

373.14044
0 8634
8.3

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

12 ส.ค. 2539

ปริญญานิพนธ์
ของ
อุษณีย์ ทองสัทธรรม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
พฤษภาคม 2538
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

195981

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนนาเรีญกุล จังหวัดอุบลราชธานี

บทคัดย่อ
ของ
อุษณีย์ ทองสพธรรม

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2538

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน นารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อ ศึกษาต่อตั้งแต่เบอร์ด์เชนต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้ง เป็นกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญ ความจริง และกลุ่มควบคุมได้รับข้อสนเทศ แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบ Randomized Control Group Pretest-Posttest Design ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ วิธีการของวิลคอกซัน (Wilcoxon's Matched-Pairs Signed Ranks Test) และ แมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้ คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับ ข้อสนเทศ มีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงไม่แตกต่างกัน

THE EFFECT OF REALITY GROUP COUNSELING ON THE REDUCTION OF ANXIETY
CAUSED BY ENTRANCE EXAMINATION OF MATHAYOM SUKSA VI
STUDENTS OF NARINUKUL SCHOOL IN
CHANGWAT UBON RATCHATANI

AN ABSTRACT
BY
USANEE TONGSAHATUM

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

May 1995

The purpose of this experimental research was to study the effect of reality group counseling on the reduction of anxiety caused by the entrance examination of Mathayom Suksa VI students of Narinukul school in Changwat Ubol Ratchatani in the academic year 1994. The subjects of sixteen students were randomly selected from students whose academic achievement scores were average and anxieties caused by the entrance examination were higher than seventy - fifth percentile. The subjects were then randomly divided into an experimental group and a control group, each group consisted of eight students. The experimental group participated in the reality group counseling program while the control group was given the information program. The randomized control group pretest-posttest design was a reaserch design. The data were analyzed by the Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test and The Mann-Whitney U Test.

The results were as follows:

1. The anxiety caused by the entrance examination of the students participated in the reality group counseling program significantly decreased at .01 level.
2. The anxiety caused by the entrance examination of the students given the information program significantly decreased at .01 level.
3. No significant difference in the anxiety caused by the entrance examination of both groups was found.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรให้รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....*chon n*.....ประธาน

(ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....*ทศพร ทวี*.....กรรมการ

(อ.ไพศาล อันประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบ

.....*chon n*.....ประธาน

(ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

.....*ทศพร ทวี*.....กรรมการ

(อ.ไพศาล อันประเสริฐ)

.....*วันเพ็ญ พงศ์ประยูร*.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....*hr wuen*.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยุภา พูลสุวรรณ)

วันที่...4...เดือน...พฤษภาคม....พ.ศ. 2538

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย ก็เพราะความเอาใจใส่ และความปรารถนาดีของ ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ซึ่งเป็นประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ด้วยดีมาตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ไพศาล อันประเสริฐ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และขอกราบขอบพระคุณ ผศ.วันเพ็ญ พงศ์ประยูร ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการร่วมในการสอบปากเปล่า

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.พงษ์พันธ์ พงษ์ไสภา ผศ.บังอร เสดนนท์ และอาจารย์พรณพิศ วาณิชการ ที่กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.วชิรญา บัวศรี และ ผศ.พรหมธิดา แสนคำเครือ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ มีความเอื้ออาทร ตลอดจนเป็นกำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ คณะอาจารย์ฝ่ายแนะแนว โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร และคณะอาจารย์ฝ่ายแนะแนวโรงเรียนนารีนุกูล ที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล ปีการศึกษา 2537 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ พ.ต.ต.ธีรพงศ์ นาคสุข สารวัตรสอบสวน สน.สามเสน ซึ่งเป็นน้องชาย ได้ให้ความช่วยเหลือในการพิมพ์เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้

ท้ายที่สุด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเสรี และคุณแม่คำจันทร์ นาคสุข ซึ่งได้กรุณาเป็นกำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้าน จนงานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อุษณีย์ ทองสหัสธรรม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบและศึกษาต่อ	19
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง	22
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	51
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	51
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	52
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ	52
วิธีดำเนินการทดลอง	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	57
วิธีจัดการกระทำกับข้อมูล	57
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	59
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล	59
ผลการศึกษาค้นคว้า	60

5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	64
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	64
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	64
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	65
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	65
วิธีดำเนินการทดลอง	65
การวิเคราะห์ข้อมูล	66
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	67
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ	71
 บรรณานุกรม	 73
 ภาคผนวก	 81
 ประวัติย่อของผู้วิจัย	 156

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomize Control Group	
	Pretest-Posttest Design	56
2	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับข้อสนเทศ	60
3	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง	61
4	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ	62
5	เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อก่อน และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ	63
6	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	82
7	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง	83
8	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลใน การสอบเพื่อศึกษาต่อ	84

- 9 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อก่อน
และหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
เผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการลด
ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ 85
- 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ความวิตกกังวลในการสอบ
เพื่อศึกษาต่อ 89

คำนำ

ปัจจุบันสภาพของสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และด้านการศึกษา ซึ่งผลของความเจริญก้าวหน้าดังกล่าวย่อมมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของคนในสังคมทุกระดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนซึ่งอยู่ในระหว่างวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง และมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก จึงเป็นวัยแห่งปัญหา มีความเครียด และมีความวิตกกังวลสูง ดังที่เฮิร์ลอค (Hurlock. 1949 : 83) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา และมีความเครียดทางอารมณ์

วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 - 18 ปี จำนวนหนึ่งภายหลังสำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแล้วจะศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือสนใจที่จะศึกษาต่อสายอาชีพหรือประกอบอาชีพดังที่ฮาร์วีย์เฮิร์ท (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 107 - 108 ; อ้างอิงมาจาก Harvighurst. n.d.) ได้กล่าวถึงงานตามขั้นพัฒนาการทางอาชีพของวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษา คือ วัยรุ่นจะเลือกโปรแกรมการเรียนและเลือกเรียนวิชาต่าง ๆ ที่ตนสนใจที่จะทดลองประกอบอาชีพ และสามารถเลือกเรียนวิชาสามัญเพื่อศึกษาต่อในสาขาวิชาชีพนั้น ๆ หรือเลือกเรียนวิชาเพื่อประกอบอาชีพเบื้องต้น

การสอบคัดเลือกเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในปัจจุบัน มีอัตราการแข่งขันที่สูงมาก จากข้อมูลการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งผู้เข้าสอบจะเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเทียบเท่า จากสถิติปีการศึกษา 2537 มีผู้สมัครสอบทั้งสิ้นจำนวน 134,654 คน สามารถสอบผ่านข้อเขียนได้เพียง 37,478 คน ซึ่งจำแนกเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐ 27,538 คน และมหาวิทยาลัยของเอกชนจำนวน 9,940 คน (ทบวงมหาวิทยาลัย. 2537) และจากการที่มีการสอบแข่งขันกันเช่นนี้ ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดและวิตกกังวล โดยเฉพาะนักเรียนที่กำลังเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตของตนเองในเรื่องของการศึกษาต่ออย่างมาก ดังที่ไรครอฟท์ (Rycroft. 1968 : 12) กล่าวว่า การแข่งขันก่อให้เกิดความหวาดหวั่นต่อภาวะการ

