

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วรวบรวมสรุป มีสาระสำคัญ 3 ประการคือ

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

2.1.1 ความหมายของการปรับตัว

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่จะแก้ไขข้อคับข้องใจ แสวงหาวิธีที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิต

สุณีย์ อีรดากร (2525) กล่าวว่า การปรับตัว คือ ความพยายามของบุคคลที่จะแสวงหาทางตอบสนองที่จะลดความเครียด ความคับข้องใจที่เกิดขึ้น เนื่องจากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง โดยการแสวงหาวิธีที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองในทางกายหรือทางใจ

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2530) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่

คารณิ ประคองศิลป์ (2530) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความพยายามที่บุคคลจะลดความเครียด ความคับข้องใจ และแสวงหาทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นความต้องการทางกายหรือทางจิต

กันยา สุวรรณแสง (2533) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข

จุฑา บุรีภักดี (2535) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปการปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่มุ่งหาวิธีการตอบสนองความต้องการของตนเอง เพื่อความสุขในการดำรงชีวิต

2.1.2 สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

เพื่อให้เข้าใจเรื่องการปรับตัวให้ดียิ่งขึ้นควรพิจารณาและเข้าใจในเรื่องสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว

Coleman and Hamen (1974 : 93-94 อ้างถึงใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ได้กล่าวไว้ว่าปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุต่าง ๆ แตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเองหรือจากสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่มีความกดดันและเมื่อบุคคลได้เผชิญปัญหา ไม่ว่าปัญหานั้นจะเกิดจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่เขา กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ สภาวะวุ่นวายใจ อึดอัดใจ ไม่เป็นสุข ก็ยังคงมีอยู่และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลย์ในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกนึกคิด

พาสนา ผาไธศิลป์ (2535) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่า เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) ทั้งนี้เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางจิต (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ ให้มนุษย์ค้นคว้าแสวงหาเพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งการแสดงพฤติกรรมเหล่านี้เรียกว่า การปรับตัว

2) แรงกระตุ้นจากสังคม ทั้งนี้เกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือจากการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีพฤติกรรมการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป เช่น การเป็นอยู่ การคมนาคม การเจริญทางวัตถุ เป็นต้น อันก่อให้เกิดปัญหาความคับข้องใจ ซึ่งต้องอาศัยการปรับตัวด้วยวิธีการต่าง ๆ

3) เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม

Parad (อ้างถึงใน จันทนา กล่อมจิต, 2526) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดสภาวะซึ่งทำให้มีการปรับตัว 4 ขั้นตอน พอสรุปได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 มีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้นได้ทั้งจากสาเหตุภายนอกและภายในตัวบุคคล โดยที่รู้ตัวล่วงหน้าและเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันมาก่อน

ขั้นตอนที่ 2 การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อมีเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดเกิดขึ้นแก่บุคคล บุคคลจะรับรู้ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ กัน ความเครียดบางอย่างจะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีความพยายามที่จะเอาชนะ ทำให้บุคคลแกร่งขึ้น เข้มแข็งขึ้น แต่ความเครียดบางอย่างมีผลกระทบกระเทือนต่อความรู้สึกปลอดภัย ความรักและทำให้เกิดการสูญเสีย จึงทำให้บุคคลสูญเสียความสมดุลทางจิตใจ ต้องใช้ความพยายามในการเลือกใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการปรับตัว เพื่อแก้ปัญหาให้ดีที่สุด เพื่อคงความสมดุลด้านจิตใจไว้

ขั้นตอนที่ 3 ปฏิกริยาการรับรู้ เมื่อบุคคลได้รับรู้เหตุการณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดความเครียด บุคคลจะมีปฏิกริยาของการรับรู้ต่าง ๆ กัน เกิดปฏิกริยาของภาวะจิตใจขาดความสมดุล ซึ่งเป็นระยะที่บุคคลมีความทุกข์ ความกังวลต่อความเครียดที่เผชิญอยู่ หากบุคคลไม่สามารถควบคุมความเครียดได้และแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลจะรู้สึกผิดหวังที่ไม่สามารถปรับสมดุลย์ให้เข้ากับตนเองได้ วิธีการในการปรับตัวที่ใช้ก็ไม่ได้ผล บุคคลจึงต้องการที่จะค้นหาวิธีการใหม่เพื่อแก้ปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 ผลของภาวะวิกฤต ขึ้นนี้เป็นผลมาจากการปรับตัวในขั้นตอนที่ 3 ซึ่งถ้าบุคคลใช้วิธีการปรับตัวที่เหมาะสม มีองค์ประกอบสนับสนุนที่ช่วยให้ปรับตัวได้ ความตึงเครียดที่มีอยู่ก็จะหายไป จิตใจเข้าสู่ภาวะที่ปกติ แต่ถ้าบุคคลปรับตัวไม่ได้ก็จะมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากเดิมได้

พยอม วงศ์สารศรี (2526) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวว่า คือ ความต้องการ (Needs) ของมนุษย์ ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ ฯลฯ ความต้องการทางจิต ได้แก่ ความต้องการความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ฯลฯ และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ เพื่อการดำรงชีวิต

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง เช่น ความต้องการความอบอุ่น ความปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือและความสำเร็จ เป็นต้น เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการสนองตอบจะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำรงชีวิต แต่เมื่อความต้องการของเราไม่ได้รับการสนองตอบ บุคคลก็จะเกิดความเครียด วิตกกังวล คับข้องใจ บุคคลจึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่าง ๆ เพื่อขจัดปัญหาที่มาขัดขวางความต้องการ ซึ่งวิธีการหรือหนทางที่จะขจัดปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ นั้น จะแสดงออกโดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองนั้น เรียกว่า "กระบวนการปรับตัว"

Rogers (1967) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยคนและทฤษฎีการศึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เขาได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเขาเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้และการมีการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีการปะทะสัมพันธ์นั้น จะก่อให้เกิดเป็นตัวเรา (Self) หรือ "โครงสร้างของตน" ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่าง ๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทศนคติ และค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ จึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้าง หรือบุคลิกลักษณะของตนได้อย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน และจะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้นั้น จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางลบ

Williamson (1939 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2524) ผู้นำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบนำทาง มีความเชื่อว่ามนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผล ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้แต่การที่จะพัฒนาอย่างเต็มที่นั้นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากสังคมที่แวดล้อมเขาอยู่ การที่บุคคลมีการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ทำให้เขามองเห็นและรู้จักตัวเอง

ในด้านต่าง ๆ เช่น ค่านิยมในสังคม มาตรฐานและข้อจำกัดทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนวิธีการที่จะจัดการแก้ไขทั้งทางตรงและทางอ้อม และข้อมูลด้านการศึกษาและอาชีพ เป็นต้น จากความเชื่อดังกล่าว Williamson สรุปว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ถ้าเขามีความรู้ ความเข้าใจตัวเองและรู้จักเข้าใจสังคม เพราะเขาจะสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิต หรือแก้ปัญหาได้อย่างมีทิศทางและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่เขาได้รับจากประสบการณ์ในสังคม มาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสะดวกคล่องหรือยืดหยุ่น ระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนกับสภาพแวดล้อมทางสังคม

นอกจากนี้ Williamson ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัวของบุคคล ในแง่ของการปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ 5 ประการคือ

- 1) ปัญหาทางบุคลิกภาพ ซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม
- 2) ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียน นโยบายการเรียน ปัญหาการอ่าน ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนต่ำ
- 3) ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลใจในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสมกับตัวเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น
- 4) ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องหาทุนเรียนเอง
- 5) ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพและความบกพร่องของร่างกายต่าง ๆ

Havighurst (1953) พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลจะต้องมีงานประจำวัย หรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จ ก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย ในกรณีที่บุคคลล้มเหลวในงานประจำวัย ไม่ว่าจะเป็นช่วงวัยใด เขาก็จะไม่มีความสุขและพัฒนางานประจำวัย ในช่วงต่อไป ด้วยความยากลำบาก ดังนั้นบุคคลที่ปรับตัวได้ในทัศนะของ Havighurst จึงหมายถึง บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นไปด้วยดี งานพัฒนาการตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ประกอบด้วย

- 1) สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ

- 2) สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน
- 3) มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงได้
- 4) สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์จากผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่
- 5) มั่นใจในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายเงินได้
- 6) การเลือกและการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ
- 7) การเตรียมตัวในเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัว
- 8) พัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องค่านิยมและจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

ดังนั้น สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ การที่บุคคลมีความต้องการไม่ว่าทางร่างกายหรือทางจิต แล้วพยายามที่จะดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการนั้น ๆ เรียกว่า การปรับตัวที่ดี

2.1.3 ลักษณะของการปรับตัวที่ดี

Rogers (1974) กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีว่า การปรับตัวที่ดีคือ การที่บุคคลเข้าใจตนเองและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองได้ เมื่อบุคคลรู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถและทัศนคติที่มีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่นก็จะเป็นความพึงพอใจ ซึ่งเป็นการปรับตัวที่ดีทางจิตวิทยา

Hurlock (1950) ระบุหลักเกณฑ์ในการพิจารณาถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีทางสังคมไว้ 4 ประการคือ

- 1) การแสดงออก ถ้าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นเหมาะสมกับกลุ่ม อายุ และระดับของพัฒนาการแล้ว ก็จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม
- 2) สามารถปรับตัวให้เข้ากับคนได้ทุกกลุ่ม
- 3) มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น
- 4) มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่

Tindall (1959) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีไว้ 6 ประการ คือ

1) รักษาบูรณาการของบุคลิกภาพไว้ได้ โดยอาศัยความสามารถในการผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม

2) การปฏิบัติตามปทัสฐาน (Norms) ของสังคม

3) การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4) มีความมั่นคงทางจิตใจ

5) มีวุฒิภาวะ

6) มีลักษณะอารมณ์ที่เป็นปกติเสมอ สามารถควบคุมอารมณ์ได้

Mouley (1968) ได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดีใน 4 ด้าน คือ

1) ด้านการรับรู้และสติปัญญา การปรับตัวที่ดีนั้น หมายถึง ประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยความสามารถในการปรับตัว ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงบทบาท และความสามารถที่จะแยกแยะสิ่งสำคัญออกจากสิ่งไม่สำคัญ การปรับตัวที่ดีนี้มีส่วนสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ตามความเป็นจริง โดยมีการเปิดรับประสบการณ์และการรับรู้ที่ปราศจากการบิดเบือน

2) ด้านส่วนตัว บุคคลที่มีการปรับตัวดีจะยอมรับตนเองและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตน

3) ด้านสังคม บุคคลที่มีการปรับตัวดีจะมีความไวในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เขาจะคล้อยตามสังคม พฤติกรรมจะตั้งอยู่บนรากฐานของเหตุผลและความถูกต้อง

4) ด้านอารมณ์ บุคคลที่ปรับตัวดีจะมีชีวิตอย่างมีความสุข มีความชื่นชมกับชีวิต มีความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน มีความแจ่มใส เบิกบาน

การปรับตัว เป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจเกิดขึ้นเนื่องจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมรอบตัวและบุคคลอื่น ๆ ที่ต้องพบด้วย (Worchel and Goethalo, 1985) การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) เป็นการเรียนรู้และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

2) เป็นการทำความเข้าใจของตน เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตัวเอง

3) เป็นการใช้ความสามารถของตัวเองเพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง

4) มีความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้การช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวเอง และจากสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การรู้จักและยอมรับตนเองเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว

ส่วนผู้ที่มีการปรับตัวผิดปกติ คือ บุคคลที่มีความคิดเกี่ยวกับตน ขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้อื่น เป็นส่วนใหญ่ จึงมีความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องเป็นอย่างมาก ระหว่างประสบการณ์และความคิดเกี่ยวกับตน ส่วนใหญ่ของความคิดเกี่ยวกับตนเป็นการรับรู้ประสบการณ์อย่างบิดเบือนไม่ตรงตามความเป็นจริง เนื่องจากนำไปสู่การคุกคามตน ผลก็คือเป็นบุคคลที่บุคลิกภาพที่อ่อนแอ ไม่มั่นคง

จากการได้กล่าวถึงการปรับตัวที่ดี ดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่สามารถปรับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างสอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวคือบุคคลที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ และเกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ไม่พอใจ อึดอัดใจ มีความขัดแย้งด้านอารมณ์และจิตใจ

2.1.4 การปรับตัวในมหาวิทยาลัย

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่านักการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ช่วงอายุระหว่าง 15-20 ปี ซึ่งคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงวัยสำคัญของชีวิตที่คนเราจะประสบความสำเร็จหรือวิกฤตการณ์ในการปรับตัวได้มากที่สุด เพราะคนหนุ่มสาวยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เขายังมีการระดมกายหลายด้านที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วง เช่น การสร้างแบบแผนการปรับตัวและบุคลิกภาพที่ดี เพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ดังจะเห็นได้ว่า ความผิดปกติทางจิตประเภทจิตเภท มักจะเป็นกับคนในวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยอื่น ๆ

ในช่วงอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นช่วงอายุของผู้ที่เริ่มเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นการย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้อาจก่อให้เกิดความเครียด จะต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและการเรียนในหลาย ๆ ด้าน ถ้านักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนต่อการพัฒนาตัวเอง และเป็นส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญกับปัญหาในอนาคต ถ้าประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะทำให้นักศึกษาเกิดความท้อแท้ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการถดถอย ถ้ามีความสอดคล้องกันระหว่างบุคคลและ

สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยก็จะช่วยทำให้บุคคลนั้นมีความสุข ปรับตัวได้ดี และดูเหมือนว่าประสบความสำเร็จในเป้าหมายส่วนบุคคล และเป้าหมายทางการศึกษา (Upcraft, 1984)

มุกดา ศรียงค์ (2527) ได้ประมวลลักษณะการปรับตัวด้านต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1) การปรับตัวด้านที่พักอาศัย โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาไกลจากสถานที่ศึกษา ต้องพักอยู่หอพัก ต้องประสบปัญหาการปรับตัวอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้อง เพราะแต่ละคนย่อมมีนิสัยส่วนตัวแตกต่างกัน มีปรัชญาในการอยู่ร่วมกันในสังคมไม่เหมือนกัน ตลอดจนนิสัยในการนอนและการเรียนก็ย่อมแตกต่างกันไป

2) การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ เป็นสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมากด้านหนึ่ง เพราะนักศึกษาจะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งของชีวิตในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคณะอาจารย์ ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์สามารถช่วยให้เกิดความรู้สึกหรือวิธีในการเรียน และมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในทางที่ดีของนักศึกษา

3) การปรับตัวด้านความรู้สึกแปลกหน้าในตนเอง หมายถึง ความเห็นห่างจากค่านิยมของสังคม เห็นห่างจากบุคคลสำคัญในชีวิตและจากความรู้สึกของตนเองซึ่งมักจะแสดงออกมาในรูปของการไม่มีเอกลักษณ์ที่แน่ชัดของตนเอง ความรู้สึกแปลกหน้าในตนเองเกิดขึ้นเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโดยต้องเข้าไปใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย อันเป็นประสบการณ์ใหม่และจะใช้เวลาหรือใช้ชีวิตทั้งครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง ลดลง ต้องใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อนมากขึ้น

4) การปรับตัวเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหงา นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจะรู้สึกว่าไม่มีใครเอาใจใส่ เนื่องจากจำนวนนักศึกษามีเป็นจำนวนมาก ซึ่งนักศึกษาได้กล่าวว่า สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขารู้สึกไม่พอใจต่อการอยู่ในมหาวิทยาลัย คือ ความรู้สึกว่าเขาความอบอุ่นกับเพื่อน ไม่มีกลุ่มเพื่อนที่เขาสามารถพูดคุยด้วย

5) การปรับตัวด้านความเปลี่ยนแปลงของจิตใจเพราะการเสพติด ปัญหาการติดยาเป็นปัญหาที่มีมากในหมู่นักเรียน ซึ่งรวมไปถึงการติดสุรา บุหรี่ และยาชนิดต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลด้วย

Arkoff (1968 อ้างถึงใน จิตรา วสุวานิช, 2528) ได้กล่าวถึงเกณฑ์สำคัญในการพิจารณาการปรับตัวของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย 2 ประการ คือ ความสัมพันธ์ผลทางการเรียนและความเจริญงอกงามส่วนบุคคล

ความสัมพันธ์ผลทางการเรียน หมายถึง ความสามารถที่จะเรียนจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา นักศึกษาบางคนอาจจะตั้งจุดมุ่งหมายในการเรียนไว้ และพยายามที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายของตน ในกรณีเช่นนี้นักศึกษาบางคนก็อาจจะประสบความผิดหวัง จากการที่ไม่สามารถเรียนได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกคับข้องใจและอาจกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้ในที่สุด

สำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคลนั้น หมายถึง ความเจริญงอกงามทางสติปัญญาของนักศึกษา ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความนึกคิด มีความคิดที่กว้างขวาง มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น นอกจากนี้ มีการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติและค่านิยมในเรื่องต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของนักศึกษาก็จะมีความเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และขึ้นอยู่กับสถาบันที่นักศึกษาได้ศึกษาแล้วเรียนด้วย

ปัญหาบางปัญหาอาจจะเป็นปัญหาทั่วไปสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยหนึ่ง และอาจไม่เป็นปัญหาเลยสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอื่น ความยากลำบากในการเรียน ในการแสวงหาความสนใจ จุดมุ่งหมายในการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยและการที่จะพยายามบรรลุถึงวัตถุประสงค์ทางด้านอาชีพ เหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องซึ่งนักศึกษามักคุ้นเคยอยู่เสมอ ๆ ปัญหาอื่นอีกมากมายซึ่งนักศึกษาได้บ่งออกมา มีปัญหาความอึดอัด ความไม่แน่ใจในตัวเอง ความลำบากในการสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับกลุ่มเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น (พวงจันทร์ คุณะลัมพะ, 2512) ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มีการคาบเกี่ยวกันและน่าจะว่านักศึกษาทุกคนจะต้องจัดการกับปัญหาเหล่านี้ทุกข้อและตลอดเวลา

จากการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าเมื่อนักศึกษาเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องประสบกับการปรับตัวหลายด้าน เช่น การปรับตัวทางด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและกับอาจารย์ การพัฒนาเอกลักษณ์ของตน และการเลือกอาชีพ เป็นต้น และจากการศึกษางานวิจัยในประเทศเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาหลายมหาวิทยาลัย พบว่า ปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่นักศึกษาประสบมากมี 3 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ (ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา, 2523 ; สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2524 ; ยี่สุน เสริบุรณะพงศ์, 2526 ; รัตนา ศิริพานิช, 2531)

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการให้การศึกษาโดยกลุ่มเพื่อน

2.2.1 กลุ่มเพื่อน

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีการเกาะกลุ่มในหมู่เพื่อนมาก แต่กลุ่มของเด็กวัยรุ่นจะมีลักษณะแตกต่างจากเด็กวัยเรียน นั่นก็คือ กลุ่มของวัยรุ่นจะประกอบด้วยทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งแต่ละกลุ่มมีกิจกรรมร่วมกันทางสังคมและต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมผู้ใหญ่ เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากทั้งในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมโดยทั่ว ๆ ไป (โยธิน ศันสนียุทธและคณะ, 2533) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนปัญหาและประสบการณ์ร่วมกัน มีการให้และการรับ และเรียนรู้ความแตกต่างกันในเรื่องบทบาททางเพศ Tryon (1965 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่วัยรุ่นต้องการอยู่ด้วยมากที่สุด พบว่า ทั้งเด็กผู้ชายและผู้หญิงชอบที่จะอยู่กับบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกับตัวเองมากที่สุด แต่ก็มีเด็กผู้หญิงหลายคนที่ชอบอยู่กับคนที่มีอายุมากกว่า 2-3 ปี เป็นอันดับรองลงมา

วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากกว่าในวัยเด็ก ความไม่เข้าใจกันในเรื่องของวัฒนธรรม ค่านิยม พฤติกรรม และประสบการณ์หลาย ๆ อย่างในชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งพวกเขารู้สึกยากลำบากที่จะบอกเล่าให้ผู้ปกครองฟัง ทำให้สัมพันธภาพของพวกเขากับพ่อแม่ลดลง ไม่แน่นแฟ้นเท่ากับวัยเด็ก จากการแยกตัวออกมาจากความผูกพันในครอบครัว กลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่จะช่วยขัดเขยการปรับตัวทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่ยังเป็นแหล่งของความเข้าใจและให้กำลังใจที่ดี พวกเขาจะเป็นเสมือนตัวแบบซึ่งกันและกันในการที่จะประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (สุชา จันทรเฒ, 2529)

Erikson (อ้างถึงใน โยธิน ศันสนียุทธ และคณะ, 2533) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยของการพยายามหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Self Identity) โดยจะพยายามค้นหาความสามารถ ความต้องการที่แท้จริงของตนในอนาคต การอยู่ในกลุ่มเพื่อนจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ควบคุมพฤติกรรมของตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคมกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความเท่าเทียมกันทางสังคม

