพบว่า การมีโอกาสในการตัดสินใจจะมีผลทางบวกต่อความภาคภูมิใจในตนเอง และมีคำกล่าวยืนยันจาก Steinberg and Morris (2001, p. 93) ที่ว่า กลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นภูมิใจในตนเองและเขาจะภูมิใจในตนเองมากขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีสถานภาพสูงกว่าและเมื่อวัยรุ่นเกิดความภูมิใจในตนเองก็จะมองเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น และ Fiske et al. (2002, p. 115, 122, 123, 127) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองจะเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับความสามารถและแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมา นอกจากนี้ ยังสัมพันธกับความหวังและการสร้างพฤติกรรมแห่งความสำเร็จด้วย เป้าหมายที่ท้าทายจะส่งเสริมให้เด็กเกิดการพัฒนาความสามารถของตนเองและพัฒนา

บทบาทการทำหน้าที่ของตนด้วย นอกจากนี้การเข้าใจตนเองจะมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง บุคคลจะหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งของหรือเหตุการณ์ที่คาดว่าจะทำให้เกิดความล้มเหลว อีกอย่างหนึ่งการควบคุมตนเองจะเน้นไปที่เป้าหมายเพราะเป้าหมายจะเป็นตัวทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ถาวรได้ นอกจากนี้ Fiske, Schacter, and Zahn-Waxler (2004, p. 625) ยังกล่าวว่า การตั้งเป้าหมายของกลุ่ม สามารถพัฒนาบทบาทและความรู้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ แก่สมาชิกในกลุ่มได้ จากผลการวิจัยของ Reynolds (อ้างถึงใน Hewstone et al., 2002, pp. 586-587) พบว่า ความพึงพอใจในกลุ่มจะมีผลทั้งทางบวกและทางลบ ดังนั้นการลดความด้อยทางสถานะด้านสังคมในกลุ่มลงจะทำให้การข่มขู่คุกคามในกลุ่มลดลง และกลุ่มจะดำเนินไปได้ และ Khamis (2009) ได้ศึกษาผลของสิ่งแวดล้อมในห้องเรียนที่มีต่อการทำนายพฤติกรรมเบี่ยงเบนของนักเรียนที่มีความบกพร่องด้านการเรียนรู้ พบว่า นักเรียนที่รายงานว่า ขาดการสนับสนุนจากครูและเพื่อน ขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ขาดผู้ช่วยเหลือด้านการเรียนรู้ และขาดความร่วมมือในการเรียนรู้ จะไม่พอใจในสภาพแวดล้อมในห้อง และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน โดยพวกเขาเสนอว่า เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน มีส่วนสำคัญที่จะทำให้สภาพแวดล้อมในห้องเรียนดีขึ้น ส่งเสริมการเรียนรู้และพฤติกรรมด้านบวกในห้องเรียนได้ จากผลการวิจัยของ Darmody, Smyth, and McCoy (2008) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเด็กหนีเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา พบว่า ความไม่เหมาะสมของบรรยากาศในห้องเรียนมีผลอย่างมากต่อการหนีเรียน และนักเรียนเสนอแนะว่า การลดบรรยากาศทางลบในห้องเรียนลงจะทำให้ลดการหนีเรียนของนักเรียนลงได้ และจากการวิจัยของ Cunningham (2006) ซึ่งศึกษาถึงอิทธิพลของความหลากหลายภายในกลุ่มที่มีต่อความลำเอียงในการจัดกลุ่ม พบว่าความหลากหลายไม่มีผลต่อการรับรู้ของกลุ่ม แต่ความหลากหลายจะมีผลต่อความลำเอียงในกลุ่ม โดยพบว่า กลุ่มที่มีความเหมือนกันจะมีความลำเอียงเกิดขึ้นในกลุ่มมากกว่ากลุ่มที่ต่างกัน

จากเหตุผลดังกล่าวจึงน่าจะยืนยันได้ว่าในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือ เพศ และสภาพครอบครัว ไม่มีผลต่อระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือ เนื่องจากถึงแม้ว่าจะมีความแตกต่างกันด้านเพศ และ