ข้างหน้า ซึ่งบุคคลยังไม่อาจจัดการให้ทราบผลแน่นอนได้ เนื่องจากเหตุการณ์นั้นยังไม่เกิดขึ้นจริง การการณ์เช่นนี้ย่อมเป็นที่มาของความวิตกกังวล

บุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง จะเกิดความเครียดและไร้ความสุข หากมีในระดับสูงมาก ๆ อาจจะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงขึ้นได้ (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 393 - 394) นอกจากนี้ ความวิตกกังวลที่สูงส่งผลให้ระดับความสนใจของบุคคลต่ำลงกว่าปกติด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของคลิงเกอร์ (นิลวรรณ เนื่อนาค. 2534 : 2; อ้างอิงมาจาก Klinger. n.d.) ที่กล่าวว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีใจจดจ่อในการทำงานต่ำกว่าเด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งผลดังกล่าวย่อมทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลง

เมื่อวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวล ไม่ว่าในระดับใดก็ตาม เขาก็จะหาทางออกโดยใช้กลวิธีป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) เช่น กลวิธีการหลบหนีความจริง ปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง บิดเบือนความจริง ก้าวร้าว ประนีประนอมกับสถานการณ์ เป็นต้น ในการใช้กลวิธีป้องกันตัวบ่อย ๆ ก็จะทำให้ติดเป็นลักษณะนิสัยประจำตัว ตามที่ นิก้า พิชยาน (2520 : 137 - 155) กล่าวว่า ลักษณะดังกล่าวจะนำไปสู่ปัญหายากในการปรับตัวมากยิ่งขึ้น แม้ว่าการหาทางออกโดยวิธีนี้จะทำให้สบายใจขึ้นก็ตามแต่ก็เป็นการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม

จากที่กล่าวมาแล้วแสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวด้านต่าง ๆ และเป็นอุปสรรคต่อหนทางไปสู่ความสำเร็จในอนาคต ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาวิธีช่วยลดความวิตกกังวลของวัยรุ่นเหล่านี้

วิธีการลดความวิตกกังวลมีหลายวิธี ได้แก่ การให้บุคคลนั้นได้ระบายความรู้สึก การสัมผัส การฝึกสมาธิ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ตลอดจนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (อุบล นิวัติชัย. 2528 : 1115)

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนับเป็นวิธีการที่จะช่วยลดความวิตกกังวลของวัยรุ่น เพราะว่าการเด็กในวัยนี้ต้องการรู้จักตนเอง รู้จักขอบเขตของความสามารถ สิทธิ หน้าที่ บทบาทของตนเอง ตลอดจนต้องการวางแผนในอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ ซึ่งกระบวนการในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีการยอมรับซึ่งกันและกัน จะทำให้เด็กกล้าแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น (วัชร ทรัพย์มี. 2518 : 40 - 41) ซึ่งสอดคล้องกับ

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. 1980 : 381) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้รับคำปรึกษาสามารถให้ความช่วยเหลือและรับความช่วยเหลือจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้ ยิ่งสมาชิกในกลุ่มให้ความร่วมมือด้วยดี ต่างฝ่ายต่างก็จะให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้มากยิ่งขึ้น สัมพันธภาพที่ดีและการให้ความร่วมมือกันจะช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกอบอุ่นและใกล้ชิดกัน มีความเห็นใจ เข้าใจกัน และทำให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันได้มากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันจะทำให้สมาชิกกล้าแสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกได้อย่างเป็นธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลได้ ดังผลการวิจัยของนิลวรรณ เนื่อนาค (2534 : 73) ที่พบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทำให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พรณี เมนะเศวต (2535 : 3) ที่พบว่านักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความวิตกกังวลลดลง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำหลักการและวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ซึ่งพัฒนาโดย กลาสเซอร์ (Glasser) มาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ทั้งนี้เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ เป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนโดยเน้นให้นักเรียนมีความรับผิดชอบตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตนเองในการที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ผู้วิจัยได้สำรวจปัญหาเบื้องต้นโดยใช้คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีกุล จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 435 คน จากจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 495 คน พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามปลายเปิดจำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 83.68 มีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สำรวจพบว่านักเรียนกลุ่มดังกล่าวนี้เป็นนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงปานกลาง และต่ำ จำนวน 121, 160, และ 83 ตามลำดับ จากผลการสำรวจดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อจำนวนมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ

ในการศึกษารั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษากับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อสูง จำนวน 44 คน และจากการสำรวจปัญหาเบื้องต้นของนักเรียนกลุ่มดังกล่าว โดยใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ และการสัมภาษณ์พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลก็คือ ไม่ทราบวิธีการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ ไม่เข้าใจหลักเกณฑ์ในการเลือกคณะและการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ กลัวจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ตามที่มุ่งหวัง จากสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลอย่างยิ่ง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมาทดลองใช้ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง หลังจากรับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง หลังจากรับการให้ข้อสนเทศ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวหาวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไปใช้ในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาด้านความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 44 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อการศึกษาต่อ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ หมายถึง วิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ แบ่งเป็น 2 วิธีคือ

3.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

3.1.2 การให้ข้อเสนอแนะ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง หมายถึง วิธีการที่ช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยเผชิญความจริงเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง ให้เขายอมรับพลังความสามารถของตนเองในการที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อให้บรรลุความต้องการตามที่มุ่งหวัง ซึ่งมีขั้นตอนการ 6 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาภายใต้บรรยากาศของความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน และผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาตั้งแต่ครั้งที่ 2 - 11

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ และความจำเป็นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของพฤติกรรมในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้นซึ่งจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผนให้นักเรียนพิจารณาเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนในการศึกษาต่อ โดยให้นักเรียนกำหนด จุดหมายหลัก จุดหมายรอง และแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดหมาย และถ้าไม่บรรลุตามจุดหมาย ผู้วิจัยช่วยให้นักเรียนยอมรับในพลังความสามารถของตนเอง ที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสมกว่า โดยการปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่ เพื่อจะช่วยให้นักเรียนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผนเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยให้นักเรียนปฏิบัติตามที่ระบุไว้ในขั้นที่ 4

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษา โดยให้สมาชิกในกลุ่มรายงานผลภายหลังการได้รับคำปรึกษาแต่ละครั้ง

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลอง

2. การให้ข้อเสนอแนะ หมายถึง การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อโดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ให้นักเรียนศึกษาเอกสาร ข้อเสนอแนะ

2.2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

2.3 ให้นักเรียนสรุปและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มควบคุม

3. ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจเมื่อนักถึงการสอบเพื่อศึกษาต่อ ไม่ทราบวิธีอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ ไม่เข้าใจหลักเกณฑ์ในการเลือกคณะและการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ ไม่มั่นใจว่าจะสอบเข้าศึกษาต่อตามที่มุ่งหวัง ได้หรือไม่ ซึ่งความวิตกกังวลในเรื่องดังกล่าวทำให้นักเรียนหงุดหงิด ท้อแท้ ปวดศีรษะ ปวดท้อง นอนไม่หลับ เกิดความรู้สึกท้อถอย

ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ วัดได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง ระดับความสามารถทางการเรียนของนักเรียน โดยได้คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.49 ของ ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537 ซึ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยของ 5 ภาคเรียน คือ คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ภาคเรียนที่ 1 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จนถึงภาคเรียนที่ 1 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีกุล จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเสนอรายละเอียดดังหัวข้อต่อไปนี้