Garbarino (1985) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้สามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพันและยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตน สังเกตว่าบุคคลอื่นคิดอย่างไรเกี่ยวกับตน หรือเขาคิดเกี่ยวกับตัว

เขาเองอย่างไร และผู้อื่นมีปฏิกริยาอย่างไรกับตน ได้รับการประเมินพฤติกรรมว่าเป็นที่ยอมรับหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง (Sense of Self) และเป็นรากฐานของการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง (Self Identity) ช่วยพัฒนาบทบาททางเพศที่ชัดเจน ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นมีเป้าหมายในชีวิต มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในบุคคลและมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในอนาคต การได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคนเห็นคุณค่าและยอมรับ รู้สึกว่าตนเองเหมือนคนอื่น ๆ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่แตกต่างไปจากคนอื่น ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งสำคัญ บุคคลใดที่ไม่สามารถเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ เมื่อเขาเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้าจะประสบกับปัญหาการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2528) ได้สรุปอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ดังนี้

- 1) เป็นกลุ่มที่ประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้ผลิตนักศึกษา รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง
- 2) เป็นกลุ่มที่จะสนับสนุนและเป็นเครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายของพฤติกรรมของการศึกษาในมหาวิทยาลัย
- 3) เป็นกลุ่มที่สนับสนุนสนองอารมณ์และจิตใจและความต้องการของนักศึกษาซึ่งอาจไม่ตรงกับความต้องการของอาจารย์ และความต้องการของมหาวิทยาลัย
- 4) เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาเรียนรู้และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคม และการทำงานกับคนที่มีภูมิหลังแตกต่างกันได้ดี
- 5) กลุ่มเพื่อนอาจจะช่วยยุยงให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือประสบการณ์ใหม่ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษา หรือในทางกลับกัน กลุ่มเพื่อนก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิมไว้ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้
- 6) นักศึกษาที่เรียนไม่ค่อยดีหรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้เขาเลือกทางออกทางอื่นหรือช่วยให้เขามีภาพพจน์ในทางบวก โดยที่จะสนับสนุน ให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มีใช้การศึกษา
- 7) องค์การบริหารนิสิต นักศึกษา มักจะทำหน้าที่เป็นพรรคพวกของนักศึกษาแต่ละคน จากแนวคิดที่กล่าวมาข้างต้น ได้แสดงให้เห็นว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีการแพร่อิทธิพลจากแต่ละคนไปสู่กลุ่มและมีอิทธิพลจากกลุ่มไปสู่บุคคล บุคคลที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนดีจะมีโอกาสและได้รับการพัฒนา มีความสามารถในการอยู่ในสังคมได้อย่างดี ถ้าปราศจากประสบการณ์และการพูดคุยกับเพื่อน ๆ บุคคลนั้นจะมีความยากลำบากในการเรียนรู้และยอมรับต่อการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

2.2.2 การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Group Counseling ซึ่งนักจิตวิทยาการปรึกษาหลายท่านได้แปลและนำมาใช้ในหลายรูปแบบ เช่น การปรึกษาแบบกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นต้น และเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ในการวิจัยครั้งนี้ ขอใช้คำว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่นหนึ่งที่เข้าใจเขา (วัชร ทรัพย์มี, 2528)

การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีคุณค่าและลักษณะเฉพาะซึ่งแตกต่างไปจากการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลหลายประการ ทั้งนี้คุณค่าและลักษณะเฉพาะต่อไปนี้ เป็นความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่าน ซึ่ง Gazda (1975 อ้างถึงใน ชูชัย สมบัติไกร, 2527) ได้รวบรวมไว้ ดังต่อไปนี้

- 1) สมาชิกกลุ่มได้พบว่า เขามีได้้อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่นอีกที่มีปัญหาล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
- 2) สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้การยอมรับ ให้รางวัลและให้กำลังใจแก่เขา
- 3) สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
- 4) กลุ่มเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ
- 5) สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- 6) สมาชิกกลุ่มมีโอกาสดูแลเรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหของตนอย่างไร

- 7) ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหาขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมในรูปแบบของการปรึกษาเป็นรายบุคคล
- 8) สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อช่วยแก้ไขปัญหาคือครอบครัวของสมาชิกคนนั้นได้
- 9) เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับเด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับการยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา
- 10) การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยใช้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษา มีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น

ดังนั้น จากคุณค่าและลักษณะเฉพาะดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีประโยชน์มากสำหรับวัยรุ่น เพราะเป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกในด้าน การแสดงความคิดเห็น การแสดงความช่วยเหลือ เป็นต้น ทำให้เขาตระหนักในคุณค่าของตนเองเพิ่มมากขึ้น

2.2.3 การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน (Peer Group Counseling)

การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน เป็นพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือประเภทหนึ่ง บุคคลที่ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอาสาสมัครที่เข้ารับบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่น การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนมีความหมายกว้างมาก รวมไปถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การฝึกการเป็นผู้นำ การสอนพิเศษ (Tutoring) หรือการช่วยเหลือในรูปแบบอื่น ๆ ต่างไปจากที่ได้กล่าวมาแล้ว (Tindall and Gray, 1985)

2.2.3.1 องค์ประกอบของการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน

การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน เป็นการให้ความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเป็นกลุ่ม มีเพื่อนซึ่งอยู่ในวัยเดียวกันที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษาและทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม มาเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนปัญหาร่วมกัน ได้พูดถึงความรู้สึก ความคิด ความไม่สบายใจต่าง ๆ โดยอยู่ภายใต้การนิเทศของนักจิตวิทยาการปรึกษา

จากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ พบว่า การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนจะบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ขึ้นอยู่กับการให้ความสนใจเกี่ยวกับการเตรียมการล่วงหน้าก่อนดำเนินการ ทั้งนี้จะเป็นการช่วยลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด องค์ประกอบที่สำคัญของการให้การปรึกษา

โดยกลุ่มเพื่อนที่ควรคำนึงถึงเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการให้การศึกษาโดยกลุ่มเพื่อน
มีดังนี้ (สุใจ คึงทรงสวัสดิ์, 2532)

- 1) คุณสมบัติของเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม
- 2) การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มการศึกษา
- 3) เป้าหมายของกลุ่มการศึกษา
- 4) ขนาดของกลุ่มการศึกษา
- 5) ระยะเวลาและความถี่ของการประชุมกลุ่ม
- 6) อายุของสมาชิกกลุ่มการศึกษา
- 7) อายุของเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม
- 8) เพศของสมาชิกกลุ่มการศึกษา
- 9) เพศของเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม

- 1) คุณสมบัติของเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม

เพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม เป็นผู้มีบทบาทสำคัญมากต่อการให้การศึกษา ความสำเร็จ
หรือความล้มเหลวของการให้การศึกษาแบบกลุ่มส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม
เพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่มที่มีความสามารถ จะช่วยเอื้ออำนวยให้กระแสน้ำของคลื่นไหวของคลื่น
เคลื่อนไปได้อย่างรวดเร็ว

คุณสมบัติของผู้นำกลุ่มซึ่งเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่มควรมีเช่นกัน ประกอบด้วย
คุณสมบัติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (Trotzer, 1977 อ้างถึงในสุใจ คึงทรงสวัสดิ์, 2532)

(1) รู้จักตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง รู้ถึงจุดแข็ง จุดอ่อน ความขัดแย้ง
ภายในใจ แรงจูงใจ และความต้องการของตน มีความชัดเจนในความตั้งใจและเป้าหมายของ
ตนเอง เห็นถึงคุณค่าของการรู้จักตนเอง

(2) มีใจกว้างและมีความยืดหยุ่น (Openness and Flexibility) สามารถที่
จะรับความคิดหรือทัศนะต่าง ๆ ของผู้อื่นโดยไม่เอากฎเกณฑ์หรือมาตรฐานของตนไปตัดสินความคิด
นั้น ๆ ซึ่งจะนำไปสู่การเปิดเผยตนเองของสมาชิกเพิ่มมากขึ้น ส่วนความยืดหยุ่นของเพื่อนผู้ให้
คำปรึกษาในกลุ่ม เป็นผลของความเชื่อมั่นในตนเองของเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม และไวต่อ
การรู้ถึงความต้องการของสมาชิก

(3) มองโลกในแง่ดี (Think Positively) มีทัศนคติต่อชีวิตและโลกในแง่ดี มองเห็นถึงคุณค่าในตัวสมาชิกและตนเอง ช่วยให้เกิดการพัฒนาในสัมพันธภาพของการปรึกษา

(4) มีท่าทีที่อบอุ่นและมีความใส่ใจ (Warmth and Caring) หมายถึง ท่าทีที่แสดงถึงความเข้าใจ ยอมรับสมาชิก ท่าทีดังกล่าวอาจแสดงออกได้หลายทาง อาจจะโดยสีหน้า ท่าทาง หรือคำพูดก็ได้ เช่น ท่าทีว่าเรিং กระตือรือร้น เอาใจจดจ่อ ยิ้มแย้ม สงบเงียบหรือเอาใจอิงเอาใจ เพื่อบอกให้รู้ว่ากำลังให้ความสนใจเขาเต็มที่

(5) มีจิตใจมั่นคงและกลมกลืน (Mature and Integrity) รู้สึกมั่นคงพอใจใน การที่จะดำเนินชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข

(6) มีความอดทน (Tolerance) โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กลุ่มอยู่ในความเงียบ เพื่อนำไปสู่การปรึกษากลุ่มที่ดีจะนำพยายามพูดทำลายความเงียบเพียงเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดใจ ของตนเองเท่านั้น แต่จะปล่อยให้ความเงียบนี้กดดันให้สมาชิกกลุ่มพูดออกมาเอง

(7) มีใจเที่ยงตรง (Objectivity) รับรู้ปัญหาของคนอื่นเสมือนหนึ่งว่าเป็นเรื่อง ที่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ได้สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และสามารถประเมิน เหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นได้อย่างมีเหตุผลและปราศจากอคติใด ๆ

2) การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มการปรึกษา

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มการปรึกษานั้น ไม่ควรบังคับสมาชิกให้มาเข้ากลุ่ม แต่ ใช้วิธีการสัมภาษณ์สมาชิก เพื่อประเมินความพร้อมในการเข้ากลุ่มของผู้สมัครและเป็นโอกาสที่ จะได้อธิบายให้ทราบถึงแนวทางการปฏิบัติในกลุ่มการปรึกษา สมาชิกในกลุ่มการปรึกษาควรมี อายุใกล้เคียงกัน หรืออยู่ในวัยเดียวกัน (Ohlsen, 1983)