สภาพครอบครัว แต่ในความแตกต่างดังกล่าวจะถูกทำให้สมดุลและเชื่อมโยงกันด้วยบรรยากาศของความเอื้ออาทร ความเอาใจใส่ การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ความอบอุ่น และการรู้สึกปลอดภัยในกลุ่มที่สมาชิกกลุ่มมีความพยายามที่จะให้การช่วยเหลือเพื่อน ด้วยการนำเสนอปัญหาและช่วยกันวิเคราะห์ วิจัย หรือหาทาง/วิธีการ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาของเพื่อนสมาชิก รวมถึงการให้กำลังใจ ชื่นชม เมื่อสมาชิกมีการพัฒนาที่ดีขึ้น ด้วยบรรยากาศที่ดี และกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม จึงทำให้ระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือเพิ่มพูนและพัฒนาขึ้นได้และไม่แตกต่างกัน

สิ่งที่พบจากการเข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ในการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในครั้งนี้ นอกจากการประเมินผลเชิงปริมาณ โดยการเปรียบเทียบคะแนนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมแล้ว ผู้วิจัยยังได้ประเมินผลโดยการสัมภาษณ์จากผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่นกลุ่มทดลอง คือ ครูและผู้ปกครอง เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมของวัยรุ่นกลุ่มทดลองว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรเมื่อได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน นอกจากนี้ ยังให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองเพื่อดูว่าวัยรุ่นมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ในด้านของกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยได้มอบหมายให้ผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มประเมินกระบวนการกลุ่มทุกครั้งหลังการเข้าพบกลุ่ม โดยให้ทุกคนประเมินได้อย่างอิสระ และความสามารถในการให้คำปรึกษาของวัยรุ่นผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่ม ประเมิน โดยการให้ผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่มประเมินตนเอง และให้ผู้รับการช่วยเหลือประเมินผู้ให้การช่วยเหลือในการพบกลุ่มครั้งสุดท้าย ผลจากการประเมินการใช้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหา พบว่า ความรู้สึกก่อนเข้ากลุ่ม คือ ไม่อยากเข้ากลุ่ม เพราะกลัว เนื่องจากมีเพื่อนห้องอื่น ๆ มาร่วมเข้ากลุ่มด้วย (ร้อยละ 28.57) และในการมาเข้ากลุ่มในครั้งนี้วัยรุ่นผู้รับการช่วยเหลือคาดหวังว่าจะได้รับการยอมรับจากเพื่อน ๆ (ร้อยละ 19.30) ได้ความรู้จากเพื่อน ๆ (ร้อยละ 17.21) และได้วิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา

(ร้อยละ 14.56) สิ่งที่ยากได้จากการเข้ากลุ่ม คืออยากได้ความเป็นกันเองในกลุ่ม (ร้อยละ 14.10) อยากได้ความไว้วางใจและความจริงใจจากสมาชิกในกลุ่ม (ร้อยละ 12.28) ในขณะที่เข้ากลุ่มครั้งแรกมีความกลัว คือ กลัวเพื่อนรู้ความลับ และกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ/ไม่รับฟังมากที่สุด (ร้อยละ 31.25) และเมื่อเข้ากลุ่มแล้วความรู้สึกขณะเข้ากลุ่ม (ประเมินหลังการเข้ากลุ่มทุกครั้ง รวม 12 ครั้ง) พบว่า มีความสบายใจ สนุกสนาน มีความสุขเพราะทุกคนเป็นกันเอง (ร้อยละ 32.87) รู้สึกดีเพราะมีคนช่วยคิดวิธีการแก้ปัญหา (ร้อยละ 24.66) และรู้สึกดีที่มีคนรับฟังปัญหา (ร้อยละ 21.93) เมื่อเข้ากลุ่มครบ 12 ครั้งแล้ว ผลการประเมินความรู้สึกก่อนยุติกลุ่ม คือ ไม่อยากให้ออกกลุ่มเพราะมีเพื่อนที่ดีคอยให้คำแนะนำ/เสียดาย อยากให้เข้ากลุ่มต่อไปเพราะรู้สึกไม่โดดเดี่ยวเมื่ออยู่ในกลุ่ม (ร้อยละ 29.33) รู้สึกว่าทุกคนให้ความสำคัญ ต่อกันและให้สิ่งดี ๆ แก่กัน ทำให้มีแนวทางในการแก้ปัญหามากขึ้น (ร้อยละ 25.86) ประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากลุ่มพบว่า ได้แนวทางในการแก้ปัญหา (ร้อยละ 33.76) ทำให้รู้ว่าปัญหาเกิดกับทุกคนและเข้าใจปัญหาที่เกิดขึ้น (ร้อยละ 23.38) กล้าแลกเปลี่ยนและเสนอความคิดเห็นกับผู้อื่น และได้คิดสิ่งใหม่ ๆ หลากหลายมากขึ้น (ร้อยละ 18.19) สิ่งที่ได้จากกลุ่มและจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อพัฒนาตนเองคือข้อคิดที่ว่า การกล้าเผชิญปัญหาดีกว่าการหนีปัญหา (ร้อยละ 27.77) ถ้ายอมรับปัญหาแล้วจะหาทางแก้ปัญหาได้ (ร้อยละ 22.22) การมองโลกในแง่ดีและการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา (ร้อยละ 20.37) ความคิดเห็นที่มีต่อการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนช่วยเพื่อน วิทยุกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือเห็นว่า เป็นกิจกรรมที่ดีมากสามารถช่วยเหลือเพื่อน ๆ ได้ (ร้อยละ 34.11) อยากให้จัดกิจกรรมกลุ่มแบบนี้ต่อไป (ร้อยละ 29.41) ดีมากเพราะมีที่ระบายความรู้สึกที่บอกพ่อแม่ไม่ได้ในบางเรื่อง (ร้อยละ 18.84) ส่วนการประเมินกระบวนการกลุ่มพบว่า การเข้ากลุ่มครั้งที่ 1-2 สมาชิกบางส่วนยังไม่กล้าแสดงออก ยังมีสมาชิกบางคนเงียบ ครั้งที่ 3 ความไม่สบายใจในการเข้ากลุ่มไม่มีสมาชิกกลุ่มเริ่มแสดงความคิดเห็นมากขึ้น สนุกสนมกันมากขึ้น ครั้งที่ 4-5 บรรยากาศอบอุ่น มีการยอมรับกันไว้วางใจกัน และการแสดงความคิดเห็นจะมากขึ้น ครั้งที่ 6-11 สมาชิกกล้าเล่าปัญหาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันมากขึ้น เสนอแนะ/ให้คำแนะนำมากขึ้น ทำให้ได้แนวคิดไปใช้ในการแก้ปัญหา รู้ว่าทุกคนมีปัญหาและเห็นความจริงใจของเพื่อนในการช่วยหาวิธีการแก้ปัญหา ครั้งที่ 12 สมาชิกได้แนวคิดในการวางแผนแก้ปัญหา ได้เพื่อนที่ดีเพิ่มขึ้น และได้

เห็นความหวังไขผูกพันต่อกัน เมื่อดูจากผลการประเมินพฤติกรรมของตนเองของวัยรุ่น
กลุ่มผู้รับการช่วยเหลือ พบว่า มีการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น (ร้อยละ 70.00) เข้าใจและ
ยอมรับปัญหาได้ เรียนรู้และเข้าใจปัญหาได้ดีขึ้น (ร้อยละ 52.77) ผลจากการสัมภาษณ์
ผู้ปกครอง พบว่า วัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงดังนี้ มีความ
รับผิดชอบต่อหน้าที่มากขึ้น แก้ไขข้อบกพร่อง/ผิดพลาดของตนเองมากขึ้น อดทน/พยายาม
มากขึ้น ขยันหมั่นเพียรมากขึ้น (ร้อยละ 88.88) ยอมรับเมื่อทำผิดมากขึ้น (ร้อยละ 86.11)
และเที่ยวเตร่/เที่ยวกลางคืนน้อยลง (ร้อยละ 88.88) ส่วนผลการสัมภาษณ์ครูเกี่ยวกับ
การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือพบว่า มีการควบคุมตนเอง
มากขึ้น (ร้อยละ 86.11) รับฟังความคิดเห็นของคนอื่นมากขึ้น อดทน/พยายามมากขึ้น
เป็นมิตรกับผู้อื่นมากขึ้น และปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองมากขึ้น (ร้อยละ 83.33)
จากผลการประเมินดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นว่า การเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม
แบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น
มีผลทำให้วัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยมีการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมต่าง ๆ ไปในทิศทางที่แสดงถึงการมีความสามารถในการเผชิญปัญหาดีขึ้น
ทั้งนี้เนื่องจาก