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1. ความหมายของความวิตกกังวล ✓
2. ประเภทของความวิตกกังวล ✓
3. สาเหตุของความวิตกกังวล ✓
4. ระดับของความวิตกกังวล -
5. การวัดระดับความวิตกกังวล ✓
6. ผลของความวิตกกังวล ✓
7. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล :

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบและศึกษาต่อ

1. ความวิตกกังวลในการสอบ ✓
2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบ ✓
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ✓

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

1. ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
3. หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม
4. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม
5. กระบวนการจัดเตรียมก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม
6. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

8. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

8.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

8.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

ฐานของมนุษย์

8.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

8.4 ลักษณะ บทบาท และหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญ

ความจริง

8.5 กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

8.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1. ความหมายของความวิตกกังวล

บุชนแมน (Boughman. 1966 : 72) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ภาวะอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ไม่สบายใจ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และหวาดกลัวต่อสิ่งที่ไม่พึงพอใจ หรือสิ่งที่จะทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคล

อดัมส์ (Adams. 1977 : 71) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการคาดการณ์ล่วงหน้า คือ เป็นสภาพของความวิตกกังวล ไม่เป็นสุขเกี่ยวกับเหตุการณ์บางอย่างซึ่งอาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

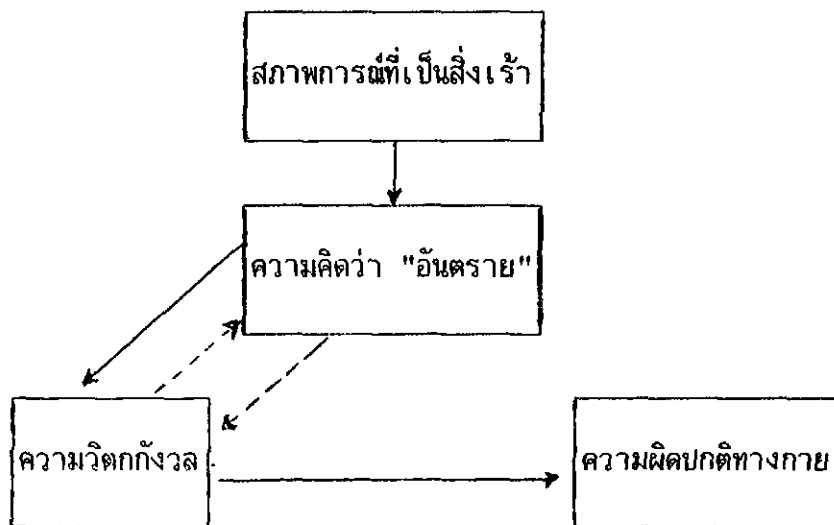
รอเจอร์ส (Rogers. 1951 : 42) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะไม่สมดุลย์ทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจและหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจาก ความไม่กลมกลืนระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์หรือความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับโกรเอน (Groen. 1975 : 733) ที่ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า โดยตัวของเหตุการณ์เองแล้วไม่ใช่ตัวก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ต่างหากที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

✓ ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้น และความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้ว หรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไป เพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริง และภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ไรครอฟท์ยังเชื่อว่า เมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคล ไม่รู้จักยอมแสดงว่า ประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่บุคคลไม่เคยผ่านพบมาก่อน สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

ส่วนออสซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) มองความวิตกกังวลว่าเป็นแนว โหมดของบุคคลที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่าการกระทำหรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ความวิตกกังวลต่างจากความกลัวในแง่ที่ว่าสิ่งที่กระทำนั้น มักจะกระทำต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น ฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173 - 174) มีความคิดเห็นเช่นเดียวกับออสซูเบล ที่ว่าความวิตกกังวล เป็นสภาวะคล้ายความกลัว และมีความสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการจูงใจ (Motivation) ทั้งนี้เนื่องจาก ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา คือ ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุที่ทำให้กลัว หรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปร่างให้เห็น ดังนั้นอาจจะพูดได้ว่าความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลอยไม่แจ่มชัดแต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาวะที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจเกิดความตึงเครียด

✓ เบค (Beck. 1972 : 349) กล่าวว่า แม้สภาวะการณที่กดดันจะมีส่วนทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาวะการณเหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาวะการณที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลใด รับรู้ถึงความกดดันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาวะความกดดันภายนอกที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลที่เป็นตัวการสำคัญตัวหนึ่ง ที่ทำให้สภาวะการณซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรง กลายเป็นสภาวะที่กดดัน

ขึ้นอย่างมากได้ โดยบุคคลประเมินอันตรายที่เกิดขึ้นเกินจากความเป็นจริง และขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้ จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตัวเน้นถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มของความวิตกกังวลขึ้นไปอีก กลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวล และมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วยโดยมิได้มีสาเหตุมาจากกลไกทางด้านร่างกาย (Somatic Disorder) เบคได้แสดงแผนภูมิวงจรความวิตกกังวลไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้เบค (Beck. 1972 : 349) ยังได้เสนอวิธีการขจัดความวิตกกังวล โดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับพฤติกรรมทางความคิด การใช้ยา หรือการฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม และวงจรของความวิตกกังวลนี้ก็จะค่อย ๆ หดไป

✓ โอฟสไตน์ (Epstein. 1972 : 303 - 305) ได้สรุปว่า ความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการเข้าเกินระดับ เป็นการเข้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้ เป็นการตอบสนองที่ดูขวางเจื่อนโง่มาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัว และความวิตกกังวลมากขึ้น และปิดความสามารถของอินทรีย์ที่จะต้านรับสิ่งเร้านี้ขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเร้าที่อินทรีย์เคยดูขวางเจื่อนโง่มาก่อน

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด หมายถึง การจัดประสบการณ์ของตนไม่สอดคล้องกับความคาดหวัง นั่นคือ ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความกดดัน และนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลารอคอยที่ยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือการตอบสนองที่ควรจะเป็น ไม่อยู่ในวิสัยที่จะจัดให้มันขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจ และนำไปสู่ความวิตกกังวล

2. ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบิร์กเกอร์ (Spielberger. 1972 : 487 - 489) แบ่งลักษณะความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety)

คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลเป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริม หรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูง จะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่า ผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนั้นระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2.2 ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์ (State Anxiety) คือ

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์เฉพาะอย่าง ที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้นโดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้น เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถึง เครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้น จะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

ส่วนพรอยต์ (Levitt. 1967 : 18 - 19 ; citing Freud. 1923)

ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลตามความเป็นจริง (Reality Anxiety) คือ ความกลัวอันตรายที่แท้จริงในโลก

2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเคยถูกพ่อแม่ หรือผู้มีอำนาจลงโทษ

3. ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) มีความกลัวต่อมโนธรรม คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวลแบบนี้มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษเนื่องจากฝ่าฝืนหลักศีลธรรม จึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก

3. สาเหตุของความวิตกกังวล

✓ ลินน์ (Linn. 1980 : 1022 - 1023) ได้อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลไว้ สรุปคือ

3.1 เกิดจากสาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าพวกที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้