3) เป้าหมายของกลุ่มการปรึกษา

เป้าหมายของกลุ่ม ควรจะสอดคล้องกับความต้องการของสมาชิกอย่างแท้จริงและให้ สมาชิกได้ทราบและเข้าใจเป้าหมายของกลุ่มเพื่อให้เกิดความร่วมมือในกลุ่ม เป้าหมายของกลุ่มจะ ให้ทิศทางแก่เพื่อนำไปสู่การปรึกษากลุ่มและเพื่อนำรับการปรึกษากลุ่มได้ทราบว่า กลุ่มจะมุ่งไป ทิศทางใด และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการประเมินผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอีกด้วย สำหรับ เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม แบ่งได้ 2 ประเภทคือ

(1) เป้าหมายทั่วไปของกลุ่ม (General Group Goals) หมายถึง วัตถุประสงค์โดยรวม ๆ ของกลุ่มและเป็นเหตุผลในการจัดให้มีการให้การปรึกษาแบบกลุ่มขึ้นมา ตัวอย่าง เช่น เป้าหมายเพื่อให้สมาชิกได้พัฒนาทักษะทางสังคม และแก้ไขปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น

(2) เป้าหมายเฉพาะบุคคล (Specific Individual Goals) เป็นวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาของสมาชิกแต่ละคน ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัญหาหรือชีวิตส่วนตัวของสมาชิกเอง

4) ขนาดของกลุ่มการปรึกษา

ขนาดของกลุ่มมีอิทธิพลต่อบรรยากาศของกลุ่มเป็นอย่างมาก กลุ่มการปรึกษาที่มีสมาชิกที่เป็นวัยรุ่นนั้น จำนวน 4-8 คน (Ohlsen, 1983) หรือจำนวน 6-10 คน (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2532) เป็นขนาดที่ดำเนินการในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่ม ธรรมชาติ และวุฒิภาวะของสมาชิกกลุ่มด้วย (Trotzer, 1977 อ้างถึงใน สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2532) สำหรับการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน เพื่อช่วยให้เพื่อนผู้รับการปรึกษากลุ่มได้มีโอกาสแสดงออกอย่างเป็นอิสระโดยทั่วถึงกัน ขนาดของกลุ่มการปรึกษาที่มีความเหมาะสมควรมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 9-10 คน หรือถ้ามากกว่านี้ก็ไม่ควรมากกว่าจำนวน 15 คน จึงจะทำให้การทำงานเกิดผลดีที่สุด (Ottaway, 1976) การมีกลุ่มใหญ่เกินไปจะทำให้โอกาสที่สมาชิกจะมีส่วนร่วมลดน้อยลงจนแทบไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกันและอาจจะมีผลให้กลุ่มแตกแยกง่ายขึ้นด้วย (Ohlsen, 1983)

5) ระยะเวลาและความถี่ของการประชุมกลุ่ม

ระยะเวลา 20-40 ชั่วโมง เป็นจำนวนเวลาที่เหมาะสมในการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษาและสามารถช่วยพัฒนาผู้รับการปรึกษาได้ (Carkhuff, 1973; Moore, 1974 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532) ความถี่ที่ใช้ในการประชุมกลุ่ม อาจจัดทั้งหมด 5 สัปดาห์ ๗ ละ 2 ครั้ง ๗ ละ 3 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง หรือจัด 2 สัปดาห์ ๗ ละ 5 ครั้ง ๗ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นสำหรับจำนวนครั้งที่จะใช้ในการประชุมกลุ่มทั้งหมดขึ้นอยู่กับเป้าหมายและธรรมชาติของกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรประชุมกลุ่มจำนวนไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง และถ้าหากมากกว่านี้ก็ยังเป็นการดี (สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์, 2532)

6) อายุของสมาชิกกลุ่มการศึกษา

โดยส่วนมากแล้วจะจัดให้ผู้ที่มีอายุใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน การจัดสมาชิกที่มีอายุแตกต่างกันมาก ๆ ควรจะกระทำในกรณีที่มีจุดประสงค์พิเศษเท่านั้น เช่น การจัดวัยรุ่นและผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้มีโอกาสปรับความเข้าใจกัน (ดวงใจ กสานติกุล และคณะ, 2530)

7) อายุของเพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่ม

เพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่มควรมีอายุเท่ากันหรือสูงกว่าเพื่อนผู้รับการศึกษากลุ่ม เพื่อนำการอภิปรายในกลุ่มและเป็นผู้ช่วยเหลือเพื่อนได้ในบางเรื่องเช่น เรื่องการเรียน การเป็นที่เลื่อมใสในเรื่องต่าง ๆ ควรช่วยให้เพื่อนในกลุ่มเกิดการเรียนรู้และเรียนรู้สภาพการณ์จากคนหรือเพื่อนด้วยกัน (วัชร ทรัพย์มี, 2533)

8) เพศของสมาชิกกลุ่มการศึกษา

การจัดกลุ่มให้ละกันทั้งสองเพศจะเป็นประโยชน์ต่อวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะประหมัดตนเองจากเพศตรงข้าม และมีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตนเอง กลุ่มการศึกษาก็เป็นที่ซึ่งเขาได้เรียนรู้สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ ช่วยลดความกังวลสับสนได้ (Ohlsen, 1983)

9) เพศของเพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่ม

เพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่มเป็นคณะเพศกับสมาชิกกลุ่ม หรือเพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่มที่เป็นเพศเดียวกันกับสมาชิก มักจะนำไปสู่ภาวะตึงเครียด กังวล ซึ่งแสดงออกในลักษณะของกลุ่มที่สับสนขาดระเบียบ อาจถึงขั้นทะเลาะวิวาทกันระหว่างสมาชิก ในกลุ่มวัยรุ่นชายล้วนอาจจะมีการพูดแซวหรือแสดงท่าทีต่อผู้นำกลุ่มหญิงจนยากที่จะนำกลุ่มไปได้ ดังนั้นหากเป็นไปได้เพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่มควรมีผู้ช่วยนำกลุ่ม (Co-Leader) ซึ่งต่างเพศกันจะช่วยลดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลทั้งในสมาชิกวัยรุ่นหรือตัวผู้นำกลุ่มเอง (ดวงใจ กสานติกุลและคณะ, 2530)

จากองค์ประกอบดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยคัดเลือกเพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่มโดยคัดเลือกจากนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2538 ซึ่งมีประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยมาแล้ว 2 ปี จำนวน 8 คน แบ่งเป็นเพศหญิง



6 คน เพศชาย 2 คน เป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่ม ส่วนสมาชิกในกลุ่มการปรึกษานั้น คัดเลือกจากนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2538 ซึ่งได้คะแนนจากการทำแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยสูง และเต็มใจที่จะเข้าร่วมกลุ่ม การปรึกษา จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สามารถปรับตัวได้ในมหาวิทยาลัย

ในขณะที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้การปรึกษานั้น แต่ละกลุ่มจะประกอบด้วยเพื่อนผู้ให้ การปรึกษากลุ่ม 2 คน และสมาชิกกลุ่ม 6 คน โดยจะให้การปรึกษา 6 ครั้ง 1 ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลาทั้งสิ้น 6 ชั่วโมง ในการให้การปรึกษานั้นเพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่มจะทำหน้าที่เป็น ผู้นำกลุ่ม เปรียบเสมือนเป็นพี่สาวหรือพี่ชายของสมาชิกกลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากอายุของทั้งเพื่อนผู้ให้ การปรึกษากลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะใกล้เคียงกัน และในแต่ละกลุ่มก็จะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มทั้ง เพศชายและเพศหญิง เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ภายใต้การช่วยเหลือของเพื่อน ผู้ให้การปรึกษากลุ่ม

2.2.3.2 รูปแบบการให้การปรึกษาโดยเพื่อน

ให้การปรึกษาโดยเพื่อนสามารถให้การช่วยเหลือได้ ทั้งในรูปแบบแบบรายบุคคลและ แบบกลุ่ม การให้การช่วยเหลือแบบรายบุคคล เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้รับ การปรึกษาพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวกับผู้ที่เขาให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนให้กำลังใจในการแก้ไข ปัญหา และอาจทำหน้าที่ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาหรืออาจให้คำแนะนำแหล่งช่วยเหลือ อื่น ๆ ที่เพื่อนนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือ สามารถมีปฏิสัมพันธ์ให้การช่วยเหลือนักศึกษาที่มี พฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือติดสุรา ยาเสพติดและแนะนำบุคคลเหล่านั้นมารับความช่วยเหลือจาก ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นวิชาชีพ

เพื่อนผู้ให้การปรึกษาสามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพในรูปแบบของ การช่วยเหลือแบบกลุ่มเช่นเดียวกัน สามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม เป็นผู้สอนทักษะ การสร้างสัมพันธภาพให้กับนักศึกษาคนอื่น ๆ หรือเป็นผู้ฝึกอบรมทักษะการสื่อสารในห้องเรียน

ผู้วิจัยได้นำรูปแบบการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อฝึก อบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่ม ให้มีความรู้ความสามารถ พอที่จะไปช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษา คนอื่นได้

บทบาทของเพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่ม มีความสำคัญต่อการให้การศึกษามากดังจะกล่าวถึงรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.2.3.3 บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา (Peer Counselor) หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน คำว่า เพื่อน (Peer) หมายถึง บุคคลที่สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ วิถีชีวิตของกันและกันได้และมีอายุอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน (Tindall and Gray, 1985) ผู้ให้การปรึกษาที่มีวัยใกล้เคียงกัน จะเป็นผู้ที่มีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจ เป็นแหล่งให้กำลังใจและให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงสิ่งที่ยุ่งยากใจและวิตกกังวล นอกจากนี้หน้าที่ของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา ไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจปัญหาได้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น แต่ยังเป็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้ผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษา เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการให้การปรึกษาโดยเพื่อนยังเป็นการช่วยส่งเสริมสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

สรุปเพื่อนผู้ให้การปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกฝึกอบรมทักษะเฉพาะ เพื่อทำหน้าที่ภายใต้บทบาทของการให้การช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยเดียวกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์และวิถีการดำเนินชีวิตกับผู้รับการปรึกษา งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรมและอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือ เป็นปัญหาทั่ว ๆ ไป ที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาเป็นเสมือนสะพานเชื่อมโยงระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ที่ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพโดยทั่วไปเป็นบุคคลที่เป็นสมาชิกของชุมชนเดียวกับบุคคลที่ไปให้การช่วยเหลือ

Bowman (1986 ; Canning ,1983 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532) ได้แบ่งบทบาทการช่วยเหลือของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

- 1) ผู้ช่วยสอนพิเศษ (Peer Tutors)
- 2) เพื่อนพิเศษ (Special Friends)
- 3) ผู้นำกลุ่ม (Group Leaders)
- 4) ผู้ช่วยแนะแนว (Guidance Assistants)

ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) ผู้ช่วยสอนพิเศษ (Peer Tutors)

