



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เมื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ต้องมีการปรับตัวต่อสถานการณ์ และสิ่งแปลกใหม่หลายประการ จากระบบการเรียนที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยดูแลใกล้ชิด มาสู่โลกที่ค่อนข้างอิสระ จากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ที่มีการตัดสินใจด้วยตนเองน้อยมาสู่การตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเลือกโปรแกรมเรียน เลือกวิชาเรียน เลือกเวลาเรียนด้วยตนเอง พบกลุ่มเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ต้องพักอยู่ในห้องพักกับบุคคลอื่น ซึ่งแตกต่างไปจากการพักอยู่กับครอบครัว บุคคลใกล้ชิดคุ้นเคย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่นักศึกษาต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวเป็นอย่างมาก

นักศึกษาที่สามารถพัฒนาความรู้สึกมั่นใจ มีเป้าหมาย สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เรียนรู้วิธีการตัดสินใจเกี่ยวกับการเลือกวิชาเรียนและอาชีพ มีค่านิยมของตนเอง ตั้งแต่ระยะต้นปี การศึกษาที่ 1 จะสามารถปรับตัวต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (Felker 1973 : 559 - 560) ส่วนนักศึกษาที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ มักเกิดความเครียดทางจิตใจ และมีผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

ระยะเวลาการศึกษาในชั้นปีที่ 1 จึงเป็นระยะวิกฤตที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนต่อไปอีก 4 ปีของนิสิตนักศึกษา ประสบการณ์ปีที่ 1 ที่ผิดพลาดล้มเหลว อาจเป็นผลทำให้นิสิตนักศึกษา ไม่สามารถจะศึกษาต่อไปจนสำเร็จการศึกษาได้ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา 2528 : 10)

การสำรวจการให้บริการการปรึกษาที่ศูนย์แนะแนว ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ระหว่างปีการศึกษา 2517-2519 พบว่า นิสิตที่มารับบริการมากที่สุด คือนิสิตชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 62.07 (สุภาพรณ โศทรจรัส 2522 : 52) และจากการสำรวจจำนวนนิสิตที่มารับบริการที่หน่วยการปรึกษาและพัฒนานิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2528 และ 2529 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มาใช้บริการคิดเป็นร้อยละ 12.68 และ 15.17 ตามลำดับ (หน่วยการปรึกษาและพัฒนานิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2528, 2529)

ลักษณะของปัญหาที่นิสิตนักศึกษาประสบคือ ปัญหาการปรับตัวทางด้านการเรียน เช่น ไม่ชอบคณะที่เรียน ไม่รู้วิธีเรียน ไม่มีสมาธิ กังวลเกี่ยวกับการสอบ มีปัญหาการปรับตัวด้านสังคม เช่น การปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ค่อนข้างเหงา มีปัญหาเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ มีปัญหาด้านส่วนตัว เช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ มีปัญหาทางบุคลิกภาพ ได้แก่ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าปฏิเสธในเรื่องที่ตนเองต้องการปฏิเสธ มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น คิดมาก เบื่อ วิตกกังวล ท้อแท้ เศร้า ว่าเหว และมีปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ เช่น รู้สึกขาดความเป็นกันเองกับอาจารย์ ไม่ค่อยกล้าพบหรือขอคำปรึกษาจากอาจารย์ (ประเทือง เกาจี 2517, วัลลภา เทพหัสดิน ณ.อยุธยา และคณะ 2517, ปิณฑกรม์ ชุตังกร และศุภลักษณ์ จารุวัฒน์จามร 2519, วิไลวัจน์ กฤษณะภูติ และสำเริง จันทร์สุวรรณ 2525, วรณา ปุรณโชติ และวัชรี ทรัพย์มี 2529, หน่วยการศึกษาและพัฒนานิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2528, 2529 รัตนา สิริพานิช 2531)

เมื่อนักศึกษาประสบปัญหา ส่วนใหญ่จะขอคำปรึกษาจากเพื่อนเป็นอันดับแรก (ปิณฑกรม์ ชุตังกร และ ศุภลักษณ์ จารุวัฒน์จามร 2519, วรณา ปุรณโชติ และวัชรี ทรัพย์มี 2517) เพราะนักศึกษารู้สึกว่าเพื่อนเป็นบุคคลคล้ายเดียวกัน มีความต้องการและปัญหาคล้ายคลึงกัน ทำให้เกิดความเห็นใจซึ่งกันและกัน และลักษณะความเป็นอาจารย์ อาจทำให้นักศึกษาเกิดความเกรงใจ ไม่กล้ามาปรึกษาปัญหาส่วนตัว (วรณา ปุรณโชติ และวัชรี ทรัพย์มี 2517 : 310)

อาจารย์ที่ปรึกษาในมหาวิทยาลัยไม่ค่อยมีเวลาให้การปรึกษา เพราะไม่ได้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเต็มเวลา มีภาระอื่น ๆ ด้วย เช่น ภาระทางการสอน การทำงานด้านบริหาร หรืองานธุรการควบคู่ไปด้วย นอกจากนี้สำหรับบริการการศึกษาในมหาวิทยาลัย มีผู้เสนอว่ามหาวิทยาลัยควรมีอัตราส่วนระหว่างจำนวนผู้ให้การปรึกษาคือจำนวนผู้รับบริการ ในอัตราส่วน 1 : 951-1000 คน เนื่องจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัยต้องทำงานด้านอื่น ๆ ดังกล่าวข้างต้น ทำให้ไม่ได้อยู่ในสัดส่วนที่ควรเป็นจึงไม่สามารถให้การปรึกษาได้อย่างทั่วถึง (วัชรี ทรัพย์มี 2518 : 48) แต่ในขณะที่เดียวกันการที่นักศึกษาขอคำปรึกษาจากเพื่อนด้วยตนเองก็อาจทำให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังได้ เพราะนักศึกษาดูด้วยกันมีประสบการณ์น้อย เพื่อนจึงเป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ถ้าคบเพื่อนดีก็ดีไปถ้าคบเพื่อนไม่ดี ก็จะถูกชักจูงไปในทางเสียหายได้ (Garbarino 1985 : 453)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน (Peer Counseling) เป็นวิธีการดำเนินการอย่างหนึ่งในการช่วยเหลือเพื่อนด้วยตนเอง ผู้ที่ทำหน้าที่ให้การช่วยเหลือต้องได้รับการฝึกอบรม

ทักษะพื้นฐานการปรึกษา จนมีความสามารถที่จะไปให้การช่วยเหลือเพื่อนนักศึกษาคนอื่น ๆ สามารถให้การช่วยเหลือได้ในรูปแบบเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม

ในการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน (Peer Group Counseling) มีผู้นำกลุ่มเป็นเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษา ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึกอารมณ์ และความคิดออกมา มีการแลกเปลี่ยนปัญหาร่วมกัน ทำให้สมาชิกต่างรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ เขามีเพื่อนที่อยู่ในสภาพเดียวกัน เกิดความรู้สึกเข้าใจ เห็นใจ และผูกพันกัน การที่ผู้นำกลุ่มเป็นเพื่อนที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มีบทบาทเท่าเทียมกัน มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันมาแลกเปลี่ยนความคิด หักศนคติ ประสบการณ์ วิธีการดำเนินชีวิตร่วมกับพวกเขา รับฟังเขา มีความเข้าใจ เห็นใจ สามารถให้ข้อมูลที่จำเป็นที่พวกเขาต้องการ ช่วยพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหา การต่อต้านผู้นำกลุ่มลดลง ง่ายต่อการเลียนแบบ ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ส่วนสมาชิกในกลุ่มเป็นบุคคลที่ประสบปัญหาต่าง ๆ อาจเป็นปัญหาการปรับตัวในสถาบันการศึกษา เช่น ปัญหาทางการเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน กับอาจารย์ปัญหาการอยู่ในหอพัก เป็นต้น (Pierce and Schwartz 1981 : 324, Andrade and Burstein 1978 : Cited in Giddan and Austin 1982 : 13, Downe Altmann and Nysetvold 1986 : 355-364)

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการปรับตัวของนิสิต นักศึกษาได้ยืนยันให้เห็นว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เมื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย มักประสบกับปัญหาการปรับตัวในหลายด้าน เช่น ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ และด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และส่วนใหญ่จะขอการปรึกษาจากเพื่อน ในวัยนี้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพวกเขา มาก และจากการศึกษาการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน ในการช่วยเหลือเพื่อน-นักศึกษาต่อการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาที่ถอนวิชาเรียน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติ นิสัยในการเรียน และทักษะในการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่กลุ่มควบคุมคะแนนทั้ง 3 ด้าน ไม่มีการเปลี่ยนแปลง (Brown et al 1971 : 285 - 289) ผู้วิจัยในฐานะ เป็นอาจารย์พยาบาลมีความสนใจที่จะศึกษา การนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน มาใช้ในการลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยเลือกกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาพยาบาล เพื่ออาจจะ เป็นประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมและพัฒนาการช่วยเหลือนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การปรับตัว

มนุษย์และสัตว์ต้องมีการปรับตัวกิจกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในตนเอง และสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักจะเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคล จนทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ (Lazarus 1969 : 18)

การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ได้ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ (Coleman and Hammen 1974 : 535 : อ้างจาก ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2530 : 69)

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen 1974 : 93-94 : อ้างจาก ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ 2530 : 71) ได้กล่าวไว้ว่าปัญหาต่าง ๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุต่าง ๆ แตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเอง หรือจากสภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ที่มีความกดดัน และเมื่อบุคคลใดเผชิญปัญหาไม่ว่าทั้งปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเองหรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจ ค่อย ๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ สภาวะวุ่นวายใจอัดอั้นใจไม่ เป็นสุขก็จะยังคงมีอยู่ และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกนึกคิด

วิลเลียมสัน (Williamson 1939 : อ้างจาก สุภาพรรณ โคตรจรัส 2524 : 14-15) ผู้นำทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบนำทาง ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัวของบุคคลในแง่การปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไว้ 5 ประการคือ 1. ปัญหาทางบุคลิกภาพ รวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาทางครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม 2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียน นิสัยทางการเรียนปัญหาการอ่าน ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแรงจูงใจต่ำ 3. ปัญหาทางอาชีพรวมถึง ความลังเลใจไม่แน่ใจในการเลือกอาชีพ ยังตัดสินใจไม่ได้ หรือยังไม่มีโครงการอาชีพ หรือเลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสม มีความแตกต่างระหว่างความสนใจ และความสามารถในด้านนั้น ๆ 4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ การมีความจำเป็นรีบด่วนในการหาทุนทรัพย์ด้วยตนเอง และ 5. ปัญหาทางสุขภาพ รวมทั้งปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพ และ

ความบกพร่องทางร่างกายต่าง ๆ

การปรับตัว เป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจเกิดขึ้นเนื่องจากตัวเอง
สิ่งแวดล้อมรอบตัว และบุคคลอื่น ๆ ที่ต้องพบด้วย (Worchel and Goethalo 1985 : 3)

การปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. เป็นการเรียนรู้ และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. เป็นการใช้ความเข้าใจของตน เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตัวเอง
3. เป็นการใช้ความสามารถของตัวเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของ
ตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง และ
4. มีความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถ
ให้การช่วยเหลือ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายใน
ตัวเอง และจากสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การรู้จักและยอมรับตนเอง เป็นเครื่องมือ
พื้นฐานในการปรับตัว

โรเจอร์ส (สุภาพรรณ โคตรจรัส 2525 : 82-84) พิจารณาการปรับตัวใน
แง่ของการปรับตัวภายในตนเองของบุคคล โดยใช้ความสอดคล้อง ระหว่างคนและประสบการณ์
แนวคิดในการอธิบาย ผู้ที่ปรับตัวได้อย่างเต็มที่ หรือเรียกได้ว่าเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีนั้น คือ
บุคคลที่เปิดตนเองให้ยอมรับประสบการณ์ทั้งมวลอย่างเต็มที่ โดยทั่วไปประสบการณ์ทั้งหมดที่
บุคคลประสบนั้นจะไม่อยู่ในการรับรู้อย่างรู้ตัวตลอดเวลา แต่สามารถนำมาสู่การรับรู้อย่าง
รู้ตัวได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่มีการใช้กระบวนการป้องกันตัวใด ๆ ไม่มีเงื่อนไข
ในการให้คุณค่า หรือความหมาย แต่จะมีการยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข มีความนึกคิด
เกี่ยวกับตนสอดคล้องกับประสบการณ์ พฤติกรรมที่แสดงออก เป็นไปตามแนวโน้มในการพัฒนาตน
อย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ (Self-actualization) มีโครงสร้างของคนที่ยืดหยุ่นอยู่
ในกระบวนการที่จะรวมประสบการณ์ใหม่เข้ามาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้เสมอ เป็นผู้ที่
อยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง

ส่วนผู้ที่มีการปรับตัวผิดปกติ คือ บุคคลที่มีโครงสร้างของคนที่ไม่สอดคล้องกับการให้
คุณค่าของอินทรีย์ ขึ้นอยู่กับความเห็นของผู้อื่น เป็นส่วนใหญ่ จึงมีความขัดแย้งหรือความไม่
สอดคล้องเป็นอย่างมาก ระหว่างประสบการณ์และโครงสร้างของตน ส่วนใหญ่ของโครงสร้าง
ของตนเป็นการรับรู้ประสบการณ์อย่างบิดเบือนไม่ตรงตามความเป็นจริง และปฏิเสธที่จะรับรู้
ประสบการณ์ เนื่องจากนำไปสู่การคุกคามตน ผลก็คือ มีความพยายามในการคงไว้ซึ่งโครงสร้าง
ของตนนั้นอย่างแข็งแรงโดยใช้กลไกในการป้องกันตัวอย่างเข้มงวด เป็นบุคลิกภาพที่อ่อนแอไม่

มันคง มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาการปรับตัวได้สูง ถ้าประสบการณ์ที่จะรับรู้นั้นมีความเข้มข้น บุคคลจะรับรู้ความขัดแย้งในโครงสร้างของตน จะรู้สึกตึงเครียด วิตกกังวลและปรับตัวไม่ได้