3.2 ปัจจัยทางจิตใจ ส่วนมากมีความเชื่อว่า เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรัก จากพ่อแม่ หรือของรัก กลัวการพลัดพราก

3.3 ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ลัทธิการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูเมื่อสภาพเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ล้วนคุกคามต่อภาวะทางจิตใจอันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3.4 การเรียนรู้ มีทฤษฎีที่อธิบายพฤติกรรมนี้ 3 แนวคิด คือ

(1) การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เช่น ในการที่บุคคลมีความวิตกกังวลอยู่เดิมแล้ว ต้องไปพบกับนายจ้าง ซึ่งเคยดูเขาหลายครั้ง การดูเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้นในทางที่ไม่พึงพอใจจนเกิดความกังวล เมื่อสิ่งเร้า 2 อย่างคือ การถูกดู และนายจ้าง เกิดรวมกันบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่าจะถูกดูหรือไม่ก็ตาม

(2) การเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning) ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ถ้าได้รับการเสริมแรง (Reinforcement) โดยไม่รู้ตัวจากพ่อแม่ หรือคนใกล้ชิดด้วยการเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับการเสริมแรงบ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นจนกลายเป็นนิสัย

(3) วิธีลอกเลียนแบบ (Modeling imitation) โดยบุคคลได้พบเห็นจากการที่พ่อแม่มีความวิตกกังวลเสมอ ๆ และได้เรียนรู้พฤติกรรมของพ่อแม่เป็นประจำก็เลยลอกเลียนแบบมาเป็นบุคลิกลักษณะของตนได้

3.5 อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน เช่น ในวัยเด็ก ความวิตกกังวลเรื้อรังก่อให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น การกัดเล็บ การปัสสาวะรดที่นอน เป็นต้น ในวัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลเรื่องความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเลือกอาชีพ การเรียน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลในแต่ละบุคคลในแต่ละสถานการณ์อาจจะเกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุประกอบกัน ซึ่งถ้าบุคคลรับรู้สาเหตุอย่างแท้จริงก็ย่อมจะหาทางแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งจะทำให้ความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ระดับความวิตกกังวล

✓ ลักซ์แมน และซอเรนเซ่น (Luckman and Sorensen. 1974 : 112) กล่าวสรุปได้ว่า ระดับความวิตกกังวลจะมีผลต่อกระบวนการที่สำคัญต่าง ๆ คือ การเรียนรู้ การรับรู้ ความมีสติรู้สึกตัว และความนึกคิด ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในแต่ละคน แม้จากสาเหตุเดียวกันก็มีความรุนแรงไม่เท่ากันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการยอมรับ และการปรับตัวของแต่ละคน ซึ่งเชื่อมโยงอยู่กับสภาพสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนสิ่งแวดล้อมของแต่ละคน ซึ่งได้แบ่งระดับความวิตกกังวลไว้ 3 ระดับ คือ

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ ระดับนี้จะช่วยให้การปรับตัวในชีวิตประจำวัน เป็นผลสำเร็จ ทำให้เกิดภาวะตื่นตัว ช่วยให้การรับรู้และการเรียนรู้ดีขึ้น
 2. ความวิตกกังวลระดับกลาง การรับรู้จะลดลง ทำให้สูญเสียความสามารถ ในการทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในขณะนั้น
 3. ความวิตกกังวลระดับสูง ทำให้เกิดความสับสน เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ และไม่สามารถดำเนินกิจการได้สำเร็จตามที่หวังได้ สูญเสียความสามารถในการปรับตัว
- การที่แต่ละคนประสบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นนั้น ถ้า ไม่มีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อที่จะรักษาระดับความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่จะเป็นแรงกระตุ้น ที่ส่งผลต่อการ ทำงาน ระดับความวิตกกังวลก็จะเพิ่มมากขึ้นจนถึงขั้นเกิดผลเสียต่อการทำงานได้

5. การวัดระดับความวิตกกังวล

การวัดระดับความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี (Endler and Edward. 1982 : 41 ; citing Levitt. 1980)

5.1 การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การติ่งของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

5.2 การวัดโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง (Self-report Questionnaire) เป็นการประเมินความวิตกกังวลซึ่งเป็นความรู้สึกที่ตนเองรับรู้ได้โดยการตอบแบบสอบถาม แล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลว่ามีขนาดใด แบบสอบถามวัดความวิตก

กังวลมีผู้สร้างขึ้นใช้ ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลแบบ STAI (The State - Trait Anxiety Inventory)

5.3 การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายออก (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของรอสชาค (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

5.4 การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลุกลุกกลืน ถอนหายใจ พุดรัวเร็ว หงุดหงิด ขาดสมาธินอนไม่หลับ เป็นต้น

6. ผลของความวิตกกังวล

✓ ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิดและพฤติกรรม ซึ่งสรุปผลของความวิตกกังวลได้ดังนี้ (สาโรจน์ ปรปักษ์ขาม และคนอื่น ๆ. 2519 : 310, 315 - 320 ; สุวณีย์ คณิตพัฒนานันท์. 2522 : 127 - 130 ; Deffenbacher and Suinn. 1982 : 391 - 422 ; Izard. 1972 : 37 - 41)

6.1 ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมีและสรีรวิทยา

(1) มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท กระตุ้นให้ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary Gland) หลั่งฮอร์โมนคอร์ติคอล (Cortical Hormone) มีผลทำให้ร่างกายทนทานต่อภาวะวิตกกังวล และกระตุ้นไฮโปทาลามัส หรือศูนย์กลางของอารมณ์ (The Seat of Emotions) ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกร็ง เตรียมตัวสู้ (Fight) หรือหนี (Flight)

(2) มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี ในภาวะวิตกกังวล ฮอร์โมนต่าง ๆ จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนที่ถูกขับออกมานั้นมีหน้าที่ควบคุมความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

(3) มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยา การเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวล โดยทั่วไปความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild) และระดับปานกลาง (Moderate) จะเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่ถ้าถึงระดับสูง (Severe) และระดับรุนแรง (Panic) แล้วจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจจะเต้นเร็วและถี่ขึ้นการหายใจจะลึกและเร็วขึ้นมีการ

เปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในร่างกายและความดันโลหิต ประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลง
 ปัสสาวะบ่อย ความอยากอาหารลดลง เหนื่อยออก นอนไม่หลับ ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น ตัวสั่น
 เป็นต้น ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้นการทำงานของระบบต่าง ๆ อาจหยุดชะงักไป
 (Paralyze)

6.2 ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

ความวิตกกังวล ทำให้บุคคลรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียดและความกลัว
 ซึ่งอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย
 โศกเศร้าเสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

6.3 ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด ความจำ และการเรียนรู้

ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน ย้ำคิดย้ำทำ การตัดสินใจช้า
 ความคิดคับแคบและไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด
 นอกจากนั้นประสิทธิภาพในการจำก็ลดลงทำให้ลืมง่าย

6.4 ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก (สวินย์ ตันติพัฒนานันต์. 2522 :
 129 - 130) เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรม
 อัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกได้ 4 กลุ่มใหญ่ คือ

(1) พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผยและ
 อย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคือง
 ไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมโรคจิต โรคประสาท