เพื่อช่วยให้การปฏึกษาจะได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านการเรียนในแต่ละวิชาจากครู และมาช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ให้มีความสามารถทางการเรียนเพิ่มขึ้น อาจช่วยได้ใน รูปแบบแบบรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมจากครูจะสามารถให้การช่วยเหลือ ได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม นักเรียนเหล่านี้จะเรียนรู้วิธีการสื่อสารว่าสื่อสารอย่างไร จึงจะเป็นที่น่าสนใจ และแสดงให้เห็นว่าการให้ความเอาใจใส่ต่อผู้รับการช่วยเหลือจึงทำให้การ ช่วยเหลือของเขามีประสิทธิภาพมากขึ้น

ก่อนเริ่มการอบรมนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้อธิบายรายละเอียดของโปรแกรมการ ฝึกอบรม ครูมีหน้าที่ในการสอนเนื้อหาและให้เอกสารที่จำเป็นแก่ผู้รับการอบรมเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม การอบรม นักจิตวิทยาการศึกษาจะจัดให้ผู้รับการอบรมไปให้การช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ถ้าหากมีปัญหาคงต้องมาปรึกษานักจิตวิทยาการศึกษาทันที นักจิตวิทยาการศึกษา ครูและเพื่อช่วยให้ การปฏึกษาจะมาพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้งหรือ 2 สัปดาห์ต่อครั้งเพื่ออภิปรายถึงสิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือ ได้ไปดำเนินการช่วยเหลือกับเพื่อนนักเรียน

2) เพื่อนพิเศษ (Special Friends)

เพื่อนพิเศษทำหน้าที่คล้ายกับเป็นพี่สาวหรือพี่ชาย ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือแบบ รายบุคคลกับผู้ที่ต้องการการช่วยเหลือเป็นพิเศษ เช่น นักเรียนที่มีความรู้สึกท้อแท้ เพื่อช่วยให้ การปฏึกษาจะใช้ทักษะที่เรียนรู้จากโปรแกรมการฝึกอบรมในการให้ความเอาใจใส่ เข้าใจและให้ กำลังใจต่อผู้รับการปฏึกษา เพื่อช่วยให้การปฏึกษาจะเป็นตัวแบบที่ดีให้กับนักเรียนที่มีปัญหาทาง พฤติกรรม และช่วยให้เขามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสมหรืออาจจะช่วยเหลือนักเรียนที่ ขาดเรียนบ่อย ๆ ช่วยกระตุ้นให้กำลังใจให้เกิดความสนใจในการเรียน เพื่อช่วยให้การปฏึกษาจะใช้ ทักษะการฟังและการให้กำลังใจ ช่วยให้ผู้รับการปฏึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีค่าขึ้น

เพื่อช่วยให้การปฏึกษาที่ทำหน้าที่นี้ จะต้องมาพบนักจิตวิทยาการศึกษาทุกสัปดาห์เพราะ ว่าพวกเขาต้องมีความเข้าใจว่าควรที่จะมีการส่งต่อ (Refer) ผู้รับการปฏึกษาให้กับนักจิตวิทยา การปฏึกษาเมื่อไร เขาต้องตระหนักว่าความไว้วางใจของผู้รับการปฏึกษาเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะ ว่าผู้รับการปฏึกษาที่มีความต้องการเพื่อนพิเศษจะเปิดเผยปัญหาล้วนตัวเฉพาะกับเพื่อนพิเศษ ใน ระหว่างที่มีการพบกับนักจิตวิทยาการศึกษา เพื่อช่วยให้การปฏึกษานำปัญหาของผู้รับการปฏึกษา

มาพูดคุยอภิปรายร่วมกัน โดยเพื่อให้การปรึกษาจะได้รับข้อเสนอแนะจากเพื่อนผู้ให้การศึกษาด้วยกัน โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาคอยเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ

3) ผู้นำกลุ่ม (Group Leaders)

เพื่อให้การปรึกษามีความสามารถในการเป็นผู้นำกลุ่มด้วย โดยได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษาเช่น การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การถามคำถามเปิดและทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม เมื่อมาเป็นผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ก็จะสามารถใช้ทักษะที่ได้รับ การฝึกอบรมมาช่วยให้เพื่อนนักเรียนได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน โดยอยู่ภายใต้การนิเทศของนักจิตวิทยาการศึกษา ในระหว่างการอบรมเพื่อให้การปรึกษาจะได้รับข้อมูลที่เป็นจำเป็น เช่น แหล่งที่ให้การช่วยเหลือในชุมชน การลดความเครียด การสำรวจอาชีพ ทำให้พวกเขามีความมั่นใจที่จะไปให้การช่วยเหลือ เช่น ในกลุ่มอาจพูดถึงปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาหลังจากสิ้นสุดการศึกษา สมาชิกจะมีการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การเข้าใจตนเอง มีมโนทัศน์เกี่ยวกับคนดีขึ้น

4) ผู้ช่วยแนะแนว (Guidance Assistants)

นักเรียนในโรงเรียนมีมาก ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาไม่มีเวลาที่จะทำงานเกี่ยวกับเอกสาร ธุรการต่าง ๆ ได้ เพื่อให้การปรึกษาอาจทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักจิตวิทยาการศึกษา เช่น บางครั้งขณะที่นักจิตวิทยาการศึกษาทำการปรึกษาอยู่ เพื่อให้การปรึกษาอาจทำหน้าที่รวบรวมเอกสารต่าง ๆ หรือรับโทรศัพท์ หรือทำตารางเวลาที่ผู้รับการปรึกษาจะมาขอปรึกษาหรืออาจทำหน้าที่ในการช่วยปฐมนิเทศนักเรียนเข้าใหม่ให้รู้จักสถานที่ต่าง ๆ แผนผังโรงเรียน ตารางสอน ชมรมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญที่สุดในการปฐมนิเทศ คือ การช่วยให้นักเรียนเข้าใหม่ได้รู้จักเพื่อน ทำหน้าที่ตอบข้อซักถามและให้ความสนใจ เอาใจใส่ต่อนักเรียนใหม่ในช่วงสัปดาห์แรกของการอยู่ในโรงเรียนจากทักษะการสื่อสารที่เขาได้รับการอบรม จะช่วยให้เพื่อนผู้ให้การศึกษาทำหน้าที่ได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งที่จะฝึกเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่ม สามารถรับบทบาทเป็นทั้งเพื่อนพิเศษ (Special Friends) และผู้นำกลุ่ม (Group Leaders) ได้ และฝึกให้เพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่มมีจรรยาบรรณของเพื่อนผู้ให้การศึกษาในกลุ่มด้วย

2.2.3.4 จรรยาบรรณของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในกลุ่ม

จรรยาบรรณของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา สมาคมบุคลากรแนะแนวแห่งสหรัฐอเมริกา (American Personnel and Guidance Association : APGA) ได้กำหนดไว้เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติซึ่ง พรณาย ทวีพระประภา (2527) ได้แปลและเรียบเรียงไว้ จรรยาบรรณของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา มีดังนี้

- 1) เคารพในศักดิ์ศรีและสงเสริม สนับสนุน สวัสดิภาพของผู้มารับการปรึกษาและในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ต้องระวังไม่ให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความกระทบกระทั่งทางจิตใจจากสมาชิกในกลุ่ม
- 2) สัมพันธภาพในการให้การปรึกษาและข้อมูลที่ได้จากสัมพันธภาพนั้น จะต้องเก็บรักษาไว้เป็นความลับ ในกรณีของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มควรให้สมาชิกรักษาความลับของข้อมูลซึ่งกันและกัน
- 3) บันทึกต่าง ๆ ในการให้การปรึกษา รวมทั้งบันทึกจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากแบบทดสอบ เครื่องบันทึกเสียงและเอกสารอื่น ๆ ถือได้ว่าเป็นข้อมูลเฉพาะอาชีพ การจะนำไปใช้จะต้องปกปิดเอกลักษณ์ของผู้รับการปรึกษา และระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้รับการปรึกษาด้วย
- 4) ควรได้ชี้แจงเงื่อนไขต่าง ๆ ของการให้การปรึกษาให้ผู้รับการปรึกษาทราบ
- 5) ในการร่วมกันทำหน้าที่ให้การปรึกษา เพื่อนผู้ให้การปรึกษาดึงหลักเสียงสภาพที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษายู่ในภาวะขัดแย้งในใจ
- 6) ยุติการปรึกษาเมื่อเพื่อนผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้อีกต่อไป และให้ติดต่อให้ผู้รับการปรึกษาไปพบผู้เชี่ยวชาญที่เหมาะสมต่อไป
- 7) หากได้รับข้อมูลที่อาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่น ผู้ให้การปรึกษาต้องรายงานให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้อง ในแนวทางที่ไม่เปิดเผยว่าได้รับข้อมูลจากผู้รับการปรึกษาคนใด
- 8) ในสถานการณ์ที่ต้องมีใครมาช่วยรับผิดชอบต่อผู้รับการปรึกษา หรือเมื่อมีอันตรายที่เห็นได้ชัดว่าจะเกิดขึ้นแก่ผู้รับการปรึกษาหรือผู้อื่น ต้องรีบรายงานข้อเท็จจริงนี้ให้แก่ผู้มีอำนาจเกี่ยวข้องและ/หรือกระทำการเร่งด่วนอื่น ๆ เท่าที่สถานการณ์บังคับทันที
- 9) ในกรณีที่เพื่อนผู้ให้การปรึกษาต้องมีการกระทำใด ๆ ก็ตามนอกเหนือไปจากสภาพการณ์ที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ต้องมีความเหมาะสมภายใต้เงื่อนไขของจรรยาบรรณ

2.2.4 แนวคิดในการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในกลุ่ม

Rogers นักจิตวิทยาแนวมนุษยวิทยาผู้หนึ่ง เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาแนวทางการยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Therapy) โดยให้ความสำคัญต่อทัศนคติของผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องมีทัศนคติที่ให้ความสำคัญต่อแนวทางการยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมากกว่ายึดถือเทคนิคและวิธีการของทฤษฎีที่ใช้ ผู้ให้การปรึกษาที่พยายามจะใช้วิธีและเทคนิคจะไม่ประสบความสำเร็จในการให้การปรึกษา ถ้าเขาไม่มีทัศนคติที่สำคัญต่อผู้รับการปรึกษาอย่างจริงจัง กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าทัศนคติของผู้ให้การปรึกษาจะมีผลเอื้ออำนวยต่อการประสบความสำเร็จในการบำบัดรักษา เพราะทัศนคติจะนำมาสู่การใช้วิธีการและเทคนิค (Rogers, 1967)