1. สมาชิกกลุ่ม ในการเข้าร่วมในโปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน
เพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในครั้งนี้ วัยรุ่นกลุ่มผู้รับ
การช่วยเหลือเป็นนักเรียนโรงเรียนเดียวกัน คือ โรงเรียนน้ำป่าคชนูปถัมภ์ อำเภอป่าด
จังหวัดอุดรธานี ระดับชั้นต่างกัน โดยมีนักเรียนระดับชั้น ม. 4, ม. 5 และ ม. 6 คละกันไป
ในแต่ละกลุ่ม ในจุดนี้เองที่ทำให้วัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือรู้สึกกลัวในการเข้ากลุ่ม
ครั้งแรก เนื่องจาก ยังไม่มีความคุ้นเคยกับสมาชิกคนอื่นที่เรียนอยู่ในระดับชั้นต่างกัน
รวมถึงการเกิดความรู้สึกกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับในกลุ่ม จึงทำให้การเข้ากลุ่มใน
ครั้งแรกมีสมาชิกบางคนเงียบ และไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่จากการจัดกลุ่มให้มีขนาด
เหมาะสม กลุ่มละ 9 คน ซึ่งสอดคล้องกับ Tudor (1999, p. 45) ที่กล่าวว่า ขนาดมาตรฐาน
ของกลุ่มสำหรับกลุ่มให้คำปรึกษาจะมีจำนวนสมาชิก 8 คน เวลาในการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง 30 นาที สถานที่ควร
เป็นในโรงเรียนหรือชุมชนที่มีสนาม สระว่ายน้ำ โรงยิม ห้องประชุมและสวน และ

Corey and Corey (2006, pp. 110-117) กล่าวว่า ข้อควรพิจารณาในการให้คำปรึกษากลุ่ม เด็กรุ่นควรมีขนาด 6-8 คน อาจใช้เวลาในการพบกันมากกว่า 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และ ใช้เวลาในการพบกลุ่ม 1-2 ชั่วโมง จึงทำให้เกิดความใกล้ชิดกันและสามารถสร้างบรรยากาศ ของความไว้วางใจและความสนิทสนมภายในกลุ่มเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น

2. การสร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม ด้วยการที่เป็นนักเรียนในโรงเรียนเดียวกัน แม้จะต่างระดับชั้นกัน รุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือบางส่วนจึงรู้จักกันมาบ้าง อาจจะไม่สนิทกันแต่ก็พอจะรู้ประวัติ พฤติกรรม ความสามารถ จากการทำกิจกรรมของทางโรงเรียน ร่วมกันมาก่อน รวมถึงการคุ้นเคยกับสถานที่และการรู้จักผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม/ผู้นำกลุ่ม ในฐานะรุ่นพี่หรือเพื่อน เกี่ยวกับประวัติ พฤติกรรม การเรียน และความสามารถ จึงทำให้ สัมพันธภาพภายในกลุ่มเกิดขึ้นได้ง่าย แม้ว่าสมาชิกกลุ่มบางคนจะมีความรู้สึกกลัว เพราะในกลุ่มมีสมาชิกกลุ่มมาจากระดับชั้นต่างกันหรือกลัวว่าสมาชิกกลุ่มจะไม่ยอมรับ/ ไม่รับฟัง แต่การได้รู้จักประวัติ และความสามารถของซึ่งกันและกันมาก่อน ทำให้เกิด ความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน ความรู้สึกชื่นชมและยอมรับกัน จึงเกิดขึ้นในกลุ่มได้ง่าย และทำให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดีตามที่ Corey (2008, pp. 32, 73) ได้ กล่าวถึง การเข้ากลุ่มในครั้งแรกว่า การเข้ากลุ่มครั้งแรกสำคัญที่สุด ที่จะทำให้สมาชิก กลุ่มสนใจและเต็มใจที่จะเข้ากลุ่มต่อไป และการเข้ากลุ่มในช่วงแรก ๆ อย่างมุ่งหวังใน การแก้ปัญหา แต่ควรให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นก่อน ในการเริ่มต้นกลุ่มทุกครั้งควร ให้สมาชิกแต่ละคนเล่าถึงความสำเร็จในการปฏิบัติตามแผนของตนก่อน ถ้าพบว่าสมาชิก มีพฤติกรรมดีขึ้นต้องให้กำลังใจและยกย่องสนับสนุน และให้เขาบอกว่าการให้อะไรแก่ เขาบ้าง โดยในการเข้ากลุ่มนั้น Foulkes (อ้างถึงใน Tudor, 1999, p. 13) กล่าวว่า สัมพันธภาพ ในกลุ่มจะเกิดขึ้นชัดเจนในการเข้ากลุ่มครั้งที่ 4 และ Rennie (1998, p. 9) กล่าวว่า เมื่อผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมร่วมกันในกลุ่มประสบการณ์ของผู้รับ การปรึกษาจะเหมือนเป็นตัวชี้ทิศทางในการทำให้กิจกรรมภายในกลุ่มดำเนินไปได้ ส่วน Tudor (1999, p. 25) กล่าวว่า การปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มระหว่างสมาชิก คือ การให้ การตอบสนองย้อนกลับ (feedback) ต่อกัน ในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยที่ผู้นำกลุ่มเป็น ผู้ประสาน นอกจากนี้ Rogers (อ้างถึงใน Rennie, 1998, p. 6) กล่าวถึง ความสำคัญของ การปรับตัวของบุคคลว่า การปรับตัวที่เหมาะสมเป็นการลดความขัดแย้งได้และกลุ่มควร