(2) พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวลไปสู่อาการเจ็บป่วย
 ทางร่างกาย ได้แก่ จิตสรีระแปรปรวน (Psychophysiological Disorders) ทำให้ความ
 สามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง

(3) การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล พฤติกรรม
 การแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายในและกลายเป็น
 อาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

(4) พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจถึงสาเหตุของความวิตกกังวล
 และวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัดไม่สบายใจนั้นเสีย

7. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล

7.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แมนเลย์ (Manley. 1969 : 3876 - A) ได้ศึกษาแนวโน้มของความวิตกกังวลของเด็กในเกรด 7 - 12 ทั้งความวิตกกังวลทั่วไป และความวิตกกังวลในการสอบ พบว่า มีความแตกต่างระหว่างเพศ ในนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่านักเรียนชาย

เฟลด์ฮูเซน และเธอร์สโตน (Feldhusen and Thurstone. 1964 : 265 - 267) ได้ศึกษาบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงและความวิตกกังวลต่ำ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงเป็นชาย 11 คน หญิง 21 คน กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ เป็นชาย 17 คน หญิง 15 คน พบว่า กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ มีการปรับตัวทางอารมณ์ และความคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูง

สตีเวนสัน และอดัม (Stevenson and Adam. 1969 : 24 - 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 จำนวน 318 คน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล นั่นคือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

7.2 งานวิจัยในประเทศ

อาพล โอ่งเคลือบ (2515 : 183 - 185) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคลิกภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 500 คน เป็นชาย 261 คน หญิง 239 คน พบว่า เด็กหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กชาย และพบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำมีความเข้าใจในการอ่านสูง ส่วนเด็กที่มีความวิตกกังวลสูง อ่านเข้าใจได้ช้า เด็กที่เก็บตัวมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กที่แสดงตัว

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ (2523 : 43) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวล กับระเบียบวินัยในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 337 คน พบว่า เด็กที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง จะมีความวิตกกังวลต่ำ และนักเรียนที่อยู่ในชั้นเรียนซึ่งมีระเบียบวินัยแบบประชาธิปไตย มีความวิตกกังวลต่ำสุด

จุมพล พูลภัทรชีวิน (2516 : 80) ศึกษาในภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความเป็นผู้นำและผู้ตาม ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 188 คน พบว่า มโนภาพแห่งตนสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในทางลบ กล่าวคือ นักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง มีมโนภาพแห่งตนต่ำ และนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำมีมโนภาพแห่งตนสูง จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อ ความคิดที่มีต่อตนเอง ความสามารถในการเรียนรู้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นั้นแสดงว่าความวิตกกังวลสูงมีผลกระทบต่อการคิดและขัดขวางประสิทธิภาพในการเรียนของนักเรียน นับว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งต่อการศึกษาของนักเรียน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบและศึกษาต่อ

1. ความวิตกกังวลในการสอบ

✓ ชาราสัน (นิภา เลิศลือชาชัย. 2533 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Sarason. 1952) ได้อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบว่าเป็นการตอบสนองทางความคิดของบุคคลต่อเหตุการณ์ชั่วคราวเฉพาะอย่าง ความวิตกกังวลในการสอบตามแนวคิดนี้เกิดจากกระบวนการคิดที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะความวิตกกังวลกับสถานการณ์สอบซึ่งบุคคลรับรู้จากประสบการณ์ในอดีตว่า จะก่อให้เกิดความไม่สบายใจต่อบุคคล โดยบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะมีการตอบสนอง 2 ลักษณะคือ การตอบสนองทางความคิดต่อสถานการณ์สอบ และการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์สอบนั้น นั่นคือ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์สอบและเกิดความคิดเกี่ยวกับความสามารถของตน เช่น พูดยกับตนเองในขณะที่สอบว่า "ฉันเป็นคนโง่" หรือ "ฉันคงสอบไม่ผ่าน" การตอบสนองทางความคิดนี้ จะส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ ซึ่งทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออกมาก เป็นต้น

✓ สเปนเซอร์เกอร์ (นิภา เลิศลือชาชัย. 2533 : 26 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. 1972) ได้กล่าวถึงแนวความคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาพการณ์ที่มีการประเมินผลนั้น ความวิตกกังวลในการสอบจะส่งผลต่อบุคคล เช่นเดียวกับความวิตกกังวลทั่วไป นั่นคือ ความวิตกกังวลในการสอบทำให้บุคคล

เกิดความตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย ไม่สบายใจต่อสภาพการณ์ที่เผชิญอยู่ และมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ได้แก่ ใจสั่น ปวดศีรษะ บัสสาวะบ่อย เป็นต้น นอกจากนี้ความวิตกกังวลในการสอบยังส่งผลกระทบต่อความแตกต่างจากความวิตกกังวลทั่วไป คือ ความวิตกกังวลในการสอบมีผลกระทบต่อความสามารถในการตั้งสมาธิ กระบวนการคิด และความสามารถในการจดจำของบุคคล

2. งานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบ

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เดฟเฟนเบเชอร์ และเคมเบอร์ (สำรวจ ติมลพันธุ์. 2534 : 30 ; อ้างอิงมาจาก Daffenbachar and Camper. n.d.) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลเรื่องสอบกับนักเรียนชั้น ป. 6 จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 40 - 45 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ และอีกกลุ่มใช้เวลา 6 สัปดาห์ พบว่าเด็กนักเรียนชั้น ป.6 ที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบและได้รับคำปรึกษามีคะแนนการเรียนสูงขึ้น

2.2 งานวิจัยในประเทศ

นิกา เลิศลือชาชัย (2533 : ง) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาลดลงภายหลังการได้รับการฝึกบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

สำรวจ ติมลพันธุ์ (2534 : 70 - 71) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนผักไห่ "สุทธาประมุข" จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 24 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการสอบลดลง

นิลวรรณ เนื่อนาค (2534 : 71 - 73) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลประชาสรรค์ จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนักเรียนมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐลดลง

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

แซนเดอร์สัน (Sanderson. 1954 : 290) ได้จำแนกปัญหาของนักเรียนที่มีผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนแคลิฟอร์เนีย โดยจัดอันดับปัญหาจากมากไปน้อยไว้ ดังนี้

1. ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับการเรียน
2. ปัญหาเกี่ยวกับด้านการศึกษาในอนาคต
3. ปัญหาเกี่ยวกับด้านอาชีพในอนาคต
4. ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและครอบครัว
5. ปัญหาเกี่ยวกับด้านสังคม
6. ปัญหาเกี่ยวกับด้านการเงินและการหางาน
7. ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรและการสอน

เอล กอเฮย์ (El-Gawhay. 1969 : 985-A) ได้ทำการสำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียนเกรด 10, 11, 12 จำนวน 900 คน เป็นนักเรียนชาย 450 คน และนักเรียนหญิง 450 คน โดยให้ตอบแบบทดสอบ มูนี (Mooney Problem Check List) ผลการสำรวจพบว่า เรื่องที่เป็นปัญหามากที่สุดคือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ศีลธรรมจรรยา และศาสนา ความสัมพันธ์ส่วนตัว เพศ การแต่งงาน ส่วนปัญหาระดับกลาง ได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต อาชีพ และการศึกษา ตลอดจนหลักสูตรและการสอน ปัญหาที่น้อยที่สุดได้แก่ ที่อยู่อาศัยและครอบครัว กิจกรรมด้านสังคม การพักผ่อนหย่อนใจ การเงิน การดำเนินชีวิต สถานภาพต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับจ้าง หางาน สุขภาพ และพัฒนาการทางด้านร่างกาย