Rogers มีทัศนคติต่อมนุษย์ว่า มนุษย์มีพื้นฐานโดยธรรมชาติเป็นคนดีมีคุณค่า มีเกียรติ มีสติปัญญาและความสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความพยายามที่จะบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริง อันสูงสุด ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น (วัชรวิ ทวัญย์, 2528) และเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีการปรับตัวได้ขึ้นสูงสุดหรือเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี โดยจะมีความสุข มีความสอดคล้องในตนเองสมบูรณ์ เปิดตนเองให้กับประสบการณ์อย่างเต็มที่และอยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2525)

เป้าหมายของแนวทางการยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง จึงมุ่งที่การจัดความไม่สอดคล้องกันระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยมีองค์ประกอบพื้นฐาน คือ

1) ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทัศนคติต่อการให้เกียรติ (Respect) และยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditioning Positively Regard) ให้ความอบอุ่นความรู้สึกที่เป็นมิตร ไม่มีการประเมิณตัดสินผู้รับการปรึกษาทั้งด้านบวกและลบ

2) การเข้าใจผู้รับการปรึกษาอย่างร่วมรู้สึก (Empathic Understanding) ตามกรอบการรับรู้ของเขาและช่วยให้เขาได้พิจารณาตนเองด้วย

3) การมีความจริงใจ (Genuineness) ยอมรับความรู้สึกของตนเอง ไม่เสแสร้ง ในบทบาท มีความจริงใจในสัมพันธภาพของการให้การปรึกษา

ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมและเอื้ออำนวยในการสร้างสัมพันธภาพในการให้การปรึกษา

2.2.4.1 ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษา

Tindall and Gray (1985) เสนอแนะว่า ทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษาที่ควร จะใช้ในการฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษากลุ่ม คือ ทักษะการฟัง (Listening Skill) และทักษะการสนองตอบ (Responding Skill) ผู้ให้การปรึกษากลุ่มต้องมีความรู้และมีทักษะ ที่จะสามารถ "ฟัง" และ "สนองตอบ" ต่อผู้รับการปรึกษากลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะ ในการให้การปรึกษานั้น การฟังและการสนองตอบเป็นทักษะที่สำคัญที่สุด คือเป็นปัจจัยที่สื่อถึง ความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษากลุ่มต่อความรู้สึกนึกคิดของผู้รับการปรึกษากลุ่ม อันเป็นสภาพ ที่มีค่ามากที่สุด เป็นการสื่อให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มตระหนักว่า ตัวเขาเองนั้นเป็นที่เข้าใจและ เป็นที่ยอมรับ ซึ่งภาวะดังกล่าวเป็นภาวะที่สามารถพลิกชีวิตผู้รับการปรึกษากลุ่มให้เห็นความมีค่า ของการมีชีวิตของเขาได้

ทักษะการฟังและการสนองตอบที่มีประสิทธิภาพจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่ จุดมุ่งหมายที่พึงประสงค์ อุปสรรคของชีวิตนั้นจะถูกขจัดออกไปได้ภายใต้สภาพความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ซึ่งหมายถึงความสัมพันธ์ที่มีการฟัง และการสนองตอบที่มีประสิทธิภาพอันสื่อถึงความละเอียดอ่อน อบอุ่น และการยอมรับคุณค่าของความต่างกันของมนุษย์ และคุณค่าของการมีชีวิต การยอมรับตนเองในฐานะที่ตนเป็นและการแสดงความเข้าใจยอมรับนั้น อาศัยการฟังและการสนองตอบ

การฟัง เป็นภาวะที่บุคคลหนึ่ง "เปิดใจ" ของตนเองให้กว้างที่สุดที่จะรับการส่งสาร จากอีกบุคคลหนึ่งได้อย่างละเอียดถี่ถ้วนที่สุด การฟังจึงเป็นศิลปะที่ต้องอาศัยความอดทนและต้องใช้ สมาธิเป็นอย่างมาก เพราะในระหว่างที่กำลังให้การปรึกษาอยู่นั้น ผู้ให้การปรึกษากลุ่มมิใช่จะ เพียงรับฟังเรื่องราวที่ผู้รับการปรึกษากลุ่มบอกเล่าเท่านั้น แต่จะต้องทำความเข้าใจถึงความ รู้สึกของผู้รับการปรึกษากลุ่มในขณะนั้นด้วย ทักษะการฟังประกอบด้วย (ดวงใจ กสานติกุล และคณะ, 2530)

- 1) การใส่ใจ
- 2) การเจียบ
- 3) การเข้าใจความ
- 4) การทำให้กระจ่าง
- 5) การสะท้อนความ
- 6) การสรุปความ

การสนองตอบ เป็นการสื่อของผู้ให้การศึกษากลุ่มต่อผู้รับการศึกษากลุ่ม ความเข้าใจที่ผู้ให้การศึกษากลุ่มมีต่อปัญหาของเขา การยอมรับนับถือเขา อันจะนำไปสู่ ความสัมพันธ์แห่งจิตใจที่เป็นลักษณะผูกพันซึ่งกันและกันด้วย และควรเลือกเวลาที่เหมาะสมในการสนองตอบควรได้รับฟังผู้รับการศึกษากลุ่มอย่างเพียงพอและได้สร้างสายสัมพันธ์ (Rapport) การสนองตอบเร็วเกินควรก่อนเวลาที่เหมาะสม จะส่งผลให้ผู้รับการศึกษากลุ่ม มีปฏิกริยาไม่เห็นด้วย ปฏิเสธ คัดค้านหรือแม้กระทั่งหยุดรับการปรึกษา ทักษะการสนองตอบ ประกอบด้วย (ดวงใจ กสานติกุล และคณะ, 2530)

- 1) การซักถาม
- 2) การให้กำลังใจ

ผู้วิจัยได้นำแนวความคิดของดวงใจ กสานติกุล และคณะ (2530) มาเป็นแนวทาง ในการฝึกอบรม โดยแบ่งทักษะพื้นฐานการให้การปรึกษาออกเป็น 2 ทักษะ คือ ทักษะการฟัง และการสนองตอบ

2.2.4.2 การประเมินโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษา

ประสิทธิภาพของการฝึกอบรม ขึ้นอยู่กับการวางแผนโปรแกรมการฝึกอบรมด้วย ใน การฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษานั้นจะได้ผลดีหรือไม่เพียงใด ควรมีการประเมินผลหลังจากฝึกอบรมด้วย ซึ่ง Dougherty and Taylor (1983 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532) ได้สรุปวิธีการประเมินโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษาไว้ดังนี้

- 1) วิธีการทดสอบก่อนและหลัง

เป็นวิธีการวัดผลของการเปลี่ยนแปลงหลังจากได้รับการฝึกอบรมแล้ว ตัวอย่างเช่น การวัด มโนทัศน์เกี่ยวกับตน (Self-Concept) ของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาก่อนการอบรมและหลังจากสิ้นสุด โปรแกรมการอบรม แต่การประเมินผลด้วยวิธีนี้มีข้อจำกัดเพราะไม่ได้ใช้กลุ่มควบคุม นักจิตวิทยา การปรึกษาไม่สามารถสรุปได้ว่า คะแนนที่เพิ่มขึ้นระหว่างการวัดครั้งก่อนและหลังการฝึกอบรมนั้น เป็นผลมาจากโปรแกรมที่ใช้ เพราะอาจมีตัวแปรแทรกซ้อนมาเกี่ยวข้อง เช่น วุฒิภาวะของนักเรียน ประสบการณ์ชีวิต เป็นต้น

- 2) วิธีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

วิธีการใช้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ผู้นำกลุ่มได้รับการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม ที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้รับการฝึกอบรม วิธีการนี้พอที่จะเกิดความเชื่อมั่นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

เกี่ยวกับคนให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตัวเอง หรืออาจจะประเมิน โดยให้นักจิตวิทยาการปรึกษา ประเมินพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา จากแบบประเมินพฤติกรรมเฉพาะที่ นักจิตวิทยาการปรึกษาสร้างขึ้นเอง

ในการประเมินโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในกลุ่มนั้น ผู้วิจัย ประเมินผลโดยการให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษากลุ่มทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้ แบบฝึกหัด การสื่อสาร และหลังจากการฝึกอบรมแล้ว เพื่อนผู้ให้การศึกษากลุ่มจะต้องรายงานผล ด้วยตนเอง และรายงานผลด้วยวิธีการศึกษาเป็นรายการณ

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัว

งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในประเทศไทย มีการศึกษาวิจัย เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก

ปัญกรณ์ ชุตังกรและศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2519) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2518 - 2519 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 453 คน เป็น นักศึกษาชาย 291 คน นักศึกษาหญิง 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มาตรฐานส่วนประมาณค่าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน โดยเรียนไม่เข้าใจมากที่สุด ร้อยละ 54.30 มีปัญหาเนื่องจากพื้นฐานการเรียนเดิมไม่ดี ร้อยละ 20.53 ไม่มีสมาธิร้อยละ 36.42 ไม่รู้จักวิธีเรียน ร้อยละ 25.39 ในด้านสุขภาพจิต นักศึกษารับรู้ ว่าสภาพอารมณ์และจิตใจของนักศึกษาในขณะนั้นเป็นลักษณะคิดมากมากที่สุด ร้อยละ 46.80 ห่อเหี่ยว ร้อยละ 23.40 วิตกกังวลร้อยละ 21.19 ว้าเหว่เดียวดายร้อยละ 19.80 เกี่ยวกับผู้ที่นักศึกษา จะไปปรึกษาคด้วยเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนั้น นักศึกษาจะไปปรึกษาเพื่อนร้อยละ 71.52

ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2523) ศึกษาปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย เชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 620 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นชั้น (Stratified Random Sampling Technique) ในอัตราส่วน 100:10 เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบสอบถามแบบปลายเปิดชนิดมาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการใช้เวลาว่าง ปัญหาสังคม ปัญหาที่อยู่อาศัย ปัญหาการเรียนและปัญหาครอบครัว นักศึกษา

เป็นผลมาจากโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง แต่กลุ่มควบคุมจะต้องเป็นกลุ่มควบคุมอย่างแท้จริงไม่มีตัวแปรอื่นจากภายนอกมาเกี่ยวข้อง จึงจะสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากโปรแกรมด้วยวิธีการนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาจะต้องใช้เวลาอย่างมากในการคัดเลือกกลุ่มควบคุม เพื่อให้มีความเหมาะสมในการวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3 วิธีการรายงานด้วยตนเอง

วิธีการนี้เป็นวิธีการใช้เครื่องมือในการประเมินผล เช่น แบบสำรวจ (Check-lists) หรือการประมาณค่าหรือการสนองตอบ โดยให้ผู้รับการอบรมเป็นผู้ประเมินโปรแกรมหรืออาจให้บุคคลใกล้ชิดเช่น ผู้ปกครอง ครูเป็นผู้ประเมินพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงของผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือ แต่เครื่องมือในการประเมินจะใช้ได้จำกัด เพราะการขาดความแม่นยำของเครื่องมือ ผลที่ได้รับอาจเป็นอันดับตามความคิดเห็น (Subjective) มากกว่าที่จะเป็นเครื่องมือทางวิจัย