ช่วยให้ผู้รับการช่วยเหลือมีโอกาสในการตระหนักรู้ในตนเอง เพราะการตระหนักรู้ในตนเองจะนำไปสู่การพัฒนาและมองโลกในแง่ดี ในขณะที่ ควงมณี จงรักษ์ (2549, หน้า 109) กล่าวถึง บทบาทผู้ให้การช่วยเหลือ/ผู้นำกลุ่มว่า ยิ่งผู้ให้การปรึกษาแสดงการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขบ่อยครั้งเท่าไร การบำบัดก็ยิ่งประสบผลสำเร็จ และธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์ (2551, หน้า 229, 246, 286) กล่าวว่า การวิเคราะห์พฤติกรรมของผู้อื่นเป็นวิธีหนึ่งที่จะได้ตระหนักถึงพฤติกรรมของตนเอง และวิธีการที่มีพลังมากที่สุดในการเปลี่ยนปัญหาของบุคคลไปสู่มุมมองอื่นก็คือ การช่วยเหลือคนอื่นที่มีปัญหาหนักกว่าตนเอง เพราะกระบวนการมองย้อนกลับและเรียนรู้จากพฤติกรรมของตนเองคือหัวใจทั้งหมดของการปรับปรุงตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ Corey (2008, pp. 78-79) กล่าวว่า ความไว้วางใจสำคัญมาก ซึ่งการแสดงความไว้วางใจแสดงออกได้โดยให้ผู้นำกลุ่มแสดงให้ เห็นว่า ยอมรับเขา ให้กำลังใจเขา และกลุ่มมีความปลอดภัยต่อเขา และถ้าสมาชิกกลุ่มมีความไว้วางใจในกลุ่ม เขาจะยอมรับข้อเสนอจากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังตัวอย่างสมาชิกกลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นต่อไปนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้นามสมมติและได้รับความยินยอมจากเจ้าของข้อมูลให้นำเสนอเพื่อเผยแพร่ได้

ตัวอย่างวัยรุ่นกลุ่มผู้รับการช่วยเหลือที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น

หนุ่ม เข้ากลุ่มครั้งแรกยังทำผิดข้อตกลงของกลุ่ม โดยการมองออกไปนอกหน้าต่างบ่อย ๆ รวมถึงไม่ปิดโทรศัพท์ ใน Session ที่ 2 ผู้นำกล่าวถึงข้อตกลงของกลุ่มและให้ทุกคนสามารถเพิ่มเติมได้ หนุ่มรู้สึกผิด ได้กล่าวขอโทษสมาชิกกลุ่มที่ลืมปิดโทรศัพท์ จากนั้นพบว่า หนุ่มปฏิบัติตามข้อตกลงดีมาก ควบคุมตนเองได้ดี รับฟังเพื่อน สนใจปัญหาเพื่อน และแสดงความคิดเห็นในการแก้ปัญหาให้กับเพื่อนทุกครั้ง ปลอดภัยเพื่อน โดยการหลบหลังพูดให้กำลังใจ หนุ่มเปิดประเด็นปัญหาเป็นคนที่ 2 และแสดงถึงความรับผิดชอบในปัญหา ว่า ตนเองก็มีข้อบกพร่องและมีส่วนทำให้เกิดปัญหา ยอมรับคำแนะนำของเพื่อนไปลองใช้และเล่าถึงผลที่เกิดจากการแก้ปัญหาให้กลุ่มฟังทุกครั้ง สามารถบอกข้อคิดที่ได้จากการพยายามแก้ปัญหาให้เพื่อน ๆ ฟังได้