สำหรับในประเทศไทย อัมพร โอตระกูล และเจตสันต์ แดงสุวรรณ

(2524 : 45 - 53) พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่พบมากที่สุดคือ ปัญหาการเรียน ปัญหาอันดับที่ 2 คือ ด้านอนาคต : อาชีพและการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยรายการปัญหา เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาเรียน ต้องการออกไปประกอบอาชีพแต่ยังทำไม่ได้ ไม่แน่ใจ จะเลือกอาชีพได้เหมาะสมหรือไม่และปัญหาอันดับที่ 3 คือ การปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

นิยดา พงศ์พานานูเวช (2535 : 94) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี จำนวน 444 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวมมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง

สะอาด กับทราวิรัตน์ (2535 : 59 - 61) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลง ภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

1. ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

กอร์วี่ส์ และ บราวน์ (Gawrys and Brown. 1970 : 21) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษากลุ่มว่า เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความอบอุ่น และเปิดโอกาสให้สมาชิกภายในกลุ่มได้ทดสอบ ตรวจสอบ และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดสำหรับเขา จุดประสงค์จะถูกสร้างขึ้นจากสมาชิกภายในกลุ่ม การเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกจะ ไม่มีการบังคับ สมาชิกจะเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ มีจุดสนใจร่วมกัน มีปัญหา ร่วมกัน

อาภา จันทรสกุล (2533 : 2) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้บริการปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาททั้งเป็นผู้รับ

ความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ กันไป การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มโดยทั่ว ๆ ไป มีจุดเน้นที่การป้องกัน (Prevention) ปัญหาและการพัฒนาตนเองให้เต็มกำลังความสามารถมากกว่าการบำบัดแก้ไข และเน้นที่การแลกเปลี่ยน เปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์มากกว่าการใช้สติปัญญา เหตุผล เป็นการรับฟังซึ่งกันและกันมากกว่าการชี้แนะสั่งสอน

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการคล้าย ๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเห็นใจ เข้าใจกัน ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ และเกิดความอบอุ่นใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและผู้อื่นดีขึ้น อันเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองต่อไป

2. จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. จะทำให้สมาชิกแต่ละคนสามารถจัดความรู้สึกที่อยู่อย่างใดก็ได้ยั่วออกไปได้
2. ส่งเสริมการยกย่องนับถือตนเองและการยอมรับตนเองมากยิ่งขึ้น
3. ช่วยให้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเรียนรู้ที่จะเป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองได้

5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง

6. ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

7. ช่วยให้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม

8. สามารถนำทักษะและความรู้ความเข้าใจที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเอง

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเองและความรู้สึก
ว่าตนเองมีค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้
งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคน พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง
และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ
และความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมี
ปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
6. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง
ไว้รื้อ ธูระควา (2524 : 117) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
ดังนี้

1. เพื่อให้บุคคลสำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
ให้มากที่สุด
2. เพื่อให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้และสามารถ
ดำรงชีวิตที่จะรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้
3. เพื่อให้บุคคลสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มก็คือ เพื่อช่วยให้บุคคลรู้จัก
และเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองและเข้าใจคนอื่น รู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
สามารถนำเอาความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเอง
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หลักพื้นฐานในการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลักพื้นฐานการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เคมพ์ (วิญญู พุนศรี. 2523 :
10 - 11 ; อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง รู้สึกอย่างที่คุณเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนเองออกมา และมีการยอมรับในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. แต่ละคนต้องตัดสินใจว่า จะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเอง
3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่แก้ปัญหาให้ผู้อื่น
4. ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าตัวสถานการณ์
5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเอง ก็พร้อมที่จะรับรู้ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นในบรรยากาศที่มีความไวต่อเชื้อใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจและมีการยอมรับ การเปิดเผยตนเองมากเกินไป แสดงถึงการช่วยเหลือตนเอง ไม่ได้
6. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง
7. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง จะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียนไม่คุกคาม บู่เช็ดหรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง
8. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศแห่งการยอมรับ ความเข้าใจ อาจใช้บทบาทสมมติ
9. ในการเปิดเผยปัญหา การแก้ปัญหา มีวิธีการเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกมองเห็นหนทางจากการเลือกวิธีต่าง ๆ
10. สมาชิกแต่ละคนต้องมีคำมั่นสัญญา (Commitment) กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อีกทั้งการให้เสริมแรงเป็นสิ่งสำคัญ
11. สมาชิกสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
12. การที่บุคคลรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเอง ทำให้การป้องกันตนเองน้อยลง หนีได้กับคำวิจารณ์ของผู้อื่น

4. พลังในการให้คำปรึกษากลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ ซึ่งพลังที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ คมเพชร จิตรสกุล (2521 : 97) กล่าวไว้ดังนี้

1. **ข้อผูกพัน (Commitment)** บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม จะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตน จะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว
2. **ความรับผิดชอบ (Responsibility)** สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง เพื่อแก้ไขปัญหากลุ่ม
3. **การยอมรับ (Acceptance)** เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับตนเองจะเน้นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. **ความดึงดูดใจ (Attractiveness)** จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น
5. **ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging)** สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม
6. **ความปลอดภัย (Security)** เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น
7. **ความเครียด (Tension)** การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าเครียดมากเกินไป จะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ
8. **ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm)** สมาชิกต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษามาด้วยกัน

5. กระบวนการจัดเตรียมก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม

เพื่อให้การให้บริการปรึกษากลุ่มประสบความสำเร็จ ผู้นำกลุ่มควรมีการจัดเตรียมก่อนที่จะดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังที่ คอเรย์ (Corey. 1983 : 66 - 70) ได้กล่าวไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. การประกาศรับสมัคร เพื่อดึงดูดสมาชิกให้เข้ากลุ่ม พร้อมทั้งแจ้งให้สมาชิกทราบรายละเอียด ดังนี้

1.1 ประโยชน์และเป้าหมายของกลุ่ม

1.2 ชนิดของกลุ่ม แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1.2.1 กลุ่มแบบเปิด หมายถึง กลุ่มที่สามารถรับสมาชิกใหม่เพิ่มเข้ามาได้เป็นระยะ ๆ ในขณะที่จะมีสมาชิกบางคนออกไป การจัดกลุ่มแบบนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มมีปัญหาเรื่องความไว้วางใจ และความสนิทสนม

1.2.2 กลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มเดียว ตั้งแต่เริ่มเปิดกลุ่มจนปิดกลุ่ม เป็นรูปแบบที่เหมาะสมของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งเน้นการสำรวจและเปิดเผยความรู้สึกของสมาชิก ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่จะสร้างความผูกพันภายในกลุ่ม

1.3 ขนาดของกลุ่ม การให้ คำปรึกษากลุ่ม มีลักษณะเป็นกลุ่มขนาดเล็ก สำหรับกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นผู้ใหญ่หรือวัยรุ่น ควรประกอบด้วยสมาชิก 6 - 10 คน ส่วนกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กควรจะมีขนาด 4 - 6 คน จึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

1.4 อายุ ส่วนมากมักจะจัดให้บุคคลที่มีอายุใกล้เคียงกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะสมาชิกจะรู้สึกสะดวกสบายใจเมื่ออยู่ในกลุ่มที่มีอายุใกล้เคียงกัน

1.5 เพศ การจัดกลุ่มที่มีเพศเดียวกันอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6 - 12 ปี เพราะเป็นวัยที่จะเรียนรู้เอกลักษณ์ของความเป็นชายและหญิง การจัดกลุ่มให้มีสองเพศละกัน เหมาะสำหรับกลุ่มที่ผู้รับคำปรึกษาอยู่ในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เพื่อให้คล้ายกับสภาพสังคมภายนอก ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความต้องการอย่างมากที่จะปรับปรุงตัวเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาด้วย

1.6 ระดับสติปัญญาและการศึกษา สมาชิกในกลุ่มควรมีระดับสติปัญญาใกล้เคียงกัน เพื่อให้กลุ่มพัฒนาไปได้เร็ว

1.7 ความเป็นเพื่อน ไม่ควรจัดให้เพื่อนสนิทของสมาชิกอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เพราะจะมีแนวโน้มของการปกป้องซึ่งกันและกัน

1.8 สถานที่และสภาพแวดล้อม ห้องที่ใช้ควรมีความเป็นส่วนตัว ขนาดเล็กแต่ก็ไม่เบียดเสียดจนเกินไป การจัดที่นั่งควรเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเห็นหน้ากันชัด

1.9 ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกลุ่ม ช่วยให้สมาชิกได้สำรวจเจตคติ ค่านิยมของตน และยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รู้เอกลักษณ์ทั้งของตนเองและสมาชิกอื่น ๆ เรียนรู้แนวทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ รวมทั้งนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

2. จำนวนครั้งและระยะเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

ในการให้คำปรึกษากลุ่มที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น จะต้องมีการเข้าประชุมกลุ่มกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ดีขึ้น โอห์ลเซน (Ohlsen. 1973 : 6) เสนอว่าควรจะมีการประชุมกลุ่ม 8 - 10 ครั้ง ระยะเวลาในแต่ละครั้งไม่ควรต่ำกว่า 90 นาที สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

3. บทบาทของผู้นำกลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2533 : 15) สรุปบทบาทของผู้นำกลุ่มทั่ว ๆ ไป ดังนี้

3.1 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มมีหน้าที่พัฒนาปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มให้เกิดขึ้น และเป็นไปตามแบบที่ต้องการ และปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวต้องเอื้อต่อบรรยากาศของการให้คำปรึกษา ช่วยให้สมาชิกเรียนรู้วิธีการรับฟัง แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดต่อกัน รู้จักการเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจ และไว้วางใจต่อกัน

3.2 ผู้ให้คำปรึกษาบรูมนิเทศให้สมาชิกในกลุ่มทราบว่า เขาจะปฏิบัติตนเพื่อการมีส่วนร่วมในกลุ่มและเพื่อตัวเขาจะได้รับประโยชน์ให้มากที่สุดได้อย่างไร และสมาชิกแต่ละคนมีหน้าที่จะช่วยเหลือสมาชิกอื่น ๆ ได้อย่างไร เพื่อกลุ่มจะดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มต้องสนใจสมาชิกทุกคนในกลุ่ม และต้องเอาใจใส่ต่อสิ่งที่สมาชิกสื่อสารมา โดยให้ความสนใจอยู่ที่คำพูดและท่าทีที่สมาชิกในกลุ่มสื่อออกมา เพราะการสังเกตท่าทีและการฟังอย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้เข้าใจสมาชิกในกลุ่มได้อย่างลึกซึ้ง ในขณะที่เดียวกันยังสามารถให้ข้อมูลย้อนกลับไปยังสมาชิกกลุ่มได้ถูกต้อง ช่วยให้สมาชิกเกิดศรัทธาในตัวผู้ให้คำปรึกษา

3.4 ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่รับผิดชอบให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพในทุกขั้นตอน ต้องสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกันระหว่างสมาชิกให้เกิดขึ้นให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

3.5 ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่กำหนดกฎเกณฑ์ทั่ว ๆ ไปบางประการที่สมาชิกต้องปฏิบัติและชี้แจงให้สมาชิกทราบทั่วกัน เกี่ยวกับสิทธิที่เขามี และหน้าที่ที่เขาต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์บางประการทั่ว ๆ ไป เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม การไม่นำกิจกรรมอื่น ๆ มาทำในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม เป็นต้น ส่วนสิทธิที่สมาชิกทุกคนพึงมีก็คือสิทธิในฐานะปัจเจกบุคคลทั่ว ๆ ไป ที่จะเลือกหยุดกิจกรรมบางอย่างที่กลุ่มทำ แต่ไม่สอดคล้องกับสภาวะจิตใจของตนเองได้ โดยทั่ว ๆ ไป ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มไม่ควรกำหนดกฎเกณฑ์ หรือมีข้อห้ามมากเกินไป เพราะไม่เหมาะสมกับลักษณะธรรมชาติของการให้คำปรึกษากลุ่ม กฎเกณฑ์ควรมีเท่าที่จำเป็นเพื่อความปลอดภัยทางภาวะร่างกายและจิตใจของสมาชิกในกลุ่ม และเพื่อเป็นพื้นฐานให้กลุ่มสร้างสัมพันธภาพเพื่อการให้คำปรึกษาได้เท่านั้น

3.6 ผู้ให้คำปรึกษา มีหน้าที่ปรับความสนใจของกลุ่มไปยังจุดหรือประเด็นที่สมาชิกจะได้รับประโยชน์มากที่สุด และช่วยสมาชิกวางแผนการระสับการสับจากกลุ่มไปใช้ในสภาพการณ์ที่เป็นจริงของเขา

4. บทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่ม

สุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 19 - 20) ได้สรุปบทบาทของสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ ดังนี้

4.1 ควรเป็นผู้ฟังที่ดี โดยแสดงให้เห็นว่าสนใจและตั้งใจฟัง โดยตลอดขณะที่ฟัง พยายามจับใจความให้ถูกต้อง สนใจในน้ำเสียง ท่าทางของผู้พูด เพื่อจะได้เข้าใจความรู้สึกของผู้พูด

4.2 ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูด ได้แสดงออกโดยไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี แต่จะเน้นที่การแสดงออกนั้นว่ามีอะไรเป็นสาเหตุ จะปรับปรุงอย่างไรให้ดีขึ้น

4.3 สมาชิกควรให้ความสนใจเมื่อกลุ่มอภิปรายปัญหาของผู้ใด เพื่อจะร่วมกันช่วยให้เจ้าของปัญหาเกิดความเข้าใจตนเอง พร้อมทั้งแนวทางแก้ไข

4.4 ควรจะให้ความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับความรู้สึกของคนในกลุ่ม เพราะบุคคลมักจะไม่เข้าใจตนเอง จนกว่าจะได้อภิปรายความรู้สึกของตนเองที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

4.5 ควรให้ข้อคิดแก่ผู้ที่กำลังวางแผนปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงตนเอง

4.6 ควรกล่าวอ้างอิงยืนยันให้ผู้ที่มีความขัดแย้งในตัวเองได้เข้าใจตนเองดีขึ้น

4.7 ควรให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) เพื่อให้บุคคลได้ทราบถึงส่วนดีและส่วนบกพร่องของตนเอง