จากการให้ความหมายเกี่ยวกับการปรับตัวดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าการปรับตัวเป็นคุณภาพของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสิ่งแวดล้อม บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่สามารถปรับพฤติกรรมของตนเองได้อย่างสอดคล้อง กับความต้องการภายในของตนเอง และสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงในสังคมได้อย่างมีความสุข บุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัว คือ บุคคลที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาค่าง ๆ ได้ และเกิดความวิตกกังวล ไม่สบายใจ ไม่พอใจ อึดอัดใจ มีความขัดแย้งด้านอารมณ์ และจิตใจ

การปรับตัวในมหาวิทยาลัย

นักการศึกษาส่วนใหญ่มีความเห็นว่า (นิภา นิธยาน 2520 : 21-22) ช่วงอายุระหว่าง 15-20 ปี ซึ่งคาบเกี่ยวระหว่างวัยรุ่นตอนปลายกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงวัยสำคัญของชีวิตที่คนเราจะประสบความสำเร็จหรือวิฤตการณ์ในการปรับตัวได้มากที่สุด เพราะคนหนุ่มสาวยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว เขายังมีภาระมากมายหลายด้าน ที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วง เช่น การสร้างแบบแผนการปรับตัว และบุคลิกภาพที่ดี เพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิต ดังจะเห็นได้ว่า ความผิดปกติทางจิตประเภทจิตเภท มักจะเป็นกับคนในวัยรุ่นตอนปลาย และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมากกว่าวัยอื่น ๆ

ในช่วงอายุระหว่าง 17 - 19 ปี เป็นช่วงอายุของผู้ที่เริ่มเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย เป็นการย้ายจากโรงเรียนมาสู่มหาวิทยาลัย การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในปีแรก เพราะต้องจากบ้าน และยังมีวิถีภาวะไม่สมบูรณ์ ต้องปรับตัวเข้ากับสังคม และการเรียนในหลาย ๆ ด้าน จากวิธีการเรียนที่มีอาจารย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอนมากกว่าตัวนักเรียนเองมาสู่การที่ต้องรับผิดชอบในการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ต้องเรียนรู้ในเรื่องการแบ่งเวลา การวางแผนการเลือกอาชีพ การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การพักอยู่กับเพื่อนร่วมห้องที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย บางครั้งจะเกิดความรู้สึกสูญเสีย เหนงา และซึมเศร้า หรือมีความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย และปัญหาอื่น ๆ ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยความพยายามในการปรับตัว เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Mac Lennon and Felsenfeld 1968 : 151, Ohlsen 1983 : 167) ถ้านักศึกษาสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวก็จะ เป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนต่อการพัฒนาตัวเอง และเป็นส่วนช่วย

ส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญกับปัญหาในอนาคต ถ้าประสบการณ์ล้มเหลวในการปรับตัวจะทำให้ให้นักศึกษาเกิดความท้อแท้ และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการถดถอย ถ้ามีความสอดคล้องกันระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยก็จะช่วยทำให้บุคคลนั้นมีความสุข ปรับตัวได้ดี และดูเหมือนว่า ประสบความสำเร็จในเป้าหมายส่วนบุคคลและเป้าหมายทางการศึกษา (Upcraft 1984 : 10)

มุกดา ศรียงค์ (2527 : 223-231) ได้ประมวลลักษณะการปรับตัวด้านต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. การปรับตัวด้านที่พักอาศัย โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาไกลจากสถานศึกษา ต้องพักอยู่ในหอพัก ต้องประสบปัญหาการปรับตัวอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้อง เพราะแต่ละคนย่อมมีนิสัยส่วนตัวแตกต่างกัน มีปรัชญาในการอยู่ร่วมกันในสังคมไม่เหมือนกัน ตลอดจนนิสัยในการนอนและการเรียนก็ย่อมแตกต่างกันไป

2. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับอาจารย์ เป็นสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องมีการปรับตัวอย่างมากด้านหนึ่ง เพราะนักศึกษาจะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งของชีวิตในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคณะอาจารย์ ความสัมพันธ์ที่ดีกับอาจารย์สามารถช่วยให้เกิดความกระตือรือร้นในการเรียน และมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพในทางที่ดีของนักศึกษา

3. การปรับตัวด้านความรู้สึกแปลกหน้าในตนเอง ความเป็นคนแปลกหน้าในตนเอง หมายถึง ความเห็นห่างจากค่านิยมของสังคม ห่างเหินจากบุคคลสำคัญ ๆ ในชีวิต และจากความรู้สึกของตนเอง ซึ่งมีจะแสดงออกมารูปของการไม่มีเอกลักษณ์ที่แน่ชัดของตนเอง ความรู้สึกแปลกหน้าในตนเองเกิดขึ้นเนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงโดยต้องเข้าไปใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย อันเป็นประสบการณ์ใหม่ และจะใช้เวลาหรือใช้ชีวิตฟุ้งครอบครว พ่อแม่ พี่น้อง ลดลง ต้องใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน ๆ มากขึ้น

4. การปรับตัวเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหว่ นักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยจะรู้สึกว่ามีใครเอาใจใส่ เนื่องจากจำนวนนักศึกษามีเป็นจำนวนหมื่น โดยเฉพาะนักศึกษาปีที่ 1 เพราะต้องเปลี่ยนกลุ่มเพื่อน และครู อาจารย์ จากระดับมัธยมศึกษา เป็นระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งนักศึกษาได้กล่าวว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เขารู้สึกไม่พอใจต่อการอยู่ในมหาวิทยาลัย คือความรู้สึกว่าขาดความอบอุ่นกับเพื่อน ไม่มีกลุ่มเพื่อนที่เขาสามารถพูดคุยด้วยได้

5. การปรับตัวด้านความเปลี่ยนแปลงของจิตใจ เพราะการเสียดสี ปัญหาการติดยา เป็นปัญหาที่มีมากในหมู่นักวัยรุ่น ซึ่งรวมไปถึง การติดสุรา บุหรี่ และยาชนิดต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลด้วย

อาร์คอฟ (Arkoff, Abe 1968 : อ้างจาก จิตรา วสุวานิช 2528 : 112) ได้กล่าวถึงเกณฑ์สำคัญในการพิจารณาการปรับตัวของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย 2 ประการ คือความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และความเจริญงอกงามส่วนบุคคล

ความสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน หมายถึง ความสามารถที่จะเรียนจนกระทั่งสำเร็จ การศึกษา นักศึกษาบางคนก็อาจจะตั้งจุดมุ่งหมายในการเรียนไว้ และพยายามที่จะไปให้ถึงจุดมุ่งหมายของตน ในกรณีเช่นนั้นนักศึกษาบางคนก็อาจจะประสบความผิดหวัง จากการทำที่ไม่สามารถเรียนได้สำเร็จตาม เป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ความรู้สึกคับข้องใจ และอาจกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิตได้ในที่สุด

สำหรับความเจริญงอกงามส่วนบุคคลนั้น หมายถึง ความเจริญงอกงามทางสติปัญญา ของนักศึกษา ความเปลี่ยนแปลงทางด้านความนึกคิด มีความคิดที่กว้างขวาง มีเหตุผลมากยิ่งขึ้น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงของทัศนคติ และค่านิยมในเรื่องต่าง ๆ หนึ่งความเจริญงอกงามส่วนบุคคลของนักศึกษานั้นก็จะมี ความเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และขึ้นอยู่กับสถาบันที่นักศึกษาได้ศึกษาเล่าเรียนด้วย

ปัญหาเฉพาะที่นักศึกษาเข้าใหม่มักจะประสบในระหว่างที่อยู่ในมหาวิทยาลัย (Upcraft, Finney and Garland 1984 : 12) มีดังนี้

1. การพัฒนาความสามารถทางการเรียนและสติปัญญา
2. การเสริมสร้างและคงไว้ ซึ่งสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนและบทบาททางเพศ
4. การตัดสินใจ เลือกออาชีพและวิถีการดำเนินชีวิต
5. การมีสุขภาพที่ดี และสมบูรณ์
6. การสร้างปรัชญาชีวิตของตนเอง

ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้มีการคาบเกี่ยวกัน และไม่ใช่ว่า นักศึกษาใหม่ทุกคนจะต้องจัดการกับปัญหาเหล่านี้ทุกข้อและตลอดเวลา

จากการศึกษาแนวความคิดเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยดังกล่าวข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า นักศึกษาใหม่ เมื่อเข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยต้องประสบกับการปรับตัวหลายด้าน เช่น การปรับตัวทางด้าน การเรียน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนและกับอาจารย์ การพัฒนา เอกลักษณ์ ของตน และการเลือกอาชีพ เป็นต้น และจากการศึกษางานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาหลายมหาวิทยาลัย พบว่า ปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ นักศึกษาประสบมากมี 3 ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และ ด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ (ประเทือง เกาจิ 2517, นิพนธ์ คันธเสวี 2518, ปิฎาภรณ์

ชุตังกร และศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร 2519, ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ.อยุธยา 2523, สภาพรธม โศตรจรัส 2524, ยี่สุน เสรีบุรณะพงศ์ 2526, รัตนา ศิริพานิช 2531)

กลุ่มเพื่อน

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมากในชีวิตของวัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกับบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนปัญหาและประสบการณ์ร่วมกัน มีการให้และการรับ และเรียนรู้ความแตกต่างในเรื่องบทบาททางเพศ ซี.เอ็ม. ทรัยออน (G.M. Tryon : cited in Garison 1965:297) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่วัยรุ่นต้องการอยู่ด้วยมากที่สุด พบว่า ทั้งเด็กผู้ชายและผู้หญิง ชอบที่จะอยู่กับบุคคลที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกับตัวเองมากที่สุด แต่ก็มีเด็กผู้หญิงหลายคนที่ชอบอยู่กับคนที่มียุมากกว่า 2-3 ปี เป็นอันดับรองลงมา

การอยู่ในกลุ่มเพื่อนจะเปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ความคุ้มครองของตนเอง พัฒนาทักษะทางสังคมกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน แลกเปลี่ยนความรู้สึกและปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีความเท่าเทียมกันทางสังคม สามารถเข้าใจผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างระหว่างตนเองกับผู้อื่น เกิดความผูกพัน และยอมรับซึ่งกันและกัน มีการพัฒนาโน้ตศันเกี่ยวกับตน สังเกตว่าบุคคลอื่นคิดอย่างไรเกี่ยวกับตน หรือเขาคิดเกี่ยวกับตัวเขาเองอย่างไรและผู้อื่นมีปฏิกริยาอย่างไรกับตน ได้รับการประเมินพฤติกรรมว่าเป็นที่ยอมรับหรือไม่ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการเกิดความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง (sense of self) และเป็นรากฐานของการสร้างเอกลักษณ์ของตน (Identity) ช่วยพัฒนาบทบาททางเพศที่ชัดเจน ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากการมีปฏิสัมพันธ์ในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นมีเป้าหมายในชีวิต มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในบุคคล และมีความหวังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในอนาคต การได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีคนเห็นคุณค่าและยอมรับ รู้สึกว่าตัวเองเหมือนคนอื่น ๆ หรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่แตกต่างไปจากคนอื่น ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งสำคัญบุคคลใดที่ไม่สามารถเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ เมื่อเขาเป็นผู้ใหญ่ในภายหน้าจะประสบกับปัญหาการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมากยิ่งขึ้น (Canger and Peterson 1984 : 324-326, Garbarino 1985 : 452-454)

วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการมีสัมพันธภาพกับเพื่อนมากกว่าในวัยเด็ก ความไม่เข้าใจกันในเรื่องของวัฒนธรรม ค่านิยม พฤติกรรม และประสบการณ์หลาย ๆ อย่างในชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งพวกเขา รู้สึกยากลำบากที่จะบอกเล่าให้ผู้อื่นฟัง ทำให้สัมพันธภาพของพวกเขา กับพ่อแม่ลดลง ไม่แน่นแฟ้นเท่ากับวัยเด็ก จากการแยกตัวออกมาจากความผูกพันในครอบครัวกลุ่มเพื่อนไม่เพียงแต่จะช่วยชดเชยการปรับตัวทางด้านร่างกาย และจิตใจ แต่ยังเป็นแหล่งของความเข้าใจ

และให้กำลังใจที่ดี พวกเขาจะเป็นเสมือนตัวแบบซึ่งกันและกันในการที่จะประสบความสำเร็จในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Mac Lennan and Felsenfeld 1968 : 37, Canger and Petterson 1984 : 325) วัยรุ่นจะมีการเลียนแบบพฤติกรรมและทักษะการสื่อสารจากบุคคลในวัยใกล้เคียงกันมากกว่าจากผู้ใหญ่ที่มีอายุ และประสบการณ์มากกว่าตน (Down Altman and Nysetvold 1986 : 357)

โรเจอร์ส (Rogers 1962 : 320-342) ให้ความเห็นว่าการที่มีเด็กมาเข้ากลุ่มเพื่อปรึกษาหารือกัน เป็นการตอบสนองความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยว ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสรู้จักกับเพื่อนใหม่ มีโอกาสรู้จักตนเองตามความเป็นจริงมากขึ้น เมื่อได้มองตนเองด้วยสายตาของผู้อื่น ปฏิกริยาตอบสนองของผู้อื่นจะบอกให้เด็กทราบว่าเขาอยู่ในขอบเขตของการยอมรับของเพื่อนหรือไม่ เมื่อเด็กได้รับคำยกย่อง หรือติชม เขาจะพัฒนามโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองโดยไม่รู้ตัว

นอกจากนี้เวอร์เนอร์และสมิธ (Werner and Smith 1982 : cited in Garbarino 1985 : 454-455) พบว่าปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นที่จะจัดการต่อสภาวะที่เสี่ยงโดยการแก้ไขปัญหาก็เกิดขึ้นได้อย่างไม่เครียด เนื่องจากการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ ในระหว่างที่เผชิญกับปัญหา บุคคลที่มีสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนดีจะมีโอกาสและได้รับการพัฒนาความสามารถในการอยู่ในสังคมได้อย่างดี ถ้าปราศจากประสบการณ์และการพูดคุยกับเพื่อน ๆ บุคคลนั้นจะมีความยากลำบากในการเรียนรู้และยอมรับต่อการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2528 : 40-41) ได้สรุปอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ดังนี้

1. เป็นกลุ่มที่ประสานชีวิตจากสังคมในบ้านไปสู่สังคมมหาวิทยาลัย ทำให้บัณฑิตนักศึกษารู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จในด้านใดด้านหนึ่ง
2. เป็นกลุ่มที่จะสนับสนุน และเป็น เครื่องมือให้บรรลุเป้าหมายของพันธกิจของการศึกษานามหาวิทยาลัย
3. เป็นกลุ่มที่สนับสนุนสนองอารมณ์ และจิตใจและความต้องการของนิสิต ซึ่งอาจไม่ตรงกับของอาจารย์ ห้องเรียน และมหาวิทยาลัย
4. เป็นกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักศึกษาเรียนรู้ และเข้าใจชีวิตการอยู่ร่วมกัน การสมาคมและการทำงานกับคนที่ภูมิหลังแตกต่างกันได้ดี
5. กลุ่มเพื่อนอาจจะช่วยยั้งให้มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ กระตุ้นให้เกิดความคิดหรือประสบการณ์ใหม่ ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงของนิสิต หรือในทางกลับกัน กลุ่มเพื่อน

ก็อาจจะช่วยกันบำรุงรักษาสภาพที่คงเดิมไว้ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงอะไรก็ได้

6. นักศึกษาที่เรียนไม่ค่อยดี หรือมีความผิดหวัง กลุ่มเพื่อนจะช่วยให้ เขา เลือกทางออกทางอื่น หรือช่วยให้ เขามีภาพพจน์ในทางบวก โดยที่จะสนับสนุนให้ความสนใจต่อสิ่งอื่นที่มีใช้การศึกษา

7. องค์การบริหารนิสิต นักศึกษามักจะทำหน้าที่ เป็นพรรคพวกของนิสิตแต่ละคน จากข้อสังเกตดังกล่าว แสดงให้เห็นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นผลมาจากการรวมตัวของนิสิต มีการแพร่อิทธิพลจากแต่ละคนไปสู่กลุ่มและมีอิทธิพลจากกลุ่มไปสู่บุคคล

การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม (Group Counseling)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกันมาปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน เป็นกลุ่มโดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหาและได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง กับทั้งได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้⁴ และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้งหรือความคิดเห็น เช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคงคนเดียวที่มีปัญหาและอย่างน้อยก็มีผู้ใหญ่คนหนึ่งที่เขาใจเขา (วัชร ทรัพย์มี 2528 : 344)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่ม มีคุณค่าและลักษณะ เฉพาะซึ่งแตกต่างไปจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลหลายประการ ทั้งคุณค่าและลักษณะ เฉพาะต่อไปนี้ เป็นความคิดเห็นของนักจิตวิทยาหลายท่าน ซึ่งแกสตา (Gazda 1975 : อ้างจากชูชัย สมितिไกร 2527 : 3-4) ได้รวบรวมไว้

1. สมาชิกกลุ่มได้พบว่าเขามิได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกับปัญหาของเขา
2. สมาชิกกลุ่มได้รับความสนับสนุนในการแก้ไขปัญหของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ใจกว้าง และกำลังใจแก่เขา
3. สภาพของกลุ่มเป็นเสมือนสังคม เล็ก ๆ ของชีวิตจริง ซึ่งทำให้สมาชิกสามารถทดสอบพฤติกรรมในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นได้
4. กลุ่ม เป็นสถานที่ ๆ ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทดลองกระทำพฤติกรรมใหม่ ๆ

5. สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การให้และการรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
 6. สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้เรียนรู้จากกันและกัน ด้วยการสังเกตว่าผู้อื่นแก้ไขปัญหาของตนอย่างไร
 7. ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหา ขอรับคำปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปแบบของการปรึกษาเป็นรายบุคคล
 8. สภาพของกลุ่มอาจจะเป็นตัวแทนที่แสดงถึงสภาพในครอบครัวของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจึงสามารถใช้เป็นสื่อช่วยแก้ไขปัญหาคอร์วของสมาชิกคนนั้นได้
 9. เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับ เด็กวัยรุ่น ซึ่งต้องการได้รับความยอมรับอย่างมากจากกลุ่มเพื่อนของเขา
 10. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ช่วยใช้เวลาในการทำงานของนักจิตวิทยา การปรึกษามีประโยชน์ในปริมาณต่อคนมากขึ้น
- การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มจึงมีประโยชน์มากสำหรับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่น คิดเห็นและการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเขา และการได้มีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นทำให้เขาตระหนักในคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน (Peer Counseling)

ดุกลาส (Douglas 1984 : 323-326) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นไว้ว่า สำหรับวัยรุ่น ความคิดเห็นของเพื่อน หรือผู้ที่มียุมากกว่าเล็กน้อย มีความสำคัญต่อพวกเขา มากกว่าข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะจากผู้ใหญ่วัยกลางคน ครู หรือผู้ปกครอง พวกเขาปฏิเสธบทบาทของผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า ไม่ใช่เพราะว่า พวกเขาไม่ศรัทธาที่ไม่ดีต่อผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า หรือต่อผู้ใหญ่ แต่เป็นเพราะว่า การได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่ จะทำให้รู้สึกว่าเขาเป็นเด็ก พวกเขาไม่ได้สนใจต่อระเบียบมาตรฐาน ความถูกต้องของสังคม แต่สนใจที่ได้รับการยอมรับ ความเห็นใจ เข้าใจจากเพื่อน ๆ ปฏิบัติตามข้อตกลงที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมากกว่า การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับวัยรุ่นมากกว่าการได้รับการยอมรับจากผู้ใหญ่

แม้ว่านักจิตวิทยาการปรึกษาที่เป็นผู้ใหญ่ มีความตั้งใจและพยายามที่จะช่วยเหลือ แต่ก็มักจะประสบความล้มเหลวในการสื่อสารกับเด็ก เพราะความแตกต่างระหว่างวัย สถานภาพทางสังคม และการใช้ภาษา ผู้ให้การปรึกษาที่มีวัยใกล้เคียงกัน จะเป็นผู้ที่มีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ เป็นแหล่งให้กำลังใจ และให้การยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาพูดสิ่งที่ยุ่งยากใจ

และวิตกกังวล นอกจากหน้าที่ของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจปัญหาได้ชัดเจน และพัฒนาแนวทางในการแก้ไขปัญหาเท่านั้น แต่ยังเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เป็นตัวแบบให้ผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อนยังเป็นการช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนด้วยกันอีกด้วย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน เป็นพฤติกรรมการให้ความช่วยเหลือประเภทหนึ่ง บุคคลที่ทำหน้าที่ให้ความช่วยเหลือ เป็นอาสาสมัครที่เข้ารับบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน มีความหมายกว้างมาก รวมไปถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การฝึกการเป็นผู้นำกลุ่ม การให้คำแนะนำ การสอนพิเศษ (tutoring) หรือการช่วยเหลือในรูปแบบอื่น ๆ ต่างไปจากที่ได้กล่าวมาแล้ว (Tindall and Gray 1985 : 5)

เพื่อนผู้ให้การปรึกษา (Peer Counselor) หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน คำว่าเพื่อน (peer) หมายถึง บุคคลที่สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ ทัศนคติของกันและกันได้ และมีอายุอยู่ในวัยใกล้เคียงกัน (Tindall and Gray 1985 : 7-8)

ในระดับอุดมศึกษาโปรแกรมการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน (Peer - Counseling Programs) เป็นบริการให้ความช่วยเหลือนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยนักศึกษาทำหน้าที่ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหลายรูปแบบ เช่น ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน และการเลือกอาชีพ เป็นผู้ช่วยให้คำปรึกษาในการอยู่หอพัก ประมุขนิเทศเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ให้กับนักศึกษาใหม่ (Giddan and Austin 1982 : 3)

อาจสรุปได้ว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษา หมายถึง บุคคลที่ได้รับการคัดเลือกฝึกอบรมทักษะเฉพาะ เพื่อทำหน้าที่ภายใต้บทบาทของการให้การช่วยเหลือผู้อื่นที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน สามารถแลกเปลี่ยนค่านิยม ประสบการณ์ และวิถีการดำเนินชีวิตให้กับผู้รับบริการ งานที่ทำเป็นงานขั้นพื้นฐาน มีข้อจำกัดด้วยทักษะเฉพาะที่ได้รับการฝึกอบรม และอยู่ภายใต้การนิเทศของผู้ที่ เป็นวิชาชีพ ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือ เป็นปัญหาทั่วไป ที่ไม่ใช่ปัญหาที่รุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาเป็น เสมือนสะพาน เชื่อมโยงระหว่างผู้รับบริการ กับผู้ให้การช่วยเหลือที่เป็นวิชาชีพ โดยทั่วไป เป็นบุคคลที่เป็นสมาชิกของชุมชนเดียวกับบุคคลที่ไปให้การช่วยเหลือ

รูปแบบการศึกษา เชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน

การศึกษา เชิงจิตวิทยาโดยเพื่อนสามารถให้การช่วยเหลือได้ทั้งในรูปแบบ เป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม การให้การช่วยเหลือเป็นรายบุคคล เพื่อนผู้ให้การศึกษจะสร้างสัมพันธภาพกับ ผู้รับบริการ พุดคุยเกี่ยวกับปัญหาส่วนตัวกับผู้ที่เขาให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนให้กำลังใจในการ แก้ไขปัญหา และอาจทำหน้าที่ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้รับบริการ หรืออาจให้คำแนะนำแหล่งช่วยเหลือ อื่น ๆ ที่เพื่อนนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือ สามารถมีปฏิสัมพันธ์ให้การช่วยเหลือกับนักศึกษาที่มี พฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือติดสุรา ยาเสพติด และพบบุคคลเหล่านั้นมารับความช่วยเหลือจากผู้ ที่เป็นวิชาชีพ

เพื่อนผู้ให้การศึกษสามารถให้การช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพในรูปแบบของการ ช่วยเหลือเป็นกลุ่ม เช่นเดียวกัน สามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม เป็นผู้สอนทักษะ การสร้างสัมพันธภาพให้กับนักศึกษาคนอื่น ๆ หรือเป็นผู้ฝึกอบรมทักษะการสื่อสารในห้องเรียน

บทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษา

โรว์แมน (Bowman 1986 : 221-229 , Canning 1983 : 124-129) ได้ แบ่งบทบาทการช่วยเหลือของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. ผู้ช่วยสอนพิเศษ (peer tutors)
2. เพื่อนพิเศษ (special freinds)
3. ผู้นำกลุ่ม (group leaders)
4. ผู้ช่วยแนะแนว (guidance assistants)

1. ผู้ช่วยสอนพิเศษ

เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือจะได้รับการพัฒนาทักษะทางด้านการเรียนรู้ในแต่ละวิชาจากครู และมาช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ให้มีความสามารถทางการเรียนรู้เพิ่มขึ้น อาจช่วยได้ใน รูปแบบเป็นรายบุคคลหรือแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมจากครูจะสามารถให้การช่วยเหลือ ได้ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม นักเรียนเหล่านั้นจะเรียนรู้วิธีการสื่อสารว่าสื่อสารอย่างไร จึงจะเป็นที่น่าสนใจ และแสดงให้เห็นว่าให้ความเอาใจใส่ต่อผู้รับบริการช่วยเหลือจึงทำให้การช่วยเหลือของเขามีประสิทธิภาพมากกว่า

ก่อนเริ่มต้นการอบรม นักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้อธิบายรายละเอียดของโปรแกรม การฝึกอบรม ครูมีหน้าที่ในการช่วยสอนเนื้อหา และให้เอกสารที่จำเป็นแก่ผู้รับการอบรม เมื่อ สิ้นสุดโปรแกรมการอบรม นักจิตวิทยาการปรึกษาจะจัดให้ผู้รับการอบรมไปให้การช่วยเหลือเพื่อน นักเรียนคนอื่น ๆ ถ้าหากมีปัญหาต้องมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาทันที นักจิตวิทยาการปรึกษา ครูและ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะมาพบกันสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือ 2 สัปดาห์ต่อครั้ง เพื่ออภิปรายถึง สิ่งที่ผู้ให้การช่วยเหลือได้ไปดำเนินการช่วยเหลือกับเพื่อนนักเรียน

2. เพื่อนพิเศษ

เพื่อนพิเศษทำหน้าที่คล้ายกับ เป็นพี่สาวหรือพี่ชาย ทำหน้าที่ในการให้การช่วยเหลือ เป็น รายบุคคลกับผู้ที่ต้องการการช่วยเหลือ เป็นพิเศษ เช่น นักเรียนที่มีความรู้สึกกลัว เหว่ เพื่อนผู้ให้ การปรึกษาจะใช้ทักษะที่เรียนรู้จากโปรแกรมการฝึกอบรม ในการให้ความเอาใจใส่ เข้าใจ และ ให้กำลังใจต่อผู้รับการช่วยเหลือ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะเป็นตัวแบบที่ดีให้กับนักเรียนที่มีปัญหาทาง พฤติกรรม และช่วยให้ เขามีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม หรืออาจจะช่วยเหลือนักเรียน ที่ขาดเรียนบ่อย ๆ ช่วยกระตุ้นให้กำลังใจให้เกิดความสนใจในการเรียน เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะ ใช้ทักษะการฟังและการให้กำลังใจ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกว่าตนเองมีค่าขึ้น

เพื่อนผู้ให้การปรึกษาที่ทำหน้าที่นั้นจะต้องมาพบนักจิตวิทยาการปรึกษาทุกสัปดาห์ เพราะว่า พวกเขาต้องมีความ เข้าใจว่าควรที่จะมีการส่งต่อ (refer) ผู้รับการปรึกษาให้กับนักจิตวิทยาการ- ปรึกษาเมื่อไร เขาต้องตระหนักว่าความไว้วางใจของผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะว่า ผู้รับการปรึกษาที่มีความต้องการ เพื่อนพิเศษจะ เปิด เผยปัญหาส่วนตัว เฉพาะกับเพื่อนพิเศษ ใน ระหว่างที่มีการพบกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะนำปัญหาของผู้รับการปรึกษามา พูดย่อยอภิปรายร่วมกัน โดย เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะได้รับขอ เสนอแนะจาก เพื่อนผู้ให้การปรึกษาด้วย โดยที่นักจิตวิทยาการปรึกษาคอย เป็นผู้ให้การช่วยเหลือ

3. ผู้นำกลุ่ม

เพื่อนผู้ให้การปรึกษามีความสามารถในการเป็นผู้นำกลุ่มด้วย โดยได้รับการฝึกอบรม ทักษะพื้นฐานการปรึกษา เช่น การฟัง การสะท้อนความรู้สึก การถามคำถามเปิด และทักษะ การ เป็นผู้นำกลุ่ม เมื่อมา เป็นผู้นำกลุ่มให้การช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนคนอื่น ๆ ก็จะสามารถใช้ ทักษะที่ได้รับการฝึกอบรมมาช่วยให้เพื่อนนักเรียนได้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกร่วมกัน โดย

อยู่ภายใต้การนิเทศของนักจิตวิทยาการศึกษา ในระหว่างการอบรม เพื่อนผู้ให้การปรึกษาจะได้รับข้อมูลที่จำเป็น เช่น แหล่งที่ให้การช่วยเหลือในชุมชน การลดความเครียด การสำรวจอาชีพ ทำให้พวกเขามีความมั่นใจที่จะไปให้การช่วยเหลือ เช่น ในกลุ่มอาจพูดถึงปัญหาการปรับตัวของนักศึกษา ปี 1 หลังจากสิ้นสุดการศึกษา สมาชิกจะมีการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การเข้าใจตนเอง มีมโนทัศน์เกี่ยวกับตนดีขึ้น

4. ผู้ช่วยแนะแนว

นักเรียนในโรงเรียนมีมาก ทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาไม่มีเวลาที่จะทำงานเกี่ยวกับเอกสาร ธุรการต่าง ๆ ได้ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาอาจทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยนักจิตวิทยาการศึกษา เช่น บางครั้งขณะที่นักจิตวิทยาการศึกษาทำการปรึกษาอยู่ เพื่อนผู้ให้การปรึกษาอาจทำหน้าที่รวบรวมเอกสารต่าง ๆ หรือรับโทรศัพท์ หรือทำตารางเวลาที่ผู้รับการปรึกษาจะมาขอปรึกษา หรืออาจทำหน้าที่ในการช่วยปฐมนิเทศนักเรียนเข้าใหม่ให้รู้จักสถานที่ต่าง ๆ ในโรงเรียน วิธีการเรียน นโยบายของโรงเรียน แนะนำให้รู้จักอาจารย์ผู้สอน หรือจัดทำเอกสารประกอบการปฐมนิเทศ เช่น รายชื่ออาจารย์ หน่วยงานต่าง ๆ แผนที่โรงเรียน ตารางสอน ชมรม และกิจกรรมต่าง ๆ สิ่งสำคัญที่สุดในการปฐมนิเทศ คือ การช่วยให้นักเรียนใหม่ได้รู้จักเพื่อน ทำหน้าที่ในการตอบข้อซักถาม และให้ความสนใจ เอาใจใส่ต่อนักเรียนใหม่ในช่วงสัปดาห์แรกของการอยู่ในโรงเรียน จากทักษะการสื่อสารที่เขาได้รับการอบรมจะช่วยทำให้เพื่อนผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่ได้ง่าย และมีประสิทธิภาพ

เนื่องจากในวัยรุ่น การได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อน ๆ การได้รับความคิดเห็น และการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ได้รับรู้ว่าตนเองเหมือนกับผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญสำหรับวัยรุ่น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาบทบาทของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาในหน้าที่การเป็นผู้นำกลุ่ม เพราะนอกจากกลุ่มเพื่อนจะมีความสำคัญสำหรับวัยรุ่นแล้ว การช่วยเหลือในรูปแบบกลุ่มสามารถให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้ครั้งละหลาย ๆ คน

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน (Peer Group Counseling)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เป็นการให้การช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาคือ เป็นกลุ่ม มีเพื่อนซึ่งอยู่ในวัยใกล้เคียงกันที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการศึกษา และทักษะการเป็นผู้นำกลุ่ม มาเป็นผู้นำกลุ่ม ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือ เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน มีการแลกเปลี่ยนปัญหาพร้อมกัน ได้พูดถึงความรู้สึก ความคิด ความไม่สบายใจต่าง ๆ โดย

อยู่ภายใต้การนิเทศของนักจิตวิทยาการศึกษา

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน เหมาะสำหรับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะพูดถึงความรู้สึกอันเจ็บปวด ความไม่สบายใจของเขาอย่างเปิดเผย ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมากกว่าการศึกษาแบบรายบุคคล พวกเขามีความเชื่อว่า เพื่อนของเขาจะเข้าใจและยอมรับความบกพร่องของเขาได้ง่ายกว่าที่ผู้ใหญ่จะยอมรับเขาได้ (Ohlsen 1983 : 151)

สมาชิกที่มาเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน อาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกันแต่โดยทั่วไปแล้ว เกิดเนื่องจากการขาดกำลังใจ ขาดความสามารถ (Katz and Bender 1976 : Cited in Giddan and Austin 1982 : 3) กลุ่มจึงเป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลที่รู้สึกขาด ให้การช่วยเหลือในการเสนอแนะทางเลือก ส่งเสริมความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Lieberman and Borman 1976 : cited in Giddan and Austin 1982 : 6)

การทำงานของกลุ่มมีลักษณะของการให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนปัญหาาร่วมกัน แจกกัน (Jackin 1966 : cited in Pierce and Schwartz 1978 : 322) เชื่อว่า บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถและหน้าที่ขึ้นมาใหม่ได้ ถ้าเขามีโอกาสแสดงความรู้สึกของเขาออกมาในที่ที่ปลอดภัย เช่น ในชั่วโมงการศึกษา บุคคลที่ไม่สามารถเผชิญปัญหาได้เพราะ พวกเขาอยู่ในภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้าอยู่กับปัญหาต่าง ๆ ที่เขาประสบอยู่ ถ้าผู้รับการศึกษาได้รับการช่วยเหลือให้แสดงความรู้สึกออกมาอย่างเต็มที่ จะทำให้พวกเขามีพลังขึ้นมาใหม่ และมีประสิทธิภาพ

ในกระบวนการของการช่วยเหลือ สมาชิกกลุ่มจะสังเกตสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มและรู้สึกชื่นชมที่บุคคลนั้น ๆ ได้พูดถึงปัญหาที่รุนแรงหรือดูเหมือนจะรุนแรงมากกว่าปัญหาของเขาและพบว่าบุคคลนั้น ๆ ได้ค้นพบทางเลือกในการแก้ไขปัญหาและทดลองปฏิบัติ จากการสังเกตเหล่านี้ เป็นการกระตุ้นให้เขาได้พูดถึงปัญหา ความรู้สึกเจ็บปวดของเขาอย่างเปิดเผยและมีความปรารถนาที่จะทดลองเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ เขาได้พบว่า ในกลุ่มทุกคนมีอิสระที่จะเลือกเปิดเผยตัวเองหรือเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาและลงมือปฏิบัติตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เขายอมรับว่าแต่ละคนจะมีวิถีทางการแก้ไขปัญหของแต่ละบุคคลซึ่งเหมาะสมกับตัวเขา ในทำนองเดียวกันแต่ละบุคคลมีแนวโน้มที่จะยอมรับข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อน และมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ (Ohlsen 1983 : 151 - 152)

การได้รับความช่วยเหลือให้ได้แสดงออกถึงความรู้สึกและอารมณ์ การได้ช่วยเหลือผู้อื่น สนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้บุคคลรับรู้ว่ามีปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไป เช่นเดียวกัน และจากการได้มีประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น ได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกที่ลึกซึ้งร่วมกัน โดยเฉพาะ

ความรู้สึกที่เจ็บปวด ทำให้เกิดความรู้สึกผูกพันกับสมาชิกในกลุ่ม ใกล้เคียงกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Nichole 1974 : cited in Pierce and Schwartz 1978 : 234) ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกกลุ่มอาจเป็นผลมาจากกระบวนการของการอยู่ร่วมกันอย่างเป็นกันเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ให้ความสนใจในสิ่งเดียวกัน โดยมีความเชื่อว่าพวกเขาสามารถมีความเข้าใจซึ่งกันและกันในระดับสูงและสามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ได้มากกว่านักจิตวิทยาการศึกษาหรือบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้อยู่ในสภาพเดียวกัน (Yalom 1975 : cited in Pearson 1983 : 361) กระบวนการดังกล่าวที่เกิดขึ้นในกลุ่มจึงเป็นการสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มสามารถไปถึงเป้าหมายในการบำบัดรักษา และเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตให้กับผู้รับคำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการใช้เวลาว่าง (Pierce and Schwartz 1978 : 324) ช่วยทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลง 2 ประการคือ เป็นการส่งเสริมความสามารถทางสังคม และการสร้างสัมพันธภาพของแต่ละบุคคล ขณะเดียวกันก็มีผลต่อการเปลี่ยนเจตคติทางสังคม (Giddan and Austin 1982 : 6)

ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่ช่วยทำให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา คือ การที่มีเพื่อนที่อยู่วัยใกล้เคียงกัน เป็นผู้นำกลุ่ม การที่เพื่อนสามารถทำหน้าที่ให้การปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะมีอายุ บทบาททางสังคมใกล้เคียงกัน (Brown et al 1971 : 285, Pierce and Schwartz 1983 : 231, Barrow and Hetherington 1981 : 227) สามารถแลกเปลี่ยนทัศนะต่าง ๆ ต่อสมาชิก ทั้งในด้านภาษา ค่านิยม ขนบธรรมเนียม ประเพณี บุคลิกภาพ และวิถีการดำเนินชีวิต การต่อต้านกลุ่มจึงลดลงเนื่องจากมีลักษณะต่าง ๆ ที่คล้ายกันและได้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน นอกจากนี้เชื่อว่าเพื่อนผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจได้มากกว่า และสามารถเป็นตัวแบบที่ดีในการที่พวกเขาจะเลียนแบบได้ (Down, Altmann and Nysetvold 1986 : 356-357) ความงอกงามทางจิตใจมีผลมาจากการเรียนรู้จากการคบหาของผู้อื่น และการได้มีโอกาสรับรู้วิถีชีวิตของผู้อื่นในหลาย ๆ รูปแบบ ทำให้บุคคลมีการพัฒนาบทบาทของตัวเอง ซึ่งเป็นความสามารถในการลอกเลียนแบบการปรับตัวจากผู้อื่นที่สามารถปรับตัวได้ดีที่เขาได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์ด้วย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการติดตามโลกทัศน์ของตัวเอง ไปสู่ความเข้าใจผู้อื่นและช่วยทำให้เกิดการพัฒนาการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Sprinthall and Collins 1984 : cited in Locke and Zimmerman 1987 : 526)

การมีความกระตือรือร้นโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่ส่งเสริมการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี คุณสมบัติค้นพบในผู้ให้การปรึกษาที่เป็นเพื่อนที่มาสมัคร เข้ารับการอบรม ส่วนนักจิตวิทยาการศึกษา คุณสมบัติค้นอาจลดน้อยลง (Poser 1966 : Cited in Creaser and Carsello 1979 :259)

ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นเพื่อนสามารถตอบสนองความต้องการของผู้รับการปรึกษาเกี่ยวกับข้อมูลต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยได้มากกว่านักจิตวิทยาการปรึกษา (Brown et al 1971 : 288 - 289) เพราะพวกเขาเพิ่งผ่านประสบการณ์การปรับตัวการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย และปัจจุบันยังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยด้วย ในขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ออกจากมหาวิทยาลัยเป็นระยะเวลาหนึ่งด้วย บางครั้งเขาอาจกังวลที่จำเป็นประสบการณ์เป็นนักศึกษาปี 1 ไม่ได้

คาร์คัฟฟ์ (Carkhuff 1968 : 117-126) กล่าวถึง ผู้ให้การปรึกษาที่ประสบความล้มเหลวในการเข้าใจผู้รับการปรึกษา ว่าเป็นเพราะเขาให้ความสนใจต่อรายละเอียดมากเกินไป มีความคิดที่เป็นระบบตามทฤษฎีที่จะใช้ในการช่วยเหลือ ยึดทฤษฎีและเทคนิค เป็นแนวทางในการให้การปรึกษามากเกินไป ในเรื่องการยึดติดทฤษฎีมากเกินไปนั้น โรเจอร์ส (Rogers 1957 : cited in Gruver 1971 : 113) ได้เห็นว่า ความฉลาดในเรื่องทฤษฎีไม่ได้เป็นสิ่งจำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพในการช่วยเหลือและยังเป็นอันตรายต่อการบำบัดรักษา เพราะทฤษฎีทำให้เกิดข้อจำกัด และความเข้มงวดในหลาย ๆ ด้านที่ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา

ในทางตรงกันข้ามนักศึกษาเป็นอิสระต่อทฤษฎีและมีข้อจำกัดน้อยในการที่จะใช้วิธีใหม่ ๆ ช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา มีกฎเกณฑ์น้อยกว่า มีเฉพาะตัวเขาเองที่จะใช้ในการให้การช่วยเหลือ ทำให้ใส่ใจและร่วมรับรู้ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาได้โดยไม่ต้องกังวลใจ หรือขัดแย้งต่อบทบาทของผู้ให้การปรึกษา ทำให้สามารถเข้าใจชีวิตของผู้อื่นได้อย่างเต็มที่ (Carkhuff 1969 : 10)

ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นบุคคลทั่วไปที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา สามารถทำหน้าที่ให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งอาจเรียกได้ว่า เขาเป็น "human link" ระหว่างสังคมกับบุคคลที่ขาดทักษะในการอยู่ในสังคม

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มโดยเพื่อน มีประโยชน์มากสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย การที่นักศึกษามาสัมผัสเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ ความแตกต่างทางสังคมระหว่างผู้ให้การช่วยเหลือกับผู้รับการช่วยเหลือมีน้อยมาก เนื่องจากนักศึกษามีอายุ ประสบการณ์ เป้าหมาย และบทบาทใกล้เคียงกัน นักศึกษาจะขาดความมั่นใจขณะที่อยู่กับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีอายุมากกว่าหรืออาจารย์ เพราะเขามีความรู้สึกว่าบุคคลเหล่านั้นมีบทบาทของการเป็นผู้นำ มีอำนาจ เมื่อนักศึกษาเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน เขาจะใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ เช่น พูดถึงปัญหาห่อหุ้ม ปัญหาอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย พูดเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวของตัวเอง และยังสามารถเรียนรู้จากผู้อื่น (Katz and Bender 1976 : cited in Giddan and Austin 1982 : 12) นอกจากนั้นกลุ่มยังเป็นการช่วยเหลือนักศึกษาต่อการปรับตัวในช่วงหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่

สำคัญในชีวิตด้วย คือ การเปลี่ยนแปลงจากที่เคยพึ่งพิงพ่อแม่มาสู่การรับผิดชอบต่อตัวเอง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน สามารถนำมาใช้ในการปฐมนิเทศนักศึกษาปี 1 เพื่อช่วยให้เขาสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Hutchins and Miller 1979 : 253-257)

นอกจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อนจะมีประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษาแล้วยังมีประโยชน์ต่อเพื่อนผู้ให้การปรึกษาคด้วย พวกเขาจะเกิดความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของตน (self-esteem) รู้สึกเป็นเกียรติที่ได้รับการคัดเลือก พึงพอใจในการได้รับมอบหมายให้ช่วยเหลือผู้อื่น และสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในครอบครัว และการดำเนินชีวิตของเขาด้วย

อย่างไรก็ตาม เพื่อนที่จะมาทำหน้าที่ในการเป็นเพื่อนผู้ให้การปรึกษานั้น จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ในหลักการของการให้การปรึกษาอย่างแท้จริง จึงจะสามารถทำหน้าที่ในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากขาดความเข้าใจในหลักการของการให้การปรึกษาแล้ว อาจก่อให้เกิดความเสียหายทั้งต่อผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือ เป็นต้นว่าเกิดความขัดแย้งบาดหมางใจกันขึ้น และเกิดปัญหาต่อเนื่องตามมาอีก หรืออาจเกิดความท้อถอยขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ไว้วางใจผู้ใดอีกต่อไป

การฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษา (Peer Counseling Training)

คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) เป็นนักจิตวิทยาแนวมนุษยนิยมผู้หนึ่ง เป็นผู้ริเริ่มพัฒนาแนวทางการยี้ดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Therapy) โดยให้ความสำคัญต่อทัศนคติของผู้ให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพต้องมีทัศนคติที่ให้ความสำคัญต่อแนวทางการยี้ดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางมากกว่ายี้ดฝึกเทคนิค และวิธีการของทฤษฎีที่ใช้ ผู้ให้การปรึกษาที่พยายามจะให้วิธีและเทคนิคจะไม่ประสบความสำเร็จในการให้การปรึกษาถ้าเขาไม่มีทัศนคติที่ให้ความสำคัญต่อผู้รับการปรึกษาอย่างจริงจัง กล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่าทัศนคติของผู้ให้การปรึกษาจะมีผลเอื้ออำนวยต่อการประสบความสำเร็จในการบำบัดรักษาเพราะทัศนคติจะนำมาสู่การใช้วิธีการและเทคนิค (Rogers 1951 : 12-20)

โรเจอร์ส มีทัศนคติต่อมนุษย์ว่า มนุษย์มีพื้นฐานโดยธรรมชาติ เป็นคนดี มีคุณค่า มีสติปัญญา และความสามารถที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง มีความพยายามที่จะบรรลุถึงศักยภาพที่แท้จริงอันสูงสุด ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น (Rogers 1951 : 20, วิชรี ทรัพย์มี 2528 : 51) และเป็นบุคคลที่มีการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีการปรับตัวได้ขั้นสูงสุด หรือ เป็นผู้ที่มีความสุขจิตตินั้น จะมีความสมดุลมีความสอดคล้องในตนเองอย่างสมบูรณ์ เปิดตนเองให้

กับประสบการณ์อย่างเต็มที่และอยู่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่มีที่สิ้นสุด (สภาพรรค
โคตรจรัส 2525 : 83)

เป้าหมายของแนวทางการยึดผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง จึงมุ่งที่การจัดความ
ไม่สอดคล้องกันระหว่างความนึกคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง โดยมีองค์ประกอบ
พื้นฐาน คือ ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทัศนคติต่อการให้เกียรติ (respect) การยอมรับโดยไม่มี
เงื่อนไข (Unconditioning positive regard) มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathic
Understanding) ตามกรอบการรับรู้ (Internal Frame of Reference) ของผู้รับ
การปรึกษา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเข้าใจความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาได้ และช่วยพัฒนาบุคคล
(Rogers 1951 : 21, วัชร ทรัพย์มี 2528 : 51-53)

คุณสมบัติของผู้ฝึกอบรม

ผู้ฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ จะต้องเป็นบุคคลที่มีความสามารถในการเป็นผู้ช่วยเหลือ
ลักษณะของบุคคลที่เป็นผู้ช่วยเหลือที่ดี ตามอุดมคติ คือ บุคคลที่นักสังคมวิทยา เรียกว่า "บุคคล
ที่มีประสิทธิภาพ" หรือที่ไอวี (Ivey 1971) เรียกว่า บุคคลที่มีความมุ่งมั่น หรือ ที่
คาร์คัพฟ์ (Carkhaff and Truax 1969) เรียกว่า "บุคคลที่มีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ
หรือที่มาสโลว์ (Maslow 1968) เรียกว่า "บุคคลที่บรรลุถึงการแห่งตน" ซึ่งมีคุณภาพ
ดังนี้ คือ มีวุฒิภาวะ มีความปรารถนาที่จะพัฒนาตน แสดงให้เห็นได้จาก การมีสุขภาพดี มี
อารมณ์มั่นคง มีความสามารถทางสังคม และมีการพัฒนาทางจิตใจ ประเด็นสำคัญ ผู้ฝึกอบรม
จะต้องแสดงให้เห็นและเป็นตัวแบบของบุคคลที่มีความมั่นคงภายใน มีความเชื่อมั่นในการอุทิศ
ตนเองเพื่อการพัฒนาตน อาจเห็นได้จาก การมีความกระตือรือร้นใฝ่รู้ มีสุขภาพร่างกาย
แข็งแรง มีความยืดหยุ่นในการนำทฤษฎีไปปฏิบัติอย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีทักษะใน
การแก้ปัญหา ซึ่งอาจเป็นการยากที่จะมีผู้ที่มีคุณสมบัติเหล่านี้อย่างเต็มที่ครบถ้วนในทุกด้าน แต่
ผู้ที่ เป็นผู้ฝึกอบรมควรมีคุณสมบัติเหล่านี้ และคุณสมบัติเหล่านี้สามารถจะพัฒนาได้ จากการ
มีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่มมีการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องสามารถ
ใช้ทักษะที่จะใช้ในการฝึกอบรมได้ มีประสบการณ์ในการเป็นสมาชิกกลุ่มในรูปแบบต่าง ๆ เช่น
กลุ่ม kestrolth กลุ่มฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก และประสบการณ์กลุ่มในรูปแบบอื่น ๆ ที่จะช่วย
ให้ผู้ฝึกอบรมมีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น (Tindall and Gray 1985 : 42-53)

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรมเองได้ใช้ความรู้ทางด้านทฤษฎี และการปฏิบัติจาก
การเรียนในสาขาจิตวิทยาการปรึกษา เช่น จากทฤษฎีและเทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

เทคนิคการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาจุลภาค เป็นต้น รวมทั้งผ่าน การฝึกประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนี้

1. ประสบการณ์เป็นสมาชิกกลุ่ม
 - 1.1 Encounter Group 1 ครั้ง
 - 1.2 Gestalt Workshop 1 ครั้ง
 - 1.3 Psychosynthesis Workshop 1 ครั้ง
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำกลุ่ม ภายใต้การนิเทศ
 - 2.1 Encounter Group 2 ครั้ง
 - 2.2 Self - Development Group 4 ครั้ง
 - 2.3 Human - Relations Group 4 ครั้ง
 - 2.3 Counseling Techniques Group 2 ครั้ง

ระยะเวลาในการฝึกอบรม

ระยะเวลา 20 - 40 ชั่วโมง เป็นจำนวนเวลาที่เหมาะสมในการฝึกอบรมทักษะ พื้นฐานการปรึกษา และสามารถช่วยพัฒนาผู้รับการปรึกษาได้ (Moore 1974, Carkhuff 1973 : cited in Hoffman 1976 : 496)

ทักษะพื้นฐานการปรึกษา

ทีนดอลล์และเกรย์ (Tindall and Gray 1985 : 88) เสนอแนะว่าทักษะ พื้นฐานการปรึกษาที่ควรจะใช้ในการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษา คือ ทักษะการใส่ใจ การ เข้าใจร่วมรู้สึก ทักษะการสรุป การตั้งคำถาม การจริงใจ ทักษะการกล้าแสดงออก ทักษะ การเผชิญหน้า ทักษะการแก้ปัญหา

ประสิทธิภาพของการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับ การวางแผนโปรแกรมการฝึกอบรมด้วย ซึ่งใน การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการฝึกอบรมการปรึกษาแบบจุลภาค ทักษะพื้นฐานการปรึกษาที่ใช้ฝึกอบรม มีดังนี้ คือ

1. ทักษะการใส่ใจ
2. ทักษะการเริ่มต้นการปรึกษา
3. การตั้งคำถาม

4. การสังเกต
5. ทักษะการฟัง
 - 5.1 การทวนซ้ำ
 - 5.2 การให้กำลังใจ
 - 5.3 การสะท้อนความรู้สึก
 - 5.4 การเจียบ
 - 5.5 การสรุปความ
6. การให้ข้อมูลและการให้คำแนะนำ
7. ทักษะการเผชิญหน้า
8. ทักษะการแปลความ

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม 30 ชั่วโมง และหลังจากที่ผู้รับการฝึกอบรมได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มจะกลับมาอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกับผู้วิจัยทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง รวมเป็นจำนวน 5 ชั่วโมง

การปรึกษาแบบจุลภาค (Microcounseling)

การปรึกษาแบบจุลภาคเป็นวิธีการฝึกอบรมวิธีหนึ่ง ที่ช่วยเอื้ออำนวยผู้ให้การช่วยเหลือทั่ว ๆ ไป มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้อื่นยิ่งขึ้น และช่วยผู้ที่มีทักษะการช่วยเหลือผู้อื่นน้อย ให้เป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือผู้อื่น (Ivey and Authier 1978 : 5)

การปรึกษาแบบจุลภาค เป็นการส่งเสริมให้โอกาสบุคคลที่เตรียมตัวจะเป็นผู้ให้การปรึกษาได้มีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติอย่างมากมาย โดยไม่ทำให้เกิดอันตราย หรือความรู้สึกไม่พอใจเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษา การปรึกษาแบบจุลภาคมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์ เป็นการเชื่อมโยงระหว่างการเรียนทฤษฎีในห้องเรียนกับการปฏิบัติจริงในการสัมภาษณ์ หรือการช่วยเหลือ หรือการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Ivey and Authier 1978 : 7-8)

การปรึกษาแบบจุลภาคเป็นการสัมภาษณ์แบบย่อ โดยที่นักศึกษาที่จะเรียน เป็นนักจิตวิทยา การปรึกษาสนทนากับผู้ที่อาสาสมัครเป็นผู้รับการปรึกษา เน้นที่การฝึกทักษะ เฉพาะ เพียงทักษะเดียว ฝึกปฏิบัติด้วยการใช้สถานการณ์สมมติ หรือสถานการณ์จริง การสัมภาษณ์ ทำในห้องปฏิบัติการที่เอื้ออำนวยให้สามารถฝึกปฏิบัติได้ และเปิดโอกาสให้ได้ข้อมูลย้อนกลับทันทีทันใด (Jean Barry, 1985).

จัน บาร์รี่ (Jean Barry 1985) ได้เสนอรูปแบบพื้นฐานการปรึกษาแบบจุลภาคไว้ ดังนี้ คือ

1. แนะนำ : ผู้ฝึกอบรมแนะนำทักษะที่จะสอนให้กับผู้รับการฝึกอบรม บอกแนวความคิดของทักษะที่จะฝึก
 2. ตัวอย่างของทักษะ : ผู้ฝึกอบรมสาธิตทักษะ เฉพาะที่จะฝึกให้ผู้รับการฝึกอบรมดูอภิปราย วิธีที่ดีที่สุด คือ การใช้เทปโทรทัศน์ หรือแถบบันทึกเสียง อาจใช้เอกสารประกอบการอบรมด้วย
 3. ทฤษฎี : ผู้ฝึกอบรมอธิบายลักษณะทั่วไป ประเด็นสำคัญ การนำไปใช้และประโยชน์ของทักษะ เฉพาะที่ฝึก ด้วยวิธีการบรรยายหรือให้ผู้รับการฝึกอบรมอ่านเอกสารประกอบการอบรมขั้นตอนนี้ เป็นการช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรม เข้าใจแนวความคิดพื้นฐานของทักษะเฉพาะที่ฝึก อย่างไรก็ตามการเรียนรู้ที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ เมื่อผู้รับการฝึกอบรมได้ฝึกปฏิบัติ
 4. การฝึกปฏิบัติ : ให้ผู้รับการฝึกอบรมได้มีประสบการณ์ฝึกปฏิบัติทักษะที่สอนด้วยวิธีการฝึกปฏิบัติทักษะ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมสามารถเรียนรู้ได้จากประสบการณ์ตรงขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดในการฝึกอบรมการปรึกษาแบบจุลภาค ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องสามารถฝึกปฏิบัติจนชำนาญในการใช้
 5. การประเมินผลและการนำไปใช้ : ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการฝึกอบรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการฝึกอบรมได้ตระหนักถึงสิ่งที่เขาได้เรียนรู้ และรู้อย่างไรในการสัมภาษณ์เพื่อการปรึกษา และสามารถนำทักษะเหล่านั้นไปใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ อย่างไร ผู้รับการฝึกอบรมควรที่จะมีความสามารถในการสอนทักษะเหล่านั้นให้กับบุคคลอื่น
- แนวความคิดของการปรึกษาแบบจุลภาค คือ การแบ่งทักษะของการช่วยเหลือออกเป็นทักษะย่อย ๆ และสอนเพียงทีละทักษะ โดยเชื่อว่าท้ายสุดผู้รับการฝึกอบรมจะสามารถรวบรวมทักษะต่าง ๆ นั้น เป็นหนึ่งเดียวในความหมายเดียวกับเกสต่อทอลล์ (Ivey and Authier 1978 : 9)

ไอวี และ ออเทอร์ (Ivey and Authier 1978 : 13-14) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการปรึกษาแบบจุลภาคไว้ ดังนี้

1. เป็นการเน้นที่การฝึกเพียงทักษะเดียว เป้าหมายของการฝึกอบรม คือ ให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความชำนาญเพียงทักษะเดียวในแต่ละครั้ง มากกว่าที่จะมีความสามารถในการใช้ทักษะต่าง ๆ ได้พร้อมกันหมดในขณะเดียวกัน เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการฝึกอบรมได้เห็นการพัฒนาของตนเอง ในแต่ละทักษะในทันทีทันใด ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะที่ยากขึ้นในการฝึกอบรมขั้นต่อไป

2. เทคนิคการฝึกอบรมแบบจุลภาค เป็นการส่งเสริมให้ผู้รับการฝึกอบรมมีโอกาสสังเกตตนเองและได้รับการเผชิญหน้าซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ การที่ผู้รับการฝึกอบรมและผู้ฝึกอบรมได้มีโอกาสให้ข้อสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการฝึกอบรมและปฏิกิริยาของผู้รับการปรึกษาทันทีทันใดหลังจากเสร็จกระบวนการปรึกษา การได้รับข้อมูลย้อนกลับทันทีทันใดจะช่วยเป็นแนวทางในการปฏิบัติ การช่วยเหลือต่อไปในอนาคต

3. ผู้ให้การช่วยเหลือสามารถเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบจาก เทปโทรทัศน์ที่สาธิตทักษะที่เขาเรียน การที่มีการสาธิตทักษะจากนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เชี่ยวชาญด้วย เทปโทรทัศน์ไม่เพียงแต่จะทำให้ผู้รับการฝึกอบรมได้รับทั้งเทคนิคที่ดีในการปรึกษาแล้ว แต่ยังช่วยให้เขาได้เห็นพฤติกรรมนั้นด้วย

4. การปรึกษาแบบจุลภาค เป็นวิธีการหนึ่งที่น่ามาใช้สอนทักษะการช่วยเหลืออย่างกว้างขวางหลายทฤษฎีหรือแนวความคิด ตัวอย่างเช่น สามารถนำมาใช้กับทักษะการตีความของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ การสะท้อนความรู้สึกของโรเจอร์ส การแปลความจากแบบทดสอบ การถามคำถามในการสัมภาษณ์เพื่อการรับสมัครเข้าทำงาน ทั้งหมดนี้สามารถนำแนวความคิดในการฝึกอบรมแบบจุลภาคมาใช้ในการสอนผู้เข้ารับการอบรมได้ นอกเหนือจากนั้นยังสามารถนำมาใช้สอนให้กับผู้ป่วย ผู้รับการปรึกษา หรือบุคคลอื่น ๆ ที่จะได้รับประโยชน์จากการฝึกอบรมด้วยรูปแบบนี้

5. การฝึกอบรมแบบจุลภาคในแต่ละครั้ง เป็นการได้รับประสบการณ์ตรง ในขณะที่มีการแสดงบทบาทสมมติ ผู้รับการฝึกอบรมสมมติตนว่าอยู่ในบทบาทของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาบ่อยครั้งที่มีผู้อาสาสมัคร เป็นผู้รับการปรึกษาโดยกบฏหาที่เกิดขึ้นจริงมาพูดและพบว่าผู้รับการปรึกษามีความพึงพอใจที่ได้มีผู้รับฟังเขา และเป็นโอกาสให้ผู้อาสาสมัครใช้วิธีการ เช่นนี้ในครั้งต่อไป

การใช้เทคนิคการอบรมการปรึกษาแบบจุลภาค มีประโยชน์ต่อผู้ที่เริ่มต้นเป็นผู้ให้การช่วยเหลือโดยเขาไม่ต้องกังวลว่าจะต้องทำทุกอย่างให้ดีทั้งหมดในการสัมภาษณ์ครั้งแรก เป็นการเรียนรู้ที่ละทักษะในแต่ละครั้งและค่อย ๆ พัฒนาให้รวบรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการช่วยเหลือ ถ้าผู้รับการฝึกอบรมไม่สามารถจะปฏิบัติทักษะนี้ได้ในครั้งแรกครั้งเดียว ก็สามารถย้อนกลับมาตั้งต้นใหม่ได้ และเป็นที่สังเกตว่าขั้นตอนในการฝึกอบรม สามารถแบ่งแยกและให้ข้อเสนอแนะที่ชัดเจนได้แก่ การดูเทปโทรทัศน์ เอกสารประกอบการอบรม และข้อคิดเห็นจากผู้เข้ารับการอบรม มีผลต่อการพัฒนาทักษะได้ (Ivey and Authier 1978 : 11-12)

การอบรมจะต้องเสริมสร้างบรรยากาศให้เกิดความเป็นมิตร ความอบอุ่น การยอมรับความจริงใจ ระหว่างผู้รับการฝึกอบรมและผู้ฝึกอบรม อีกทั้งการให้ข้อเสนอแนะต้องชัดเจนและผู้ฝึกอบรมจะต้องเป็นตัวแทนของการใช้ทักษะต่าง ๆ ที่สอน บั้จจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญในการฝึกอบรมที่มีประสิทธิภาพ (Carkhuff 1969 : 9, Ivey and Authier 1978 : 12)

ไอวี และ ออเทอร์ (Ivey and Authier 1978 : 15-19) ได้สรุปประโยชน์ของการปรึกษาแบบจุลภาคไว้ดังนี้

1. สร้างความมั่นใจในการปฏิบัติงาน

มีหลายคนที่กล่าวถึงความรู้สึกไม่ เป็นธรรมชาติในการ เริ่มต้นการปรึกษากับผู้รับการปรึกษาคนแรก เพราะเขารู้สึกวิตกกังวลกับข้อที่ปฏิบัติในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนใหญ่แล้วในครั้งแรก ๆ ของการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามักจะรู้สึกว่าตนเองมุ่มง่าม เก้งก้าง ทำให้ผู้รับการปรึกษาอาจไม่กลับมารับการปรึกษาอีกหรือไปหานักจิตวิทยาการปรึกษาคณะอื่น ทำให้ผู้ให้การปรึกษาคำนึงตนเอง ไม่แน่ใจ สงสัย ในความสามารถของตน การปรึกษาแบบจุลภาค จะเป็นการส่งเสริมให้กับบุคคลได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ และได้เห็นการพัฒนาตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถให้การปรึกษาในครั้งต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้เขาจะรับรู้ว่าเขาไม่ถูกคาดหวังว่าจะต้องทำให้ได้ดีสมบูรณ์แบบที่สุด ในการเริ่มต้นฝึกปฏิบัติเขารับรู้ว่าการปรึกษาเป็นการพัฒนาอย่าง งามค่อยไปตลอดชีวิต มากกว่าที่จะสามารถพัฒนาได้ในระยะเวลาสั้น ๆ

การปรึกษาแบบจุลภาค เป็นวิธีการหนึ่งในการลดช่องว่างระหว่างการเรียนในห้องเรียนกับการปฏิบัติจริง เป็นการช่วยส่งเสริมให้มีประสบการณ์ในการเรียนรู้จริง และช่วยให้เกิดการพัฒนาศักยภาพบุคคล

2. ทำให้มองเห็นทักษะต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน เป็นรูปธรรม

สิ่งสำคัญที่ เน้นในการปรึกษาแบบจุลภาค คือ การที่ผู้รับการฝึกอบรมได้มีโอกาสอภิปรายและปฏิบัติ คือ อ่านเอกสารประกอบการอบรม อภิปรายกับผู้ฝึกอบรม สังเกตทักษะที่จะต้องเรียนจากตัวอย่าง เปรียบเทียบทักษะที่เขาใช้กับที่ผู้เชี่ยวชาญทำ วางแผนที่จะปฏิบัติใหม่ มีการฝึกซ้อมจนเกิดความชำนาญ ในที่สุดสามารถใช้ทักษะในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ชำนาญจะไม่คิดถึงทักษะที่ใช้ เพราะการที่จะสามารถช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การที่สามารถรวบรวมทักษะเฉพาะต่าง ๆ ผสมผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและใช้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยไม่คำนึงถึงรายละเอียดของแต่ละทักษะที่ใช้

การที่จะสามารถรวบรวมทักษะย่อยต่าง ๆ ผสมผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และใช้อย่างเป็นธรรมชาตินั้นไม่สามารถเรียนรู้ได้ในระยะเวลาสั้น ๆ ในการปรึกษาครั้งแรก ๆ ผู้ให้การปรึกษาอาจรู้สึกว่าตนเอง เชื่องช้าและมุ่มง่าม เพราะการปรึกษาแบบจุลภาค เน้นที่จะฝึกทักษะ ซึ่งอาจทำให้ผู้รับการฝึกอบรมให้การปรึกษาอย่างไม่เป็นธรรมชาติ แต่ในไม่ช้าก็จะสามารถรวบรวมทักษะเหล่านี้เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเกิดได้จาก

การได้มีการฝึกฝน การใช้ทักษะต่าง ๆ เหล่านี้หลังจากได้รับการฝึกอบรม การปรึกษาแบบ
 จุลภาคให้ความสำคัญต่อการได้ปฏิบัติจริงมากกว่าการพูด การที่แบ่งย่อยทักษะต่าง ๆ ออกมาจะ
 ช่วยทำให้สามารถมองเห็นทักษะต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม และท้ายสุดจากการได้รับ
 ประสบการณ์ เช่นนี้จะมีผลต่อการพัฒนาตนเองต่อไปในอนาคตและสามารถ เป็นนักจิตวิทยาการศึกษา
 ที่เชี่ยวชาญได้

3. เป็นเครื่องมือในการวิจัย

การปรึกษาแบบจุลภาคมีประโยชน์ต่อการวิจัยในห้องปฏิบัติการ ปัญหาของการวิจัย
 การปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การแยกตัวแปรต่าง ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น
 ของผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา จากแนวความคิดของการปรึกษาแบบจุลภาคช่วยให้นัก
 จิตวิทยา ศึกษาเฉพาะทักษะที่ตนเองสนใจได้อย่างละเอียด สามารถควบคุมการสื่อสารที่เป็น
 วาจาและอวัจนวาจาได้ง่ายขึ้น

การปรึกษาแบบจุลภาค เน้นที่การฝึกทักษะทีละทักษะ ให้ผู้รับการฝึกอบรมมีโอกาสสังเกต
 ทักษะที่จะฝึก การได้ประสบการณ์ตรงในการฝึกปฏิบัติและได้รับข้อมูลย้อนกลับทันทีทันใด สิ่ง
 ต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยทำให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความสามารถในการให้การปรึกษาได้อย่างมั่นใจและมี
 ประสิทธิภาพ

การประเมินโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อนผู้ให้การปรึกษา

โดเกอร์ตี และ เทเลอร์ (Dougherty and Taylor 1983 : 130-136) ได้
 สรุปวิธีการประเมินโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อนผู้ให้การปรึกษาไว้ดังนี้

1. วิธีการทดสอบก่อนและหลัง (Pre-Post Method)

เป็นวิธีการวัดผลของการเปลี่ยนแปลงหลังจากได้รับการฝึกอบรมแล้ว ตัวอย่าง เช่น
 การวัดมโนทัศน์เกี่ยวกับตน (Self-concept) ของเพื่อนผู้ให้การปรึกษาก่อนการอบรมและหลัง
 จากสิ้นสุดโปรแกรมการอบรม แต่การประเมินผลด้วยวิธีนี้มีข้อจำกัด เพราะไม่ได้ใช้กลุ่มควบคุม
 นักจิตวิทยาการศึกษาไม่สามารถสรุปได้ว่า คะแนนที่เพิ่มขึ้นระหว่างการวัดครั้งก่อนและหลังการ
 ฝึกอบรมนั้น เป็นผลมาจากโปรแกรมที่ใช้ เพราะอาจมีตัวแปรแทรกซ้อนมาเกี่ยวข้อง เช่น วุฒิภาวะ
 ของนักเรียน ประสบการณ์ชีวิต เป็นต้น

2. วิธีการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม

วิธีการใช้ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ผู้นำกลุ่มได้รับการฝึกอบรมกับกลุ่มควบคุม
 ที่ผู้นำกลุ่มไม่ได้รับการฝึกอบรม วิธีการนี้พอที่จะเกิดความเชื่อมั่นได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

เป็นผลมาจากโปรแกรมที่ใช้ในการทดลอง แต่กลุ่มควบคุมจะต้องเป็นกลุ่มควบคุมอย่างแท้จริงไม่มีตัวแปรอื่นจากภายนอกมาเกี่ยวข้อง จึงจะสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากโปรแกรม ด้วยวิธีการนั้นนักจิตวิทยาการศึกษา จะต้องใช้เวลาอย่างมากในการคัดเลือกกลุ่มควบคุม เพื่อให้มีความเหมาะสมในการวิเคราะห์ผลทางสถิติ

3. วิธีการรายงานด้วยตนเอง

วิธีนี้เป็นวิธีการใช้เครื่องมือในการประเมินผล เช่น แบบสำรวจ (checklists) หรือการประมาณค่า หรือการตอบคำถาม โดยให้ผู้รับการอบรมเป็นผู้ประเมินโปรแกรมหรืออาจให้บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง ครู เป็นผู้ประเมินพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงของผู้ให้การช่วยเหลือและผู้รับการช่วยเหลือ แต่เครื่องมือในการประเมินจะใช้ได้จำกัด เพราะการขาดความแม่นยำของเครื่องมือ ผลที่ได้รับอาจเป็นอัตนัย (Subjective) มากกว่าที่จะเป็นเครื่องมือทางวิจัย

4. วิธีการศึกษาเป็นรายกรณี

วิธีนี้ใช้ศึกษาวิเคราะห์ผลของการฝึกอบรมเป็นรายบุคคล เช่น การศึกษาของ ดิงค์ เมเยอร์ (Dinkmayer 1980) ได้ประเมินผลการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษา โดยจัดโปรแกรมการฝึกอบรมให้กับนักเรียนระดับ 5 ที่มีพฤติกรรมแยกตัวทางสังคมและมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่อาสาสมัครเข้ารับการอบรม ผลการศึกษา จากรายงานของครูพบว่า เพียง 2-3 เดือน หลังจากที่ได้รับฝึกอบรมมีบทบาทเป็นเพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือ นักเรียนเหล่านี้มีทัศนคติและพฤติกรรม การแสดงออกที่พัฒนาขึ้น

โคเกอร์ตี และ เทเลอร์ ได้เสนอเครื่องมือที่ใช้ประเมินผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษา เช่น แบบสำรวจการตอบสนองการช่วยเหลือ (The Survey of Student Helping Responses, Myrick and Bowman 1980) มาตรฐานวัดความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกของคาร์คัฟฟ์ (the Carkhuff Empathy Scales, Carkhuff 1969) แบบวัดความสามารถในการเอื้ออำนวย (Facilitator Competency Test, Myrick and Bowman 1981) การฟังจากแถบบันทึกเสียงระหว่างการดำเนินการช่วยเหลือเพื่อน และการสังเกตพฤติกรรม การช่วยเหลือโดยตรง โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาเป็นผู้ประเมินประสิทธิภาพการช่วยเหลือของเพื่อนผู้ในการปรึกษา นอกจากนี้อาจประเมินผลของโปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อนผู้ให้การปรึกษาจากการวัดการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการช่วยเหลือ เช่น การนำหรือดัดแปลงแบบวัดความสามารถในการเอื้ออำนวย แบบวัดมโนทัศน์เกี่ยวกับตน ให้ผู้รับการช่วยเหลือประเมินตัวเองหรืออาจประเมินโดยให้นักจิตวิทยาการศึกษาประเมินพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงของผู้รับการช่วยเหลือจากแบบประเมินพฤติกรรม เฉพาะที่นักจิตวิทยาการศึกษาสร้างขึ้นเอง

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการประเมินผลโปรแกรมการฝึกอบรม เพื่อนำมาใช้ในการปรึกษา

4 วิธี คือ

1. การประเมินผลแบบการทดสอบก่อน - หลังการทดลองโดยเปรียบเทียบความสามารถทักษะการสื่อสารของผู้รับการฝึกอบรมก่อนและหลังการฝึกอบรม จากแบบฝึกหัดการสื่อสารของทินดอลล์ และ เกรย์ (Tindall and Gray 1985)
2. ให้ผู้รับการฝึกอบรมประเมินโปรแกรมการฝึกอบรมจากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
3. ประเมินการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษาโดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการได้รับการช่วยเหลือ ใช้แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ให้ผู้รับการช่วยเหลือเป็นผู้ตอบ
4. ให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความรู้สึกที่มีต่อผู้นำกลุ่มและสิ่งที่ได้จากกลุ่มจากแบบประเมินผลการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ โลเบอร์แมน ยาลอม และไมล์ส (Lieberman Yalom and Miles 1973) ที่อบล สาทิตะกร ได้แปลไว้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในประเทศไทย มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก

ผ่องพรรณ บัณฑิตานนท์ (2511) ได้ทำการศึกษาชนิดของความช่วยเหลือที่นักศึกษาต้องการจากหน่วยแนะแนวของวิทยาลัยครูมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตร วิชาการศึกษา จำนวน 605 คน เครื่องมือที่ใช้ในทางวิจัย คือ แบบสำรวจความต้องการความช่วยเหลือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการความช่วยเหลือในด้านการสร้างเสริมบุคลิกภาพ การสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ ความสัมพันธ์กับอาจารย์ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย ความเข้าใจตนเอง การวางแผนการศึกษา การเลือกวิชาเรียน การศึกษาต่อ โอกาสในการดำเนินอาชีพครู การเลือกกิจกรรมเสริมหลักสูตร การได้งานพิเศษและทุนการศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับนิสัยในการเรียนมากกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2

ประเทือง เกาจี (2517) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการของนิสิตที่อยู่ประจำหอพักของวิทยาลัยวิชาการศึกษารวมถึงภาค กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2516 จำนวน 286 คน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Systemic Sampling เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า นิสิตทุกวิทยาลัยประสบ

ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนในระดับ "มาก" ได้แก่ เพื่อนร่วมหอพักส่งเสียงอึกก็กรบกวน ในขณะที่อ่านหนังสือหรือทำงาน ส่วนข้ออื่น ๆ ประสบปัญหาในระดับปานกลาง

นิพนธ์ คันธเสวี (2518) ได้ศึกษาปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับ การเรียนและการใช้ชีวิต ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรี จำนวน 686 คน ผลการศึกษา พบว่านิสิตประสบปัญหาใหญ่ 3 ด้านคือ

1. ปัญหาเกี่ยวกับตัวนิสิตเอง ซึ่งประกอบด้วย ทัศนคติไม่เพียงพอในบางวิชา ขาดแรงจูงใจในการเรียน ทัศนคติไม่ตัดวิชาที่เรียน อาจารย์ที่สอน ระบบการเรียน ตลอดจนสถาบันที่เรียนมีนิสัยการเรียนที่ไม่ดี แบ่งเวลาให้กิจกรรมนอกหลักสูตรมากเกินไป ขาดจุดมุ่งหมายในชีวิต ขาดความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับอาจารย์ ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ มาจากครอบครัวแตกแยก และมีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ

2. ปัญหาที่เกิดจากอาจารย์ ได้แก่ การที่เห็นว่าอาจารย์ไม่มีความสามารถในการสอน ไม่เป็นกันเองกับนิสิต คิดว่าตนมีหน้าที่สอนเพียงอย่างเดียว คู่มือนิสิต อาจารย์ที่ปรึกษาไม่เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตน

3. ปัญหาเกี่ยวกับ สถานที่ อุปกรณ์ และระบบการบริหาร ได้แก่ ห้องเรียนไม่เพียงพอและมีบรรยากาศไม่เหมาะสมสำหรับเรียน ตำรา เอกสาร วารสาร ในบางสาขา มีไม่เพียงพอและนิสิตส่วนใหญ่ประสบความยุ่งยากในการลงทะเบียน

ปิฎากรม ชุตังกร และ ศุภลักษณ์ จารุรัตน์จามร (2519) ได้ศึกษาปัญหาของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2518-2519 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 453 คน เป็นนักศึกษาชาย 291 คน นักศึกษาหญิง 162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มาตรฐานประมาณค่าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน โดยเรียนไม่เข้าใจมากที่สุด ร้อยละ 54.30 มีปัญหาเนื่องจากพื้นฐานการเรียนเดิมไม่ดี ร้อยละ 20.53 ไม่มีสมาธิ ร้อยละ 36.42 ไม่รู้จักวิธีเรียน ร้อยละ 25.39 ในด้านสุขภาพจิต นักศึกษารับรู้ว่ามีสุขภาพอารมณ์ และจิตใจของนักศึกษาในขณะนั้นเป็นลักษณะคิดมาก มากที่สุด ร้อยละ 46.80 ท้อแท้ใจ ร้อยละ 23.40 วิตกกังวล ร้อยละ 21.19 ว่าเหวเดียวตาย ร้อยละ 19.80 เกี่ยวกับผู้ที่นักศึกษาจะไปปรึกษาค่าย เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นนั้น นักศึกษาจะไปปรึกษาเพื่อน ร้อยละ 71.52

ศิริลักษณ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2523) ศึกษาปัญหาของศึกษามหาวิทยาลัย-เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย-เชียงใหม่ ปีการศึกษา 2522 จำนวน 620 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธี Stratified Random sampling ในอัตราส่วน 100 : 10 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการใช้เวลาว่าง ปัญหาสังคม ปัญหาที่อยู่อาศัย ปัญหาการเงิน และปัญหาครอบครัว นักศึกษาชายมี ปัญหาการเงิน ปัญหาที่อยู่อาศัย และปัญหาการใช้เวลาว่างมากกว่านักศึกษาหญิง ส่วนปัญหาอื่น ๆ ไม่แตกต่างกัน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการเงินมากกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 4

สุภาพรณ โคตรจรัส (2524) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2009 คน สุ่มจากนิสิตทุกระดับชั้นเรียนจากทุกคณะในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสำรวจปัญหาของนิสิต ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสำรวจปัญหาสำหรับนิสิตนักศึกษา ของมุนนีซ ซึ่งส่วนหนึ่งของงานวิจัยได้มีการสำรวจปัญหาการปรับตัวของนิสิต พบว่า ปัญหาที่นิสิตชั้นปีที่ 1 ประสบมากที่สุด คือ การปรับตัวทางการเรียน ถึงร้อยละ 75.13 ประสบปัญหาค่อนข้างมาก คือในช่วงร้อยละ 64.78 ลงมาถึงร้อยละ 54.61

ในด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านความสัมพันธ์ทางสังคมลำดับ

ยี่สิบ เสรีบุรณะพงศ์ (2526) ได้ทำการศึกษาปัญหาส่วนตัว สังคม และการเรียนของนิสิตต่างจังหวัด ซึ่งกำลังศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 220 คน เครื่องมือที่ใช้สำรวจปัญหา ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นิสิตต่างจังหวัดที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร มีปัญหาทั้ง 3 ด้าน เรียงตามลำดับจากมากไปน้อย คือ ปัญหาการเรียน ปัญหาส่วนตัว และปัญหาสังคม นิสิตต่างจังหวัดชาย และนิสิตต่างจังหวัดหญิง มีปัญหาส่วนตัวแตกต่างกันมากที่สุด นิสิตต่างจังหวัดชายมีปัญหามากกว่านิสิตต่างจังหวัดหญิงทุกด้าน

รัตนา ศิริพานิช (2531) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2530 ที่ศึกษาอยู่ ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต จำนวน 563 คน จากทุกคณะวิชา เครื่องมือที่ใช้วัด คือ แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ ศรีสว่างค์ บรรหาร ได้สร้างขึ้น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียนการสอนมากที่สุด คือ มีความรู้สึกว่ามีภาระในทางการเรียน วิตกกังวลมากเกี่ยวกับการเรียน รู้สึกว่าแบ่งเวลาเรียนไม่ถูก และรู้สึกตัวเองไม่อบอุ่นมั่นคงในสภาพการเรียน รองลงมา คือ ปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับเพื่อน คือ รู้สึกว่าตนเองว่าเหวเมื่อขาดเพื่อน รู้สึกเกรงใจ

ในการขอความช่วยเหลือจากเพื่อน รู้สึกว่าเพื่อนไม่จริงใจต่อกัน ส่วนปัญหาการปรับตัวด้าน

ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีน้อยที่สุด ข้อที่นักศึกษารู้สึกว่ามีปัญหาการปรับตัวมากที่สุดคือ รู้สึกว่าตนเองขาดความเป็นกันเองกับอาจารย์ รู้สึกว่ามีความลำบากใจในการเข้าพบอาจารย์ รู้สึกว่าสถานที่พักของอาจารย์ไม่เป็นสัดส่วน ทำให้ไม่กล้าเข้าไปปรึกษาเพราะอาจารย์หลายคนนั่งรวมกันอยู่

จากการศึกษาปัญหาของนิสิตนักศึกษา ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีประสบการณ์กับปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียน เช่น ขาดแรงจูงใจในการเรียน วิตกกังวลในการเรียน แบ่งเวลาเรียนไม่ถูก การเลือกวิชาเรียน ปัญหาการปรับตัวในด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น รู้สึกว่าเหงา ไม่มีเพื่อน และปัญหาทางด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ เช่น อาจารย์ไม่เป็นกันเองกับนิสิต ซึ่งปัญหาดังกล่าวนี้สมควรจะได้มีการศึกษาวิจัย เพื่อหาแนวทางในการลดปัญหาเหล่านี้ลง

งานวิจัยเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน

คูกเกอร์ และ เชอร์เซีย (Cooke and Chercia 1976 : 464-467) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะการเป็นผู้นำเพื่อน และการไม่ได้ฝึกทักษะการเป็นผู้นำเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยม ที่ครูเป็นผู้คัดเลือกเพื่อทำหน้าที่เป็นผู้นำเพื่อนจำนวน 60 คน ชาย 28 คน และหญิง 32 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง คือ ผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม คือ ผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร จำนวน 20 คน ผู้นำกลุ่มทั้งหมด 60 คน ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มให้กับนักเรียนคนอื่น ๆ จำนวน 625 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 8 - 12 คน แต่ละกลุ่มมีผู้นำ 1 คน เครื่องมือที่ใช้วัด คือ Index of Communication (CI) และมาตรวัดการตอบสนองของคาร์คัพฟ์ ซึ่งวัดจากการฟังแถบบันทึกเสียงที่ผู้นำกลุ่มได้บันทึกระหว่างให้การช่วยเหลือสมาชิกกลุ่ม ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า คะแนนเฉลี่ยจากการวัดทักษะการสื่อสารและมาตรวัดการตอบสนองจากแถบบันทึกเสียงระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า ผู้นำกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร มีความสามารถในการเอื้ออำนวยกลุ่มสูงกว่าผู้นำกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการสื่อสาร

ซุนเกอร์ และ บราวน์ (Zunker and Brown 1966 : 738 - 743) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพการให้การปรึกษาระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา กับนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 160 คน เป็นชาย 80 คน หญิง 80 คน เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในด้านการปรับตัว จำนวน 6 ครั้ง

ครึ่งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยมีรุ่นพี่จำนวน 8 คน ที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาแล้วจำนวน 50 ชั่วโมง และนักจิตวิทยาปรึกษา จำนวน 4 คน ทำหน้าที่เป็นผู้ให้การปรึกษา ผลการศึกษาพบว่า ทั้งผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักศึกษารุ่นพี่ที่ผ่านการฝึกอบรมและนักจิตวิทยาการปรึกษา มีความสามารถในการสื่อสารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบแนวโน้มว่า ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักศึกษาจะเป็นที่ยอมรับของนักศึกษามากกว่านักจิตวิทยาการปรึกษา และนักศึกษาก็เปิดเผยตนเองมากกว่าปิดบังข้อมูลส่วนตัวในขณะรับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาที่เป็นนักศึกษาจึงได้ใช้ประโยชน์ จากข้อมูลเหล่านั้น ในการสะท้อนความรู้สึกและเข้าใจปัญหาของเพื่อนนักศึกษาได้มากกว่า

บราวน์ และคณะ (Brown et al 1971 : 285 - 289) ได้ศึกษาผลการให้การปรึกษาโดยเพื่อนนักศึกษาต่อการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาที่ดองวิชาเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ดองวิชาเรียน แบ่งเป็น 2 กลุ่มละ 111 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการให้การปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน ในรูปแบบการปรึกษาเป็นรายบุคคลจากเพื่อนนักศึกษาที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษา เครื่องมือที่ใช้วัดมี 3 แบบ คือ แบบสำรวจนิสัยและทัศนคติทางการเรียน (Survey of Study Habits and Attitudes) แบบทดสอบการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ (Study Skills Surveys) ใช้วัดก่อนและหลังการทดลอง และใช้ผลการเรียนโดยเฉลี่ย (GPA) ของภาคการศึกษาที่ 1 เป็นตัวประเมินผลโปรแกรมการปรึกษา ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติและนิสัยในการเรียน ทักษะทางการเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ แต่กลุ่มควบคุมคะแนนทั้ง 5 ด้านไม่มีการเปลี่ยนแปลง และเมื่อประเมินจากการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่าง สมาชิกในกลุ่มทดลองรายงานว่า พวกเขา รู้สึกว่าปัญหาเกี่ยวกับการเรียนของพวกเขาลดลง และกลุ่มทดลองมีผลการเรียนโดยเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ พอจะสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาโดยเพื่อนนักศึกษาที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา สามารถช่วยให้เพื่อนนักศึกษาด้วยกัน มีการพัฒนาทักษะทางการเรียน มีแรงจูงใจในการเรียน และประสบความสำเร็จในการเรียน

บาร์โร และ เฮเทอร์ริงตัน (Barrow and Hetherington 1981 : 269-273) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มโดยเพื่อนต่อความวิตกกังวลทางสังคมของนักเรียนโดยเปรียบเทียบระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษา กับผู้ให้การปรึกษาที่เป็นเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา พบว่าการปรึกษาเป็นกลุ่มมีผลต่อการลดความวิตกกังวลทางสังคม แต่ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้นำกลุ่มที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา กับผู้นำกลุ่มที่เป็นเพื่อนที่ได้ผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษา ผู้นำกลุ่มทั้ง 2 ประเภท มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมาชิกกลุ่ม แม้ว่าอยู่ในระดับเดียวกัน แต่มีคุณลักษณะที่ต่างกัน นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะประสบความสำเร็จ

โดยการใช้อบรมรายภาคของกลุ่ม ในขณะที่เพื่อนที่ผ่านการฝึกอบรมประสบความสำเร็จโดยการใช้อบรม
ในการเป็นตัวแบบให้สมาชิกกลุ่มเลียนแบบในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เคราซ์ (Crouse 1982 : 105 - 108) ได้ศึกษาผลของการบำบัดโดยเพื่อนต่อ
แนวโน้มด้านบรรยากาศทางสังคม ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่พักอยู่ในมหาวิทยาลัยจำนวน
80 คน โดยมีสมมติฐานว่า การมีส่วนร่วมในสังคมและการมีกำลังใจเพิ่มขึ้นนั้น เนื่องจาก
การบำบัดโดยเพื่อน (Peer network therapy) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอก
สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จำนวน 8 คน ซึ่งได้ผ่านการฝึกอบรมการทำกลุ่มบำบัดมาแล้ว
แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ผู้นำกลุ่มมาพบอาจารย์ที่ปรึกษาหลังจากทำกลุ่มทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ
1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้วัดแนวโน้มด้านบรรยากาศทางสังคม คือ The University
Resident Environment Scales (URES) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมใน
สังคม การได้รับกำลังใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความคิดทางปัญญา วัดก่อนและหลังการ
ทดลองในแต่ละกลุ่มใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการทดลอง
แสดงให้เห็นว่า คะแนนการวัดจาก URES ก่อนเข้ากลุ่ม และหลังเข้ากลุ่มมีความแตกต่าง
อย่างมีนัยสำคัญในทุก ๆ ด้านของมาตราวัด

ราเบคกี และ บราเบค (Rabiecki and Brabeck 1985 : 73 - 74) ได้
ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็น
นักศึกษาระดับปี 1 จำนวน 146 คน ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากเพื่อนที่ผ่านการฝึกอบรมทักษะ
การปรึกษา หลังการทดลองให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลการรับการศึกษา ร้อยละ 92
รายงานว่า เพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือเขาในการปรับตัวเกี่ยวกับการ
ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ร้อยละ 91 รายงานว่าหลังจากเข้ากลุ่มแล้ว เขาไม่ต้องไปใช้บริการ
ให้การปรึกษาจากหน่วยงานอื่น ๆ อีก พวกเขาเชื่อว่า เพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษา
ช่วยเหลือเขาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมและเรื่องอื่น ๆ ที่เขากำลังสนใจได้มากที่สุด

เออร์เนย์ (Erney 1980 : 4408-A-4409-A) ได้ศึกษาผลของการให้การช่วยเหลือ
ช่วยเหลือโดยเพื่อนที่ได้รับการฝึกอบรม ต่อเหตุผลทางจริยธรรม ทศนคติต่อโรงเรียน และความ
รู้สึกเห็นคุณค่าของตน (self esteem) ของนักเรียนระดับ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ
8 จำนวน 76 คน ได้รับการคัดเลือกแบบสุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น
2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองจำนวน 46 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน และในกลุ่มทดลองจะ
แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กล่าวคือ กลุ่มทดลองแรกมีนักเรียน 28 คน เข้ากลุ่มการศึกษา
ที่มีรุ่นพี่ 2 คน ที่ได้รับการฝึกอบรมเป็นผู้นำกลุ่ม นักเรียนอีก 18 คน. อยู่ในกลุ่มการศึกษา
ที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ในแต่ละครั้งของการเข้ากลุ่มใช้เวลา 45 นาที กลุ่ม

ทดลองทั้ง 2 กลุ่ม จะเข้ากลุ่มทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้วัด คือ Defining Issues Test (DIT) วัดระดับของการมีเหตุผลทางจริยธรรม Self - Assessment Scales (SAS) วัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองและ School Attitude Inventory (SAI) ใช้สำรวจทัศนคติต่อโรงเรียน เครื่องมือทั้ง 3 นี้ ใช้วัดหลังจากเสร็จการทดลองแล้ว

ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในระดับ .05 ในกลุ่มที่มีเพื่อน เป็นผู้นำกลุ่มในมาตรวัดเหตุผลทางจริยธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเอง

แมกโดกอล (Mc. Dougal 1981 : 2419 - A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาระหว่างการให้การปรึกษาโดยเพื่อนกับการให้การปรึกษาโดยอาจารย์ของมหาวิทยาลัยต่อทัศนคติของนักศึกษาที่มีต่อมหาวิทยาลัย ผลการเรียนรู้โดยเฉลี่ย (GPA) การเข้าร่วมกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 80 คน ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาเป็นนักศึกษารุ่นที่ 8 คน และอาจารย์ในมหาวิทยาลัย จำนวน 8 คน ผู้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาจะเข้ารับการอบรมทักษะเบื้องต้นในการให้การปรึกษา กลุ่มตัวอย่างจะถูกคัดเลือกด้วยวิธีสุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คนต่อกลุ่ม แต่ละกลุ่มจะได้รับการปรึกษาจากผู้ให้การปรึกษากลุ่มละ 1 คน การทดลองใช้เวลา 1 ภาคการศึกษา ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการปรึกษากรุ่นพี่มีผลการเรียนรู้โดยเฉลี่ย และการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของชมรมต่าง ๆ มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญ และกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีทัศนคติต่อการเรียนสูงขึ้น มีอัตราการลาออกจากมหาวิทยาลัยลดลง แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

เครนเนจ (Crenage 1983 : 1336-A1337-A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการให้การปรึกษาระหว่างการให้รุ่นพี่ที่ผ่านการฝึกอบรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม กับการใช้ครูแนะแนวให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล และการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของหน่วยการปรึกษาของโรงเรียน โดยศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้การปรึกษาในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง 3 แบบ ต่อพฤติกรรมเข้าชั้นเรียนของนักเรียน คะแนนเฉลี่ยของผลการเรียน (GPA) อัตรานอนหลับและพฤติกรรมของการรบกวนชั้นเรียน (disruptive behavior) และศึกษาว่าการให้การปรึกษามีผลในด้านความแตกต่างระหว่างเพศหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับ 9 - 12 ชั้นปีละ 24 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 96 คน จัดเข้ากลุ่มทดลอง 3 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่าง ระยะเวลาที่ใช้ดำเนินการทดลอง 10 สัปดาห์ ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่าการให้การปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ มีผลต่อการลดพฤติกรรมการรบกวนชั้นเรียน และจากการให้ครูแนะแนวให้การปรึกษาเป็นรายบุคคล และการปรึกษาของหน่วยการปรึกษา ส่งผลต่อ

พฤติกรรมการศึกษาตั้งใจเรียนของนักเรียนหญิงมากกว่านักเรียนชาย พฤติกรรมการขาดเรียนของนักเรียนหญิงลดลงอย่างมีนัยสำคัญด้วยวิธีการให้การปรึกษาทั้ง 3 แบบ คะแนนด้านอัตมโนทัศน์และผลการเรียนโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญด้วยวิธีการให้การปรึกษาทั้ง 3 รูปแบบ

คาโรลิน (Carolyn 1986 : 84-A) ได้ศึกษาผลของการช่วยเหลือโดยเพื่อนต่อทักษะทางการเรียน อัตมโนทัศน์ ทศนคติต่อโรงเรียน พฤติกรรมในชั้นเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างสุ่มจากนักเรียนระดับ 6 จำนวน 136 คน จัดเข้ากลุ่มทดลองจำนวน 102 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 34 คน สำหรับกลุ่มทดลองได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย โดยกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มแรก มีผู้นำกลุ่มเป็นนักเรียนระดับ 8 ซึ่งผ่านการฝึกอบรมทักษะการปรึกษามาแล้ว กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 3 ให้ครูแนะแนวของโรงเรียนเป็นผู้นำกลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของคะแนนทั่วก่อนทดลองและหลังทดลองในด้านพฤติกรรมในชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แต่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ของกลุ่มทดลองในด้านอัตมโนทัศน์และทัศนคติทางการเรียน ส่วนทางด้านทักษะทางการเรียนมีคะแนนเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเปรียบเทียบด้านความพึงพอใจต่อผู้นำกลุ่ม พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาจึงเป็นการสนับสนุนว่า เพื่อนนักเรียนที่ได้ผ่านการฝึกอบรมในการเป็นผู้ช่วยเหลือสามารถช่วยเปลี่ยนทักษะทางการเรียน อัตมโนทัศน์และทัศนคติต่อโรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แมค สแปคเคน (Mc Spadden 1986 : 792-A) ได้ศึกษาผลของการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน ต่อนักเรียนที่มีปัญหาการเลือกอาชีพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 23 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนเกี่ยวกับการเลือกอาชีพ และกลุ่มทดลองมีนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมการให้การปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้เวลาดำเนินการทั้งหมด 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านความรู้ความเครียดและอัตราการออกกลางคัน แต่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในด้านรูปแบบการสื่อสารและทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล

ฟรีช และ เลน (Frisz and lane 1987 : 241-245) ศึกษาประสิทธิภาพในการปรึกษาโดยเพื่อน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระหว่างปีการศึกษา 1983 - 1984 และมารับบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน จำนวน 1,032 คน เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยถามเกี่ยวกับความสามารถของผู้ให้การปรึกษาในการให้การปรึกษา การฟังและความเข้าใจปัญหาของผู้มารับบริการ โดยให้นักศึกษาที่ให้บริการการปรึกษาโดยเพื่อนเป็นผู้ประเมิน เพื่อนที่ทำหน้าที่ในการให้การปรึกษาจะทำหน้าที่ให้

ข้อมูลทั่ว ๆ ไป ในมหาวิทยาลัย พุศศุเกี่ยวกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ช่วยเหลือในการเลือกโปรแกรมเรียนและอาชีพ ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 99 รายงานว่า ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือในการให้ข้อมูลที่เขาคงการได้ | เข้าใจความกังวลใจ ความไม่สบายใจของ พวกเขา สามารถช่วยเหลือพวกเขาในการจัดการกับสิ่งที่เขากังวลใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 98 รายงานว่า เขาจะมารับบริการให้การปรึกษากลับ และจะแนะนำบริการนี้กับเพื่อน ๆ ต่อไป

สำหรับการศึกษาในประเทศไทย ยังไม่พบว่ามีผู้นำการปรึกษาโดยเพื่อนมาช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนด้วยกัน

จากการศึกษางานวิจัยสรุปได้ว่า มีการวิจัยในต่างประเทศที่ชี้ให้เห็นว่า สามารถนำรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน มาให้การช่วยเหลือกับนักเรียน นักศึกษาในด้านต่าง ๆ เช่น นิสัยทางการเรียน การปรับตัวในมหาวิทยาลัย ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง ทักษะคิดต่อโรงเรียน การเลือกอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในประเทศไทยยังไม่พบการนำรูปแบบการช่วยเหลือดังกล่าวมาใช้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มโดยเพื่อน ต่อการลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน ต่อการลดปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1

สมมติฐานในการวิจัย

1. กลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน จะมีปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยลดลง
2. กลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน จะมีปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยน้อยกว่ากลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2531 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2531 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย และสมัครใจ เข้ารับการปรึกษาจำนวน 20 คน

ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ คือ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน

ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ที่ ศรีสุรางค์ บรรหาร ได้สร้างไว้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ การปรับตัวด้านการเรียนการสอน การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์และการปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน

คำจำกัดความในการวิจัย

นักศึกษาพยาบาล หมายถึง นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ปีการศึกษา 2531 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่พักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยเพื่อน หมายถึง การให้การช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเป็นกลุ่ม โดยมีเพื่อนซึ่งอยู่ในวัยใกล้เคียงกันที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะพื้นฐานการปรึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม 2 คน และมีสมาชิกกลุ่ม 10 คน ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนปัญหาร่วมกัน ปัญหาที่ให้การช่วยเหลือเป็นปัญหาที่ว่ ๆ ไปที่ไม่ใช่ปัญหารุนแรงที่ต้องได้รับการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญที่เป็นวิชาชีพ ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียนการสอน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและกับอาจารย์

การปรับตัวในมหาวิทยาลัย หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

ที่แสดงถึงระดับของการมีปัญหในการปรับตัว ด้านการเรียนการสอน ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบผลของการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน ที่มีต่อปัญหาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
2. เป็นแนวทางสำหรับมหาวิทยาลัยในการช่วยแก้ไขปัญหการปรับตัวของนักศึกษา
3. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยเพื่อน ต่อปัญหาด้านอื่น เช่น ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะคิดต่อมหาวิทยาลัย การปรับตัวทางเพศ เป็นต้น