บีน เป็นคนอารมณ์ร้อน พุดมาก ไร้สาระ เข้ากลุ่มครั้งแรกบีนจะพูดแทรก และพูดเพื่อเบี่ยงเบนประเด็นตลอดเวลา แต่เมื่อผู้นำกลุ่มเตือน บีนกล่าวขอโทษ ใน Session

ที่ 2 บินพูดน้อยลง และรับฟังเพื่อน ๆ มากขึ้น แต่ก็แสดงความคิดเห็นที่ดีตลอดเวลา บินเล่าประสบการณ์ที่เคยทะเลาะกับพ่อให้เพื่อนฟัง เมื่อเพื่อนในกลุ่มมีปัญหาขัดแย้งกับพ่อ โดยเล่าถึงวิธีการที่เคยใช้และได้ผลดี รวมถึงบอกข้อควรระวังให้เพื่อนด้วย บินชอบพูดสุภาพ คำนม เพื่อให้กำลังใจเพื่อนเสมอ เช่น “อย่ายอมแพ้” “ชีวิตนี้มีค่า” “คนที่โชคร้ายกว่าเรามีเยอะ” บินกลายเป็นกำลังสำคัญของกลุ่มในการช่วยให้ข้อคิดให้เพื่อนมองโลกในแง่ดีและรู้ว่า “ปัญหาทุกคนมีทางแก้”

แน็ก มาเข้ากลุ่มด้วยอาการเฉื่อย ไม่มั่นใจในตนเอง ในช่วงแรกไม่ค่อยพูด เพราะมีความคิดว่าไม่มีใครอยากคบ เมื่อเรียนรู้ความสำคัญของ AQ แน็กมีความกล้าในการแสดงความคิดเห็นมากขึ้น เปิดเผยตนเอง มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น กล้าพูดถึงข้อเสียของตนอย่างเปิดเผย ยอมรับข้อบกพร่องของตน และขอคำแนะนำจากเพื่อน ๆ เพื่อการแก้ไข ข้อบกพร่องของตน รายงานผลการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการต่อกลุ่มทุกครั้ง รวมถึงให้ข้อคิดแก่เพื่อนในการพบกับปัญหาที่อาจจะแก้ไขไม่ได้

เบลล์ ในช่วงแรกของการเข้ากลุ่ม จะซุบซิบกับภพที่นั่งข้าง ๆ โดยพูดกัน 2 คน ตลอดเวลา เมื่อได้รับการเตือนจะนิ่งเฉย และนิ่งโดยไม่พูดโต้ตอบกับใคร แต่เมื่อผู้นำกลุ่มพูดย้ำถึงเป้าหมายในการเข้ากลุ่ม เบลล์ให้ความร่วมมือ โดยทำตามข้อตกลงของกลุ่มดีมาก เบลล์ขอเปลี่ยนที่นั่งใหม่ หลังจากนั้นจะพูดทุกครั้งที่เพื่อนขอความคิดเห็น และให้คำแนะนำแก่เพื่อนอย่างตรงไปตรงมา ไม่โกธแม้ว่าจะถูกโต้แย้งในบางครั้ง แสดงความห่วงใยเพื่อนที่มีปัญหาอย่างเห็นได้ชัด โดยจะถามเพื่อนถึงผลของการแก้ปัญหา ทุกครั้งหลังเปิดกลุ่ม เบลล์จะเข้ากลุ่มเร็วและช่วยเพื่อนจัดโต๊ะเก้าอี้ในการเข้ากลุ่มเสมอ คอยให้กำลังใจเพื่อนไม่ให้ท้อแท้ จะนึกถึงความรู้สึกของเพื่อนเสมอ