4) วิธีการศึกษาเป็นรายกรณี

วิธีนี้ใช้ศึกษาวิเคราะห์ผลของการฝึกอบรมเป็นรายบุคคลเช่น การศึกษาของ Dinkmayer (อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532) ได้ประเมินผลการฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษา โดยจัดโปรแกรมการฝึกอบรมให้กับนักเรียนระดับ 5 ที่มีพฤติกรรมแยกตัวทางสังคมและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่อาสาสมัครเข้ารับการอบรม ผลการศึกษาจากรายงานของครู พบว่าเพียง 2-3 เดือนหลังจากที่ผู้รับการฝึกอบรมมีบทบาทเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษา นักเรียนเหล่านี้มีทัศนคติและพฤติกรรม การแสดงออกที่พัฒนาขึ้น

Dougherty and Taylor (1983 อ้างถึงใน สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, 2532) ได้เสนอเครื่องมือที่ใช้ประเมินผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษา เช่น แบบสำรวจ การตอบสนองการช่วยเหลือ (The Survey of Student Helping Responses) ของ Myrick and Bowman (1980) มาตรวัดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (The Carkhuff Empathy Scales) ของ Carkhuff (1969) แบบวัดความสามารถในการเอื้ออำนวย (Facilitator Competency Test) ของ Myrick and Bowman (1981) การฟังจากแถบบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินการช่วยเหลือเพื่อน และการสังเกตพฤติกรรมช่วยเหลือโดยตรง โดยมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ประเมินประสิทธิภาพการช่วยเหลือของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา นอกจากนี้อาจประเมินผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อผู้ให้การปรึกษา จากการวัดการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษาเช่น การนำหรือดัดแปลงแบบวัดความสามารถในการเอื้ออำนวย แบบวัดมโนทัศน์

ชายมีปัญหาการเงิน ปัญหาที่อยู่อาศัยและปัญหาการใช้เวลาว่างมากกว่านักศึกษาหญิง ส่วนปัญหาอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการเงินมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2009 คน สุ่มจากนิสิตทุกระดับชั้นเรียนจากทุกคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจปัญหาของนิสิต ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสำรวจปัญหาสำหรับนิสิตนักศึกษาของมุนีเย ซึ่งส่วนหนึ่งของงานวิจัยได้มีการสำรวจปัญหาการปรับตัวของนิสิต พบว่าปัญหาที่นิสิตชั้นปีที่ 1 ประสบมากที่สุดคือ การปรับตัวทางการเรียนถึงร้อยละ 75.13 ประสบปัญหาค่อนข้างมากคือในช่วงร้อยละ 64.78 ลงมาถึงร้อยละ 54.61 ในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอนและด้านความสัมพันธ์ทางสังคมตามลำดับ

ยี่ลูน เสวีบุรณะพงศ์ (2526) ได้ศึกษาปัญหาส่วนตัว สังคมและการเรียนของนิสิตต่างจังหวัด ซึ่งกำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน เครื่องมือที่ใช้สำรวจปัญหา ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นิสิตต่างจังหวัดที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร มีปัญหาทั้ง 3 ด้านเรียงตามลำดับจากมากไปน้อยคือ ปัญหาการเรียน ปัญหาส่วนตัวและปัญหาสังคม นิสิตต่างจังหวัดชายและนิสิตต่างจังหวัดหญิง มีปัญหาส่วนตัวแตกต่างกันมากที่สุด นิสิตต่างจังหวัดชายมีปัญหามากกว่านิสิตต่างจังหวัดหญิงทุกด้าน

รัตนา ศิริพานิช (2531) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 ที่ศึกษาอยู่ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 563 คน จากทุกคณะวิชา เครื่องมือที่ใช้วัดคือ แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ ศิริสุวรรณค์ บรรหาร ได้สร้างขึ้น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนการสอนมากที่สุดคือ มีความรู้สึกว่าการแข่งขันในทางการเรียน วิตกกังวลมากเกี่ยวกับการเรียน รู้สึกแบ่งเวลาเรียนไม่ถูกและความรู้สึกของนักศึกษากับเพื่อนคือ รู้สึกว่าตนเองว่าเหว่เมื่อขาดเพื่อน รู้สึกว่าเกรงใจในการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน รู้สึกว่าเพื่อนไม่จริงจังต่อกัน ส่วนปัญหาการปรับตัวความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์กับนักศึกษามีน้อยที่สุดข้อที่นักศึกษารู้สึกว่ามีปัญหาการปรับตัวมากที่สุดคือ รู้สึกว่าตนเองขาด

ความเป็นกันเองกับอาจารย์ รู้สึกว่ามีความลำบากใจในการเข้าพบอาจารย์ รู้สึกว่าสถานที่พักของอาจารย์ไม่เป็นสัดส่วน ทำให้ไม่กล้าเข้าไปปรึกษาเพราะอาจารย์หลายคนนั่งรวมกันอยู่

Harry (1960 อ้างถึงในคารณิ ประคองศิลป์, 2530) ทำการสำรวจปัญหา นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมิชิแกน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่เรียนเกี่ยวกับเทคโนโลยีและเหมืองแร่ โดยใช้แบบสำรวจปัญหามุนีจบันนิสิตนักศึกษา พบว่า ปัญหาที่นักศึกษาต้องการความช่วยเหลือจากมหาวิทยาลัยคือปัญหาด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย กิจกรรมทางสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจ

De Sena (1964 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2524) ใช้แบบสำรวจปัญหา มุนีจบันศึกษาความแตกต่างของปัญหาการปรับตัวระหว่างนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ต่ำกว่า และสอดคล้องกับความสามารถ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรวิทยาศาสตร์ จำนวน 126 คน กลุ่มละ 42 คน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถ มีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ความสามารถ ในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย การงาน และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ปัญหาที่นิสิต ทั้ง 3 กลุ่มพบเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาด้าน การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านการปรับตัวทางเพศ

Ross (1971 อ้างถึงใน ฉันทย์ วรณโชติก, 2536) ได้ศึกษาเกี่ยวกับตัวพยากรณ์ ผลการเรียนของนักศึกษา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยอาร์ครอน จำนวน 94 คน โดยใช้ คะแนนเฉลี่ยจากระดับอุดมศึกษา คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจากแบบทดสอบ ACEL SCORE และคะแนนจากแบบทดสอบบุคลิกภาพทางการปรับตัว (Bell Adjustment Inventory Score) ผลจากการศึกษาโดยใช้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาในภาคเรียนแรกของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นเกณฑ์ในการพยากรณ์ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .5575 และมีค่าความคลาดเคลื่อน ในการพยากรณ์เท่ากับ 16.8% ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวไม่มีผลต่อการเรียนภาคแรก และการปรับตัวมีค่าเท่ากับ -0.0060

จากการศึกษาปัญหาของนักศึกษาที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เห็นได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่มี ประสบกับปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน เช่น ขาดแรงจูงใจในการเรียน วิดกกังวลในการเรียน แบ่งเวลาเรียนไม่ถูก การเลือกวิชาเรียน ปัญหาการปรับตัวในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น รู้สึกว่าเหงา ไม่มีเพื่อนและปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ เช่น อาจารย์ไม่เป็นกันเองกับ นักศึกษา

2.3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับผลการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน

Cooker and Cherchia (1976) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อน และการไม่ได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนระดับมัธยมที่ครูเป็นผู้คัดเลือกเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำเพื่อนจำนวน 60 คน ชาย 28 คน และหญิง 32 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลองคือ ผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุมคือ ผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร จำนวน 20 คน ผู้นำกลุ่มทั้งหมด 60 คน ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ จำนวน 625 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 8-12 คน แต่ละกลุ่มมีผู้นำ 1 คน เครื่องมือที่ใช้วัดคือ Index of Communication (IC) และมาตรวัดการสนองตอบของ Carkhuff ซึ่งวัดจากการฟังเพื่อบันทึกเสียงที่ผู้นำกลุ่มได้บันทึก ระหว่างให้การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการสื่อสาร และมาตรวัดการตอบสนองจากเพื่อบันทึกเสียงระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าผู้นำที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร มีความสามารถในการเอื้ออำนวยกลุ่มสูงกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร

Zunker and Brown (1966) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลการให้การปรึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 160 คน เป็นชาย 80 คน หญิง 80 คน เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านการปรับตัว จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีรุ่นพี่ จำนวน 8 คน ที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษามาแล้ว จำนวน 50 ชั่วโมง และนักจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 4 คน ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า ทั้งผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักศึกษารุ่นพี่ที่ผ่านการฝึกอบรม และนักจิตวิทยาการปรึกษา มีความสามารถในการสื่อสารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบแนวโน้มว่าผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักศึกษา จะเป็นที่ยอมรับของนักศึกษาเมากกว่านักจิตวิทยาการปรึกษา และนักศึกษาจะเปิดเผยตนเองมากกว่าปิดบังข้อมูลส่วนตัวในขณะรับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักศึกษาจึงได้ใช้ประโยชน์ จากข้อมูลเหล่านี้ในการสะท้อนความรู้สึกและเข้าใจปัญหาของเพื่อนนักศึกษาได้มากกว่า

Brown (1971) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาโดยเพื่อนนักศึกษาต่อการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาที่ถอนวิชาเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ถอนวิชาเรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 111 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการให้การปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน

ในรูปแบบการปรึกษาแบบรายบุคคล จากเพื่อนนักศึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษา เครื่องมือที่ใช้วัดมี 3 แบบ คือ แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติทางการเรียน (Survey of Study Habits and Attitudes) แบบทดสอบการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (Study Skills Surveys) ใช้วัดก่อนและหลังการทดลอง และใช้คะแนนเฉลี่ยของผลการเรียน (GPA) ของภาคการศึกษาที่ 1 เป็นสิ่งประเมินผลโปรแกรมการปรึกษา ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติและนิสัยในการเรียน ทักษะในการเรียน เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่คะแนนทั้ง 3 ด้านไม่มีการเปลี่ยนแปลงและเมื่อประเมินจากการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่าง สมาชิกในกลุ่มทดลองรายงานว่าพวกเขารู้สึกว่าปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ของพวกเขาลดลง และกลุ่มทดลองมีผลการเรียนโดยเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญ หอจะสรุปได้ว่าการให้การปรึกษาโดยเพื่อนนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา สามารถชวนให้เพื่อนนักศึกษาได้ช่วยกัน มีการพัฒนาทักษะทางการเรียน มีแรงจูงใจในการเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียน

Barrow and Hetherington (1981) ศึกษาผลของการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียน โดยเปรียบเทียบระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาที่เป็นเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา พบว่าการปรึกษาเป็นกลุ่มมีผลต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคม แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้นำกลุ่มที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้นำกลุ่มที่เป็นเพื่อน ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา ผู้นำกลุ่มทั้ง 2 ประเภท มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมาชิกกลุ่ม แม้ว่าจะในระดับเดียวกันก็มีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะประสบความสำเร็จโดยใช้บรรยากาศของกลุ่ม ในขณะที่เพื่อนที่ผ่านการฝึกอบรม ประสบความสำเร็จโดยการใช้ตัวเองในการเป็นตัวแบบให้สมาชิกกลุ่มเลียนแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Crouse (1982) ได้ศึกษาผลของการบำบัดโดยเพื่อนต่อแนวโน้มด้านบรรยากาศทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่พักอยู่ในมหาวิทยาลัย จำนวน 80 คน โดยมีสมมติฐานว่า การมีส่วนร่วมในสังคมและการมีกำลังใจเพิ่มขึ้นนั้น เนื่องจากการบำบัดโดยเพื่อน (Peer Network Therapy) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 8 คน ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมการทำกลุ่มบำบัดมาแล้ว แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มมาพบอาจารย์นิเทศก์หลังจากทำกลุ่มทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้วัดแนวโน้มด้านบรรยากาศทางสังคม คือ The University Resident Environment Scales (URES) แบ่งออกเป็น

4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมในสังคม การได้รับกำลังใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคิดทางปัญญา วัดก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่มใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า คะแนนการวัดจาก URES ก่อนเข้ากลุ่มและหลังเข้ากลุ่มมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในทุก ๆ ด้านของมาตรวัด

Rabiecki and Brabeck (1985) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษาโดยเพื่อนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 146 คน ได้รับการให้การปรึกษาจากเพื่อนที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา หลังการทดลองให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการรับการปรึกษา ร้อยละ 92 รายงานว่า เพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือเขาในการปรับตัวเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 91 รายงานว่าหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว เขาไม่จำเป็นต้องไปใช้บริการให้การปรึกษาจากหน่วยงานอื่น ๆ อีก พวกเขาเชื่อว่าเพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาช่วยเหลือเขาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมและเรื่องอื่น ๆ ที่เขากำลังเจอได้มากที่สุด

Erney (1980) ได้ศึกษาผลของการให้การช่วยเหลือโดยเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรมต่อเหตุผลทางจริยธรรม ทศคติต่อโรงเรียน และความรู้สึกเห็นคุณค่าของตน (Self Esteem) ของนักเรียนระดับ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 8 จำนวน 76 คน ได้รับการคัดเลือกแบบสุ่มอย่างง่าย ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง จำนวน 46 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน และในกลุ่มทดลองจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กล่าวคือ กลุ่มทดลองแรกมีนักเรียน 28 คน เข้ากลุ่มการศึกษาที่มีรุ่นพี่ 2 คน ที่ได้รับการฝึกอบรมเป็นผู้นำกลุ่ม นักเรียนอีก 18 คน อยู่ในกลุ่มการศึกษาที่มีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่มใช้เวลา 45 นาที กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มจะเข้ากลุ่มทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัดคือ Defining Issues Test (DIT) วัดระดับการมีเหตุผลทางจริยธรรม Self-Assessment Scales (SAS) วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง และ School Attitude Inventory (SAI) ใช้สำรวจทัศนคติต่อโรงเรียน เครื่องมือทั้ง 3 นี้ใช้วัดหลังจากเสร็จการทดลองแล้ว ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ .05 ในกลุ่มที่มีเพื่อนเป็นผู้นำกลุ่ม ในมาตรวัดเหตุผลทางจริยธรรมและการเห็นคุณค่าในตัวเอง

Mc.Dougal (1981) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาระหว่างการให้การปรึกษาโดยเพื่อนกับการให้การปรึกษาโดยอาจารย์ของมหาวิทยาลัย ต่อทัศนคติ

ของนักศึกษาที่มีต่อมหาวิทยาลัย คะแนนเฉลี่ยของผลการเรียน (GPA) การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 80 คน ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเป็นนักศึกษารุ่นพี่ 8 คน และอาจารย์ในมหาวิทยาลัย จำนวน 8 คน ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การปรึกษาจะเข้ารับการอบรมทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา กลุ่มตัวอย่างจะถูกคัดเลือกด้วยวิธีสุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการให้การปรึกษาจากผู้ให้การปรึกษากลุ่มละ 1 คน การทดลองใช้เวลา 1 ภาคการศึกษา ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการให้การปรึกษาจากรุ่นพี่มีผลการเรียนโดยเฉลี่ย และการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการให้การปรึกษาจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญและกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีทัศนคติต่อการเรียนสูงขึ้น มีอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัยลดลง แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

Crenage (1983) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการให้การปรึกษาระหว่างการให้รุ่นพี่ที่ผ่านการฝึกอบรมให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้ครูแนะแนวให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของหน่วยการปรึกษาของโรงเรียน โดยศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้การปรึกษาในรูปแบบต่างๆ ทั้ง 3 รูปแบบต่อพฤติกรรมเข้าชั้นเรียนของนักเรียน คะแนนเฉลี่ยของผลการเรียน (GPA) อัตราการขาดเรียนและพฤติกรรมของการรบกวนชั้นเรียน (Disruptive Behavior) และศึกษาว่าการให้การปรึกษามีผลในด้านความแตกต่างระหว่างเพศหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9-12 ชั้นปีละ 24 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 96 คน จัดเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการทดลอง 10 สัปดาห์ ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบมีผลต่อการลดพฤติกรรมของการรบกวนชั้นเรียน และจากการให้ครูแนะแนวให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้การปรึกษาของหน่วยการปรึกษาส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย พฤติกรรมการขาดเรียนของนักเรียนหญิงลดลงอย่างมีนัยสำคัญด้วยวิธีการให้การปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ คะแนนด้านอัตราขาดเรียนและผลการเรียนโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญด้วยวิธีการให้การปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ

Carolyn (1986) ได้ศึกษาผลของการช่วยเหลือโดยเพื่อนต่อทักษะทางการเรียน อัตราการขาดเรียน ทัศนคติต่อโรงเรียน พฤติกรรมในชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างสุ่มจากนักเรียนระดับ 6 จำนวน 136 คน จัดเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 102 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 34 คน สำหรับกลุ่มทดลองได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย โดยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มแรกมีผู้นำกลุ่มเป็นนักเรียนระดับ 8 ซึ่งผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษามาแล้ว กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 3 ให้ครูแนะแนว

ของโรงเรียนเป็นผู้นำกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนที่วัดก่อนทดลองและหลังทดลอง ในด้านพฤติกรรมในชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ของกลุ่มทดลองในด้านอัตมโนทัศน์ และทัศนคติทางการเรียน ส่วนทางด้านทักษะทางการเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบด้านความพึงพอใจต่อผู้นำกลุ่ม พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ผลการศึกษาจึงเป็นการสนับสนุนว่า เพื่อนนักเรียนที่ได้ผ่านการฝึกอบรมในการเป็นผู้ช่วยเหลือสามารถช่วยเปลี่ยนทักษะทางการเรียน อัตมโนทัศน์และทัศนคติต่อโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Mc Spadden (1986) ได้ศึกษาผลของการใช้การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อนต่อนักเรียนที่มีปัญหาการเลือกอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 23 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนเกี่ยวกับการเลือกอาชีพและกลุ่มทดลองมีนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมการให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลาดำเนินการทั้งหมด 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านการลดความเครียดและอัตราการออกกลางคัน แต่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านรูปแบบการสื่อสารและทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

Frisz and Lane (1987) ศึกษาประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาโดยเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระหว่างปีการศึกษา 1983-1984 และมารับการบริการการให้การปรึกษาโดยเพื่อน จำนวน 1,032 คน เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยถามเกี่ยวกับความสามารถของผู้ให้การปรึกษาในการให้การปรึกษา การฟังและความเข้าใจปัญหาของผู้มารับปรึกษา โดยให้นักศึกษาที่ใช้บริการการให้การปรึกษาโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมินเพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลทั่ว ๆ ไปในมหาวิทยาลัย พูดคุยเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ช่วยเหลือในการเลือกโปรแกรมเรียนและอาชีพ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 99 รายงานว่าผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือในการให้ข้อมูลที่เขาคงการได้ เข้าใจความกังวลใจ ความไม่สบายใจของพวกเขา สามารถช่วยเหลือพวกเขาในการจัดการกับสิ่งที่เขากังวลใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 98 รายงานว่าเขาจะมารับบริการการให้การปรึกษาอีก และจะแนะนำบริการนี้กับเพื่อน ๆ ต่อไป

สุใจ คังทรงสวัสดิ์ (2532) ได้ศึกษาผลของการใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม เพื่อการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนอาสาสมัครชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนสุราษฎร์พิทยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการช่วยเหลือแบบกลุ่มเป็นจำนวน 10 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม จำนวน 2 คน ซึ่งผ่านการฝึกทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษา จำนวน 33 ชั่วโมง มารับหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (2532) ได้ศึกษาการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยเพื่อนเพื่อลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่สมัครใจเข้ารับการปรึกษา จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เป็นเวลา 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเป็น จำนวนทั้งหมด 10 ครั้ง โดยมีนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษา เป็นเวลา 30 ชั่วโมง เป็นผู้นำกลุ่ม 2 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการปรับตัวใน มหาวิทยาลัย ที่ ศรีสุรางค์ บรรหาร (2524) สร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการปรับตัวใน มหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนลดลงต่ำกว่าก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน มีปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยน้อยกว่านักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้รับ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองจะมีปัญห าในด้านต่าง ๆ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานข้อที่ 1 ว่า นักศึกษาที่ได้รับ การให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาโดยกลุ่ม เพื่อน และจากการวิจัยยังพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองจะมีปัญห าในด้านต่าง ๆ ลดลง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานข้อที่ 2 ว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้การปรึกษาโดยกลุ่มเพื่อน มีการ

ปรับตัวที่ดีขึ้นกว่าก่อนได้รับการให้การศึกษาโดยกลุ่มเพื่อน ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวในมหาวิทยาลัยแต่ละด้านของนักศึกษา มีการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบน มาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test) ของคะแนนแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานข้อที่ 3 ว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวแต่ละด้านดีกว่ากลุ่มควบคุม และใน กลุ่มทดลองมีการปรับตัวแต่ละด้านหลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง