

378.192061
08799
ร.5

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกล้อหน้า
อย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวล เรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร

ปริญญานิพนธ์

ของ

เอกภพ คงสวัสดิ์

15 8 เม.ย. 2541

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

มีนาคม 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

15 8 เม.ย. 2541

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(อาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วังษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(อาจารย์พรณพิศ วาณิชยการ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สมสร วังษ์อยู่น้อย)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภิญโญชน)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

วันที่ 13 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์พรณพิศ วาณิชการ และ รองศาสตราจารย์ ดร. สมสรร วงษ์อยู่น้อย ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนช่วยแก้ไขรายละเอียดทุกขั้นตอน ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่าน อาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร ฉัตรศุภกุล และรองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และเป็นกรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. เมธิรินทร์ ภิญญชน ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการ แต่งตั้งเพิ่มเติมสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณบุคลากรฝ่ายบริการการศึกษาและสวัสดิการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขต รังสิต ทุกท่านที่กรุณาให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดีในการทำวิจัย และ ขอขอบคุณนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและให้ความร่วมมือในการทดลองเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ จิตวิทยาการแนะแนวที่ได้ให้คำแนะนำและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัย ตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณชาลิณี คงสวัสดิ์ คุณวดีนิ มุกดอกไม้ และ คุณระวีวรรณ คำสม ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีในเรื่องงานพิมพ์

เอกภาพ คงสวัสดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	11
ความหมายของความวิตกกังวล.....	11
ประเภทของความวิตกกังวล.....	15
ระดับของความวิตกกังวล.....	16
การวัดระดับของความวิตกกังวล.....	18
ผลของความวิตกกังวล.....	19
ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ.....	22
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ.....	23
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	24
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	24
ความหมายของการให้คำปรึกษา.....	24
การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล.....	25
ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	25
ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	25

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์.....	26
จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	29
ลักษณะบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	31
กลวิธีและเทคนิค การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	42
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	43
ความหมายของการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	43
แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	45
ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	47
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	56
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	57
ประชากร.....	57
กลุ่มตัวอย่าง.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	58
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	58
วิธีดำเนินการทดลอง	68
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	70
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า.....	71
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล.....	71
ผลการศึกษาค้นคว้า.....	72
5 บทสรุป สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	75
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	75
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	75
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	75

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	76
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	77
อภิปรายผล.....	77
ข้อเสนอแนะ.....	81
บรรณานุกรม.....	83
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.....	90
ภาคผนวก ข.....	96
ภาคผนวก ค.....	105
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	138

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงจำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มและเพศ.....	58
2	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Pretest - Posttest Design.....	68
3	เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อนและหลังการให้ คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	72
4	เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อนและหลังการฝึก การลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ.....	73
5	เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาที่ได้รับ คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจ อย่างเป็นระบบ.....	74
6	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	91
7	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษา กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่าง เป็นระบบ.....	92
8	แสดงการเปรียบเทียบผลแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับ การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวล เรื่องการสอบ.....	93
9	แสดงคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบและคะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษา 2539 ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1.....	94
10	แสดงคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบและคะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษา 2539 ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1.....	95
11	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ.....	101
12	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะ ส่วนบุคคล.....	104

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล.....	13
2	แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	48
3	แสดงถึงกระบวนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ.....	49

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา มีสภาพแวดล้อมและระบบการเรียนการสอนต่างจากระดับมัธยมศึกษา จึงทำให้นักศึกษาจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และระบบการเรียน การสอนในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นสาเหตุให้นักศึกษาเกิดความเครียด วิตกกังวล ดังที่ ฮิลการ์ด (Levitt. 1967 : n.d. ; citing Hilgard. 1966) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้คนเกิดความวิตกกังวล เมื่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง ความวิตกกังวลก็ยิ่งเพิ่มขึ้น

ความวิตกกังวลเกิดจากการรับรู้ที่บุคคลไม่พึงพอใจ เพราะอาจไปรบกวนการทำกิจกรรมอื่น ๆ อีกหลายอย่าง หรือก่อให้เกิดพฤติกรรมที่จำกัด พฤติกรรมที่เสียหาย และพฤติกรรมที่ปรับตัวไม่ได้ (Wolpe. 1966 : 156) ผู้เรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือปรับอารมณ์ไม่ได้จะมีความกังวลอยู่เสมอ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 1 ; อ้างอิงมาจาก Frandsen. 1961) บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีการแสดงออกทางด้านความคิดคับแคบ ไม่ยืดหยุ่น ในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกหมุ่น และประสิทธิภาพในการจำลดลง (Deffenbenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 442)

ในการสอบหากบุคคลเกิดความวิตกกังวลเรื่องการสอบก็จะเป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถในการตั้งสมาธิ การคิด การจำ มีความตึงเครียดสูง และกระวนกระวายใจ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 1 - 2 ; อ้างอิงมาจาก Kostka and Galassi. 1974) ซึ่งสัมพันธ์กับงานวิจัยของ สาทรง (วันทนี ตริทศเดช. 2538 : 1 - 2 ; อ้างอิงมาจาก Strang. 1957) ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลในการสอบเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ต่ำกว่าระดับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิภา เลิศลิธชาชัย (2533 : 46) ศึกษาพบว่า นักศึกษาเลขานุการ ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบสูง จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าระดับความสามารถ

จากเอกสารและงานวิจัยข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกทางอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัว ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก ความคิดความจำ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียน

ผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความรู้สึกว่ามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบหรือไม่ สำรวจนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ที่มีสภาพรอฟินิจ คณะบริหารธุรกิจ คณะนิเทศศาสตร์ และคณะบัญชี จำนวน 406 คน ผลการสำรวจพบว่า คณะบริหารธุรกิจมีนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจจำนวน 197 คน นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 36.54 คณะนิเทศศาสตร์มีนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจจำนวน 128 คน นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 32.03 และคณะบัญชีมีนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจจำนวน 81 คน นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 59.25

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นพบว่า คณะบริหารธุรกิจ มีนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบมากที่สุดจำนวน 72 คน (จาก 197 คน) คิดเป็นร้อยละ 36.54 ของนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ ผู้วิจัยจึงสัมภาษณ์ถึงสาเหตุความรู้สึก และอาการของความวิตกกังวลเรื่องการสอบของ นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 30 คน (จาก 72 คน) พบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบ เพราะนักศึกษาต้องเผชิญกับการมีสภาพรอฟินิจ และกลัวว่าตนจะสอบได้คะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด และจะถูกให้พ้นสภาพการเป็นนักศึกษา เมื่อสิ้นปีการศึกษา 2540 จึงมีความวิตกกังวล เรื่องการสอบ ซึ่งความวิตกกังวลนี้จะเพิ่มมากขึ้น เมื่อใกล้การสอบกลางภาค และปลายภาคโดยมีอาการของความวิตกกังวลคือ กระวนกระวายใจ มือเย็น ใจสั่น หงุดหงิด ท้อแท้ใจ สับสน และไม่มีสมาธิ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการทางพฤติกรรม ได้แก่ นอนไม่หลับ และลืมง่าย

จากการที่ผู้วิจัยได้ปฏิบัติหน้าที่ทางด้านการศึกษานักศึกษาของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ ซึ่งทำงานที่เกี่ยวกับ การพัฒนานักศึกษาในทุก ๆ ด้าน จึงมีความสนใจที่จะลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบให้กับนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอฟินิจ เพราะถ้า นักศึกษามีความวิตกกังวลสูง อาจส่งผลให้นักศึกษาทำข้อสอบได้ไม่ดี ซึ่งอาจทำให้นักศึกษาพ้นสภาพ จากการเป็นนักศึกษาทั้ง ๆ ที่นักศึกษาเป็นผู้ที่มีความสามารถจะศึกษาได้สำเร็จในระดับปริญญาตรี

การลดความวิตกกังวล สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคล (สะอาด กันทราวิรัตน์. 2535 : 63) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ทองแท้ ศิลาขาว. 2536 : 54) และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 54) เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สนใจที่จะนำวิธีการลดความรู้สึกวิตกกังวล 2 วิธี ได้แก่ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) เป็นกระบวนการช่วยเหลือ นักศึกษา ซึ่งเน้นให้นักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้ประเมินถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองในปัจจุบัน และช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยการพิจารณาวางแผน เปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้จริง โดยใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจน มีระบบ (Coley. 1991 : 259 - 261)

นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถนำมาใช้ในการ ปรับพฤติกรรมและความรู้สึกได้เช่น ทำให้มีความรับผิดชอบด้านการเรียนดีขึ้น (ลักษณะ โสภา. 2537 : 61) ลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียน (จันทรัตน์ ยี่หิรัญ. 2536 : 64) และลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ (อุษณีย์ ทองสธรรม. 2538 : 67)

ส่วนการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการทาง พฤติกรรมบำบัดที่ได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะว่า นักพฤติกรรมบำบัด เชื่อว่าอาการหวาดวิตกเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้น สามารถแก้ไขด้วยการเรียนรู้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512 ; อ้างอิง มาจาก Wolpe. 1975) วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีที่จะช่วยให้คนเอาชนะ ความกลัวและความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น เริ่มด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อไปจึงให้ผู้เข้า รับการบำบัดได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกังวลตั้งแต่น้อยๆ จนกระทั่งสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความ วิตกกังวลมากขึ้นๆ ตามลำดับ โดยวิธีเห็นของจริง หรือใช้จินตนาการก็ได้วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้รับการ บำบัดเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้าเหล่านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขกระทำความ รู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 4 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1973)

สุวัฒนา อารีพรรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็น วิธีการที่ผู้ฝึก ฝึกให้บุคคลที่มีความวิตกกังวล ต่อต้านความวิตกกังวลของตน โดยการผ่อนคลายแล้ว จึงได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตก กังวลน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัว หรือวิตกกังวลมากที่สุด

นอกจากนี้ยังมีผู้ศึกษาพบว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้ บำบัดความวิตกกังวล หรือความกลัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การลดความวิตกกังวลในการพูด หน้าชั้นเรียน (วรลักษณ์ กลัดแก้ว. 2539 : 68) ลดการนอนไม่หลับ (อารีญา วงศ์วิศว์. 2539 : 67) และลดความวิตกกังวลในการสอบ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 54)

อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเปรียบเทียบ วิธีการให้ คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

แบบเป็นรายบุคคล ว่าเป็นวิธีที่สามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบได้แตกต่างกัน จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจ ที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล แบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อน และหลังได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อน และหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงหลังจากได้รับ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. นักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้ทราบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ซึ่งอาจใช้เป็นแนวทางสำหรับบุคคลากรด้านการแนะแนวในมหาวิทยาลัย นำไปใช้ลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบให้กับนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอฟินิจ มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 - 55 และมีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการสอบ สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 17 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอฟินิจ และมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 - 55 และมีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ที่ได้สมัครใจร่วมการทดลอง จำนวน 14 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 8 คน และนักศึกษาเพศชายจำนวน 6 คน แล้วแบ่งนักศึกษาแต่ละเพศออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน จากนั้นกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน จำแนกเป็นนักศึกษาเพศหญิงกลุ่มละ 4 คน และนักศึกษาเพศชายกลุ่มละ 3 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี คือ

3.1.1 การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

3.1.2 การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจ และกลัว ของนักศึกษาที่มีสภาพรอฟินิจ เมื่อคิดถึงเรื่องการสอบ ซึ่งเป็นผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ มือเย็น หายใจเร็ว และแรง

1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด ท้อแท้ใจ และสับสน

1.3 การเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม ได้แก่ นอนไม่หลับ ขาดสมาธิ และลืมง่าย

ซึ่งสามารถแสดงออกโดยการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. นักศึกษาที่มีสภาพรอพินิจ หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540 คณะบริหารธุรกิจ ซึ่งได้คะแนนเฉลี่ยสะสมในชั้นปีที่ 1 / 2539 ระหว่าง 1.50 - 1.74 เมื่อขึ้นชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540 นักศึกษาเหล่านี้มีสภาพเป็นนักศึกษารอพินิจ และเมื่อจบชั้นปีที่ 2 แล้ว ถ้า นักศึกษายังได้คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 1.75 จะถูกพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา

3. การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงหมายถึงกระบวนการให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษา โดยเน้นให้นักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยให้นักศึกษาประเมินถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเองในปัจจุบัน และช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ด้วยการพิจารณา วางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ซึ่ง สามารถปฏิบัติได้จริง โดยใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจน มีระบบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาสามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาต่างๆ ได้แก่ การตั้งคำถาม การเผชิญหน้า การตีความหมาย การให้กำลังใจ การให้ข้อมูล และการฟัง ซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษามี 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่นใจ ไร้กังวล ปลอดภัย และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจ ในการที่จะลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจปัญหาความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาก่อน - หลัง โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษากล่าวถึง ความต้องการ ความจำเป็น และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบ ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าพฤติกรรมการสอบในปัจจุบัน และพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้นักศึกษามองเห็นพฤติกรรม เรื่องการสอบที่ยังไม่เหมาะสมของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวางแผนและทำสัญญา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาพิจารณาลำดับขั้นตอน การลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ตามความสามารถสูงสุดที่นักศึกษาจะทำได้ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการสอบของนักศึกษาใหม่ ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบด้วยตนเอง โดยให้นักศึกษาเขียนข้อตกลงในรูปแบบของสัญญา

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาดทกลงใจที่จะปฏิบัติตามแผน การปฏิบัติที่ตนเองจะเป็นผู้กำหนดตามที่ระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4 เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ขั้นตอนที่ 6 ขึ้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษารายงานผล หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาและไปปฏิบัติตามแผนที่สัญญาไว้ ถ้าปฏิบัติไม่ได้ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ และให้นักศึกษา วางแผนการปฏิบัติใหม่ที่นักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ จนกว่านักศึกษามีพฤติกรรมเรื่องการสอบที่เหมาะสมขึ้น และสามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบลงได้

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

4. การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systemtic Desensitization) หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ด้วยการให้นักศึกษาได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) จากนั้น ผู้วิจัยให้นักศึกษาเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด และผู้วิจัยให้นักศึกษาได้จินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้นักศึกษาวิตกกังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่นักศึกษายู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ซึ่งกระบวนการฝึกมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนั้น นักศึกษาจะได้เรียนรู้ ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อภายในแต่ละส่วน ขณะเกร็งและคลาย และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเอง ให้รู้ตัวและมีสมาธิมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยมีขั้นตอนในการฝึก ดังต่อไปนี้

1.1 ให้นักศึกษาฝึกการหายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยเรียนรู้และ ฝึกการควบคุมการหายใจของตนเองให้เป็นระบบ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก

1.2 ให้นักศึกษาเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้เกร็งกล้ามเนื้อให้เครียดที่สุด แต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายอย่างแท้จริง แล้วให้นักศึกษาได้รับรู้ความรู้สึกสบายทางร่างกาย จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มจากส่วนล่าง คือ เริ่มที่น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก และแก้ม ตามลำดับ โดยให้นักศึกษาแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักศึกษารู้ตัวมากขึ้น และผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

1.3 ภายหลังฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วผู้วิจัยให้นักศึกษานำไปฝึกต่อที่บ้านทุกครั้ง พร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป

ในการฝึกครั้งนี้ จะไม่ฝึกให้นักศึกษาที่มีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะได้รับการฝึก ได้แก่ รู้สึกหิวหรือรู้สึกอึดเกินไป เหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกายที่ร้ายแรง ได้แก่ โรคลมชัก โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิต

ขั้นตอนที่ 2 การจัดลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ จากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy) เป็นวิธีการที่นักศึกษาจัดลำดับสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

ขั้นตอนที่ 3 การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization Training) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการถึงสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์เรื่องการสอบที่ทำให้นักศึกษาวิตกกังวลจากสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามที่นักศึกษาระบุไว้ในขั้นตอนที่ 2 จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายที่ละสภาพการณ์ ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนที่สุด และจนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นักศึกษารายงานความรู้สึก โดยแสดงอาการดังนี้ หากยังวิตกกังวลอยู่ให้นักศึกษาพักหน้า ถ้าหากว่าไม่วิตกกังวลให้ส่ายศีรษะ ถ้านักศึกษายังวิตกกังวลอยู่ ผู้วิจัยจะให้นักศึกษาค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่นักศึกษายังวิตกกังวล แม้ว่าจะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วก็ตาม ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาหยุดจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์หรือเหตุการณ์นั้น ๆ และเริ่มกลับสู่สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่นักศึกษายังสามารถควบคุมสภาพของการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้ จึงค่อยเริ่มสภาพการณ์หรือเหตุการณ์อันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์หรือเหตุการณ์สุดท้าย ซึ่งนักศึกษาวิตกกังวลมากที่สุด ถ้านักศึกษายังสามารถควบคุมสภาพการณ์คลายตัวของกล้ามเนื้อได้ หมายความว่า ความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา น่าจะลดลง

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.1.3 ระดับของความวิตกกังวล
 - 1.1.4 การวัดระดับของความวิตกกังวล
 - 1.1.5 ผลของความวิตกกังวล
 - 1.1.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล และการเรียนรู้
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 1.2.2 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
 - 1.3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
 - 1.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง
 - 2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
 - 2.1.2 การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล
 - 2.1.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.1.4 ภูมิหลังของทฤษฎี การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.1.5 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
 - 2.1.6 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.1.7 ลักษณะบทบาท และหน้าที่ ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.1.8 กลวิธีและเทคนิค การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.2.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหว อย่างเป็นระบบ

3.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1.2 แนวคิดพื้นฐาน ของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับ การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ได้มีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้หลายคน ผู้วิจัยรวบรวมได้ดังนี้

อิงลิชและอิงลิช (English and English. 1968 : 35) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล สรุปได้ ดังนี้

1) ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาแรงกล้าและแรงขับอันไม่อาจไปถึง เป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ

2) ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าวุ่นสับสนว่า อาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3) ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4) ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองถูกขู่เข็ญ เป็นการขู่เข็ญที่น่ากลัว โดยที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่า สิ่งที่เขาารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

เพิร์ลส (Patterson. 1973 : 348 ; citing Perla.n.d.) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต คือเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลจะกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

ไรครอฟฟ์ (Rycroff. 1978 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่า มีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างชัดเจนแล้ว ความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่น จะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟฟ์ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักย่อมแสดงว่า ประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองสถานการณ์ต่างๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึกว่าการสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเองความวิตกกังวลต่างจากความกลัวในแง่ที่ว่า สิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากกว่า ที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173 - 174) ความคิดเห็นเช่นเดียวกับ ออซูเบลที่ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายความกลัวและ มีความ

สัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการรับรู้ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา ในแง่ที่ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุที่ทำให้กลัว หรือสิ่งที่ทำให้กลัว ปรากฏเป็นรูปเป็นร่างให้เห็น ส่วนความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลอยไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่าเป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด

เคแกน (Kagan. 1976 : 295 - 302) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจบอกไม่ได้ว่ากังวลถึงอะไร มีความหมายใกล้เคียงกับความกลัว แต่ยากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน ความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างความกลัว ความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่มีความรู้สึกกังวลไม่สบายใจ รู้สึกเศร้า อารมณ์ ซึมลง ได้ตอบช้า โกรธง่าย มีอารมณ์ยากแก่การพยากรณ์ เคแกนกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ 4 ประการ คือ

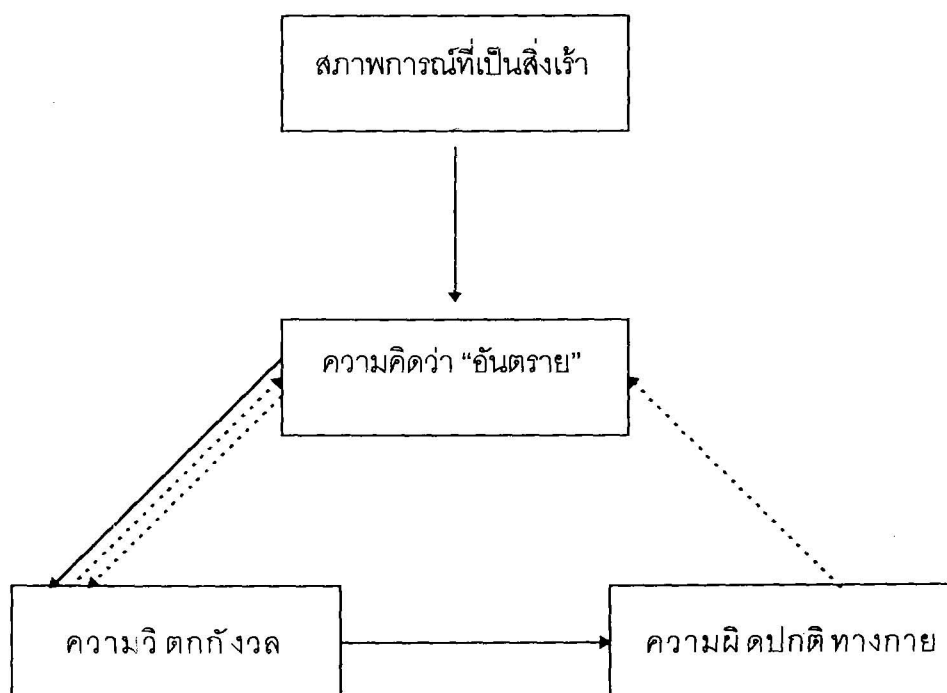
- 1) บุคคลเผชิญกับสภาวะที่ไม่รู้ตัวมาก่อน ทำให้เกิดความสับสน
- 2) เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การทำนาย เช่น พบกับข้อสอบที่ยาก งานที่ต้องวิเคราะห์ เป็นต้น
- 3) มีความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก
- 4) มีความคิดเห็นขัดกันในตัวเอง เช่น มีความคิดจะช่วยคนอื่น ๆ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องทำงานเลี้ยงชีพด้วย

เลวิต (Levitt. 1967 : 8 - 9) กล่าวว่า ความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกันต่างที่ความกลัวนั้น เป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมายคือ บุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่า เหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใดความวิตกกังวลนี้เรียกว่าความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free Floating Anxiety) แต่ถ้าหากเป็นความวิตกกังวลเฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจนจะใช้คำว่า "ความกลัว" แทน ซึ่งสอดคล้องกับอดัมส์ (Adam.1977:71) ที่กล่าวว่า ความกลัว เป็นอารมณ์ พื้นฐานของความวิตกกังวล และอิซาร์ด (Izard. 1972 : 40) ก็ระบุเช่นเดียวกันว่าเกือบทุกทฤษฎีมีความคิดเห็นตรงกันว่าความกลัวเป็นองค์ประกอบสำคัญของความวิตกกังวล

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะของความไม่สบายใจ มีความตึงเครียด รู้สึกหวาดหวั่น ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น ความวิตกกังวลคล้ายกับความกลัวตรงที่ เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด

และแตกต่างกันที่ ความกลัวนั้นจะมีเป้าหมายว่ากลัวสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใดที่กำลังเผชิญอยู่ แต่ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ ที่บุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น

เบค (Beck, 1972 : 349) กล่าวว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลได้รับรู้ถึงความกดดันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพการณ์ที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลก็เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สภาพการณ์ ซึ่งไม่ร้ายแรงกลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันขึ้นอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นเกินความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งทั้ง 2 ประเด็นนี้ จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น จะกลายเป็นตัวเน้นถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มของความวิตกกังวล กลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวล และมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วย โดยมีได้มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางกาย เบคได้แสดงภาพประกอบวงจรความวิตกกังวลไว้ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เบค (Beck. 1972 : 349) ยังได้เสนอวิธีจัดการความวิตกกังวล โดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เราให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับพฤติกรรมทางความคิด การใช้ยาหรือการฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้ จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม และวงจรของความวิตกกังวลนี้ก็จะค่อย ๆ หดไป

ลาซารัส และอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242 - 244) ได้ศึกษากระบวนการความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อม กับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ โดยวิเคราะห์อารมณ์ว่า เกิดขึ้นได้จากการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ การประเมินขั้นแรก บุคคลจะตัดสินว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย การประเมินขั้นที่ 2 บุคคลจะพิจารณา เพื่อเลือกวิธีการจัดการ กับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรืออาจส่งเสริมสิ่งดีที่อาจจะได้รับการประเมิน ขั้นที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม ซึ่งได้จากการประเมินในขั้นแรก การประเมินทั้ง 3 ขั้นนี้ ได้อิทธิพลจากตัวแปร 2 ประการ คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการตอบสนอง สิ่งเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่ 2 คือตัวแปรด้านลักษณะของบุคคล เช่น เจตคติทางสรีระ การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น การประเมินขั้นที่ 2 แสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้านั้น แยกได้เป็น 2 ประเภท คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง ได้แก่ การสู้ การหลีกเลี่ยง การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ส่วนอีกประเภทหนึ่ง คือ การแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดนี้ ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 246) นำความวิตกกังวลมาวิเคราะห์ว่าเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อสภาวะที่คุกคาม ตนอยู่

ไบย์แมน (ทองแท้ ศิลาขาว. 2536 : 23 ; อ้างอิงมาจาก Bougham. 1966 : 72) มีความเห็นว่าบุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลเป็นตัวเร้าให้คนใช้กลไกป้องกันตนเอง อันเป็นผลก่อให้เกิดเป็นโครงสร้างบุคลิกภาพของแต่ละคน เขากล่าวว่าความวิตกกังวลมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

- 1) ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย สภาวะเช่นนี้เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง หรือขจัดให้หมดไป

2) ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนกลาง ไม่มีสิ่งเร้าปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว

3) ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ คือ เป็นตัวกระตุ้น หรือกระตุ้น ใ้บุคคลแสดงอาการ

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากความคิด ประสบการณ์ที่มีต่อตัวสภาพการณ์ ที่บุคคลตนอยู่ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายจากสภาพการณ์นั้นเกินความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับสภาพการณ์นั้นต่ำกว่าความเป็นจริง และมีผลทำให้เกิดการแปรปรวนทางสรีระ หากจะขจัดความวิตกกังวลทำได้โดย นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลนั้น ๆ

1.1.2 ประเภทของความวิตกกังวล

แคทเทลและเชียร์ (1961) ลาซารัส (1966) และสปีลเบร์เกอร์ (1966) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท (Levitt. 1967 : 13 - 15) คือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety หรือ Situational Anxiety หรือ Acute Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้น ความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น จะขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้า ความวิตกกังวลประเภทนี้ จะมีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือ ผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล (Trait Anxiety) หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ Chronic Anxiety ” ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และโดยทั่ว ๆ ไปทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตาม ระดับของความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) นั้น จะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety) ด้วย กล่าวคือ คนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่สูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากและมีความเข้มในระดับสูงด้วย ชาราสัน (วันทนี ดรีทสเคช. 2538 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Sarason. 1960) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

- 1) ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (General Anxiety)
- 2) ความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (Specific Anxiety) เช่น ความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียน

สปีลเบิร์กเกอร์ (จีระ เจริญสุขวิมล. 2527 : 12 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1966) ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและแบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับลักษณะต่าง ๆ ทางบุคลิกภาพ ความวิตกกังวลมีระดับต่าง ๆ คล้ายคลึงกับการแบ่งระดับเซวามีปัญญา ซึ่งจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยมีได้ขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ต่าง ๆ แต่อย่างใด
2. ความวิตกกังวลที่มีสาเหตุมาจากสถานการณ์ต่าง ๆ ความวิตกกังวลประเภทนี้ จะมีมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความเข้มของสถานการณ์และช่วงเวลาที่เกิด เช่น ก่อนการผ่าตัดบุคคลจะมีความวิตกกังวลสูงกว่าภายหลังการผ่าตัด

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับ สถานการณ์ที่มากกระตุ้น และความวิตกกังวลจากบุคลิกภาพของบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลเรื่องการสอบที่กล่าวถึง หมายถึง ความวิตกกังวลซึ่งอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety)

1.1.3 ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้น มีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีมากระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของคน ๆ นั้น ถ้าบุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อย ก็ทำให้เกิดความวิตกกังวล ในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์ โดยทั่วไปอาจใช้เครื่องหมาย (+) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล ซึ่งจากเอกสารอัดสำเนาขององค์การอนามัยโลก (ชมชื่น สมประเสริฐ. 2524 : 46 ; อ้างอิงมาจากเอกสารอัดสำเนาขององค์การอนามัยโลก:ม.ป.ป.) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 6 ระดับ คือ

1. ระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล (Ataraxy (+)) เป็นระดับที่มีความวิตกกังวลน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่เกิดอาการตกใจทันทีทันใดแล้ว เจ็บเบบเฉยไปเลยหรือในผู้ป่วยที่ได้รับการยากล่อมประสาทขนาดหนัก และผู้ที่อยู่ในภาวะ Semiconscious หรือ Unconscious ซึ่งไม่มีการรับรู้ความรู้สึกภายนอก

2. ระดับปกติ (Well Being (0)) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่บุคคลเกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อน เกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวล แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย (Mild Anxiety (+)) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลยังสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายในระดับนี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลทำงานแก้ปัญหาได้ ช่วยให้ตื่นตัวในการดูหนังสือ มีสมาธิจดจำได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ความวิตกกังวลในระดับนี้เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับรู้ปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยจะสามารถปรับตัวกลับมาเป็นระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลปานกลาง (Moderate Anxiety (+2)) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้บุคคลมีความไม่สบายใจมากขึ้น เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ การรับรู้ของบุคคลเริ่มแคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้น ตื่นตัวมากขึ้นว่องไวมากจนเกือบลุลูกลุกลอน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

5. ความวิตกกังวลที่รุนแรง (Severe Anxiety (+3)) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้บุคคลมีความกระวนกระวายและการรับรู้แคบมาก บุคคลจะไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้นควบคุมตนเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีอาการกระสับกระส่ายเห็นได้ชัดเจน อาจจะพูดมากและพูดเร็วขึ้น ไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลอย่างรุนแรงที่สุด (Panic (+4)) เป็นภาวะที่บุคคลตื่นกลัวสุดขีด ควบคุมตนเองไม่ได้ การรับรู้เสีย ความตั้งใจลดลง ไม่รับความจริง จำไม่แน น ไม่สามารถตัดสินใจ หรือควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ บุคคลจะไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากภาวะที่ก่อให้เกิดความกังวลในใจได้ จะมีอาการซีดเศร้าสุดขีด

เปเปลอ (นัยนา รัตนาศติพิพ. 2521 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Peplau : 76) แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาดีขึ้น รวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวบุคคล

2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสภาพการณ์

ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึก บั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมากการมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น

4. ความวิตกกังวลที่ระดับที่รุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (Panic Anxiety) การรับรู้แคบมากไม่ตรงความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคล แต่ครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หวั่นไหวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อย ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับที่รุนแรงได้ ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป

1.1.4 การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดระดับความวิตกกังวล สามารถวัดได้ 4 วิธี (Levitt. 1967 : 55 - 58) คือ

1.การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การเกร็งของกล้ามเนื้อ การตึงของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

2. การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self - Report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวล ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้ โดยการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีระดับใด แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้หลายชนิด เช่น แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State - Trait Anxiety Inventory) เป็นต้น

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของโรชารค์ (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้แปล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลี้หลุกนอนหายใจ พุดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

1.1.5 ผลของความวิตกกังวล

เดฟเฟนแบเชอร์ และซูน (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 442) สรุปถึงผลของความวิตกกังวลเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. ความวิตกกังวล มีผลต่อการแสดงออกทางความรู้สึกและสรีระ ทำให้บุคคลเกิดความหวาดหวั่น ความตึงเครียด ความกลัว ร่วมกับความตื่นเต้นของกลไกต่าง ๆ ทางร่างกาย

2. ความวิตกกังวล มีผลต่อการแสดงออกทางความคิด ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดชะงักงัน คือ คิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ขาดสมาธิ เกิดความหมกมุ่น หรือย้ำคิด เป็นต้น

3. ความวิตกกังวล มีผลต่อการแสดงออก ด้านพฤติกรรม ความเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ปวดคอ ปวดไหล่ มือสั่น ทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงแบบต่าง ๆ ตามมาเพื่อนำตนเองออกจากสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

ซุง (Zung. 1971 : 371 - 372) ได้กล่าวถึง ลักษณะที่แสดงถึงความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

1. ลักษณะอารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์วิตกกังวลจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ รู้สึกหวาดหวั่น จิตใจฟุ้งซ่าน กังวล หงุดหงิดเสียใจ กลัวอย่างไม่มีเหตุผล ตกใจง่าย รู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ คาดคิดอันตราย กลัวตาย

2. อาการทางกาย ได้แก่ อาการดังต่อไปนี้ คือ

2.1 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ได้แก่ กล้ามเนื้อตึง ตัวสั่น กระตุก เมื่อยล้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดคอและหลัง

2.2 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อาการใจสั่น หัวใจหรือชีพจรเต้นเร็ว หอบ เจ็บหน้าอก

2.3 ระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ การคลื่นไส้ เบื่ออาหาร อาเจียน ท้องเดิน

2.4 ระบบหายใจ ได้แก่ หายใจแรงเร็ว หายใจตื้น วิ่งเวียน แ่นหน้าอก หรือหายใจไม่ออก เป็นลม

2.5 ระบบขับถ่าย ได้แก่ อาการถ่ายปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะ

2.6 ระบบผิวหนัง ได้แก่ อาการหน้าแดง หรือบางคนหน้าซีด โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือ ทั้งนี้เนื่องจากต่อมเหงื่อที่ฝ่ามือมีลักษณะพิเศษ คือไม่ช่วยในการควบคุมอุณหภูมิร่างกาย และพบว่าเมื่อระบบประสาทซิมพาเทติกถูกกระตุ้น เช่น ถ้าคนมีความวิตกกังวลมาก เหงื่อจะออกที่ฝ่ามือเพิ่มขึ้นมาก

2.7 ระบบประสาทกลาง ได้แก่ อาการหลงลืมง่าย ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ จุนเจียว หรือมีอาการหลับ ๆ ตื่น ๆ ฝันร้าย

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมการแสดงออก

1.1.6 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้

แคทเทล (Cattell. 1965 : 245) กล่าวว่า นักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่าความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้และการทำงานของคนเราอย่างไร ซึ่งนักจิตวิทยายังมีทัศนะเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยาากลุ่มจิตวิเคราะห์ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับ เรียนรู้โดยตรงแต่มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวบั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกพวกหนึ่งได้แก่ สเปนซ์ (Spence) และโมวเรอร์ (Mowrer) มองความวิตกกังวลในแง่ที่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

เลวิต (Levitt . 1967 : 112 - 113) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence) ซึ่งมีชื่อว่า “ ทฤษฎีแห่งไอโอวา ” (The Iowa Theory) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็น แรงขับหรือแรงจูงใจ ซึ่งช่วยให้อินทรีย์เกิดพลังหรือแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนองสำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลของความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำ หรือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด

ทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราสัน (Levitt. 1967 : 114 - 137 ; citing Sarason. 1960) หรือที่เรียกกันว่า “ ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยเยล ” (The Yale Theory) อธิบายว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้ารวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วยอันได้แก่ เป้าหมายและค่านิยมของเขาดังนั้นความวิตกกังวลมีทั้งผลดี และผลเสีย นอกจากนั้นบุคคลอาจพัฒนาวิธีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับงานที่ทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคล รับรู้งานในลักษณะอย่างไร

เยอร์คส์และดอดสัน (Levitt. 1967 : 116 -120 ; citing Yerkes and Dodson . 1908) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล และตั้งกฎเกี่ยวกับความวิตกกังวล มีชื่อว่า “ กฎของเยอร์คส์และดอดสัน ” (The Yerkes - Dodson Law) ซึ่งมีใจความสำคัญว่าความวิตกกังวล หรือความ

หาวาดกลัวจะสัมพันธ์ในแบบตรงข้ามกับงานที่สลับซับซ้อน แต่โดยทั่วไปความวิตกกังวลจะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง (Curvilinear) ซึ่งหมายความว่าความวิตกกังวลในระดับต่ำจะส่งผลต่อการเรียนรู้ น้อยมาก หรืออาจไม่ช่วยเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดผลในการทำงาน แต่ความวิตกกังวลหรือแรงขับซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไป ก็จะไปขัดขวางต่อขบวนการเรียนรู้ ทำให้ผลการเรียนรู้คล้ายกับเมื่อมีความวิตกกังวล หรือแรงขับในระดับต่ำ หรืออาจเลวกว่า แต่ความวิตกกังวลในระดับปานกลางช่วยให้การเรียนรู้ ดีขึ้น

กฎนี้ยังกล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล และการทำงาน หรือการเรียนรู้ ย่อมขึ้นอยู่กับความสลับซับซ้อนของงานอีกด้วย ระดับของแรงขับที่เกิดขึ้นจะเป็นผลดีต่องานที่ง่ายมากกว่างานที่ยาก แต่แรงขับที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ง่ายนั้น อาจกลายเป็นตัวขัดขวาง เมื่องานนั้นยากขึ้น

จากทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้ที่กล่าวถึงนั้นจะเห็นว่ากลุ่มจิตวิเคราะห์ มองความวิตกกังวลในแง่ลบหรือเป็นผลเสีย ส่วนสเปนซ์มองความวิตกกังวลในแง่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้หรือการทำงาน ส่วนชาราสันมองความวิตกกังวลในแง่ที่ก่อผลดีหรือผลเสียต่อการเรียนรู้ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ลักษณะของงานและลักษณะของบุคคล ส่วนเยอร์คส์และดอดสันเชื่อว่า ความวิตกกังวลในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่าความวิตกกังวลนั้น มีทั้งผลดี และผลเสียต่อการเรียนรู้คือ ถ้ามีมากเกินไปอาจจะไปขัดขวางการเรียนรู้ การไม่มีความวิตกกังวลเสียเลยหรือมีอยู่ในระดับต่ำในการเรียนรู้และกระทำต่าง ๆ อาจจะขาดแรงกระตุ้น แรงจูงใจ เพราะความวิตกกังวลก็เป็นเสมือนแรงขับแรงกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง แต่ถ้ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

ในการทำวิจัยครั้งนี้ มุ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบให้กับ นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลด้านการสอบอยู่ในระดับสูง

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

สตีเวนสัน และอาดัม (Stevenson and Adam . 1969 : 24 - 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้น 4 และชั้น 6 จำนวน 318 คน พบว่า คะแนนและจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีความสัมพันธ์กันทางลบกับ

ความวิตกกังวล นั่นคือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง แต่ถ้าความวิตกกังวลสูงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

แมนเลย์ (อุษณีย์ ทองสหธรรม. 2538 : 18 ; อ้างอิงมาจาก Manley. 1969) ได้ศึกษาแนวโน้มของความวิตกกังวลของเด็กเกรด 7 - 12 ทั้งความวิตกกังวลทั่วไป และความวิตกกังวล ในการสอบพบว่า มีความแตกต่างระหว่างเพศ ในนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่า นักเรียนชาย

1.2.2 งานวิจัยในประเทศ

วัลลภ กันทรัพย์ (2513 : 111) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบ และความวิตกกังวลในการเรียนกับผลสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2512 จากสถาบันฝึกหัดครู 6 แห่ง จำนวน 500 คน พบว่า นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยความตั้งใจเรียนและความวิตกกังวลมากกว่า นักศึกษาชาย ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -.1066 แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

จากเอกสารการวิจัยดังกล่าว พบว่า ความวิตกกังวลมีผลเสียต่อการเรียนรู้ คือถ้ามีความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลในระดับสูงมีผลกระทบต่อความคิด และขัดขวางการเรียนรู้ที่สำคัญ นับว่าความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งต่อการสอบและการเรียนของนักศึกษา

1.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

1.3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ซาราสัน (นิภา เลิศลิขิตชัย. 2533 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Sarason. 1952) ได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบว่า เป็นการตอบสนองทางความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ชั่วคราวเฉพาะอย่าง ความวิตกกังวลในการสอบตามแนวคิดนี้ เกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์สอบ ซึ่งบุคคลรับรู้จากประสบการณ์ในอดีตว่าจะก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล โดยบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะมีการตอบสนอง 2 ลักษณะคือ การตอบสนองทางความคิดต่อสถานการณ์สอบ และการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์สอบนั้น คือ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์สอบ และเกิดความคิดเกี่ยวกับความสามารถตนเอง พุดกับตนเองขณะสอบว่าฉัน เป็น คนโง่ หรือฉันคงสอบไม่ผ่าน การตอบ

สนองทางความคิดนี้ จะส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก เป็นต้น

สปีลเบิร์กเกอร์ (นิภา เลิศลือชาชัย. 2533 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1972) ได้กล่าวถึง แนวความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพการณ์ที่มีการประเมินผลนั้น ความวิตกกังวลในการสอบจะส่งผลต่อบุคคล เช่นเดียวกับความวิตกกังวลทั่วไปนั่นคือ ความวิตกกังวลในการสอบทำให้นักบุคคลเกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวายใจ ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา ได้แก่ ใจสั่น ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น นอกจากนี้ ความวิตกกังวลในการสอบมีผลกระทบต่อความสามารถในการตั้งสมาธิ กระบวนการคิด และความสามารถในการจดจำของบุคคล

อีเมอร์ และคัมโบลท์ซ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 9 ; อ้างอิงมาจาก Emery and Krumboltz. 1967) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลในการสอบเป็นการเรียนรู้เงื่อนไขแบบคลาสสิก คือ เมื่อนักเรียนนำผลสอบที่ต่ำเกินความคาดหวังของบิดา มารดา กลับไปบ้าน ก็จะถูกลงโทษ โดยไม่ทางตรงก็ทางอ้อม การเชื่อมโยงการลงโทษกับการสอบครั้งแล้วครั้งเล่า ก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น เมื่อใดก็ตามที่เกิดเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการสอบขึ้นในอนาคต นักศึกษาอาจจะกลัวการสอบสูงขึ้น

จากเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ เป็นความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์ ซึ่งเกิดจากระบวนการคิดที่เชื่อมโยง ระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับ สถานการณ์ในการสอบ และส่งผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และกระบวนการคิด ความสามารถในการตั้งสมาธิ ตลอดจนความสามารถในการจดจำของบุคคล

1.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

งานวิจัยในต่างประเทศ

แซนเดอร์ และเดฟเฟนแบเชอร์ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 34 ; อ้างอิงมาจาก Syder and Deffenbacher. 1977) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายกับการลดความรู้สึกลอยเป็นระบบ ในการลดความวิตกกังวลในการสอบ และความวิตกกังวลอื่น ๆ ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้เวลาในการฝึกในแต่ละวิธี 6 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ พบว่า ทั้ง 2 วิธีให้ผลไม่แตกต่างกันในกลุ่มทดลอง แต่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม คือ นอกจากจะช่วยลดความวิตกกังวลในการสอบให้กับกลุ่มทดลองแล้ว ยังช่วยลดความวิตกกังวล อื่น ๆ ด้วย

งานวิจัยในประเทศ

นิภา เลิศลือชาชัย (2533 : ง) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาลดลงภายหลังได้รับการฝึกบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

เบิร์คส์ และสเทฟเฟิล (Burks and Steffire. 1979 :14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง สัมพันธ์ภาพอันเป็นวิชาชีพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝนอบรมกับผู้รับคำปรึกษา โดยปกติสัมพันธภาพนี้จะเป็นไปในรูปแบบบุคคลต่อบุคคล แต่ในบางครั้งก็เกี่ยวข้องกับ บุคคลมากกว่าสองคนขึ้นไป เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองชีวิตของตนเองได้ชัดเจนกระจ่างแจ้ง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะก้าวไปสู่จุดหมายที่ตนเป็นผู้ตัดสินใจเลือกด้วยทางเลือกและวิธีการที่เหมาะสม

เจียรนัย ทองชัยกุล (2533 : 734) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่าการให้คำปรึกษา คือกระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดีระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ได้แก่ ผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติด้านส่วนตัว และคุณสมบัติด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาต้องการพัฒนา และต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามควรแก่สภาพ

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษามีความหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ได้แก่ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนอบรมมาเป็นอย่างดี ตลอดจนเป็นผู้มีคุณสมบัติส่วนตัว และคุณสมบัติด้านวิชาชีพที่เหมาะสม เพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เข้าใจตนเองสิ่งแวดล้อม และมองชีวิตตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้นสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้เหมาะสมมีประสิทธิภาพ

ด้วยทางเลือกและวิธีการที่ตนเองเป็นผู้วางแผนการอื่นจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมไปในแนวทางที่เหมาะสม และสนองความต้องการของตนเอง

2.1.2 การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 17) ได้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลว่า เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษา ได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรง ด้วยความละเอียดครอบคลุมและรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษา เป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้รับประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษา กล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหา และหาทางแก้ไขได้ถูกต้อง รวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษา ไม่ต้องกังวลถึงความคิดและ ความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษา ไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้บริการปรึกษา แต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

2.1.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.1.4 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (Corley. 1991 : 258 - 260) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) การให้คำปรึกษาแบบนี้เป็นการผสมผสานระหว่างการให้คำปรึกษาแบบภวนิยม (Existential Approach) และการให้คำปรึกษาแบบเหตุผล - อารมณ์ (Rational - Emotional Therapy) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ เป็นการให้

คำปรึกษาที่เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่ เป็นอยู่ ให้เป็น พฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศ ของความอบอุ่นและการยอมรับและในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ วางแผน หรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วอย่างมีระบบและมี เหตุผล วัชร ทรัพย์มี (2533 : 179 - 180) ได้กล่าวถึง ความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบ เนติญความจริงว่า เกิดจากการที่กลาสเซอร์พิจารณาว่า ประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยม ใช้รักษาคนไข้กันอยู่นั้น ยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบ ใหม่ขึ้น และในปี ค. ศ.1957 เขาได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือเยาวชนกรด้วยวิธีการของเขาเอง โดย เน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และ สัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นของเด็ก ถ้าเด็กไม่ ปฏิบัติตามสัญญาแต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษเด็ก ผลปรากฏว่าวิธีการนี้ได้ผลดี

2..1.5 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

กลาสเซอร์ (Corley. 1991 : 260 - 262) ได้กล่าวว่ามนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนา และองกาม โดยพื้นฐานแล้วบุคคลต้องการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดง พฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ กลาสเซอร์ ได้อธิบายว่าแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั้น เอง ซึ่งจากประสบการณ์ของตัวเองและจากการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่าพฤติกรรม ต่าง ๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการการอยู่รอด ตามธรรมชาติ ความต้องการความรักและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการ เหล่านี้ได้ก็โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับคนอื่นในสังคม ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการ พื้นฐานเหมือนกันแต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาเองที่มีการพัฒนารูปแบบของการตอบสนอง ความต้องการพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของ บุคคลหนึ่งได้ อาจจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของอีกคนหนึ่งได้เช่นเดียวกัน

ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานซึ่งประเมินได้จาก ความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องที่แต่ละคนมีต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง และ กำหนดเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ซึ่งกลาสเซอร์ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่ง ออกเป็น 2 ประเภทคือ

1.เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการจัดสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2.เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคลประเภทนี้มักจะกำหนด หรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

การที่จะช่วยเหลือบุคคล โดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะหรือ เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ซึ่งไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้เช่น คนป่วยที่สิ้นหวัง คนเปื้อนนายชีวิต คนที่ติดยาเสพติด นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็คือ การช่วยพวกเขาให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนเขาให้เข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตนเอง ที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่า และเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

กลาสเซอร์เชื่อว่า บุคคลจะเป็นคนอย่างไรต้องดูที่การกระทำของเขาและการที่เขาทำสิ่งต่างตามที่เขาดัดสันใจด้วย ในกรณีที่มีการดำเนินชีวิตของเขาไม่เป็นที่พึงพอใจ เขาย่อมจะสามารถตัดสินใจใหม่ หรือตัดสินใจซึ่งแตกต่างไปจากเดิมได้ เพื่อให้สามารถทำสิ่งต่างๆที่จะช่วยให้เกิดความพึงพอใจได้ดีกว่าเดิม

คมเพชร ฉัตรสุภากุล (2530 : 15) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature) ตามความเชื่อของกลาสเซอร์ที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็จะมีความต้องการเหมือนกันความต้องการ ดังกล่าวแล้วคือ ความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need for an Identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่อยากจะได้รู้ว่าตัวเรานั้น มีความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆและแยกออกจากบุคคลอื่นในโลกนี้ กลาสเซอร์มีความคิดคล้ายกับโรเจอร์ส (Rogers) ตรงที่ว่ามนุษย์นั้นมีความสามารถในการที่จะนำศักยภาพ (Potential) ทั้งหลายออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะทำอะไรก็ตามถ้าเขามองเห็นความสำคัญในการ

ตัดสินใจมากกว่า ความสำคัญของสถานการณ์ที่เขาเข้าไปเกี่ยวข้อง เขาก็จะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอย่าง มีความรับผิดชอบ ประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต

นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2533 :180 - 182) ได้อธิบายการพิจารณามนุษย์ และ หลักการของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้คือ

1.พิจารณามนุษย์ในแง่ดีว่ามีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาและการใช้ วิจารณ์เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เขาไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของนักการศึกษาบางคนที่เปรียบผู้เรียน เหมือนแจกันว่างเปล่า ซึ่งครูจะนำข้อเท็จจริงและแนวความคิดต่าง ๆ ไปใส่ให้ กลาสเซอร์ เชื่อว่าครู เปรียบเหมือนผู้จัดสภาพแวดล้อม หรือกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ มนุษย์แต่ละคนมี ความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ ต่างๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และมี สัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น

2.การที่มนุษย์รู้สึกตนว่ามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าตนประสบ ความสำเร็จจะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา การที่จะทำตนให้มีค่าขึ้นอยู่กับ การกระทำของ บุคคลนั่นเองว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

3. การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่นเห็นความต้องการของมนุษย์ บุคคลที่ รักผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าตนมีค่า กลาสเซอร์พิจารณาความรักจากการกระทำ ของบุคคลมากกว่าความรู้สึกของบุคคล สำหรับชีวิตในโรงเรียนหรือในวัยเรียน “ความรักคือ ความรับผิดชอบต่อสังคม ในอันที่เด็กยินดีช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาด้านสังคมและการเรียน “

ความว่าเหวเป็นผลมาจากการประสบความล้มเหลว ในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การขจัดความว่าเหวทำได้โดยการที่บุคคลนั้นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ด้วยความ จริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และลดความคับข้องใจ

4.ปัญหาในการปรับตัวหลายประการ เกิดจากการไร้ความสามารถในการสนองความ ต้องการ อาการของการปรับตัวไม่ได้จะหายเมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองความต้องการ มีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาวะความเป็นจริง เขาจะดำเนิน ผู้อื่นและลืมไปว่าเรามีความรับผิดชอบต่อที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

5. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น แต่เหตุผลเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้พฤติกรรม ของบุคคล มีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำจะ นำไปสู่ความล้มเหลวทางอารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรม จึงจำเป็นต้อง หลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

6.หลักการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นพฤติกรรมในระดับจิตสำนึกเป็นพฤติกรรมที่ได้มีการวางโครงการ ไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องลอย ไม่เน้นอดีตแต่เน้นปัจจุบันและอนาคต

7.องค์ประกอบที่จะทำให้คนปรับตัวได้ดีคือ ความรับผิดชอบ ความเป็นจริงและ การประเมินพฤติกรรม

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า ในทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม มนุษย์จะมีความต้องการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งเอกลักษณ์ของตนเองมี 2 ประเภทคือ เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) และเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ จะเป็นผู้ที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ มีความรับผิดชอบ ถ้าบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ก็จะเป็นผู้ที่ไม่สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ ขาดความรับผิดชอบ เป็นคนที่มีความวิตกกังวล ดังนั้นในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหา หรือมีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว ให้เป็นผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จได้นั้น คือการให้เขาได้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันที่เป็นปัญหาของเขาตามความเป็นจริง หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเองเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ และสามารถสนองความต้องการของตนเองได้

2.1.6 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 183 - 184) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีวัตถุประสงค์ดังนี้คือ

1.ช่วยให้บุคคลรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยเผชิญ ความจริง

2.ป้องกันไม่ให้นักลปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางโครงการในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้

3.ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะ คือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยตนเองได้

4.ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต

5.ช่วยให้บุคคลค้นพบวิธีสนองความต้องการของตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

6.ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรักจาก ผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า

7. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่า อะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำ หรือพึงละเว้น

นอกจากนี้ สุดฤทัย มุขยวงศา (2533 : 15 - 16 ; อ้างอิงมาจาก Glasser. 1965 : 13) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีเป้าหมายในการช่วยบุคคลให้พิจารณา และกำหนดเป้าหมาย หรือความต้องการของตน ทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกรูปแบบพฤติกรรมใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการให้คำปรึกษาจะต้องประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) พิจารณาความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความรับผิดชอบ (Responsibility) เป็นเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งหมายถึง “ เป็นความสามารถที่จะสนองตอบความต้องการของตนเอง โดยที่ไม่เป็นการไปขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนอง ความต้องการของเขา ” บุคคลจะเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่าตัวเขาเอง เป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้ นอกจากตัวเขา

ความเป็นจริง (Reality) ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา เลิกควบคุมการรับรู้ของตนเอง และช่วยให้เขาเข้าใจว่า เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ถึงแม้ว่า เขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม โดยการที่เขาจะต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของเขาเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มีความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ความถูกต้อง (Right) เป็นการประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นมา และยินยอมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กลาสเซอร์ (Glasser) ได้กล่าวถึง ความถูกต้องไว้ว่า เมื่อบุคคลประพฤติ ในทางที่ทำให้เขาสามารถให้ และรับความรักและรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขา ก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือชอบธรรม

คอร์เลย์ (Corley. 1991 : 375 -376) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า จุดมุ่งหมายรวมของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้พบวิถีทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการตอบสนองความต้องการของตนเอง

กลาสเซอร์ ได้เน้นว่าการให้คำปรึกษานั้น จะต้องประกอบไปด้วยการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เรียนรู้วิถีชีวิตของเขาใหม่อีกครั้งหนึ่ง และช่วยให้เขามีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การช่วยเหลือนี้รวมไปถึงการเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขาได้พิจารณาในสิ่งที่เขากำลังกระทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึกเพื่อที่จะคิดหาวิถีทางที่ดีกว่าสำหรับตนเอง ที่จะปฏิบัติ

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะให้ความสนใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษามีสติรับรู้ และต่อจากนั้นก็ช่วยเขาให้มีระดับของความรู้ตัวมากยิ่งขึ้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาที่รู้ถึงพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพที่ตนปฏิบัติอยู่ เขาต้องเปิดกว้างมากขึ้นที่จะเรียนรู้ทางเลือกอื่นๆ ในการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ แตกต่างจากการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ตรงที่การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเกี่ยวข้องกับ การสอนให้คนอยู่ในโลก ด้วยวิถีทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น หัวใจของการให้คำปรึกษาก็คือ การช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ประเมินความต้องการของเขาว่า สามารถเป็นไปได้จริงหรือไม่ และการปฏิบัติของเขาสามารถทำให้ เขาสามารถสนองตอบความต้องการของตนได้หรือไม่ ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจว่า สิ่งที่เขา กำลังกระทำทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาต้องการหรือไม่ และสิ่งไหนที่สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง มีสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงเขาต้องมีความเต็มใจที่จะทำ

2.3.4 ลักษณะ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 184) ได้สรุปลักษณะและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้

- 1.เป็นผู้ชอบติดตอสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สนใจบุคคลอื่น ไม่ใช่เก็บตัวอยู่เฉพาะในห้องแนะแนวเท่านั้น
- 2.เป็นผู้มีความเชื่อว่า การช่วยให้บุคคลเผชิญความจริง เป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิถีแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3.เป็นผู้ที่เต็มใจจะเปิดเผย และอภิปรายเรื่องต่าง ๆ กับผู้รับคำปรึกษาตลอดจนให้ความอบอุ่น เป็นมิตร เปิดเผย มีความจริงใจและมองโลกในแง่ดี
- 4.ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ในการสนองความต้องการของตนโดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น
- 5.ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนวิธีที่ควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับคำปรึกษา ด้วยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นตัวอย่างให้ หรือโดยการสนทนากันในเรื่องจีปาะะ ตั้งแต่ข่าวสารประจำวัน ชีวิต แต่งงาน ศาสนา และประเด็นที่น่าสนใจต่าง ๆ

7. ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา จะช่วยกันวางโครงการ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้ โดยไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 162 - 163) ได้อธิบายถึง หน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะเป็นครูซักถามคำถามต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับพฤติกรรม ปัจจุบันของผู้มีปัญหา คำถามเหล่านี้จะนำไปสู่การรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมของผู้มีปัญหา ตลอดจนการวางแผนชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ การพูดคุยสนทนาของผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะของความกระตือรือร้น เขาจะพูดคุยเรื่องต่าง ๆ แม้ว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปัญหา บางทีจะทำให้อารมณ์ขันเข้ามาแทรก แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้คำพูดที่เยาะเย้ยเสียสติผู้มีปัญหา ในกรณีที่ผู้มีปัญหาทำอะไรไม่สำเร็จ และพยายามแก้ตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการเผชิญความจริง เพราะเป็นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัว

ในการช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาพัฒนาความสามารถที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องฝึกลักษณะต่าง ๆ ตามความคิดของกลาสเซอร์ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ เป็นผู้ที่มีความอดทน มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ และไวต่อความรู้สึกของผู้มีปัญหา

2. สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ มีความเต็มใจในการที่จะแข่งขัน หรือต่อสู้กับบุคคลอื่น ๆ

3. สามารถสื่อสารความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับให้ผู้มีปัญหาเข้าใจได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการมีเอกลักษณ์แห่งตนที่ล้มเหลว หรือผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. สิ่งที่สำคัญประการสุดท้าย คือ สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์กับผู้มีปัญหาได้ แต่จะต้องเป็นไปในลักษณะการช่วยเหลือไม่ใช่การทำลาย

คอร์เลย์ (Corley. 1991 : 376) ได้อธิบายถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า ภาระของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาและการพัฒนาสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการกระทำนี้จะเป็นการวางรากฐานไปสู่กระบวนการของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ในฐานะครูผู้หนึ่ง ด้วยการเป็นผู้มีความคล่องแคล่วในการให้คำปรึกษา ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้กำหนดแผนการปฏิบัติ

ในการเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตนตามทางเลือกอื่น ๆ รวมทั้งการเสนอให้ ผู้รับคำปรึกษา ปฏิบัติตามกฎหมาย

ผู้ให้คำปรึกษา จะใช้คำถามพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเพื่อถาม ผู้รับคำปรึกษาดังนี้ “ สิ่งที่คุณกำลังเลือกที่จะกระทำนี้สามารถทำให้คุณได้รับสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ ” ถ้าผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่า สิ่งที่เขากำลังทำนั้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขา ได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแนะนำทางเลือกอื่นในการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะต้องเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีที่จะสร้างความสำเร็จ ด้วยการสำนึกและรับผิดชอบในสิ่งที่เขาเองเป็น ผู้เลือกด้วย

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

1. จัดหาแบบอย่างของพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และแบบอย่างของชีวิต โดยยึดตามพื้นฐานของความสำเร็จเฉพาะตน
2. สร้างสายสัมพันธ์ ซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนความเอาใจใส่และความเคารพ
3. สนใจในกำลังและศักยภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ
4. สนับสนุนการพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของผู้ให้คำปรึกษา รวมทั้งการห้ามปราม การแก้ตัวสำหรับพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบ หรือพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพ
5. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินพฤติกรรม ตามสภาพความเป็นจริงเพื่อให้บรรลุความต้องการ
6. เสนอให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแผนการปฏิบัติ และดำเนินการตามแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
7. สร้างโครงร่างและขอบเขตสำหรับการให้คำปรึกษา
8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบวิธีทางที่จะสนองความต้องการของตนเอง และปฏิเสธที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาล้มเลิกความตั้งใจอย่างง่ายดาย แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความรู้สึกท้อใจ

2.1.8 กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (สุดฤทัย มุขยวงศา. 2533 : 16 - 19 ; อ้างอิงมาจาก Glasser. n.d.) ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงของเขา จากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษาการเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการที่สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และจะต้องปฏิบัติรวมกันไปตลอดกระบวนการ ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา ด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ ใส่ใจ ยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างความเชื่อถือของเขาให้ผู้รับคำปรึกษาเห็น โดยการแสดงความผูกพันอย่างจริงใจและห่วงใยต่อเขา มองเขาในทัศนะที่เขาไม่เคยมองตนเองมาก่อนว่า เขาสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ และมีความรับผิดชอบ

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหรือส่งเสริมความรู้สึกที่ไม่ดี ช่วย使他เรียนรู้ว่าเขามีความสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่ เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาภาพพจน์ที่ดีของตนเอง ดังนั้นการเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทางเลือกใหม่ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

3. การประเมินพฤติกรรม เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลของพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยให้เขาประเมินพฤติกรรมนั้น กำลังนำเขาไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรม หรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ในการประเมินพฤติกรรมจะต้องเน้นที่การวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้

4. การพัฒนาแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลง หลังจากผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง และตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเขาในการพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยให้เขาวางแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ และมีโอกาสที่จะสำเร็จ การวางแผนปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจง ชัดเจน วัดได้ และต้องยืดหยุ่นสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

5. ข้อผูกมัด แผนการที่กำหนดไว้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะดำเนินไปได้ ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะลงมือปฏิบัติ ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จึงมีการผูกมัดตนเองที่จะทำตามแผนการ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนเป็นรูปแบบสัญญา เพื่อช่วยให้ตนเองปฏิบัติตามแผนการนั้น ถ้าหากผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงหรือไม่ยินยอมผู้มัดตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่บีบบังคับให้เขาค้นหาว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเขา ผู้รับคำปรึกษาบางคน คิดว่า ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ได้ตัดสินใจและยินยอมเป็นคนล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ สิ่งที่ต้องคำนึงคือ แผนการที่ผู้รับคำปรึกษาผูกมัดตนเองที่จะทำตาม

จะต้องเป็นเหตุเป็นผล และมีความเป็นไปได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำตามข้อ ผูกมัดนั้น ๆ ได้ เขาจะเพิ่มความสับสนและความรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว การแก้ตัวเป็นการหลอกหลวงตัวเอง ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่รับฟังคำแก้ตัว หรือเหตุผล ในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่จะต้องแสดงความห่วงใยต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้เห็นความจริงที่ว่า เขาเท่านั้นจะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้กำลังใจ ช่วยเขาประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่ใช้การลงโทษ เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่า เขายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเชื่อมั่นในตัวผู้รับคำปรึกษา ว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลง และพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้ แม้ว่าบางคนอาจจะต้องใช้เวลานานมาก เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลว มักจะคิดว่าคนอื่น ๆ สิ้นหวังในตัวเขา และไม่เชื่อว่า พวกเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และผูกพันตนเองที่จะช่วยเขาและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นว่า ผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวเขาแล้ว เขาจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด รู้สึกและกระทำได้

คอรัลีย์ (Corley. 1991 : 379 - 383) ได้กล่าวถึงหลักการในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ดังนี้คือ

1. สำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา (Exploring Want , Need and Perceptions) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะในการตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองตลอดจนวิธีการในการตอบสนองความต้องการนั้น ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาจะประกอบไปด้วยการตรวจสอบสภาพต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษารวมทั้งการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ความต้องการของเขาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่จะยอมรับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เขาได้เปิดเผยโลกส่วนตัวของเขา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้สำรวจชีวิตเขาในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งสิ่งที่เขาต้องการจากครอบครัว เพื่อน และงาน ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ เขามีความคาดหวังและต้องการสิ่งใดจากผู้ให้คำปรึกษาและจากตนเอง

การสำรวจนี้ควรจะทำอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป คำถามที่มีประโยชน์ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถหาข้อสรุปได้อย่างแน่นอนว่า อะไรคือสิ่งที่เขาต้องการก็คือ “ ถ้าเป็นคนที่คุณต้องการจะเป็นได้ คุณจะเป็นคนแบบไหน ” “ ถ้าคุณสามารถมีในสิ่งที่คุณต้องการจะมีได้ คุณอยากจะมีอะไร ” “ ครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไร ถ้าบังเอิญความต้องการของคุณและเขาเป็นสิ่งที่เดียวกันพอดี ” “ คุณคิดว่า คุณจะกำลังทำอะไรอยู่ ถ้าในขณะนี้คุณกำลังมีชีวิตอยู่บนเส้นทางที่คุณปรารถนา ” ภายหลังการสำรวจเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมของเขา เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่จะนำเขาไปสู่ความต้องการของเขาได้หรือไม่

2. เฟ่งความสนใจพฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Current Behavior) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน และจะสนใจเรื่องราวในอดีตก็เพียงแค่เฉพาะ ในแงุ่มที่ ส่งผลกระทบมาถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบันเท่านั้น การเฟ่งความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบันนี้ ทำได้โดยการใช้คำถามที่มักใช้อยู่บ่อย ๆ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ นั่นคือ “ คุณกำลังทำอะไร ” แม้ว่าปัญหาหลายปัญหามักมีรากฐานมาจากอดีตก็ตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้น ในปัจจุบันด้วยทางเลือกที่ดีกว่า เพื่อที่จะนำเขาไปสู่ความต้องการได้สำเร็จ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965 : 91) กล่าวว่า ความล้มเหลวในอดีตจะเป็นเช่นนั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญ เพราะไม่ว่าผู้ให้ปรึกษาหรือผู้รับคำปรึกษา ก็ไม่สามารถจะจัดการอะไรกับสิ่งเหล่านั้นได้ สิ่งที่สามารถทำได้ในปัจจุบันก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างทางเลือกใหม่ที่น่าพอใจกว่า การนำอดีตมาอภิปรายนั้นสามารถทำได้ในจุดประสงค์ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนสำหรับอนาคตที่ดีขึ้น ภาระของผู้ให้คำปรึกษาก็คือ การมุ่งหน้าที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับสถานการณ์ในปัจจุบันของตนเอง

ในตอนเริ่มของการให้คำปรึกษานั้น จำเป็นจะต้องพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาให้ครอบคลุมเกี่ยวกับชีวิตของเขา การสำรวจนี้จะเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การประเมินในขั้นต่อไปว่าสิ่งต่าง ๆ นี้ นำเขาไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่โดยการถือกระจกตรงหน้าผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งถามว่า “ คุณมองเห็นอะไรเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบันและอนาคตบ้าง ” การสะท้อนความรู้สึกนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างแจ้ง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะเฟ่งความสนใจที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าทัศนคติไม่มีความสำคัญ แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และถือว่าเป็นคุณค่าในกระบวนการให้คำปรึกษา แม้ว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง จะมี

การกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงความรู้สึกอยู่บ้าง ก็เพื่อที่จะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำงแจ้งในการกระทำ และผลที่ได้รับจากการกระทำนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ ผู้รับคำปรึกษามีความคิดและการกระทำที่สอดคล้องกับความรู้สึกจุดมุ่งหมายก็คือ การช่วยให้ ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง คำถามที่อาจจะนำมาใช้ถามก็คือ “คุณกำลังทำอะไรอยู่” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณทำอะไรเช่นเดียวกับที่กำลังทำอยู่บ้าง” “ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณต้องการจะทำอะไรที่ต่างไปจากที่กำลังทำอยู่บ้าง” “อะไรทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณต้องการทำ” “คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้บ้าง”

การฟังผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกสามารถทำได้ ในกรณีที่ความรู้สึกนั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนใจมากกว่าที่จะกระตุ้นให้เขาเปลี่ยนสิ่งที่เขากำลังทำหรือกำลังคิด การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มุ่งที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้ เกี่ยวกับผลของพฤติกรรมในปัจจุบัน เพราะกระบวนการช่วยเหลือนี้เป็นการช่วยให้บุคคลได้รับในสิ่งที่เขาต้องการและเป็นการพัฒนา ภาพพจน์ของตนเองให้ดีขึ้นด้วย

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรม(Getting Clients to Evaluate Their Behavior) ประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ก็คือ การใช้คำถามเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินค่าพฤติกรรมของตนเองว่า “พฤติกรรมในปัจจุบันของคุณทำให้คุณสมหวังในสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนี้จะนำคุณไปสู่ทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่”

ทักษะในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น “ สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ ทำให้คุณมีความสุขหรือมีความทุกข์” “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ เป็นสิ่งที่คุณต้องการทำหรือไม่” “สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้เป็นการขัดต่อกฎระเบียบหรือไม่” “คุณจะให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรในกระบวนการให้คำปรึกษาและจะปฏิบัติตนอย่างไร เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง” ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาดัดสินคุณค่าได้ โดยการถามเขาเกี่ยวกับความต้องการ การรับรู้และผลของพฤติกรรมเป็นภาระของผู้ให้คำปรึกษาที่จะเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษา เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของเขา และทำให้เขาดัดสินคุณภาพพฤติกรรมของเขา ถ้าปราศจากการประเมินตนเองนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลอันเกิดจากพฤติกรรมของเขา แต่ละพฤติกรรมเป็นงานหลักในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กระบวนการประเมินการกระทำความคิด ความรู้สึก และผลของการกระทำแต่ละพฤติกรรม จะต้องอยู่ภายในขอบข่ายความรับผิดชอบของผู้รับ

คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงต้องระวัง ที่จะไม่รับเป็นความรับผิดชอบของตนต่อคำตอบเหล่านั้นของผู้รับคำปรึกษา

ในตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะนำทางผู้รับคำปรึกษาได้บ้าง เพื่อช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่มีประสิทธิภาพ และในการทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาที่อยู่ในภาวะวิกฤตในบางครั้ง ก็มีความจำเป็นที่จะต้องแนะนำโดยตรงว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ

ผู้รับคำปรึกษามักยืนยันว่า เขาไม่มีปัญหาและพฤติกรรมของเขาก็ไม่ได้ทำให้เขาประสบกับปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระลึกไว้ว่าเขาประพาศติดไปตามการรับรู้ของเขา การให้คำปรึกษาจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถยอมรับสิ่งที่ ผู้รับคำปรึกษารับรู้ นั่น แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง จากสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ใกล้ชิดผู้รับคำปรึกษารับรู้ในกรณีเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอาศัยทักษะในการตั้งคำถาม ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญในกรณีที่พบผู้รับคำปรึกษาที่มีความยุ่งยาก ต้องอาศัยเวลาในการทำให้เขาตระหนักในพฤติกรรมของตนเองว่า ไม่สามารถทำให้เขาได้รับสิ่งที่เขาต้องการได้ และไม่สามารถนำเขาไปสู่ทิศทางที่เขา ต้องการได้

4. การวางแผนและข้อผูกพัน (Planning and Commitment)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง เขาจะต้องเตรียมพร้อมที่จะสำรวจพฤติกรรมทางบวกอื่นๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติ ภายหลังจากแผนได้ถูกกำหนดลง ภายใต้อาสาสมัครระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา แล้วจะต้องทำข้อผูกพัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้

งานที่สำคัญ สำหรับการให้คำปรึกษาก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา กำหนดแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กระบวนการของการวางแผนตลอดจนการดำเนินการตามแผนการนั้น คือวิธีที่ผู้รับคำปรึกษาควบคุมชีวิตของตนเอง วิธีนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ที่ได้เตรียมการให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่ และช่วยให้เขาได้ค้นพบทางเลือกใหม่ที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ จุดมุ่งหมายของการวางแผนคือ การเตรียมการเพื่อประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษา นึกถึงความรับผิดชอบ ในการเลือก และการปฏิบัติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกว่าไม่มีผู้ใดในโลกที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อเขา หรือมีชีวิตอยู่เพื่อเขา

ลักษณะของการวางแผนที่ดีมี ดังนี้

1. แผนนั้นควรจะอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้แผนนั้นมีความสัมพันธ์ กับความต้องการที่จะตอบสนองของเขา
2. แผนที่ดีจะต้องเข้าใจง่ายแม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะต้องการแผนที่มีความเฉพาะเจาะจง เห็นได้ชัดเจน ประเมินผลได้ก็ควรที่จะมีการยืดหยุ่น และเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
3. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติได้จริง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้ว่าแม้จะเป็นเพียงแผนเล็ก ๆ แต่ก็ช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้อย่างมีขั้นตอน
4. แผนนั้นควรมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และกำหนดสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะทำ
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรจะกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้ปฏิบัติตามแผน โดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ใด แผนที่สร้างขึ้นมาโดยขึ้นอยู่กับผู้อื่น เปรียบเหมือนเรือที่ไม่อาจแล่นได้เอง หากต้องอาศัยความเมตตาจากมหาสมุทรนั่นเอง
6. แผนที่มีประสิทธิภาพคือ แผนที่จะต้องทำซ้ำได้เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติได้ทุกวัน
7. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถจะปฏิบัติได้นานเท่าที่ต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถถามผู้รับคำปรึกษาได้ว่า “วันนี้คุณตั้งใจที่จะทำอะไรเพื่อเป็นการเริ่มต้นในการเปลี่ยนชีวิตของคุณ” “คุณพูดว่าคุณอยากจะหยุดความเศร้าโศกเสียใจ แล้วตอนนี้คุณกำลังทำอะไรเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น”
8. แผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับคำปรึกษาวางแผนต่างๆ ดังนี้ หางาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ฝึกโยคะ สละเวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง เพื่อทำงานอาสาสมัคร ฯลฯ
9. ก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาร่วมประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังจากการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว ควรนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาถาม ผู้รับคำปรึกษาว่า “แผนของคุณสามารถช่วยคุณได้หรือไม่ “ ถ้าหากแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้ว จะต้องมีการกลับไปประเมินใหม่และพิจารณาทางเลือกใหม่
10. เพื่อที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาผูกพันตนเองกับ แผนที่ตนเองกำหนดไว้จะต้องให้เขาเขียนข้อผูกพันด้วยความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนและแผนที่วางไว้จะไม่มี ความหมาย ถ้าหากปราศจากข้อผูกพันของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติตาม

กลวิธีและเทคนิค ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำตนเองได้มีความรับผิดชอบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับ ความต้องการของตนเอง

เทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

คอร์เลย์ (Corley. 1991 : 383 - 385) ได้อธิบายถึงเทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้

1. ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ

เพราะเหตุว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ใช้การตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถาม ให้กว้างขวาง วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการของการใช้คำถามก็คือ เพื่อเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูล และเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา สามารถควบคุมวิถีชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

มักพบว่าผู้ให้คำปรึกษานำการตั้งคำถามไปใช้อย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาที่ขาดประสบการณ์ คำถามปิดถูกนำมาใช้มากเกินไปและมักส่งผลให้เกิดการใช้กลไกปกป้องตนเอง ส่วนคำถามเปิดที่ใช้อย่างถูกจังหวะ จะสามารถทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิด ทบทวน เกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการและได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่า สามารถนำเขาไปสู่ทิศทางที่ต้องการหรือไม่

2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเองนี้เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณา เกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการกับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง“การเปลี่ยนแปลง” นั้นรวมถึง “การกระทำพฤติกรรม” แทนที่ “การยกเลิกพฤติกรรม “ และ “ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ ” แทนที่ “พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์”

ในการปฐมนิเทศนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเหล่านี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความต้องการของตนเอง “คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณจริงๆ หรือไม่ ?” “ถ้าตอนนี้คุณมีในสิ่งที่คุณต้องการ คุณลองจินตนาการดูซิว่าชีวิตของคุณจะแตกต่างไป อย่างไร ?” “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการที่ดูเหมือนว่าคุณจะไม่ได้รับสิ่งนั้น จากชีวิตของคุณ ?” “คุณคิดว่าอะไรที่ยับยั้งไม่ให้คุณเปลี่ยนแปลงไปตามที่คุณอยากจะเป็น ?” และคำถามต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาคิดเกี่ยวกับ สิ่งที่เขา กำลังกระทำอยู่ “ ลองบรรยายถึงช่วงเวลาที่ารู้สึกถึงความหมายของความสำเร็จ และบอกด้วยว่า ช่วงเวลานั้นคุณกำลังทำอะไรอยู่ ?” “ ถ้าคุณมีเวลาเหลืออีกเพียงปีเดียวที่จะมีชีวิตอยู่ คุณอยากที่จะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่บ้าง ? ”

คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเพิ่มความสนใจไปยังสิ่งที่เขากำลังทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึก ยุทธวิธีในการตั้งคำถามจะมีประสิทธิภาพ ในการทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาทางเลือกใหม่ ซึ่งจะนำมาแทนที่ความล้มเหลว แทนการยึดติดอยู่กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

3. การใช้อารมณ์ขัน

การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้อย่างเหมาะสมถูกจังหวะ อารมณ์ขันในกระบวนการให้คำปรึกษานั้นจะต้องใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมและต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อารมณ์ขันที่ใช้จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง การเยาะเย้ย หรือขาดความเคารพ

ในทางตรงกันข้าม การใช้อารมณ์ขันก่อให้เกิดอันตรายได้ ในกรณีที่ไปกระทบกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายในจิตใจของผู้รับคำปรึกษา และการทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกไม่พอใจ

อารมณ์ขันที่กระทบกับความรู้สึกมีคุณค่าของผู้รับคำปรึกษา ด้วยการทำให้ ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจและอับอายนั้นเป็นการใช้อย่างไม่เหมาะสม และเป็นการกระทำที่ผิดไปจากจุดมุ่งหมาย ของการให้คำปรึกษา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง นอกจากเทคนิคพื้นฐานในการให้คำปรึกษาแล้ว ยังมีเทคนิคพิเศษที่ใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การตั้งคำถามด้วยความชำนาญใช้ เพื่อเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ข้อมูล และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมวิถีชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับเทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง นำมาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองใหม่ ให้เหมาะสม เพื่อสนองความต้องการของตนเอง และเทคนิคการใช้อารมณ์ขันมาใช้ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น แต่การใช้อารมณ์ขันควรใช้อย่างระมัดระวัง เพราะอาจไปกระทบต่อผู้รับคำปรึกษาได้ นอกจากนี้ในการใช้เทคนิคพิเศษนี้ต้องให้เหมาะสม ถูกต้องสัมพันธ์กัน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา และหากใช้เทคนิคไปในทางที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้การให้คำปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จได้ ในการให้คำปรึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาครั้งนี้คือ การตั้งคำถาม การตีความหมาย การเผชิญหน้า การฟังและการให้ข้อมูล

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.2.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ฮารริส (Harris. 1992 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริงเพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 27 คนโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มแรกใช้วิธีบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่2 ควบคุมโดยใช้วิธีการให้ความรู้ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเองและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้น นักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริง ยังสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมแบบใด ที่เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และพฤติกรรมแบบใดที่เป็นพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบ

แอบบอทท์ (Abbott. 1983 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6 , 7 และ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเด็กพิการจำนวน 20 คน ซึ่งรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ10คน กลุ่มทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ใช้เวลาครั้งละ42 -45 นาที กลุ่มควบคุมใช้วิธีสอนในห้องเรียน ใช้เวลาเท่ากันในกลุ่มทดลองในแต่ละครั้ง หลังการทดลองพบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

2.2.2 งานวิจัยในประเทศ

จันทร์รัตน์ ยี่หิรัญ (2536 :64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน ผลการทดลองพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

อุษณีย์ ทองสธรรม (2538 : 67) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาวิภูล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 16 คนแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

ผลการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงมากกว่านักเรียนได้รับข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศ และในประเทศ พบได้ว่า การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถปรับเปลี่ยนพัฒนาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสม เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ ผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาได้

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการลดความวิตกกังวลที่ใช้กันอย่างไม่เป็นทางการมาเป็นเวลาหลายปี แต่ไม่ได้มีการรวบรวมเป็นวิธีการให้เป็นที่ยอมรับกันอย่างชัดเจน จนกระทั่งปี 1958 โวลเป้ (Wolpe) ได้ตีพิมพ์หนังสือชื่อ Psychotherapy by Reciprocal Inhibition ซึ่งเป็นผลมาจากการศึกษาธรรมชาติของระบบประสาทอัตโนมัติ และกลไกการเรียนรู้ที่ไม่สมบูรณ์แบบ ต่อความวิตกกังวลของสัตว์ และมนุษย์ โดยกล่าวว่า ถ้าสามารถทำให้ เกิดการตอบสนองที่ตรงกันข้ามกับความวิตกกังวล ในขณะที่สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมีอยู่ เพื่อให้เกิดการยับยั้งความวิตกกังวลอย่างสมบูรณ์ หรือเป็นบางส่วน แล้วความเกี่ยวข้องระหว่าง สิ่งเร้ากับความวิตกกังวลก็จะอ่อนกำลังลง (Dougias.1976:191)

โวลเป้ (Wolpe. 1969 : 91) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การทำลาย หรือลดการตอบสนองที่เป็นความวิตกกังวลที่ไม่สมเหตุสมผล อย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยใช้สภาวะทางกายเป็นตัวยับยั้งความวิตกกังวล แล้วเสนอสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างอ่อน ๆ ให้กับคนไข้หลาย ๆ ครั้ง จนสิ่งเร้านั้นไม่สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้อย่างสิ้นเชิง จากนั้นสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในระดับสูงกว่า ก็จะถูกเสนอโดยวิธีการเดียวกัน สภาวะทางกายที่ใช้ยับยั้งในวิธีนี้คือการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation)

พูนทรัพย์ บุษปธำรง (2520 : 787) กล่าวว่า การฝึกฝนการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นการค่อยๆ ให้ผู้ป่วยได้พบกับสภาวะแวดล้อมที่ผู้ป่วยกลัว เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือหลีกเลี่ยง การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่จะช่วยให้คนเอาชนะความกลัว และความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็นโดยใช้เทคนิคของการผ่อนคลาย

คล้ายกล่อมเนื้อ แล้วให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกังวลตั้งแต่ค่อย ๆ แล้วค่อย ๆ ให้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้นตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริงหรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้คนไข้เอาชนะความกลัว โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไข ที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก

สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่าวิธีลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐาน มักใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อกันว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของ หรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการโต้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกับสิ่งที่ไม่สร้างความพึงพอใจ ความสุขสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวกับสถานการณ์นั้น อีกต่อไป

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 173) กล่าวว่า วิธีให้คำปรึกษาแบบขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ตั้งอยู่บนหลักแห่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือ ความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการขจัดความกลัวหรือความวิตกกังวล ทำได้โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น ในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือ ให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด แล้วให้เขาจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อยให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับ สภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวลกลัวโดยไม่มีสาเหตุ อันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจ ในการเผชิญกับปัญหายุ่งยาก ความไม่สบายใจต่างๆ ในชีวิตความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความหวาดวิตกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือปมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล จุนเจ็วยง่าย ปากแห้ง ตาพร่า ใจสั่นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริง ชอบคาดคิดถึง ความไม่สมหวัง หรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้า จนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไรไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีขจัดความวิตกกังวล กลัว โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก

(Classical Conditioning) ซึ่งเชื่อว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้ที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้นการจัดความกลัว วิตกกังวลที่ละน้อย อย่างค่อยเป็นค่อยไป ในขณะที่ร่างกายอยู่ในสภาวะผ่อนคลาย แล้วจึงเผชิญกับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ทำให้วิตกกังวลมากขึ้นเป็นลำดับ จนกระทั่งสิ่งเร้าหรือสภาพการณ์นั้น ๆ ไม่สามารถทำให้กลัว หรือวิตกกังวลอีกต่อไป

3.1.2 แนวคิดพื้นฐานของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 :105 - 110) ได้กล่าวว่า โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดที่ได้จากการทดลองของเขาเอง

งานทดลองเริ่มต้นของโวลเป้ (Wolpe) คือเขาได้ทดลองเพื่อพิสูจน์ว่า โรคประสาท (Neurosis) นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยที่เขาได้ตั้งข้อสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกันคือ

1.1. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2. พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้นคือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทอินทรีย์ ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3. พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรง เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือนกับ สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้น มีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

2. แนวคิดของการหยุดยั้ง (Extinction) ของพาฟลอฟ (Pavlov)

แนวคิดของการหยุดยั้ง ของพาฟลอฟ ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามด้วยสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมสนองตอบอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขนั้น จะค่อย ๆ ลดลง และหายไปในที่สุด

3. แนวคิดจากงานวิจัยโจนส์ (Jones)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่ง พฤติกรรมนิยมโจนส์ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์นั่งอยู่บนเก้าอี้สูงและรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์รับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำกระต่ายเข้ามา โดยเริ่มจากระยะที่ไกลก่อนแล้วค่อยๆนำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัว เขาก็จะเอากะต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่งจนกระทั่งปีเตอร์จะรับความกลัวได้แล้ว เขาจะค่อยๆเลื่อนกระต่ายเข้าใกล้มาอีก จนกระทั่งกระต่ายนั่งอยู่ที่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี้เองก็เป็นแนวคิดทำให้โวลเป้ได้นำมาใช้ใน การสร้างลำดับขั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherignton)

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ได้มาจากงานวิจัยของโจนส์นั้น มีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีทดลองของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ได้พบคำตอบนี้จากงานของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตันหมายถึงการที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาททางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยุติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันข้ามให้เกิดขึ้นพร้อมๆกัน จากแนวคิดนี้เอง ก็อาจทำให้ตอบคำถามในงานโจนส์ได้ว่า การที่เด็กลดความกลัวต่อกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวนั้น ทำหน้าที่ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการตอบสนองของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัว หรือความวิตกกังวล ซึ่งโวลเป้พบว่าการตอบสนองอยู่ 3 ประการคือการผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกับความกลัว หรือความวิตกกังวล นั่นคือ ถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้น ความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่งโวลเป้เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ ของระบบประสาทส่วนเล็กน้อยมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่โวลเป้ใช้นั้น สอดคล้องกับแนวคิดของการวางเงื่อนไขต่อต้าน (Counter conditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่าการวางเงื่อนไขต่อต้านนั้น ได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่า คำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่มีใช้เฉพาะของนักปรับพฤติกรรมในกลุ่มของโวลเป้เท่านั้น

5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

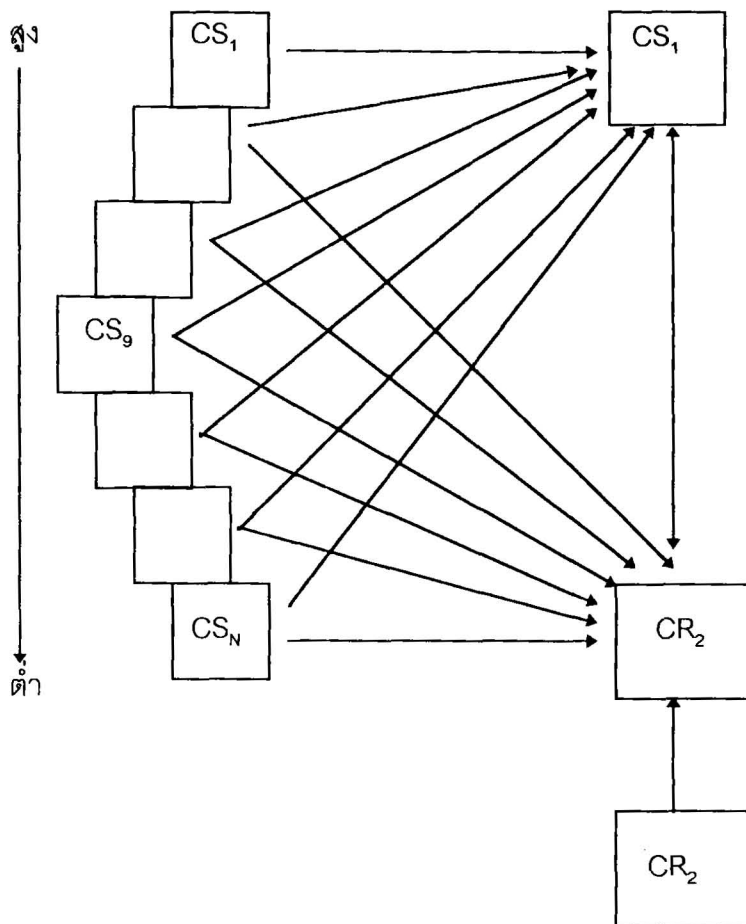
โวลเป้พบว่า ผลงานของจาคอบสัน (1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเป้คิดว่า การที่คนไข้ของจาคอบสันสามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ ก็เป็นเพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสันนี้เอง โวลเป้จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขาซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการข้างต้น โวลเป้ได้ศึกษาและนำมาพิจารณารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัด ที่เรียกว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนั้น เมื่อโวลเป้เข้าไปใช้บำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง โวลเป้ก็พบว่าเป็นการยุ่งยาก และลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ให้นำบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้ โวลเป้จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษางานเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต เขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

3.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

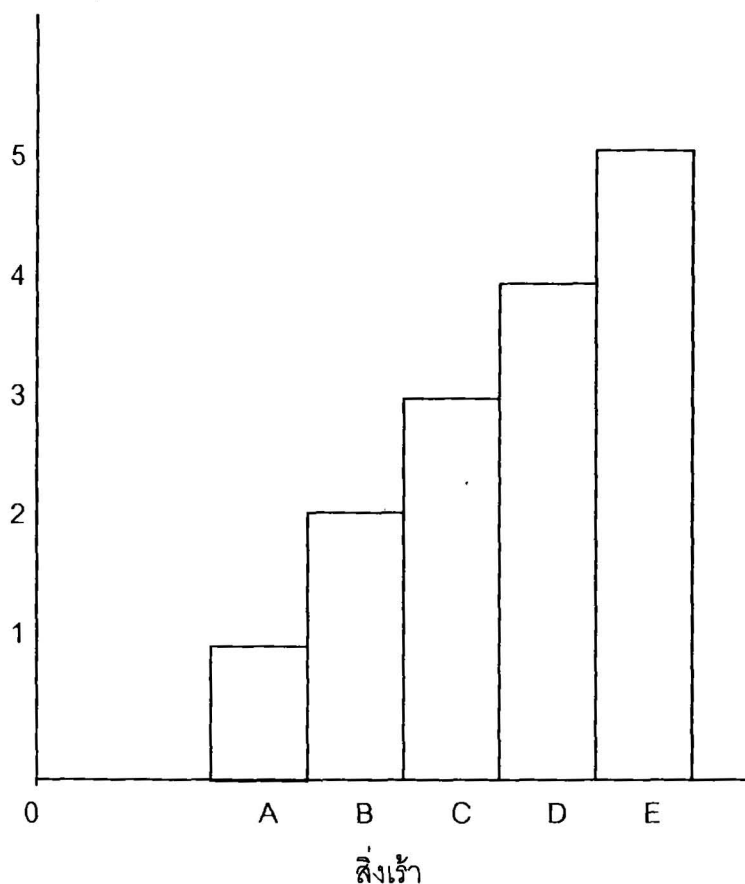
วิธีดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อ ได้กล่าวมาแล้ว โวลเป้ได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการผ่อนคลายกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 - 111)



ภาพประกอบ 2 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกลอยอย่างเป็นระบบ

ภาพประกอบ 2 สิ่งแรกที่ผู้บำบัดจะต้องดำเนินการ คือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับ ความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่ง โวลเป้ (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัว หรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อยเพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้างปัญหาให้กับผู้เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้านั้นมีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็น กลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ได้อธิบายปรากฏการณ์นี้ในภาพประกอบ 3 โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 - 111 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1982)

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 3 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 3 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับของความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วย แทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้อีกต่อไป (หน่วยของความวิตกกังวลเป็น 0) สิ่งเร้า C ก็สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้น แทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้น ๆ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น Wolpe ได้เสนอตัวอย่างของคนที่มีความกลัวความสูง แนนอน ยืนอยู่บนที่สูงเท่าใด ความกลัวก็ยิ่งจะเพิ่มขึ้นมากเท่านั้น นั่นก็หมายความว่า ถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้ การกลัวความสูงเมื่ออยู่ในชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่า การที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้นที่ 2 มาก่อน

ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับของความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึก
อย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

วัชร ทรัพย์มี (2523 : 173) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็น
ระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation)
โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความ
ตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อน
คลายกล้ามเนื้อแล้ว จึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุด
ไปสู่สูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนาการ หรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความกังวล
เรียงลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุด ในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

สุวัฒนา อารีพรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
(Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย
คลาย (Relaxation) แล้วจึงให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น
จากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมี
ลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning หรือ Reciprocal Inhibition) คือ
การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นนี้สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะ
พบผู้ป่วย 2 - 3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำ และกลับไปฝึกที่
บ้านจนสามารถควบคุมการคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือการให้ผู้ป่วยจินตนาการถึง
เหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปมาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
วิธีทำคือ ผู้รักษาจะสร้างสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ หรือสิ่งที่ผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวล
จากเหตุการณ์หรือสิ่งซึ่งผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วย
จินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้เห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุด จนกระทั่ง
เกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ากังวลผู้รักษาก็
จะบอกให้ผู้ป่วยค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้าผู้ป่วยสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไป จาก
การผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวล
แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วผู้รักษาจะบอกให้ผู้ป่วยหยุด และเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์
ที่ผู้ป่วย ยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมาถึงสถานการณ์
ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับ

สุดท้าย ซึ่งเขากลัวหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าเขาหายจากความกลัวหรือวิตกกังวล

อัจฉรา สุขารมณ (2527 : 133 -134) ได้กล่าวว่า การลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบของโวลเป้ (Wolpe) ประกอบด้วย

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการทำพฤติกรรมบำบัด ก็คือการฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรก ๆ ของการทำพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่างๆเช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพูดคุยสนทนากับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พูดปดติดธุระมาด่ากับสาวใช้ หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้ สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับกล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้วนักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization) ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่างๆต่อผู้ป่วยและให้ผู้ผู้ป่วยวาดภาพหรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ต่างๆไปก่อนและถ้าผู้ป่วยยังคงพัก หรือ ผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้นักพฤติกรรมบำบัด จะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุด เรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาจะทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่า ผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก อยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 99) กล่าวว่า การชนะความกลัวมีเทคนิคที่ต้องฝึกปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอนคือ

1. ผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และใช้จิตควบคุมกายมาก่อน
2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)
3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้เทคนิค การกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการลดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ หรือลดความหวาดวิตก สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อม ๆ กัน ฝึกซ้ำ ๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกแล้ว ต่อจากนั้น จึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอ ผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญ หรือทักษะใน การใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานความรู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้น ๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการ และแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานความรู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ จัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้ และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัดอาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อ

ให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจาสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อย ๆ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่อง ฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตก และสามารถจัดการอาการต่าง ๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวลให้หมดสิ้นไปได้

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหมายถึงการที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหวและไม่แสดงการต่อต้านหรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อ และเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหวเมื่อกกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพผ่อนคลาย

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 94) ยังได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน (Progressive Relaxation) ว่ามี 4 ประการคือ

1. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้คลายกลุ่มของกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ กันครั้งแล้วครั้งเล่า
2. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้เรียนรู้หลักการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออื่น ๆ ในภายหลัง
3. ผู้ฝึกผ่อนคลายได้มีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำและสามารถพัฒนาเป็นนิสัยได้โดยอัตโนมัติ

4. การผ่อนคลายอาจจะเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนวด การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การกำหนดความสนใจในช่วงสั้น (Narrowed Attention) การสะกดจิต (Hypnosis) การจินตนาการ และการนอน การผ่อนคลายในขณะที่รู้ตัวนับว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ในการนำมาบำบัดอาการและนิสัยที่ไม่เหมาะสม

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ บอร์โคเวค (นิติไทย นัมคณิสสรณ์. 2537: 15 ; อ้างอิงมาจาก Berkovec. 1982 ; 880 - 895) กล่าวว่า มี 2 ประการคือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียดและจะสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

บีช เบอร์ และ เชฟฟิลด์ (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42 - 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรระบบเป็นไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านี้ลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากกาฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น
11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายจะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจก็ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนั้น ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 421) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงถึงบางประการในการฝึกดังนี้คือ

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะอิ่มหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่าง แต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุรามาภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรืองัวเงียจากการตื่นนอน หรือมีความเจ็บปวดทางร่างกาย
2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึกควรจะหลวม และควรจะถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตนเอง
4. ภายหลังจากฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว เมื่อไปฝึกด้วยตนเองควรฝึกตามลำดับขั้นตอน โดยฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำจากเทป ที่ครูฝึกบรรยายวิธีการฝึกไว้
5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อต้องเริ่มค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อ โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อย ๆ อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันทีและอย่ารีบเร่งหรือเกร็งเร็ว
6. ในการคลายกล้ามเนื้อนั้น เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้ว ต้องผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งนั้นอย่างช้า ๆ อย่ารีบคลายเพราะจะเป็นอันตราย
7. เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง จะต้องหายใจลึกๆอีก 2 - 3 ครั้งจนรู้สึกผ่อนคลายจากนั้นจึงค่อยๆลืมตาขึ้น อย่าลืมตาทันทีเพราะจะเกิดอันตรายเนื่องจากประสาทตาปรับไม่ทัน
8. การฝึกด้วยตนเองในแต่ละครั้ง ไม่ควรจะหักโหมควรใช้เวลา 15 - 30 นาทีแต่ไม่ควรจะฝึกโดยใช้เวลามากกว่า 45 นาที
9. ควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งและปฏิบัติตามขั้นตอนที่ครูฝึกแนะนำจนกว่าจะชำนาญ
10. เมื่อฝึกจนชำนาญหากเครียดหรือปวดเมื่อยที่กล้ามเนื้อก็สามารถเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนนั้นๆ หรือกล้ามเนื้อส่วนที่เกี่ยวข้อง เช่นหากปวดเมื่อยขา และเท้าเพราะเดินมากก็ต้องเกร็งและคลายกล้ามเนื้อโดยเริ่มที่เท้า น่อง และหน้าขา ก็เพียงพอ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ขั้นตอนในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญดังนี้ ขั้นตอนที่1 เป็นการฝึกให้บุคคลได้รู้จักการวางเงื่อนไขย้อนกลับเพื่อให้บุคคลสามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ การวางเงื่อนไขย้อนกลับในการวิจัยครั้งนี้ คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ขั้นตอนที่2 คือการให้บุคคลได้จัดลำดับของสิ่งเร้าที่ทำให้กลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยที่สุด ขั้นตอนที่3 คือการให้บุคคลได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า หรือสภาพการณ์ที่วิตกกังวลจากสภาพการณ์ที่วิตกกังวลน้อยไปหามาก โดยในขณะที่จินตนาการนี้ บุคคลต้องสามารถควบคุมสภาพการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ และไม่รู้สึกรู้สีกังวล จึงสามารถจินตนาการในลำดับ

ต่อไปได้ และเมื่อจินตนาการถึงลำดับสุดท้ายแล้วสามารถ ควบคุมสภาพ การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ก็หมายความว่าบุคคลนั้นหายจากความกลัว หรือ ความวิตกกังวล

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมคมิลแลน และออสเตอร์ไฮส์ (นัยนา เหล่าสุวรรณ. 2525 : 33 ; อ้างอิงมาจาก McMillan and Osterhouse. 1972) ได้ศึกษาประสิทธิภาพ ของการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ ในการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูง แต่มีความวิตกกังวล ทั่วไปแตกต่างกัน โดยให้นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจำนวน 100 คน ทำแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป แล้วคัดเลือกนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปสูง และต่ำอย่างละ 10 คน มาเข้ารับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผลการศึกษาพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ภายหลังการฝึก ระหว่างกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มนี้ แต่พบว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปต่ำ จะทำคะแนนสอบปลายภาคได้ดีกว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทั่วไปสูงอย่างมีนัยสำคัญ

คลุสกา (วิภา มีสวัสดิ์. 2523 : 22 ; อ้างอิงมาจาก Kiuska. 1976 : 4866 - A) ได้ศึกษาผลของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใช้แบบทดสอบ Alpert - Hall Achievement Anxiety Test พบว่าการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนได้

3.2.2 งานวิจัยในประเทศ

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525 : 54) ได้ศึกษาเปรียบเทียบ วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มและการปรับตัวตามธรรมชาติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2523 แห่งวิทยาลัยพยาบาลชัยนาทจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน นักศึกษากลุ่มทดลองใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นกลุ่มตามโปรแกรมใช้เวลาในการทดลอง 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงภายในเวลา 2 สัปดาห์ก่อนสอบปลายภาค ส่วนกลุ่มควบคุมมิได้รับการฝึกผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอฟินิจ มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซนไทล์ที่ 40 - 55 และมีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการสอบสูงกว่า เปอร์เซนไทล์ที่ 75 จำนวน 17 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอฟินิจและมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ระหว่าง เปอร์เซนไทล์ที่ 40 - 55 และมีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ที่ได้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 14 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 8 คน เป็นนักศึกษาเพศชายจำนวน 6 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอฟินิจและมีความวิตกกังวลเรื่องการสอบจำนวน 72 คน ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล และแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ แล้วเรียงลำดับคะแนนจากสูงลงมาต่ำ และคัดเลือกเฉพาะนักศึกษาที่ได้คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซนไทล์ที่ 40 - 55 และได้คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 จำนวน 17 คน

2. สัมภาษณ์นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่าง เปอร์เซนไทล์ที่ 40-55 และมีความวิตกกังวลเรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซนไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จากข้อ 1 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง ปรากฏว่ามีนักศึกษาสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 14 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 8 คน และเป็นนักศึกษาเพศชายจำนวน 6 คน แล้วแบ่งกลุ่มนักศึกษาแต่ละเพศออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่า ๆ กัน จากนั้นกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน จำแนกเป็นนักศึกษาเพศหญิงกลุ่มละ 4 คน และนักศึกษาเพศชายกลุ่มละ 3 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามกลุ่มและเพศ

เพศ \ กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
ชาย	3	3
หญิง	4	4
รวม	7	7

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
4. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ มีลำดับในการสร้างดังนี้
 - 1.1 ผู้วิจัยสำรวจปัญหาความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอพินิจโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด
 - 1.2 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
 - 1.3 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยผู้วิจัยสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า จำนวน 47 ข้อ

1.4 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถามโดยนำไปให้ ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร. คมเพชร นัตถสุภกุล รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทนา วงษ์อินทร์ พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถามที่สร้างขึ้น สามารถวัดได้ตรงตามลักษณะต่าง ๆ ตามนิยามศัพท์เฉพาะของการศึกษาวิจัยครั้งนี้หรือไม่ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ จำนวน 47 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้ว ไปทดสอบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบัญชีและคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอปิณิจเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแล้วแยกนักศึกษาออกเป็น 25% ที่ได้คะแนนสูงและ 25% ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อทั้งสองกลุ่มมาทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติโดยใช้สูตร t-test แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ระหว่าง 2.15 - 8.70 จำนวน 42 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

1.6 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบที่ได้คัดเลือกไว้ในข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9350

ลักษณะแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

แบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง จริงน้อย จริงน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาตอบตามระดับของความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด เมื่อคิดถึงเรื่องการสอบ โดยเขียนเพียงเครื่องหมาย ✓ เพียงเครื่องหมายเดียวลงในช่องว่างหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 4 ระดับคือ

จริงที่สุด	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด
จริง	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความจริงของท่านมาก
จริงน้อย	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความจริงของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	น้อยที่สุด
<u>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</u> ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจจนปวดศีรษะ เมื่อคิดถึงการสอบ ขณะทำข้อสอบ เมื่อพบข้อสอบจำนวนมาก ข้าพเจ้าไม่มั่นใจจนรู้สึกมือเย็น ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจ ไม่ปวดศีรษะ เมื่อคิดถึงข้อสอบ <u>การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์</u> ข้าพเจ้ากลัวการสอบ จนรู้สึกหงุดหงิด เมื่ออยู่ในห้องสอบ ขณะรออาจารย์สั่งให้ทำข้อสอบ ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจ ข้าพเจ้าไม่กลัวการสอบ จึงไม่หงุดหงิด <u>การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม</u> เมื่อคิดถึงการสอบในวันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ จนนอนไม่หลับ ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการเตรียมตัวสอบ จนทำให้ไม่มีสมาธิในการสอบ เมื่อพบข้อสอบข้อที่ยาก ๆ ข้าพเจ้ามีความมั่นใจ และมีสมาธิในการตอบ				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

จริงที่สุด	ให้	1	คะแนน
จริง	ให้	2	คะแนน
จริงน้อย	ให้	3	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	4	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

จริงที่สุด	ให้	4	คะแนน
จริง	ให้	3	คะแนน
จริงน้อย	ให้	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

2.1 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล State - trait Anxiety Inventory Form X-2 (Trait) จำนวน 20 ข้อของสปีลเบิร์กเกอร์ มาจาก นิภา เลิศลือชาชัย (2535 : 96 - 97; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1966)

2.2 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ของแบบสอบถามโดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน พิจารณาข้อคำถามในแบบสอบถาม ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลจำนวน 20 ข้อ ที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์แล้ว ไปทดสอบกับนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 คณะบัญชีและคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอฟินิจเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อแล้วแยกนักศึกษาออกเป็น 25 % ที่ได้คะแนนสูง และ 25 % ที่ได้คะแนนต่ำ นำค่าเฉลี่ยรายข้อทั้งสองกลุ่มมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยใช้ t - test แล้วคัดเลือกข้อที่มีค่า t ระหว่าง 2.63 - 8.02 จำนวน 18 ข้อ มาใช้ในการทดลอง

2.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวล ที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ได้คัดเลือกไว้ในข้อ 2.3 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .815

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

State - trait Anxiety Inventory

Form x - 2 (Trait)

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกทั่วๆ ไปของท่านมากที่สุด เมื่อท่านเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นในแบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูกหรือผิด

ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย
ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย				
ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น				
ข้าพเจ้ารู้สึกว่า ตัวเองตัดสินใจค่อนข้างช้าจึงพลาดโอกาสดี ๆ หลายครั้ง				

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความทางบวกให้คะแนน ดังนี้

รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	ให้	1	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	ให้	2	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	ให้	4	คะแนน

ข้อความทางลบให้คะแนนตรงข้ามกับข้อความทางบวก ดังนี้

รู้สึกเช่นนั้นเสมอ	ให้	4	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบ่อยครั้ง	ให้	3	คะแนน
รู้สึกเช่นนั้นบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ไม่รู้สึกเช่นนั้นเลย	ให้	1	คะแนน

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นรายบุคคลผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

3.1. ผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล เรื่องการสอบ จาก หนังสือ วารสาร งานวิจัย บทความต่าง ๆ ตลอดจนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดการสร้างโปรแกรม การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเผชิญความจริง ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบเผชิญความจริง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย

3.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิมจำนวน 3 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 นำโปรแกรมที่สร้างไปทดลองใช้กับนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอพิณิจ และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง ตลอดจนวิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น และเหมาะสมที่จะนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา แก่นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม 2540 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์	วัน	เวลา 9.00 - 10.00	เวลา 11.00 - 12.00	เวลา 14.00 - 15.00	เวลา 16.00 - 17.00
1 3 - 5 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 1 คนที่ 1 ครั้งที่ 1 คนที่ 5 ครั้งที่ 2 คนที่ 1 ครั้งที่ 2 คนที่ 5	ครั้งที่ 1 คนที่ 2 ครั้งที่ 1 คนที่ 6 ครั้งที่ 2 คนที่ 2 ครั้งที่ 2 คนที่ 6	ครั้งที่ 1 คนที่ 3 ครั้งที่ 1 คนที่ 7 ครั้งที่ 2 คนที่ 3 ครั้งที่ 2 คนที่ 7	ครั้งที่ 1 คนที่ 4 ครั้งที่ 2 คนที่ 4
2 10-15 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 3 คนที่ 1 ครั้งที่ 3 คนที่ 4	ครั้งที่ 3 คนที่ 2 ครั้งที่ 3 คนที่ 5	ครั้งที่ 3 คนที่ 3 ครั้งที่ 3 คนที่ 6	ครั้งที่ 3 คนที่ 7
3 17-22 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 4 คนที่ 1 ครั้งที่ 4 คนที่ 4	ครั้งที่ 4 คนที่ 2 ครั้งที่ 4 คนที่ 5	ครั้งที่ 4 คนที่ 3 ครั้งที่ 4 คนที่ 6	ครั้งที่ 4 คนที่ 7
4 24-29 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 5 คนที่ 1 ครั้งที่ 5 คนที่ 4 ครั้งที่ 6 คนที่ 1 ครั้งที่ 6 คนที่ 4	ครั้งที่ 5 คนที่ 2 ครั้งที่ 5 คนที่ 5 ครั้งที่ 6 คนที่ 2 ครั้งที่ 6 คนที่ 5	ครั้งที่ 5 คนที่ 3 ครั้งที่ 5 คนที่ 6 ครั้งที่ 6 คนที่ 3 ครั้งที่ 6 คนที่ 6	ครั้งที่ 5 คนที่ 7 ครั้งที่ 6 คนที่ 7

สัปดาห์	วัน	เวลา 9.00 - 10.00	เวลา 11.00 - 12.00	เวลา 14.00 - 15.00	เวลา 16.00 - 17.00
5	จันทร์				
1 - 5	อังคาร				
ธ.ค.40	พุธ	ครั้งที่ 7 คนที่ 1	ครั้งที่ 7 คนที่ 2	ครั้งที่ 7 คนที่ 3	
	พฤหัสบดี				
	ศุกร์		5 ธันวาคม		
	เสาร์	ครั้งที่ 7 คนที่ 4	ครั้งที่ 7 คนที่ 5	ครั้งที่ 7 คนที่ 6	ครั้งที่ 7 คนที่ 7
6	จันทร์				
8 - 13	อังคาร				
ธ.ค.40	พุธ		10 ธันวาคม		
	พฤหัสบดี	ครั้งที่ 8 คนที่ 1	ครั้งที่ 8 คนที่ 2	ครั้งที่ 8 คนที่ 3	ครั้งที่ 8 คนที่ 4
	ศุกร์				
	เสาร์	ครั้งที่ 8 คนที่ 5	ครั้งที่ 8 คนที่ 6	ครั้งที่ 8 คนที่ 7	

4.โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยดำเนินการ
สร้างดังนี้

4.1 ผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และการฝึกการลด
ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบจากหนังสือ วารสาร งานวิจัย บทความต่าง ๆ ตลอดจน
ประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นแนวทางในการ
กำหนดการสร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้เหมาะสมกับ
จุดมุ่งหมายในการวิจัย

4.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลให้สอดคล้อง
กับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย

4.3 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ
ชุดเดิมจำนวน 3 คน พิจารณาความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เนื้อหา วิธีดำเนินการ แล้วนำ
มาปรับปรุงแก้ไข ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

4.4 นำโปรแกรมที่สร้างไปทดลองใช้กับนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 ที่มีสภาพรอ
พินิจ และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง ตลอดจนวิธีการและระยะเวลาที่ใช้ ใน
การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น และเหมาะสมที่จะนำ
ไปใช้ในการทำวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแก่นักศึกษา กลุ่มทดลองที่
2 คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม
2540 ดังรายละเอียดนี้

สัปดาห์	วัน	เวลา 9.00 - 10.00	เวลา 11.00 - 12.00	เวลา 14.00 - 15.00	เวลา 16.00 - 17.00
1 3-5 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 1 คนที่ 1 ครั้งที่ 1 คนที่ 4	ครั้งที่ 1 คนที่ 2 ครั้งที่ 1 คนที่ 5+6	ครั้งที่ 1 คนที่ 3 ครั้งที่ 1 คนที่ 7	
2 10-15 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 2 คนที่ 1 ครั้งที่ 2 คนที่ 4 ครั้งที่ 3 คนที่ 1 ครั้งที่ 3 คนที่ 4	ครั้งที่ 2 คนที่ 2 ครั้งที่ 2 คนที่ 5+6 ครั้งที่ 3 คนที่ 2 ครั้งที่ 3 คนที่ 5+6	ครั้งที่ 2 คนที่ 3 ครั้งที่ 2 คนที่ 7 ครั้งที่ 3 คนที่ 3 ครั้งที่ 3 คนที่ 7	

สัปดาห์	วัน	เวลา9.00 - 10.00	เวลา11.00 - 12.00	เวลา14.00 - 15.00	เวลา16.00 - 17.00
3 17-22 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 4 คนที่ 1 ครั้งที่ 4 คนที่ 4 ครั้งที่ 5 คนที่ 1 ครั้งที่ 5 คนที่ 4	ครั้งที่ 4 คนที่ 2 ครั้งที่ 4 คนที่ 5 ครั้งที่ 5 คนที่ 2 ครั้งที่ 5 คนที่ 5	ครั้งที่ 4 คนที่ 3 ครั้งที่ 4 คนที่ 6 ครั้งที่ 5 คนที่ 3 ครั้งที่ 5 คนที่ 6	ครั้งที่ 4 คนที่ 7 ครั้งที่ 5 คนที่ 7
4 24-29 พ.ย.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 6 คนที่ 1 ครั้งที่ 6 คนที่ 4	ครั้งที่ 6 คนที่ 2 ครั้งที่ 6 คนที่ 5	ครั้งที่ 6 คนที่ 3 ครั้งที่ 6 คนที่ 6	ครั้งที่ 6 คนที่ 7
5 1 - 6 ธ.ค.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 7 คนที่ 1 ครั้งที่ 7 คนที่ 4 ครั้งที่ 7 คนที่ 7	ครั้งที่ 7 คนที่ 2 ครั้งที่ 7 คนที่ 5 5 ธันวาคม	ครั้งที่ 7 คนที่ 3 ครั้งที่ 7 คนที่ 6	
6 8 - 13 ธ.ค.40	จันทร์ อังคาร พุธ พฤหัสบดี ศุกร์ เสาร์	ครั้งที่ 8 คนที่ 1 ครั้งที่ 8 คนที่ 4 ครั้งที่ 8 คนที่ 7	ครั้งที่ 8 คนที่ 2 ครั้งที่ 8 คนที่ 5 10 ธันวาคม	ครั้งที่ 8 คนที่ 3 ครั้งที่ 8 คนที่ 6	

วิธีดำเนินการทดลอง

1.แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองโดยดำเนินการวิจัยแบบ Randomized Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 ; 67) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลอง แบบ Randomized Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E_{R1}	T_{11}	X_1	T_{12}
E_{R2}	T_{21}	X_2	T_{22}

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

E_{R1} แทน กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้มาจากการสุ่ม

E_{R2} แทน กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้มาจากการสุ่ม

T_{11} แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

T_{21} แทน การทดสอบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

X_1 แทน การทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

X_2 แทน การทดลองโดยใช้โปรแกรมการลดความรู้สึกล่อนไหวอย่างเป็นระบบ

T_{12} แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

T_{22} แทน การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยใช้คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ในการเลือกกลุ่มตัวอย่างและใช้คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2

2.2 ขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองทั้งสองกลุ่มทดลอง ดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม 2540

2.2.2 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแก่นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม 2540

2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยการให้นักศึกษาตอบแบบสอบถามชุดเดียวกับฉบับที่สอบก่อนทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2.4 นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1. และ 2.3. มาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยใช้การทดสอบที (t-test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2531 ; 139)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ความวิตกกังวลเรื่องการสอบโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - coefficient) ของครอนบัค (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ . 2531 ; 132)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์ . 91 - 97)

3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U test) (นิภา ศรีไพโรจน์ . 2533 ; 120 - 128)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบก่อน และ หลังการทดลอง
Mdn _(diff)	แทน	ค่ามัธยฐานของความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ก่อนและหลังการทดลอง
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ก่อนและ หลังการทดลอง
Q.D. _(diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ ก่อนและหลังการทดลอง
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Rank Test)
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U - test)

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ก่อนและหลังการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	7	115	2.5	0*
หลังการทดลอง	7	98	10	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 แสดงว่าภายหลังการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือนักศึกษามีความวิตกกังวลลดลงหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ก่อนและหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	7	117	9.5	0*
หลังการทดลอง	7	101	14	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 แสดงว่าภายหลังการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ ความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ นักศึกษามีความวิตกกังวลลดลงหลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงอย่างเป็นระบบ

3.เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

กลุ่มทดลอง	N	Mdn _(diff)	Q.D _(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	7	17	7.5	13
กลุ่มทดลองที่ 2	7	11	5.5	

จากตาราง 5 แสดงว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง หลังจากได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. นักศึกษาที่ได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอพินิจ มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ที่ 40 - 45 และมีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 จำนวน 17 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพร่อพินิจและมีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ระหว่างเปอร์เซ็นต์ที่ 40 - 55 และมีความวิตกกังวลในสถานการณ์เรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ที่ได้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 14 คน เป็นนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 8 คน เป็นนักศึกษาเพศชายจำนวน 6 คน/แล้วแบ่งนักศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละเท่าๆ กัน จากนั้นกำหนดให้เป็นนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน จำแนกเป็นนักศึกษาเพศหญิงกลุ่มละ 4 คน และนักศึกษาเพศชายกลุ่มละ 3 คน โดยการสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง

เครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
4. โปรแกรมการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. การทดสอบก่อนการทดลอง

ใช้คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และคะแนนความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง และใช้คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest) ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

2. การทดลอง

ดำเนินการทดลองในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยให้คำปรึกษาแก่นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม 2540

2.2 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบแก่นักศึกษา กลุ่มทดลองที่ 2 คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 3 พฤศจิกายน - 13 ธันวาคม 2540

3. การทดสอบหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบด้วยแบบสอบถามชุดเดิม (Posttest)

4. นำผลที่ได้จากข้อ 1 และ ข้อ 3 ไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักศึกษาก่อนและหลัง ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. เปรียบเทียบผลต่างความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2540 พบว่า

1. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถลดความรู้สึกวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาได้ ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นวิธีช่วยให้นักศึกษาได้สำรวจถึงความต้องการของตนเองในการเรียนและการสอบ และประเมินคุณค่าของพฤติกรรมการเรียน และการสอบในปัจจุบันของตนเอง โดยเผชิญความเป็นจริง ซึ่งทำให้นักศึกษาได้เห็นถึงปัญหา

ในการเรียนและการสอบของตนเอง และจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังของปัญหาในการเรียน และการสอบของตนเอง พร้อมกับคิดแก้ไขปัญหามาของตนเอง ตามความสำคัญของปัญหา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อให้บรรลุความต้องการตามที่มุ่งหวัง นักศึกษามีโอกาสได้สำรวจความต้องการ และประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยเผชิญความเป็นจริง ทำให้นักศึกษาเกิดความตั้งใจและความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดยนักศึกษาได้วางแผนในการลดความวิตกกังวลเรื่องการเรียนและการสอบและดำเนินการตามแผนการณั้ด้วยตนเอง รวมทั้งรายงานผลให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบภายหลังปฏิบัติตามแผน พร้อมกับได้ประเมินถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังปฏิบัติตามแผน อีกทั้งกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีลักษณะที่กระตุ้นให้นักศึกษาได้ผูกพันกับการปฏิบัติตามแผนการณั้ที่กำหนดขึ้น ซึ่งเป็นแผนการณั้ที่มีความต่อเนื่อง สามารถวัดและประเมินถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ภายหลังได้ปฏิบัติตามแผนจากการกระทำดังกล่าวทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและสบายใจในการสอบมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับกลาเซอร์ (Glasser .1965 : 44) ที่กล่าวว่า จุดเน้นของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนความรู้สึกก็ทำให้พฤติกรรมจะเปลี่ยนตามไปด้วย ในกรณีที่นักศึกษาไม่สามารถปฏิบัติได้บรรลุจุดมุ่งหมาย ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้กำลังใจนักศึกษาให้นักศึกษายอมรับในความสามารถที่จะสนองความต้องการของตนเองได้ ผลจากการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อุษณีย์ ทองสหธรรม (2538 : 67) ที่พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนนาวิภูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ลงได้

จากการประเมินผลในชั้นปัจจุณั้ นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ทำให้นักศึกษามองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเรียนและการสอบได้ชัดเจน ทำให้นักศึกษามีความมั่นใจมากขึ้น เห็นคุณค่าของพฤติกรรมใหม่ในการเรียน การสอบ และจะปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปแม้ว่าจะไม่ได้มารับคำปรึกษาแล้วก็ตาม

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาลงได้

2. นักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2 มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากที่ได้รับบริการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่าการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถ ลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาลงได้ ทั้งนี้เพราะว่า การฝึกการลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้

เป็นวิธีที่ให้นักศึกษาได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน เรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจ ซึ่งทำให้นักศึกษาสามารถเรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ นักศึกษาสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งเรียนรู้การควบคุมความคิด จิตใจของตนเองอย่างมีเป้าหมาย ไม่ปล่อยความคิดเลื่อนลอย สามารถแยกแยะได้ว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อเป็นอย่างไร เมื่อนักศึกษาเข้าใจ และสามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้จัดเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด ต่อจากนั้น จึงฝึกให้นักศึกษาได้จินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด โดยนักศึกษายู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

ผลจากการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่า ก่อนเข้าร่วมการฝึก นักศึกษาจะไม่มีสมาธิ ปล่อยความคิดเลื่อนลอยในการเรียนและการอ่านหนังสือ เมื่อใกล้การสอบจะรีบอ่านหนังสืออย่างรวดเร็ว เพื่อให้จบแต่จะไม่ค่อยสามารถจำเนื้อหาที่อ่านได้ เกิดความรู้สึกสับสน ยิ่งเมื่อใกล้วันสอบจะรู้สึกไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ ปวดศีรษะ กระวนกระวายใจ ร่างกายไม่ปกติ และนอนไม่ค่อยหลับ ภายหลังที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว พบว่า นักศึกษามีสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือมากขึ้น ความกระวนกระวายใจ และรีบเร่งอ่านหนังสือช้าลง เพราะรู้จักควบคุมตนเองทำให้ความรู้สึกกลัวการสอบลดลง และสามารถนอนหลับง่ายขึ้น นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้อขณะที่วิตกกังวลและผ่อนคลายได้ และเห็นแนวทางที่จะนำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมาใช้ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบได้ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525 :54) ที่พบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลชัยนาทลงได้

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า ในระยะเริ่มต้นการฝึกนักศึกษาหญิงจะไม่ค่อยกล้าที่จะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทั้งนี้เพราะนักศึกษายังไม่คุ้นเคยกับวิธีการฝึก และยังไม่คุ้นเคยกับผู้วิจัย และรู้สึกเขินอายที่จะทำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อผู้วิจัยมีความคุ้นเคยกับนักศึกษามากขึ้น และ ผู้วิจัยเป็นตัวแทนสาธิตการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ดูก่อนที่จะให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติจริง ทำให้นักศึกษาสามารถฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างมีทักษะขึ้น โดยเฉพาะนักศึกษาที่มีความตั้งใจในการฝึก และได้กลับไปทบทวนที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ และจากการสอบถาม พบว่า นักศึกษาเข้าใจวิธีการ และสามารถนำวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบได้

ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาได้

3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบมีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ได้มีโอกาสสำรวจความต้องการประเมินคุณค่าของพฤติกรรม การเรียนและการสอบในปัจจุบันของตนเอง โดยเผชิญกับความเป็นจริง ซึ่งทำให้นักศึกษาได้เห็นถึงปัญหาในการเรียนและการสอบของตนเอง และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาการเรียนและการสอบของตนเอง จากนั้นนักศึกษาได้มีโอกาสคิดแก้ไขปัญหาของตนเองตามความสำคัญของปัญหา เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อให้บรรลุความต้องการตามที่มุ่งหวัง ซึ่งทำให้นักศึกษาเกิดความพยายาม ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ โดย นักศึกษาได้วางแผนในการลดความวิตกกังวลเรื่องการเรียนและการสอบ และดำเนินการตามแผนนั้นด้วยตนเอง รวมทั้งรายงานผลให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบภายหลังการปฏิบัติตามแผน พร้อมกับได้ประเมินถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังปฏิบัติตามแผนการนี้ ซึ่งเป็นการวางแผนในการแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเรื่องการเรียนและการสอบจากสาเหตุของปัญหา การปฏิบัติตามแผนการนี้ก็มีขั้นตอนต่อเนื่องไปตลอดการให้คำปรึกษา และยังสามารถประเมินถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเองก่อนและหลังการปฏิบัติตามแผนการนี้ ทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลใน การสอบลดลงได้

ส่วนนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนั้น ผู้วิจัยให้นักศึกษาได้รู้จักวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอนเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกการหายใจ การควบคุมลมหายใจ ซึ่งทำให้นักศึกษาได้เรียนรู้ ถึงการทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ทำให้นักศึกษาสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งเรียนรู้การควบคุมความคิดความรู้สึก และการหายใจได้ เป็นผลให้นักศึกษามีสมาธิในการเรียนและการอ่านหนังสือมากขึ้น การได้ฝึกจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด ทำให้นักศึกษาไม่รู้สึกวิตกกังวลกับสภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวล เนื่องจาก นักศึกษารู้วิธีในการลดความวิตกกังวลได้ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นผลให้นักศึกษามีสมาธิมีความมั่นใจ สามารถควบคุมความคิดอารมณ์ของตนเองไม่ให้วิตกกังวลหรือกลัวล่วงหน้าได้ ซึ่งเป็นการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบที่

ผลโดยตรง กล่าวคือ ขณะที่นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ กล้ามเนื้อจะเกร็ง การหายใจเร็ว ขาดสมาธิ กระวนกระวายใจ เมื่อนักศึกษาได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบแล้ว ทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลลดลง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทองแท้ ศิลาวา (2536 : 54) ที่พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี มีความวิตกกังวลในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สามารถทำให้นักเรียนสามารถควบคุม ความคิด อารมณ์ของตนเอง ไม่ให้วิตกกังวล หรือรู้สึกกลัวล่วงหน้า และทำให้นักเรียนรู้ในการควบคุมจิตใจของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพไม่ปล่อยความคิด เลื่อนลอย

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่า นักศึกษาที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีโอกาสได้พูดคุยสำรวจความต้องการของตนเอง ได้ประเมินและหาสาเหตุของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการเรียนและการสอบของตนเอง พร้อมกับวางแผนในการแก้ไขพฤติกรรมเหล่านั้นของตนเอง และได้มีโอกาสพูดคุยถึงปัญหาและเรื่องต่าง ๆ ในการเรียนและการสอบ จึงทำให้ความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง และจากการพูดคุยกับนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ พบว่า นักศึกษาได้กลับไปทบทวนการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่บ้าน ก่อนการอ่านหนังสือ จึงทำให้มีสมาธิ จิตใจอยู่กับการอ่านหนังสือดีขึ้น ความมั่นใจในการเตรียมตัวสอบ และการสอบมากขึ้น จึงทำให้ความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลง อย่างไรก็ตาม การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบลงได้ และให้ผลไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ผู้ที่จะนำไปใช้ควรศึกษาขั้นตอน หลักการ วิธีดำเนินการอย่างละเอียด และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ ก่อนนำไปฝึกให้กับนักศึกษา
2. บุคคลากรที่ปฏิบัติงานแนะแนวในมหาวิทยาลัย ซึ่งมีความชำนาญในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถจะนำวิธีดังกล่าวไปช่วยลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบให้กับนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. สถานที่ที่ใช้ฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ควรมีความเป็นส่วนตัวและเงียบสงบพอสมควร เพราะผู้ฝึกต้องใช้สมาธิในการฝึก จึงไม่ควรมีสิ่งรบกวนจากภายนอกมาดึงดูดความสนใจ หรือทำลายสมาธิของผู้เข้ารับการฝึก
2. การฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ ควรเน้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ฝึกและผู้เข้ารับการฝึกในตอนเริ่มต้นการฝึกให้มาก เพื่อให้ผู้รับการฝึกเกิดความไว้วางใจและเกิดความมั่นใจในการฝึก ซึ่งจะทำให้ผู้รับการฝึกไม่เขินอายในขณะที่ฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ
3. ควรศึกษาถึงผลการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบเพื่อลดความวิตกกังวลในเรื่องอื่นๆ เช่น ลดความวิตกกังวลเรื่องการเรียน เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- คมเพชร นัตรศุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2531.
- จิระ เจริญสุขวิมล. การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพด้านความวิตกกังวล สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2527. อัดสำเนา.
- จันทร์รัตน์ ยี่หิรัญ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนานิเศร์ จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2536. อัดสำเนา.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 1 - 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช , 2529.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล , 2536 . อัดสำเนา.
- ทองแท้ ศิลาขาว. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2536. อัดสำเนา.
- นิติไทย นัมคณิศรณ. การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2537. อัดสำเนา.
- นิภา เลิศลือชาชัย. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533 . อัดสำเนา.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอสพรีนเตอร์เฮาส์ , 2533.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกล่อไหวอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2525. อัดสำเนา.

นัยนา รัตนมาศทิพย์. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์ที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์ คม.

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

_____. "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," ใน เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หน้า 479 - 519 . นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

พลทรัพย์ บุษธำรง. ตำราจิตเวชศาสตร์ของสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย, 2520.

วัชร ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

วันทนีย์ ตริทศเดช. การเปรียบเทียบการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่มีความวิตกกังวลในการเรียนวิชาสถิติ-นรีเวชศาสตร์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

วัลลภ กันทรัพย์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์ จำกัด, 2528.

วิภา มีสวัสดิ์. ผลของการฝึกวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มศว.ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา

วรลักษณ์ กลัดแก้ว. ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2536.

สุดฤทัย มุขยวงศา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2533. อัดสำเนา.

สุภาพรพรณ โคตรจรัสและคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : 2531.

สุวิทนา อารีพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2524.

อัจนรา สุขารมณ. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2527.

อุษณีย์ ทองสธรรม. ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีอนุกุล จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร , 2538 . อัดสำเนา.

อะริยา วงศ์วิศว์. ผลของการลดความรู้สึกล้อเลียนอย่างเป็นระบบเพื่อลดการนอนไม่หลับของบุคลากร มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.

Abbott , William John. " The Effect of Reality Therapy - Based Group Counseling on the Self - Esteem of Learning Disabled Sixth , Seventh , and Eighth Graders, " Dissertation Abstracts International. 45 (7A) : 1989 ; January , 1983.

Adums , Raymond D. " Alteration of Nervous Function, " Harrison 's Principles of Internal Medicine. 8 th ed. Edited by W. Thorn , and others. Tokyo : McGraw - Hill Kogakusha , 1977.

Ausubel , David P. Educational Psychology . A - Cognitive view. New York : Holt Rinehart . 1968.

Beck , Axron , T " Cognition , Anxiety , and Psychophysiological Disorders , " in Anxiety. Current Trends in Therory and Research volume II. Edited by Charles D. Spielberger , New York : Acamic Press , 1972.

Burke, H.M. , and Stefflire, B. Theories of counseling. 3 rd ed. New York : McGraw - Hill Company, 1979.

- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. A Behavioral Approach to The Management of Stress. London : John Wiley and Sons, 1982.
- Cattell , Raymond B. " The Nature and Measurement of Anxiety, " in Contemporary Reading in General Psychology. 2 nd ed. Boston : Houghton Mifflin Company , 1965.
- Corley , Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Pacific Grove, California : Books / Cole Publishing Company, 1991.
- Deffenbacher , Jerry L. and Richard M. Suinn " The Self - Control of Anxiety, " in Self Mangement and Behavior Change from Theory of Practice. Edited by Karoly and Frederich H. Hanfer. New York : Pergamon Press , 1982.
- Douglas, A. Bernstein , " Anxiety Mangement , " in Behavior Modification : Principle , Issues and Applications. Boston : Houghton Mifflin Co., 1976.
- Glasser, William. Reality Therapy ; A new Approach to Psychiatry. New York : Harper and Row, 1965.
- Harris , Margaret Ann Cannon. " Effect of Reality / Control Therory on Predictors of Responsible Behavior of Junior Hight School Students in An Adolescent Pregnancy Prevention Program , " Dissertation Abstracts International. 54 (04) : 1992 ; October , 1993.
- Hillgard. Ernst R. Introduction to Psychology. 3 rd ed. New York : Harcourt Brace and World Inc., 1962.
- Izard , C.E. " Patterns of Emotions." In A New Anlaysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press , 1972.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. Chicgo : McGraw - Hill, 1962.
- Kagan , Jerome and Ernest Haveman. Psychology and Introduction. 3 rd ed. New York: Harcount Brade Iovanovich , 1976.
- Levitt , Eugene E. The Psychology of Anxiety New York : Bobbss Merrill Company , Inc., 1967.

- Lazarus , Richard S. and Averill R. Jame. " Emotion and Cognition : with Special Reference to Anxiety ," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. Edited by Charles D. Spiclberger. New York : Academic Press , 1972.
- Patterson, C.H. Theories of counseling and Psychology. 2rd ed. New York : Harped and Row Publishers, 1973.
- Rycroff , Charles. Anxiety and Neurosis. London : Allenlane the Pengin Press , 1978.
- Stevenson , R.E. and , B Adum . " Effect of Anxiety on Time and Untimed Intelligence Test , " Journal of Personality , 32 (5) : 24 - 28 ; May , 1969.
- Wolpe Joseph, Quoted in C.H. Patterson . Theories of Counseling and Psychotherapy. New York : Harper & Row Publishers , 1966.
- _____. The Practice of Behavior Theory. Illinois : Scott. Forman, 1969.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ก่อนและหลังการได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. แสดงการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา ก่อนและหลังการได้รับการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. แสดงการเปรียบเทียบผลต่างความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
4. แสดงค่าคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ก่อนและหลังการทดลองและคะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษา 2539 ของนักศึกษากลุ่มที่ 1
5. แสดงค่าคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ก่อนและหลังการทดลองและคะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษา 2539 ของนักศึกษากลุ่มที่ 2

ตารางที่ 6 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา
กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับคำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

นักศึกษา คนที่	คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ		ผลต่างของคะแนน	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ		
1	115	105	10	2	-
2	117	110	7	1	-
3	134	112	22	5	-
4	111	84	27	7	-
5	113	98	15	3	-
6	112	95	17	4	-
7	115	90	25	6	-
Mdn	115	98		$\sum R^+ = 28$	$\sum R^- = 0$
Q.D.	2.5	10			

$$T = 0^*$$

*ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ของนักศึกษา
กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ

นักศึกษา คนที่	คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ	R+	R-
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง			
1	130	124	6	2	-
2	136	131	5	1	-
3	111	100	11	4	-
4	117	101	16	5	-
5	113	96	17	6	-
6	111	93	18	7	-
7	117	110	7	3	-
Mdn	117	101		$\sum R^+ = 28$	$\sum R^- = 0$
Q.D.	9.5	14			

$$T = 0^*$$

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 แสดงการเปรียบเทียบผลแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ก่อนและหลัง การทดลองของนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และ นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

นักศึกษา คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง	ผลต่าง	อันดับ
1	115	105	10	5	130	124	6	2
2	117	110	7	3.5	136	131	5	1
3	134	112	22	12	111	100	11	6
4	111	84	27	14	117	101	16	8
5	113	98	15	7	113	96	17	9.5
6	112	95	17	9.5	111	93	18	11
7	115	90	25	13	117	110	7	3.5
				$\sum R_{E1} = 64$				$\sum R_{E2} = 41$

ตาราง 9 แสดงคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบและคะแนนเฉลี่ยสะสมปีการศึกษา 2539
ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 1

นักศึกษา คนที่	คะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษา 2539	คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ	
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	1.66	115	105
2	1.68	117	110
3	1.70	134	112
4	1.72	111	84
5	1.65	113	98
6	1.66	112	95
7	1.71	115	90

ตาราง 10 แสดงคะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบและคะแนนเฉลี่ยสะสมปีการศึกษา 2539
ของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ 2

นักศึกษา คนที่	คะแนนเฉลี่ยสะสม ปีการศึกษา 2539	คะแนนความวิตกกังวลเรื่องการสอบ	
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	1.67	130	124
2	1.68	136	131
3	1.70	111	100
4	1.65	117	101
5	1.71	113	96
6	1.65	111	93
7	1.68	117	110

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล
4. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

แบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

คำชี้แจง ขอให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วพิจารณาตอบตามระดับความเป็นจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด เมื่อคิดถึงเรื่องการสอบ โดยเขียนเครื่องหมาย ✓ เพียงเครื่องหมายเดียวดลงในช่อง หลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 4 ระดับ คือ

จริงที่สุด	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด
จริง	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความเป็นจริงของท่านมาก
จริงน้อย	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อย
จริงน้อยที่สุด	สำหรับข้อความที่รู้สึกว่	ตรงกับความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
1. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ จนปวดศีรษะ เมื่อคิดถึง การสอบ.....				
2. เมื่อใกล้วันสอบเข้ามาเท่าใด ข้าพเจ้ารู้สึกกระวน กระวายใจ.....				
3. เมื่อใกล้วันสอบข้าพเจ้าไม่สบายใจจนนอนไม่หลับ.....				
4. ข้าพเจ้ากลัวการสอบจนนอนไม่หลับ.....				
5. เมื่ออยู่ในห้องสอบขณะรออาจารย์สั่งให้ทำข้อ สอบข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจ.....				
6. เมื่อใกล้วันสอบ ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจจนปวดศีรษะ.....				
7. ขณะที่ทำข้อสอบ เมื่อพบข้อสอบจำนวนมาก ข้าพเจ้าไม่มั่นใจจนรู้สึกมือเย็น.....				
8. ข้าพเจ้ากลัวการสอบจนรู้สึกหงุดหงิด.....				
9. เมื่อคิดถึงการสอบในวันรุ่งขึ้น ข้าพเจ้าไม่มั่นใจจน นอนไม่หลับ.....				
10. ขณะทำข้อสอบ เมื่อพบข้อสอบที่ยาก ๆ ข้าพเจ้า ไม่มั่นใจจนรู้สึกมือเย็น.....				
11. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการเตรียมตัวสอบจนทำให้ ไม่มีสมาธิในการสอบ.....				

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
12. ข้าพเจ้าไม่สบายใจเมื่อคิดถึงการสอบ จนรู้สึกท้อแท้ใจ.....				
13. เมื่อเข้าห้องข้าพเจ้ารู้สึกกลัวจนมือเย็น.....				
14. เมื่อพบข้อสอบจำนวนมาก ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ จนรู้สึกท้อแท้ใจ.....				
15. ขณะรออาจารย์แจกข้อสอบ ข้าพเจ้าหายใจเร็วและแรง.....				
16. เมื่ออยู่ในห้องสอบ ขณะรออาจารย์สั่งให้ทำข้อสอบ ข้าพเจ้าตื่นเต้น จนไม่มีสมาธิในการทำข้อสอบ.....				
17. เมื่อเดินเข้าห้องสอบ ข้าพเจ้าไม่สบายใจจนหายใจเร็วและแรง.....				
18. เมื่อพบข้อสอบข้อที่ยาก ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ จนรู้สึกท้อแท้ใจ.....				
19. เมื่ออยู่ในห้องสอบ ข้าพเจ้าสบายใจ ไม่รู้สึกกระวนกระวายใจ.....				
20. ขณะกำลังดูหนังสือเตรียมตัวสอบ ข้าพเจ้าไม่สบายใจจนไม่มีสมาธิในการดูหนังสือ.....				
21. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกกลัวการสอบจึงไม่หงุดหงิด.....				
22. เมื่อใกล้วันสอบเข้ามาเท่าใด ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ จนรู้สึกสับสน.....				
23. เมื่อใกล้วันสอบข้าพเจ้ามั่นใจ ไม่รู้สึกกระวนกระวายใจ.....				
24. เมื่อพบข้อสอบจำนวนมาก ข้าพเจ้ากลัว จนไม่มีสมาธิในการทำข้อสอบ.....				
25. ขณะทำข้อสอบ ถ้าอาจารย์มายืนดูใกล้ ๆ ข้าพเจ้าตื่นเต้น จนไม่มีสมาธิ.....				

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
26. เวลาเดินเข้าห้องสอบ ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ จนรู้สึก สับสนในเนื้อหาวิชาที่จะสอบ.....				
27. เมื่อพบข้อสอบข้อที่ยาก ข้าพเจ้ากลัวจน ไม่มี สมาธิในการทำข้อสอบ.....				
28. เมื่อพบข้อสอบจำนวนมาก ข้าพเจ้ากลัว จนรู้สึก ไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร.....				
29. เมื่อใกล้วันสอบ ข้าพเจ้าไม่มั่นใจ จนรู้สึกว่า ตนเองเป็นคนลืมหาย.....				
30. ขณะทำข้อสอบ ถ้าอาจารย์มายืนดูใกล้ ๆ ข้าพเจ้ากลัวจนลืมนเนื้อหาที่อ่านมา.....				
31. ขณะเดินเข้าห้องสอบ ข้าพเจ้าไม่สบายใจ จนลืมน เนื้อหาที่อ่านมา.....				
32. เมื่อใกล้วันสอบ ข้าพเจ้ามั่นใจ จึงนอนหลับ.....				
33. เมื่อพบข้อสอบที่ยาก ข้าพเจ้ากลัวจนรู้สึกสับสน ไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร.....				
34. ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจ ร่างกายเป็นปกติ แม้จะใกล้ วันสอบ.....				
35. ข้าพเจ้าไม่กลัวการสอบ จึงไม่หงุดหงิด.....				
36. ข้าพเจ้าไม่กลัวการสอบ จึงนอนหลับ.....				
37. เมื่ออยู่ในห้องสอบ ขณะรออาจารย์สั่งให้ทำข้อ สอบ ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจ มีสมาธิในการสอบ.....				
38. ยิ่งใกล้วันสอบเข้ามา ข้าพเจ้าสบายใจ สามารถ จำเนื้อหาที่อ่านมาเป็นอย่างดี.....				
39. ขณะเดินเข้าห้องสอบ ข้าพเจ้ามั่นใจและสามารถ จำเนื้อหาที่อ่านมาเป็นอย่างดี.....				
40. เมื่อพบข้อสอบจำนวนมาก ๆ ข้าพเจ้าไม่กลัว และรู้สึกมีสมาธิในการทำข้อสอบ.....				

ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
41. เมื่อพบข้อสอบข้อที่ยากๆ ข้าพเจ้ามีความมั่นใจ และมีสมาธิในการตอบ.....				
42. เมื่อเดินเข้าห้องสอบ ข้าพเจ้าสบายใจ ไม่สับสน.....				

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ข้อที่	t	ข้อที่	t
1	6.09	22	4.13
2	4.95	23	3.23
3	8.70	24	7.52
4	6.58	25	2.72
5	7.77	26	4.09
6	8.35	27	5.64
7	7.01	28	6.51
8	4.54	29	7.48
9	6.82	30	5.17
10	5.20	31	4.03
11	6.42	32	3.74
12	6.48	33	7.17
13	6.23	34	4.62
14	6.85	35	5.87
15	8.15	36	5.34
16	8.15	37	2.71
17	7.27	38	2.77
18	5.64	39	4.12
19	2.38	40	2.75
20	3.58	41	2.15
21	4.21	42	3.77

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .9350

แบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

State - trait Anxiety Inventory

Form x - 2 (Trait)

คำชี้แจง จากข้อความข้างล่างต่อไปนี้ ขอให้ท่านพิจารณาข้อความที่กำหนดให้ แล้วเลือกตอบที่ตรงกับ **ความรู้สึกทั่วไป** ของท่านมากที่สุด เมื่อท่านเลือกได้แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือของข้อความนั้นใน แบบสอบถาม ขอให้ท่านตอบคำถามแต่ละข้ออย่างอิสระ เพราะไม่มีข้อใดถูก หรือผิด

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้น เสมอ	รู้สึกเช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้นเลย
1	ข้าพเจ้ารู้สึกแจ่มใส				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยง่าย.....				
3	ข้าพเจ้ารู้สึกอยากร้องไห้.....				
4	ข้าพเจ้าอยากมีความสุขเหมือนคนอื่น.....				
5	ข้าพเจ้ามักพลาดโอกาส เพราะตัดสินใจช้าเกินไป.....				
6	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าได้พักผ่อน.....				
7	ข้าพเจ้ารู้สึกมีอุปสรรคมากมายจนทำให้ท้อใจ.....				
8	ข้าพเจ้ามักกังวลเกินกว่าเหตุ.....				
9	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นสุข.....				
10	ข้าพเจ้ามักถือทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องจริงจัง.....				
11	ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจในตนเอง.....				
12	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นคงในชีวิต.....				
13	ข้าพเจ้าพยายามหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับความยุ่งยาก.....				

ข้อที่	ข้อความ	รู้สึกเช่นนั้น เสมอ	รู้สึกเช่นนั้น บ่อยครั้ง	รู้สึกเช่นนั้น บางครั้ง	ไม่รู้สึก เช่นนั้นเลย
14	ข้าพเจ้ารู้สึกหม่นหมอง.....				
15	ข้าพเจ้ารู้สึกพึงพอใจ.....				
16	ข้าพเจ้าถูกรบกวน โดยความคิดที่ ไร้สาระ.....				
17	ข้าพเจ้ามักฝังใจกับความผิดหวัง.....				
18	ข้าพเจ้ามีความกังวลใจและตึง เครียด เมื่อนึกถึงเรื่องที่เกี่ยวพัน และสนใจอยู่.....				

ตาราง 12 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล

ข้อที่	t
1	3.74
2	2.62
3	3.93
4	5.67
5	4.77
6	3.39
7	6.92
8	5.74
9	5.09
10	5.96
11	8.02
12	3.80
13	6.20
14	7.62
15	3.35
16	4.11
17	6.10
18	4.60

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = .8151

ภาคผนวก ค

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
2. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
3. รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
4. รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
5. แบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
6. หนังสือสัญญา
7. ตัวอย่างบันทึกการให้คำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ระหว่าง บรรยายภาคให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่นและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้นักศึกษาให้นักศึกษาเข้าใจถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ วิธีที่ใช้ในการลดความวิตกกังวลตลอดจน เข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของตนเอง และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายนักศึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษารู้จัก 2. ผู้ให้คำปรึกษา ให้นักศึกษาแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษา กล่าวถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และวิธีที่นักศึกษาเคยใช้ลดความวิตกกังวล 4. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุป ถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบและวิธีที่ใช้ในการลดความวิตกกังวลนี้ 5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้นักศึกษาทราบและเข้าใจ วัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของตนเองและของนักศึกษา ตลอดจน ช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการรับคำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ในประเด็นที่สงสัย เกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป 7. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการสนทนากัน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน
2 - 7	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ตลอดจน เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบโดยเน้นให้นักศึกษาได้ประเมินถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนเอง ในปัจจุบันและช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองด้วยการพิจารณาวางแผน เปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ซึ่งสามารถ	การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-7 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงโดยใช้เทคนิค การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการสรุป 6 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นตอนที่ 1</u> ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่นใจไว้วางใจปลอดภัยและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	ปฏิบัติได้จริง โดยใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจน	<u>ขั้นตอนที่ 2</u> ขั้นสำรวจปัญหาความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ และจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ก่อน - หลัง โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษากล่าวถึง ความต้องการ ความจำเป็น และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล <u>ขั้นตอนที่ 3</u> ขั้นประเมินคุณค่าพฤติกรรมสอบ ในปัจจุบัน และพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นตามมาของ พฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้ศึกษามองเห็นพฤติกรรมใน การสอบที่ยังไม่เหมาะสมของตนเองได้ชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข <u>ขั้นตอนที่ 4</u> ขั้นวางแผนและทำสัญญา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาพิจารณา ลำดับขั้นตอนการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ตามความสามารถสูงสุดที่นักศึกษาจะทำได้ เพื่อลด ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยเปลี่ยนพฤติกรรม เรื่องการสอบของนักศึกษาใหม่ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบด้วยตนเอง โดย ให้นักศึกษาเขียนข้อตกลงแผนการปฏิบัติที่จะลด ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ในรูปแบบของสัญญา <u>ขั้นตอนที่ 5</u> ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาตกลงใจที่จะปฏิบัติ ตามแผนการปฏิบัติที่ตนเองจะเป็นผู้กำหนดตามที่ ระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4 เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ <u>ขั้นตอนที่ 6</u> ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษารายงานผล หลังจาก ที่ได้รับคำปรึกษาและไปปฏิบัติตามแผนที่สัญญาไว้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ		ถ้าปฏิบัติไม่ได้ผู้ให้คำปรึกษาจะทำให้กำลังใจนักศึกษา วางแผนปฏิบัติใหม่ที่นักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ จนกว่านักศึกษาจะมีพฤติกรรมเรื่องการสอบ ที่เหมาะสมขึ้น และสามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบลงได้
8	ยุติการให้คำปรึกษา และปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริงและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ 2. เพื่อให้ศึกษานำผลที่ได้รับกักวลเรื่องการสอบต่อไป	1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่ให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว 2. ให้นักศึกษาได้สรุปถึงผลของการให้คำปรึกษา ที่มีผลต่อการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ 3. ให้นักศึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษา 4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอขอบคุณนักศึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นรายบุคคลแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนักศึกษา 2. เพื่อให้ให้นักศึกษาทราบความหมาย วัตถุประสงค์ และขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ ทักทายนักศึกษาพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษารู้จัก 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยให้นักศึกษากล่าวถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ วิธีที่นักศึกษาใช้ลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา 4. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และวิธีการต่าง ๆ ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา 5. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน บทบาท หน้าที่ของตนเองและของนักศึกษา ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ 6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป 7. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการสนทนากัน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน
2 - 3	ความวิตกกังวลเรื่องการสอบโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ	1. เพื่อให้นักศึกษากระจ่างสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในครั้งต่อไป 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2-3 ผู้วิจัยดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นกลุ่ม ดังนี้ 1. ขึ้นก่อนฝึก ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และชี้แจงข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-3	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบโดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	3. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะได้รับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นขณะเกร็งกล้ามเนื้อ จนตัวเครียดและรับรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อใช้ลดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	2. ขั้นตอนการฝึก วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ แสดงตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ 2.1 การฝึกให้นักศึกษาหายใจ ผู้วิจัยสาธิตการฝึก โดยเริ่มด้วยการนั่งในท่าที่สบาย หลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายให้ความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องนี้ สามารถช่วยให้นักศึกษาควบคุมการหายใจได้ แล้วส่งผลให้นักศึกษาสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น 2.2 การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน ก่อนที่จะให้นักศึกษาเริ่มการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนตามลำดับต่อไปนี้ คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก โดยในขั้นแรกผู้วิจัยเกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ เพื่อเรียนรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงคลายอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่างกล้ามเนื้อคลายอย่างแท้จริง แล้วจึงรับรู้ถึงความสบายทางร่างกาย จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้น 2.3 ผู้วิจัยให้นักศึกษาฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามที่ผู้วิจัยได้สาธิตให้ดูในข้อ 2.1 และ 2.2

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 -- 3	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ		3. ขั้นตอนการฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัยภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และผู้วิจัยให้นักศึกษานำไปฝึกที่บ้านทุกครั้ง พร้อมกับรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบในครั้งต่อไป
4	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียงลำดับ สภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด 2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกจินตนาการตามสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบ	ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ และการฝึกจินตนาการ ดังนี้ 1. <u>ขั้นก่อนฝึก</u> 1.1 ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักศึกษาในครั้งที่ผ่าน มา พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม 1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 2. <u>ขั้นตอนการฝึก</u> 2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนลำดับสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเรื่อง การสอบจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้ 2.2.1 ให้นักศึกษาหลับตาจะเริ่มต้นตรง ที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วนใช้ความรู้สึกตรวจดู

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นักศึกษาจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยเป็นผู้กำหนด พยายามจินตนาการให้เห็นภาพในมโนภาพชัดเจนมากที่สุด 2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่ารีบลืมตาให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิด ความรู้สึกแจ่มแจ้ง จากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงใด 3. <u>ขั้นยุติการฝึก</u> ผู้วิจัยให้นักศึกษา ชักถาม และให้กลับไปฝึกจินตนาการต่อที่บ้าน
5 - 7	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	เพื่อให้นักศึกษาได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยการจินตนาการ ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ	ครั้งที่ 5-7 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการ โดยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้ 1. <u>ขั้นก่อนฝึก</u> ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและฝึกจินตนาการในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม ถึงข้อข้องใจที่จะเกิดขึ้นในการฝึกจินตนาการ 2. <u>ขั้นดำเนินการฝึก</u> 2.1 ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล จากน้อยที่สุดไปหา มากที่สุด ตามที่นักศึกษาได้ระบุไว้ในครั้งที่ 4

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 -- 7	ความวิตกกังวลเรื่อง การสอบ	เพื่อให้นักศึกษาได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยการจินตนาการ ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ	2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการตามลำดับขั้นความวิตกกังวล โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุด จนถึงมากที่สุดโดยมีขั้นตอนดังนี้ 2.2.1 ให้นักศึกษานั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลาย 2.2.2 ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาจินตนาการตามสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่เล่นนั้นที่ละสภาพการณ์ให้นักศึกษาเห็นภาพในภาพชัดเจนที่สุด จากนั้นให้นักศึกษารายงานความรู้สึก โดยแสดงอาการดังนี้ หากนักศึกษายังวิตกกังวลยังวิตกกังวลอยู่ ให้พักหน้า ถ้าหากว่าไม่วิตกกังวลให้สายสิริระ ถ้านักศึกษายังวิตกกังวลอยู่ผู้วิจัยจะให้นักศึกษาค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันต่อไป เมื่อไรที่นักศึกษายังวิตกกังวล แม้ว่าจะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วก็ตาม ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาหยุดจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์นั้น และเริ่มกลับสู่สภาพการณ์ที่นักศึกษาสามารถควบคุมสภาพการณ์ผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้ จึงค่อยเริ่มสภาพการณ์อันต่อไปจนถึงสภาพการณ์สุดท้าย ซึ่งนักศึกษาวิตกกังวลมากที่สุด 3. ขั้นตอนการฝึก ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามและให้นักศึกษากลับไปฝึกจินตนาการความวิตกกังวลต่อที่บ้าน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักศึกษานำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ไปใช้ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ 2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองหลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ	1. ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมาและเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม 2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ตลอดจนถึงประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงการนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวล แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักศึกษาและกล่าวปิด การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

หมายเหตุ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ แต่ละครั้งใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับผู้ให้คำปรึกษา และสร้างบรรยากาศให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่น และไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ วิธีที่ใช้ในการลดความวิตกกังวล ตลอดจน ให้นักศึกษาทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ในการรับคำปรึกษา

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายนักศึกษาพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษารู้จัก
2. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษากล่าวถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และวิธีที่นักศึกษาใช้ลดความวิตกกังวล
4. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และวิธีการต่าง ๆ ในการลดความวิตกกังวลนี้
5. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้นักศึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของตนเอง และของนักศึกษา ตลอดจนช่วงระยะเวลาจำนวนครั้งและสถานที่ในการรับคำปรึกษา
6. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป
7. ผู้ให้คำปรึกษาและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการสนทนากัน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากที่นักศึกษา มีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือ ในการฟังและซักถามในประเด็นปัญหาต่าง ๆ

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 2 - 7

เรื่อง ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาเข้าใจถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ตลอดจนเรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยเน้นให้นักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมของตนเองในปัจจุบัน และช่วยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเอง ด้วยการพิจารณาวางแผนเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ซึ่งสามารถปฏิบัติได้จริง โดยใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจน

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2 - 7 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการ ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยใช้เทคนิคการฟัง การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ และการสรุป ซึ่งมีขั้นตอนการ 6 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษาเกิดความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ ปลอดภัยและเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษาตลอดจน เกิดความมั่นใจในการที่จะลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นสำรวจปัญหาความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และจัดลำดับความสำคัญของปัญหาก่อน - หลัง โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษากล่าวถึงความต้องการ ความจำเป็น และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสอบ ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าพฤติกรรมในการสอบในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่จะเกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้นักศึกษามองเห็นพฤติกรรมในการสอบที่ยังไม่เหมาะสมได้ชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นวางแผนและทำสัญญา ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาพิจารณาลำดับขั้นตอนการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ตามความสามารถสูงสุด ที่นักศึกษาจะทำได้ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ โดยการเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการสอบของนักศึกษาใหม่ ให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบด้วยตนเอง โดยให้นักศึกษาเขียนข้อตกลง แผนการปฏิบัติที่จะลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบในรูปแบบของสัญญา

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษาตกลงใจ ที่จะปฏิบัติตามแผน การปฏิบัติที่ตนเองจะเป็นผู้กำหนดตามที่ระบุไว้ในขั้นตอนที่ 4 เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ขั้นตอนที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาให้นักศึกษารายงานผล หลังจากที่ได้รับคำปรึกษา และไปปฏิบัติตามแผนที่สัญญาไว้ ถ้าปฏิบัติไม่ได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะให้กำลังใจ และให้นักศึกษา

วางแผนปฏิบัติใหม่ ที่นักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ จนกว่านักศึกษาจะมีพฤติกรรมเรื่องการสอบที่เหมาะสมขึ้น และสามารถลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบลงได้

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักศึกษาได้เรียนรู้ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 8

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริงและแนวทางในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
2. เพื่อให้นักศึกษานำผลที่ได้รับจากการทดลองไปใช้ลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบต่อไป

วิธีการดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่ให้คำปรึกษา
2. ให้นักศึกษาได้สรุปถึงผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
3. ให้นักศึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขบใจนักศึกษา และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุป และความสนใจในการรับคำปรึกษาของนักศึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับผู้วิจัย
2. เพื่อให้ นักศึกษาทราบความหมาย วัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ และทราบบทบาทหน้าที่ของนักศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ ทักทายนักศึกษาพร้อมทั้งแนะนำตนเองให้นักศึกษารู้จัก
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษากล่าวถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ วิธีที่นักศึกษาใช้ลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา
4. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปถึงความวิตกกังวลเรื่องการสอบ และวิธีการต่าง ๆ ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษา
5. ผู้วิจัยชี้แจงให้นักศึกษาทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ ขั้นตอน บทบาท หน้าที่ของตนเอง และของนักศึกษา ตลอดจนช่วงระยะเวลาจำนวนครั้งและสถานที่ในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป
7. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้รับจากการสนทนากัน เพื่อให้มีความเข้าใจตรงกัน

การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่นักศึกษามีความกระตือรือร้น และให้ความร่วมมือในการฟัง และซักถามในประเด็นปัญหาต่าง ๆ

รายละเอียดโปรแกรม การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 2 - 3

เรื่อง ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษา สามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทราบถึงประโยชน์ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงประโยชน์ ที่จะได้รับจากการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ขณะเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียด และรับรู้การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วิธีดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึก เป็นขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนฝึก

1.1 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

1.2 ผู้วิจัยอธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คือ นักศึกษาต้องเตรียมตัวเองให้พร้อมที่จะรับการฝึก โดยมีให้ตัวเองรู้สึกหิว หรือเหนื่อยเกินไป หรือรู้สึกง่วง หรือมีความเจ็บป่วยทางร่างกาย ก่อนที่จะรับการฝึก

1.3 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะมีประโยชน์ และนักศึกษาจะมีความชำนาญก็ต่อเมื่อนักศึกษานำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่องตามระยะเวลาที่กำหนด และให้นักศึกษابันทึกผลลงในแบบรายงานผลการฝึกที่แจกให้ หลังจากที่ได้รับ การฝึกแล้ว นำส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูเป็นระยะ ๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถาม

2. ขั้นตอนการฝึก

วิธีดำเนินการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ แสดงตามลำดับ ขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกการหายใจ เริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้อง คือ กางน่องงอเข่าขึ้น ที่เหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปล่อยตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงพนัก

จากนั้นฝึกให้นักศึกษาหายใจที่ถูกต้อง เป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ให้นหายใจขึ้นสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงผ่านลำคอ ช่วอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลั้นลมหายใจไว้ให้นานที่สุดเท่าที่นักศึกษาจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกการหายใจที่เป็นระบบนี้ จะช่วยให้นักศึกษาสามารถคุม

ตัวเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้นไม่มั่นใจ หรืออึดอัดใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากความวิตกกังวล
เรื่องการสอบ

เมื่อนักศึกษาหายใจเป็นแล้ว จึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับ ต่อไปนี้คือ
เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก และแก้มเมื่อ
เกร็งจนรู้สึกว่าได้เครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลายหายใจลึก ๆ 2 - 3
ครั้ง จึงค่อย ๆ สิ้นตาคืน

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสาธิตการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จากนั้นให้นักศึกษาดำเนินการฝึก
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามที่ผู้วิจัยสาธิตให้ดูโดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นักศึกษานั่งในท่าสบาย หลังตรง ให้ความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกเท้าขึ้นให้
ส้นเท้าอยู่กับพื้น แล้วทั้งเกร็งทั้งงอนิ้วเท้าทั้งสิบเข้าไป เกร็งให้แรงจนรู้สึกเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ
คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยการปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่ง
รู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อ ส่วนอื่นที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้น
เชิง สูดลมหายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายสักครู

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อน่องตึงเครียด โดยยกส้นเท้าขึ้น
กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย
เมื่อน่องเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางส้นเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้
กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สักครู

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขา ทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขา
ทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้
ความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อม
กับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลาย
ที่หน้าขาสักครู

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียด โดยการ
กำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้ความรู้สึกตึงเครียด ไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึง
เครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็น
ธรรมชาติของมัน หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง ให้นักศึกษาเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้ สักครู

แขน เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้น
มาอยู่ข้างข้างลำคอให้ตั้งฉากกับลำตัว หายใจขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจน
กล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดย

วางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้าง อยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ยกกล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกันหันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าได้ตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ยกกล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่

หมายเหตุ การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ แขน และต้นแขน ใช้เมื่อเกิดอาการมือเย็น มือสั่น เกร็ง และมีเหงื่อออกมากที่มือ ซึ่งเป็นผลจากความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

หัวไหล่ ให้นักศึกษาผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่ หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูงพยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด จนเข้าสู่สภาพปกติ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ขณะที่กล้ามเนื้อหัวไหล่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก และกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

หมายเหตุ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าอกนี้ ใช้เมื่อเกิดความรู้สึกตื่นเต้น อึดอัดใจ และไม่มั่นใจ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

ท้อง เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้องทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับการป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาตอยหน้าท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่น เพื่อช่วยให้เกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้สักครู่

หมายเหตุ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ท้องนี้ สามารถใช้เพื่อลดความรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ และอึดอัดใจที่เกิดจากความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มความเครียดอย่างรู้ตัวจนถึง

เครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็งควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือ ทั้งสองข้างรองไว้ได้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านไว้ให้น้ำหนักและด้านพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงต้านออก ปลอยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ถึงความผ่อนคลายสักครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้าง ประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงต้านพอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกด และแรงต้านออกช้า ๆ ปลอยมือลง แล้วปลอยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายศีรษะตั้งตรง หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ถึงความผ่อนคลายสักครู่

หน้าผาก เลื่อนความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าผาก ทำให้น้ำหนักมาตั้งเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย

ตา เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้าง ให้แนบสนิทพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริแก้มทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลาย

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปากทำให้ปากตึงเครียด โดยการแน่นริมฝีปากทั้ง 2 ให้แนบสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลอยให้ริมฝีปากหย่อนเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่จากนั้นจึงค่อย ๆ สืบตาขึ้นอย่างช้า ๆ

3. ขั้นยุติการฝึก

ให้นักศึกษากลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป

การประเมินผล

โดยการ สังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา การให้ความสนใจในการฝึก และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา

รายละเอียดโปรแกรม การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 4

เรื่อง ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียงลำดับสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุดถึงมากที่สุด
2. เพื่อให้นักศึกษาฝึกจินตนาการตามสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วิธีการดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการฝึกเป็นกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นก่อนฝึก

1.1 ผู้วิจัยสอบถามถึงการฝึกในครั้งที่ผ่านมามีทั้งตรงจุดแบบรายงานผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อของนักศึกษาในครั้งที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามถึงข้อข้องใจที่จะเกิดขึ้นในการฝึก

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการเรียงลำดับความวิตกกังวลเรื่องการสอบ จากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2. ขั้นดำเนินการฝึก

2.1 ผู้วิจัยให้นักศึกษาเขียนลำดับสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล เรื่องการสอบจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการโดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

2.2.1 ให้นักศึกษาหลับตาจะเริ่มตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วนใช้ความรู้สึกตรวจสอบการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นักศึกษาจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยกำหนดพยายามจินตนาการให้เห็นภาพในภาพชัดเจนมากที่สุด

2.2.3 ขณะจินตนาการให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่ารีบลืมตาให้นักศึกษาใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อให้สบายความคิด ความรู้สึก แน่วแน่ อยู่ท่ามกลางใจเข้าออก สักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึกของนักศึกษาว่า สามารถจินตนาการให้เห็นภาพในภาพชัดเจนมากน้อยเพียงใด

3. ขั้นตอนการฝึก

ผู้วิจัยซักถามและให้นักศึกษากลับไปฝึกจินตนาการต่อที่บ้าน

ประเมินผล

ประเมินผลจากแบบรายงานการฝึก การสังเกตพฤติกรรมและความร่วมมือในการฝึกของ
นักศึกษา

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 5 - 7

เรื่อง ความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาได้นำการฝึก การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ โดยใช้การจินตนาการ ไปใช้ ในการลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

วิธีการดำเนินการ ครั้งที่ 5 - 7 ผู้วิจัยฝึกให้นักศึกษาจินตนาการ โดยดำเนินการฝึกเป็นรายบุคคล เป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นก่อนฝึก

ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกจินตนาการในครั้งที่ผ่านมารวม ทั้งตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนักศึกษา และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามถึงข้อข้องใจที่จะ เกิดขึ้นในการฝึกจินตนาการ

2. ขั้นดำเนินการฝึก

2.1 ผู้วิจัยสร้างสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่ทำให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวล จากน้อยที่สุด ไปหามากที่สุดตามที่นักศึกษาได้ระบุไว้ในครั้งที่ 4

2.2 ผู้วิจัยให้นักศึกษาจินตนาการตามลำดับขั้นความวิตกกังวล โดยเริ่มจินตนาการจากความ วิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุดโดยมีขั้นตอน ดังนี้

2.2.1 ให้นักศึกษานั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

2.2.2 ผู้วิจัยบอกให้นักศึกษาจินตนาการตามสภาพการณ์ที่เล่าในที่ละสภาพการณ์ให้ นักศึกษาเห็นภาพในภาพชัดเจนที่สุด จากนั้นให้นักศึกษารายงานความรู้สึก โดยแสดงอาการดัง นี้ หากนักศึกษายังวิตกกังวลอยู่ให้พักหน้า ถ้าหากไม่วิตกกังวลให้ส่ายศีรษะ ถ้านักศึกษายังวิตก กังวลอยู่ผู้วิจัยจะให้นักศึกษาค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านักศึกษาสามารถทำให้ความวิตกกังวล หมดไป จากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่ นักศึกษายังวิตกกังวลแม้ว่าจะพยายาม ผู้วิจัยจะบอกให้นักศึกษาหยุดจินตนาการเกี่ยวกับ สภาพการณ์นั้น และเริ่มกลับสู่สภาพการณ์ที่นักศึกษาสามารถควบคุมสภาพการณ์ผ่อนคลาย ของกล้ามเนื้อได้ ถ้านักศึกษาสามารถผ่อนคลายได้ จึงค่อยเริ่มสภาพการณ์อันดับต่อไป จนถึง สภาพการณ์สุดท้ายที่นักศึกษามีความวิตกกังวลมากที่สุด

3. ขั้นยุติการฝึก

ผู้วิจัยให้นักศึกษาซักถามข้อสงสัย และให้นักศึกษากลับไปฝึกจินตนาการความวิตกกังวลต่อที่บ้าน

การประเมินผล

สังเกตพฤติกรรมและความสนใจในการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

รายละเอียดโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ครั้งที่ 8

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษานำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ไปใช้ลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ
2. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง หลังการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยซักถามผลของการฝึกที่ผ่านมา และเปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถาม
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาสรุปการฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบตลอดจนทั้งประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงการนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวล แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณนักศึกษาและกล่าวปิดการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

การประเมินผล

โดยสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา การรายงานผล การฝึกของนักศึกษาตลอดการฝึก ว่า ภายหลังฝึกแล้วอาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงมากน้อยเพียงใด

หนังสือสัญญา

เขียนที่

วันที่.....เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้าชื่อ นามสกุล

ขอสัญญาว่จะปฏิบัติตนเพื่อแก้ไขความวิตกกังวลเรื่องการสอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้ให้สัญญา

(นักศึกษา)

ลงชื่อ พยาน

(ผู้ให้คำปรึกษา)

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ครั้งที่ 5

ผู้รับคำปรึกษา : แดง (นามสมมติ)
 ผู้ให้คำปรึกษา : ผู้วิจัย
 วัน เวลา : 24 พฤศจิกายน 2540 เวลา 13.00 น. - 14.00 น.
 สถานที่ : ห้องให้คำปรึกษา แผนกแนะแนว มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตรังสิต

ขั้นตอนที่ 1

ผู้รับคำปรึกษา : อาจารย์ครับ สวัสดีครับ
 ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีครับ เป็นอย่างไรบ้าง วันนี้เรียนวิชาอะไรมา
 ผู้รับคำปรึกษา : วิชาบริหารงานบุคคลครับ ก็เพิ่งเรียนเสร็จ แล้วผมก็ลงมาพบอาจารย์เลยครับ
 ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วแดงทานข้าวมาหรือยัง หิวบ้างไหม
 ผู้รับคำปรึกษา : ยังครับ แต่ก็ไม่หิวเพราะผมเพิ่งทานข้าวไปตอน 10.00 น. ก่อนเข้าเรียนวิชาบริหารงานส่วนบุคคล นี่ก็ตั้งใจว่า พบอาจารย์แล้วจะไปทาน ข้าว ครับ แล้วจะขึ้นไปเรียนวิชาปรัชญาต่อ ตอน 14.00 น. ครับ

ขั้นตอนที่ 2

ผู้ให้คำปรึกษา : ครั้งนี้เป็นครั้งที่ 5 แล้วนะ ที่ผ่านๆ มา เราคุยกันเรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนและการสอบ ก่อนที่เราจะคุยกันต่อ ผมขอให้ทบทวนสิ่งที่เราได้เคยคุยกันเมื่อครั้งที่แล้วหน่อยนะครับ

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ ในครั้งก่อนๆ ผมคุยกับอาจารย์ก็คือ ผมมีปัญหาในเรื่องการจดเลคเชอร์ในชั้นเรียนไม่ทันแล้วก็เลยไม่จด พอตอนใกล้ๆ สอบผมก็จะหาเลคเชอร์เพื่อนไปถ่ายเอกสาร ซึ่งบางครั้งกว่าจะยืมได้ ถ่ายเอกสารได้ก็ใกล้ๆ สอบแล้ว ทำให้ต้องรีบอ่าน เพื่อให้จบเร็วๆ ทำให้ผมไม่สบายใจเวลาอ่านก็จำไม่ค่อยได้ แล้วก็อีกเรื่องหนึ่งครับ คือเรื่องสมาธิ ผมไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนในชั้นเรียน เวลาอยู่ในห้องเรียนก็ชอบชวนเพื่อนคุยกัน เล่นกัน แบบนี้ครับ ทำให้ผมไม่ได้ฟังอาจารย์สอนเลยเรียนไม่รู้เรื่องครับ ผมไม่ฟังอาจารย์สอน เวลาใกล้สอบผมก็จะอ่าน

หนังสือไม่ค่อยรู้เรื่อง แล้วในครั้งที่ผ่านๆมา ผมก็วางแผนแล้วก็เขียนหนังสือ
สัญญากับอาจารย์ว่าจะพยายามจดเลคเชอร์ให้ทัน ถ้าจดไม่ทันจริงๆ ก็จะยืม
เพื่อนที่เขาจดทัน ไปถ่ายเอกสารแล้วกลับไปทบทวนที่บ้าน โดยผมจะไม่ปล่อย
ให้เป็นดินพอกหางหมู เหมือนที่ผ่านมาครับ สำหรับเรื่องสมาธิ ผมก็จะพยายาม
ตั้งใจฟังอาจารย์ ไม่คุยกับเพื่อน โดยผมจะแยกที่นั่งกับเพื่อน เพื่อจะได้ไม่คุยกัน
และตั้งใจเรียนครับ อย่างเรื่องจดเลคเชอร์ วันนี้ผมเรียนวิชาบริหารงาน
บุคคล ก็มีบ้างที่ยังจดไม่ทัน แต่ก็น้อยลงกว่าเมื่อก่อนครับ แต่ผมตั้งใจฟังอาจารย์
สอนตลอดเลยครับ ไม่ได้คุยกับเพื่อน

ผู้ให้คำปรึกษา : ตอนนี้ แดงจดเลคเชอร์ยังไม่ทันและก็น้อยลงกว่าเมื่อก่อน

ผู้รับคำปรึกษา : ใช่ครับ คือบางครั้งก็อาจารย์บอกให้จด ถ้าอาจารย์สอนเร็ว ผมก็จะจดไม่ทัน
แต่ถ้าผมจดไม่ทันนี้ ผมก็จะพยายามไปขอยืมเพื่อนที่เขาจดทันมาครับ แล้วก็
นำไปถ่ายเอกสารตอนนั้นเลย แล้วกลับบ้านไปผมก็จะอ่านทบทวนที่อาจารย์
สอนมาครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเรื่องของสมาธิในการเรียนเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : เรื่องสมาธิหรือครับ ก็พยายามตั้งใจมากขึ้น บอกกับเพื่อนว่าวันนี้ต้องแยกกัน
นั่งนะ เพราะจะได้ไม่คุยกัน แล้วต้องตั้งใจเรียนด้วย ก็ต่างคนต่างเตือนกันนะ
ครับตอนก่อนเข้าห้องเรียน บางทีก็นั่งคนเดียวแล้วไม่ได้คุยกับเพื่อนมันก็มี
ง่วงนอนบ้างครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : พอตั้งใจเรียนไม่คุยกับเพื่อน แล้วแดงบอกว่าง่วงนอน

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ คือเป็นบางครั้งนะครับ แต่พอว่างแล้วผมก็พยายามเตือนตัวเองเหมือนที่คุย
กับอาจารย์นะครับว่า “ที่นี่ เดียวนี้” คือตอนนี้เรากำลังเรียนอยู่ แล้วต้องตั้งใจฟัง
อาจารย์สอนด้วย

ผู้ให้คำปรึกษา : พอแดงเตือนตัวเองแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ก็ดีขึ้นครับ กลับมาตั้งใจฟังอาจารย์สอนอีกครั้งหนึ่ง คือผมพยายามรู้ตัวเองอยู่
เสมอ ทำตัวเองให้ดีขึ้นนะครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : ในครั้งที่ผ่านๆมา แดงบอกว่าปัญหาที่ส่งผลต่อการเรียนและการสอบของแดง
คือแดงจดเลคเชอร์ไม่ทัน แล้วก็ไม่มีสมาธิในการเรียน ทำให้แดงต้องไปรีบอ่าน
หนังสือช่วงใกล้สอบแล้วก็ทำให้แดงอ่านหนังสือไม่ทัน ผลการเรียนก็เลยไม่ดี
เท่าไร ตอนนี้แดงเลยตั้งใจว่าจะพยายามแก้ไขในเรื่องการจดเลคเชอร์ และการ
เรียน การตั้งใจฟังอาจารย์สอนในชั้นเรียนให้มีสมาธิมากขึ้น เอาให้บรรลุถึงความ

ต้องการในการเรียนของแดงคือ พ้นจากสภาพรอพินิจแล้วก็เรียนจบปริญญาตรี เพราะแดงคิดว่าถ้าเป็นเหมือนเดิมไม่มีอะไรในชีวิตของแดงเปลี่ยนแปลง ในเรื่องการเรียนและการสอบของแดง แแดงก็จะไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์หรือความต้องการของตนเองได้

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ ดังที่ผ่านๆ มารู้ครับว่าจะอะไรคือปัญหา รู้ว่าอะไรที่ควรจะทำแต่ทำไม่ค่อยได้

ขั้นตอนที่ 3

ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วพอเรามาพูดคุยให้คำปรึกษากัน ที่ผ่านมาเป็นอย่างไรบ้าง แดงบอกว่าไม่สบายใจวิตกกังวลเรื่องการเรียนและการสอบ มีปัญหาในเรื่องการเรียน คือ จดเลคเชอร์ไม่ทัน ไม่มีสมาธิในชั้นเรียน ชอบคุยกับเพื่อนในชั้นเรียน แล้วพอใกล้ๆ สอบก็อ่านหนังสือไม่ทัน อ่านหนังสือไม่รู้เรื่องวิตกกังวลในการสอบ พอหลังจากที่เราเข้ามาให้คำปรึกษากันมาเนี่ย แแดงได้วางแผนหาทางปฏิบัติ เพื่อให้ตัวเองมีความไม่สบายใจ วิตกกังวลในการเรียนและการสอบลดลงผลเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ รู้สึกว่าควบคุมตนเองได้ดีขึ้น อย่างที่ผ่านๆ มาผมจะเป็นอะไรแบบไม่ค่อยควบคุมตัวเอง บางทีเหมือนกับรู้อย่างเดียวแต่ไม่ทำ แต่พอมาคุยกับอาจารย์ทำให้เหมือนกับกระตุ้นตัวเองว่า ไม่ได้แล้วนะต้องทำให้ได้ต้องเปลี่ยนตัวเอง ถ้าเป็นเหมือนอย่างเดิม ผมก็อาจถูกรีไทร์ได้ เลยต้องพยายามเปลี่ยนตัวเองให้ได้ ทำให้ผมรู้สึกว่าจะเกิดความพยายามที่จะเปลี่ยนตัวเอง แก่ไขตัวเอง ทำให้เรารู้ตัวมากขึ้น ว่าเราทำอะไรอยู่ เราต้องทำอะไรต่อไป จึงจะบรรลุความต้องการได้ มันทำให้เรารู้ตัวเองมากขึ้น บังคับตัวเองได้มากขึ้นครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : และบังคับตัวเองได้มากขึ้น แล้วผลเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ก็รู้สึกว่าการหลายอย่างมันดีขึ้น ทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น ผมรู้สึกไม่วิตกกังวล เครียดเท่าไร เพราะตอนนี้ก็ตามเลคเชอร์ได้หมด ที่อาจารย์สอนในชั้นเรียนก็พอเข้าใจบ้าง ผมคิดว่าตอนนี้จะเริ่มอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนบ้างแล้วครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : แแดงบอกว่าจะเริ่มอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ ตอนนี้เหลือเวลาอีก 2 อาทิตย์กว่าๆ ก็จะสอบแล้ว แแดงตั้งใจว่า จะวางแผนการอ่านหนังสืออย่างไรบ้าง

ขั้นตอนที่ 4

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ ผมตั้งใจว่าจะเริ่มอ่านหนังสือ อาจเป็นวันละนิดวันละหน่อย ครึ่งชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง อะไรอย่างนี้ครับ ที่ผ่านๆ มาแต่ก่อนผมไม่ค่อยได้อ่าน เพราะรถติด พอผมกลับถึงบ้านก็มีดแล้ว ตอนเช้าต้องรีบออกจากบ้านแต่เช้า ตารางสอนผม

ผมเรียนติดต่อกัน 4 วัน หยุด 3 วัน ผมตั้งใจว่าจะอ่านหนังสือช่วง 3 วัน ที่ผมหยุด คือ วันอาทิตย์ จันทร์ อังคาร 3 วันที่ผมหยุดนี้ ผมตั้งใจจะอ่านให้เต็มที่เลยครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : โหนแดงลองพูดถึง แผนการอ่านหนังสือของแดงให้ผมฟังบ้างได้ไหม

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ คือวันที่ผมมีเรียน พอกลับไปบ้านก็ค่ำ เพราะรถติดมาก บ้านผมอยู่พัฒนาการครับ กลับไปถึงบ้านก็เพลียๆ แต่ต่อไปผมจะเริ่มทบทวน วันไหนที่มีเรียน อาจกลับบ้านไปอ่านหนังสือ สักชั่วโมง หรือชั่วโมงครึ่ง ส่วนวันที่หยุดก็จะอ่านให้มากที่สุด อาจเป็นวันละ 2 - 3 ชั่วโมงแบบนี้ครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : วันที่แดงมีเรียน แแดงตั้งใจจะอ่านให้ได้วันละครึ่งชั่วโมง ถึงหนึ่งชั่วโมง วันไหนที่ไม่มีเรียนก็ตั้งใจว่า จะอ่านให้เต็มที่ วันละ 2 - 3 ชั่วโมง

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : หลังจากนั้นแล้ว แแดงคิดว่า มีแผนการอะไรอีกไหม เช่น จะเริ่มอ่านวิชาไหนก่อน หลัง วิชาไหนที่แดงไม่ถนัดอย่าง ภาษาอังกฤษจะทำอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ ผมคิดว่าผมจะดูวิชาไหน สอบก่อน สอบหลัง อาทิตย์นี้ผมว่าจะเริ่มอ่านวิชาที่จะสอบวิชาสุดท้ายก่อน แล้วก็ค่อยๆ ไล่ขึ้นมา จนถึงวิชาที่สอบวันแรก จากนั้นผมตั้งใจว่าจะอ่านอีกรอบหนึ่ง และวิชาที่สอบวันแรก มาอ่านก่อนแล้ว ค่อยอ่านไปเรื่อยๆ จนถึงวิชาสุดท้าย

ผู้ให้คำปรึกษา : แแดงเรียนสัปดาห์ละ 4 วัน หยุด 3 วัน และแดงก็ลงเรียนในเทอมนี้ 5 วิชา แแดงตั้งใจว่าจะอ่านให้ได้ 2 รอบ แแดงคิดว่าเวลาที่เหลือ กับความตั้งใจของแดงเป็นอย่างไรบ้าง

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ ผมจะพยายามทำให้ได้ ที่ผ่านมามีผมจะเตรียมตัวสอบแค่ อาทิตย์เดียว ทำให้ผมกดดัน เพราะอ่านหนังสือไม่ทันช่วงก่อนสอบ เขาจะหยุดให้อ่านหนังสือสอบประมาณ 3 วัน คือ เสาร์ อาทิตย์ จันทร์ วันอังคารสอบผมก็จะอ่านวันเสาร์ 2 วิชา วันอาทิตย์ 3 วิชา แล้วก็วันจันทร์อ่านวิชาที่จะต้องสอบวันอังคาร แต่ทำจริงๆ แล้ว ผมทำไม่ได้ มันปนกันมั่วไปหมดเลยครับ คือแบ่งไม่ถูกทำให้ผมรู้สึก เครียด แต่ตอนนี้ผมมีเวลาเตรียมตัวมากขึ้น แล้วก็เรียนรู้เรื่องขึ้นนะครับ ผมคิดว่าผมน่าจะอ่านทัน อีกอย่างหนึ่งครับ ที่ผ่านมามีผมไม่ค่อยได้ตั้งใจฟังที่อาจารย์สอน เลยพออ่านก็จ้องใช้เวลาทำความเข้าใจกันมากขึ้นแต่ตอนนี้พอผมฟังอาจารย์ในชั้นเรียน ผมก็เข้าใจบ้าง ถ้าอ่านก็คงไม่ต้องใช้เวลานานๆ ในการทำความเข้าใจ

- ผู้ให้คำปรึกษา : ถ้าแดงเตรียมตัวสอบ ตามที่วางแผนไว้ คิดว่าการสอบครั้งนี้เป็นอย่างไรบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา : คิดว่าต้องดีกว่าเดิม เพราะทุกครั้งที่ผ่านมายังเตรียมตัวไม่พร้อม แต่ครั้งนี้เตรียมตัวมาพร้อมกว่าทุกครั้ง เรื่องวิตกกังวลผมว่าตัดทิ้งไปได้เลยครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วเรื่องจุดเลคเชอร์กับการมีสมาธิในชั้นเรียนจะทำอย่างไรต่อ
- ผู้รับคำปรึกษา : ผมจะพยายามตั้งใจฟังให้มากขึ้นครับ แล้วก็พยายามจุดเลคเชอร์ให้ทัน ถ้าไม่ทันจริงๆก็จะรีบตามจากเพื่อนครับ

ขั้นตอนที่ 5

- ผู้ให้คำปรึกษา : แดง ที่เราพูดคุยกันวันนี้ แดงลองสรุปให้ผมฟังสักหน่อยนะว่า แดงมีแผนการปฏิบัติอย่างไร ที่จะลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของแดง
- ผู้รับคำปรึกษา : ครับ คือ ตอนนี้ผมจะเริ่มอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบแล้วครับ โดยตั้งใจว่าจะอ่านให้ได้ อย่างวันที่มีเรียนจะอ่านให้ได้วันละ ครึ่งชั่วโมง ถึง ชั่วโมง ถ้าวันไหนไม่มีเรียน ก็พยายามอ่านให้ได้ วันละ 2 - 3 ชั่วโมง โดยผมจะเริ่มอ่านวิชาที่สอบวันสุดท้ายขึ้นมาก่อน สำหรับเรื่องเลคเชอร์และการมีสมาธิตั้งใจฟัง อาจารย์ ก็พยายามทำต่อไปให้ดีขึ้นครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วแดงจะเริ่มอ่านหนังสือเมื่อไรล่ะ
- ผู้รับคำปรึกษา : วันนี้เลยครับ

ขั้นตอนที่ 6

- ผู้ให้คำปรึกษา : ตกลงแดงจะเริ่มปฏิบัติตามแผนการที่วางเอาไว้ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบ ในวันนี้เลย แล้วครั้งหน้าแดงนำหนังสือสัญญามาด้วยนะ เราจะได้ติดตามผลกัน
- ผู้รับคำปรึกษา : ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ผมอยากจะให้แดงช่วยพูดสรุปถึงสิ่งที่เราพูดคุยกันวันนี้ให้ผมฟังได้ไหมครับ
- ผู้รับคำปรึกษา : ครับ ที่คุยกันวันนี้ ตอนนี้ผมตามเลคเชอร์และฟังอาจารย์สอนในชั้นเรียนมีสมาธิขึ้นกว่าเมื่อก่อน แม้ว่าบางครั้งจะจุดเลคเชอร์ไม่ทัน แต่ก็ได้ตามจากเพื่อนตลอด ต่อไปจะพยายามจดให้ทันขึ้นแล้วจะพยายามตั้งใจฟังอาจารย์สอนในชั้นเรียนตลอดไป และตอนนี้ก็จะเริ่มวางแผนอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ และผมคิดว่าถ้าผมทำได้ตามนั้นก็จะมีผมคงจะกังวลในเรื่องการสอบน้อยลงกว่าเมื่อก่อน

ผู้ให้คำปรึกษา : ก็ลองนำแผนการที่วางไว้ไปปฏิบัติดู แล้วครั้งหน้าเราก็จะมาพูดคุยกันใหม่อีกที่
ครั้งหน้าเราพบกันในวันเสาร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2540

ผู้รับคำปรึกษา : ครับ สวัสดีครับ

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีครับ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ	นายเอกภพ คงสวัสดิ์
วัน เดือน ปีเกิด	6 สิงหาคม 2513
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	21/33 ซอยแพ่งเกษตร 2 ตำบลลาดยาว อำเภอจตุจักร กรุงเทพมหานคร
สถานที่ทำงาน	ฝ่ายกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยกรุงเทพ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	มัธยมศึกษาปีที่ 6 (ศิลป์ - ฝรั่งเศส) จากโรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ สถาบันราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2535	ศศ.บ. (ภาษาไทย) จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
พ.ศ. 2541	กศ.ม (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงและการลดความรู้สึกอ่อนไหว
อย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของนักศึกษาชั้นปีที่ 2
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
เอกภพ คงสวัสดิ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
มีนาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องการสอบของ นักศึกษา คณะบริหารธุรกิจชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ปีการศึกษา 2540 ที่มีสภาพรอฟินิจ มีความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 40 - 55 และมีความวิตกกังวลเรื่องการสอบสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 จำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คนกลุ่มทดลอง ที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อน ไหวอย่างเป็นระบบ เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวลเรื่องการสอบได้แก่ แบบสอบถามความวิตก กังวลเรื่องการสอบ เครื่องมือที่ใช้วัดความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลได้แก่ แบบสอบ ถามความวิตกกังวลที่เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล (State - trait Anxiety Inventory) ของ สปีลเบิร์กเกอร์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการของวิลคอกซัน (Wilcoxon Matched - Pairs Signed Ranks Tests) และแมน-วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง นักศึกษามีความวิตกกังวลเรื่อง การสอบลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
2. หลังจากได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ นักศึกษามีความวิตกกังวล เรื่องการสอบลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
3. นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และได้รับการฝึกการลดความรู้สึก อ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความวิตกกังวลเรื่องการสอบลดลงไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF REALITY THERAPY AND SYSTEMATIC
DESENSITIZATION ON THE REDUCTION OF ANXIETY ON THE EXAMINATION
OF SECONED YEAR STUDENTS OF FACULTY OF BUSINESS
ADMINISTRATION OF BANGKOK UNIVERSITY
IN BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
AEKKAPOB KONGSAWAT

Presented in partial fulfillment of the requirements for the Master
of Education degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakharinwirot University
March 1998

The purpose of this experimental research was to compare the effect of reality therapy and systematic desensitization on the reduction of anxiety for examination of second year student of faculty of Business Administration of Bangkok University year 1997. The subjects were the second years students of faculty of Business Administration of Bangkok University Who were on Probation and whose scores on anxiety for examination were higher than Percentile ranks of 75 and had trait anxiety Percentile ranks of 40-55. There were 14 of them then. They were randomly divided into an experimental group I and an experimental group II ; each group consisted of 7 students. The experimental group I was treated with reality therapy and the experimental group II was treated with systematic desensitization . The instruments used in collecting the data were the anxiety for examination questionnaire and State-trait Anxiety Inventory form x-2 (trait) The data were analyzed by the Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test and the Mann-Whitney U Test.

The results were as follows:

1. The anxiety for examination of the students in the experimental group I significantly decreased at .05 level.
2. The anxiety for examination of the students in the experimental group II significantly decreased at .05 level.
3. There was no significant difference in the anxiety for examination of the students in the experimental group I and II.