เตย เป็นคนเฉื่อยขрім ไม่ค่อยยิ้ม เข้ากลุ่มครั้งแรกไม่พูดกับใครเลย มองรอบ ๆ อย่างระวัง ไม่ค่อยแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อเข้าสู่ Session ที่ 3 เริ่มยิ้มแย้ม รู้จักทักทายเพื่อน กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น เมื่อถึง Session ที่ 5 เตยพูดถึงข้อคิดจากเรื่อง “ไต้ตั้งจิ้น” ให้เพื่อนฟังดีมาก บอกความ โชคดีของตนเองได้ มีความเอาใจใส่ต่อเพื่อนมากขึ้น เข้าใจความจำเป็นของพ่อ กล้าเล่าปัญหาและข้อจำกัดของการแก้ปัญหาอย่างตรงไปตรงมา มีความมั่นใจในตนเอง บอกความล้มเหลวในการแก้ปัญหา รวมถึงยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขข้อบกพร่องนั้น

อู๊ด เป็นผู้ที่มาโรงเรียนสายเป็นประจำ ครั้งแรกในการเข้ากลุ่ม อู๊ดมาช้าไป 10 นาที แต่ก็กล่าวขอโทษสมาชิก ในช่วงแรกของการเข้ากลุ่มอู๊ดไม่มีสมาธิ มักจะเหลียวมอง ประตูอยู่เสมอ ใน Session ที่ 3 เริ่มมีสมาธิมากขึ้น และเริ่มกล้าพูดและแสดงความคิดเห็น ใน Session ที่ 5 อู๊ดประทับใจในชีวิต “โล่งใจ” มาก เข้าใจชีวิตของคนที่เขาเคยคลั่ง มากขึ้น สามารถบอกความโศกเศร้าของตนเองได้ เป็นกันเองกับเพื่อนมากขึ้น เล่าปัญหา และประสบการณ์ด้วยความเต็มใจ ไม่เคยกล่าวตำหนิเพื่อนในกลุ่ม ชอบชมและให้กำลังใจ เพื่อน ให้ความคิดเห็นในแนวทางการแก้ปัญหาตามแผนปฏิบัติการของเพื่อนอยู่เสมอ ไม่เคยมาเข้ากลุ่มสายตั้งแต่ Session ที่ 3 และเห็นความสำคัญของเวลามากขึ้น

นุ่น เป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ในช่วงแรกที่มาเข้ากลุ่มไม่ค่อยพูด และไม่ค่อยสบตาเพื่อน เมื่อเริ่มศึกษาความสำคัญของ AQ ใน Session ที่ 3 นุ่นกล้า ทักทายเพื่อน ๆ มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสขึ้น พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม กล้าพูด กล้าถาม และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีน้ำใจ นึกถึงความรู้สึกเพื่อนเสมอ เวลาให้คำแนะนำ เพื่อนมักจะย่ำว่าเป็นความคิดของเธอคนเดียว เพื่อนอาจจะนำไปปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ ยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ได้เถียง พูดให้เพื่อน ๆ นึกถึงความโศกเศร้าของแต่ละคน และพูดถึงความคิดของเพื่อน ๆ ทุกคนเสมอ เป็นคนประนีประนอม และมองโลกในแง่ดีมาก

สถานที่ในการพบกลุ่ม ผู้วิจัยเลือกสถานที่ในการพบกลุ่มสองห้องคือ ห้องแนะแนว และห้องเกียรติยศของโรงเรียน ซึ่งทั้งสองห้องเป็นห้องที่มิดชิด มีความกว้าง ที่สมาชิก สามารถจัดกลุ่มเป็นวงกลมได้ รวมถึงมีหนังสือให้อ่านเพื่อคอยให้สมาชิกมาครบก้น มีโต๊ะอ่านหนังสือที่ใ้วางน้ำและขนมสำหรับให้สมาชิกรับประทานในขณะที่รอให้ สมาชิกกลุ่มมาครบ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Corey and Corey (2006, p. 118) ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ห้องให้คำปรึกษาควรเป็นห้องส่วนตัวที่มิดชิดที่สมาชิกรู้สึกปลอดภัย รวมไปถึง การจัดบรรยากาศในห้องให้มีที่นั่งที่เหมาะสม สามารถนั่งเป็นรูปวงกลมได้ ซึ่งจะช่วยให้ มีอิสรภาพในการเคลื่อนไหว และมีความเป็นตัวของตัวเองได้ นอกจากนี้ Ohlsen (อ้างถึงใน ประพาส ฌ พิบูล, 2551, หน้า 129) กล่าวถึง สถานที่ในการเข้ากลุ่มว่า สถานที่ในการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน มีขนาดพอเหมาะกับจำนวน เก้าอี้ ควรมีลักษณะที่นั่งได้สบายและจัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องสะอาด และพร้อมที่จะให้สมาชิกนั่งกับพื้นได้ ถ้าสมาชิกต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ

ด้วยการจัดสถานที่ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับหลักการนี้เองจึงทำให้การดำเนินการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจึงดำเนินไปได้ด้วยดี และสมาชิกเต็มใจที่จะเข้ากลุ่ม เพราะผู้วิจัยสังเกตเห็นสมาชิกกลุ่มมาเข้ากลุ่มตรงตามเวลา ยกเว้นในกรณีจำเป็น เช่น ดิคการสอบ ซึ่งสมาชิกจะแจ้งแก่ผู้นำกลุ่มให้ทราบทุกครั้ง แม้บางครั้งก็ขาดสอบเพื่อมาเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มรวมถึงสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ จะช่วยกันทวนเนื้อหาให้เพื่อไปสอบภายหลัง ก็เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในการเข้ากลุ่ม นอกจากนี้ผู้วิจัยยังสังเกตเห็นว่าความสัมพันธ์ของสมาชิกกลุ่มภายนอกกลุ่มมีความเป็นไปอย่างดี มีการทักทายกัน แสดงความเป็นพี่น้องกัน และให้การช่วยเหลือกันอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับผลการประเมินในการเข้ากลุ่มครั้งสุดท้ายที่ระบุว่า สมาชิกกลุ่มได้เพื่อนที่ดีเพิ่มขึ้น และเห็นความห่วงใยและผูกพันกัน จึงมีผลให้ผู้รับการช่วยเหลือมีการพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาได้มากขึ้น และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อเพิ่มพูนระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นสามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม ดังนี้

1. แบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการศึกษาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้
2. งานแนะแนวในโรงเรียนสามารถนำแบบวัดระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ไปใช้กับนักเรียนเพื่อจัดกิจกรรมพัฒนาจุดเด่นและจุดด้อยของนักเรียน เป็นการลดปัญหาด้านพฤติกรรมของนักเรียนได้
3. กลุ่มส่งเสริมประสิทธิภาพการจัดการศึกษาในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และงานแนะแนวในโรงเรียน สามารถนำโปรแกรมการฝึกอบรมวัยรุ่นกลุ่มผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อนไปฝึกอบรมแก่นักเรียนในโรงเรียน เพื่อให้ทำหน้าที่เป็นผู้ให้

คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อน ทำให้มีผู้ให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นมากขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้กับงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในโรงเรียน

4. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มศิลปะสามารถพัฒนาระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นให้สูงขึ้นได้ และพบว่า การจัดกลุ่มศิลปะทำให้นักเรียนมีโอกาสดูแลเรียนรู้จากสิ่งที่แตกต่างจากตนเอง ทั้งความเชื่อ ความคิด ค่านิยม และบทบาท รวมถึงเป็นแหล่งฝึกการสร้างสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นในการจัดกิจกรรมให้กับวัยรุ่นควรจัดแบบศิลปะเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงในสังคมมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำแนวทางการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนบนพื้นฐานทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบศูนย์กลางอยู่ที่บุคคลไปใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นที่มีปัญหา ด้านพฤติกรรม เบี่ยงเบนหรือมีความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่แสดงความโกรธรุนแรง วัยรุ่นที่ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือวัยรุ่นที่มีความท้อแท้สิ้นหวัง

2. ควรนำแนวทางการปรึกษากลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อนไปใช้ในการพัฒนาวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม อารมณ์ หรือความเสี่ยงอื่น ๆ โดยใช้ทฤษฎีอื่น ๆ เช่น REBT, RT, CBT หรือ TA เป็นพื้นฐาน

3. ควรมีการศึกษาวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น เยาวชนในสถานพินิจ เยาวชนที่ต้องถูกคุมประพฤติ หรือเยาวชนในสถานสงเคราะห์ต่าง ๆ