4.8 การรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม ทุกสิ่งทุกอย่างภายในกลุ่มต้องถือเป็นความลับ ไม่ควรนำไปพูดนอกกลุ่ม

6. ขั้นตอนในการให้คำปรึกษากลุ่ม

อาภา จันทรสกุล (2523 : 26 - 42) ได้กล่าวถึงการแบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ออกเป็น 4 ขั้นตอน สรุปได้ดังนี้

1. ขั้นแนะนำและสำรวจ ผู้ให้คำปรึกษาจะแนะนำเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ตลอดจนวิธีการเข้ากลุ่มที่จะทำให้สมาชิกได้ประโยชน์จากกลุ่มมากที่สุด หลังจากนั้นก็ให้สมาชิกแนะนำตนเอง กล่าวถึงความคาดหวังในการมาเข้ากลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มได้รับรู้ ในขั้นนี้สมาชิกยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง ยังไม่มีความมั่นใจเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม ไม่รู้จักผ่อนคลาย และอยู่ในภาวะสำรวจตรวจสอบว่าจะทำอะไรได้บ้างในกลุ่ม กลุ่มจะยอมรับตนเองได้แค่ไหน

2. ขั้นส่งต่อ จะมีลักษณะที่สมาชิกแสดงความขัดแย้ง ปกป้องตนเอง ต่อต้าน เกิดความวิตกกังวล กลัวที่จะต้องเปิดเผยตัวเองให้กลุ่มรับรู้ กลัวว่ากลุ่มจะไม่ยอมรับตน ทำให้เกิดการปกป้องตนเอง เพิกเฉยต่อความขัดแย้งภายในที่เกิดขึ้น ผู้ให้คำปรึกษาควรชี้แจง และช่วยให้สมาชิกกล้าเผชิญกับความขัดแย้งภายในตนเอง และอภิปรายปัญหาอย่างเปิดเผย ตรงไปตรงมา

3. ขั้นปฏิบัติการ สมาชิกจะกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น ร่วมแรงร่วมใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างตรงไปตรงมาด้วยความเอื้ออาทรต่อกัน พร้อมทั้งจะพัฒนาตนเองและรับผิดชอบที่จะทำตามความเห็นของกลุ่ม

4. ขั้นปิดกลุ่ม เป็นขั้นที่สำคัญ เพราะเป็นขั้นที่ช่วยให้สมาชิกรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้จากกลุ่ม เพื่อนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ไม่มีความรู้สึกค้างค้ำต่อกัน สามารถเปิดเผยความรู้สึกของตนต่อกลุ่มได้ และพร้อมที่จะจากกลุ่มไปอย่างเป็นสุข รู้วิธีการแก้ปัญหาของตนเองอย่างกระจ่างแจ้งและพอใจ

ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะบรรลุตามวัตถุประสงค์มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญของผู้ในกลุ่ม เริ่มจากการเลือกสมาชิกที่มีความสนใจหรือมีปัญหาคล้ายกัน พร้อมทั้งจะเปิดเผยตนเอง ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยสมาชิก 6 - 10 คน ชนิดของกลุ่มควรเป็นแบบปิดเพื่อความสัมพันธ์และไว้วางใจซึ่งกันและกัน ในการพบกันแต่ละครั้งควรใช้เวลา 1 - 2 ชม. สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ควรพบกันอย่างน้อย 10 ครั้ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม การจัดที่นั่งควรเป็นวงกลม เพื่อจะได้สังเกตเห็นหน้า ทำทางกันได้ชัดเจน ผู้ในกลุ่มต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มรับผิดชอบในการฟัง และการอภิปรายปัญหาร่วมกัน ยอมรับข้อตกลงของกลุ่ม ภายใต้บรรยากาศของความจริงใจ ยอมรับ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

7.1 งานวิจัยต่างประเทศ

สมิท (Smith. 1980 : 6175 - A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive - Therapy - RET) กับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวสัมพันธภาพ

(Relationships Oriented Counseling - ROC) และกลุ่มควบคุมเพื่อช่วยนักเรียนในการลดความวิตกกังวลด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมที่สมัครใจเข้ารับการทดลอง และมีความวิตกกังวลด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสูงจากแบบรายงานตนเอง จำนวน 60 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม RET, ROC และกลุ่มควบคุม หลังการทดลองพบว่า กลุ่ม RET มีประสิทธิภาพในการลดความวิตกกังวลด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้มากกว่ากลุ่ม ROC และกลุ่มควบคุม

เฮนดริกซ์ (Hendrig. 1982 : 4300 - A) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีโครงสร้างต่อระดับความวิตกกังวลในการดูแลผู้ป่วยสูงอายุ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นญาติกับผู้ป่วย และอยู่ในสถานพยาบาลหลัง 6 สัปดาห์ ใช้แบบวัดความวิตกกังวลขณะปัจจุบัน (State Anxiety) แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองลดระดับความวิตกกังวลมากกว่ากลุ่มควบคุม

เคนเนดี (Kennedy. 1990 : 2389 - A) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีโครงสร้างต่อคะแนนเฉลี่ยและปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปีที่ 1 จำนวน 100 คน ของ Bishop State Junior College ในรัฐอลาบามาสุ่มมาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 50 คน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากกว่ากลุ่มควบคุม และมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

7.2 งานวิจัยในประเทศ

ศิริรัตน์ ภูัสกลเจริญศักดิ์ (2531 : 70 - 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีของ โรเจอร์ ที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน สุ่มจากนักเรียนที่มีคะแนนทัศนคติในการเรียนต่ำ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติในการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สุพัตรา กัณเณตร (2532 : 80 - 83) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มศว. พิษณุโลก

จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงมากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

นิลวรรณ เนื่อนาค (2534 : 71 - 73) ได้ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองซึ่งได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยลดปัญหาและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น การลดความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการพัฒนาบุคลิกภาพที่พึงประสงค์

8. ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

8.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Approach to Counseling) ซึ่งการให้คำปรึกษาแบบนี้เป็นการผสมผสานแนวคิดของ เอลลิส ในเรื่องการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ (The Rational Emotive Approach to Counseling) และแนวความคิดของ โรเจอร์ส ในเรื่องของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Counseling) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษาเพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพ และตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ภายใต้บรรยากาศของความอบอุ่นและการยอมรับ และในการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผน หรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้วอย่างมีระบบ และมีเหตุผล

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 179 - 180) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า เกิดจากการที่ กลาสเซอร์ พิจารณาว่า ประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคคนไข้นั้นยังไม่มีประสิทธิภาพพอ จึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น และในปีค.ศ. 1957 เขาได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือเยาวชนอาชญากรด้วยวิธีการของเขาเอง โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอมรับข้อแก้ตัวใด ๆ ของเด็ก ถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยงการลงโทษเด็กผลปรากฏว่าวิธีการนี้ใช้ได้ผลดี

8.2 ความเชื่อเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ และ ซุนิน (สุดฤทัย มุขยวงศา. 2533 : 11 - 13 ; อ้างอิงมาจาก Glasser and Zunin. n.d.) ได้กล่าวถึง ความเชื่อเกี่ยวกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนางอกงาม โดยพื้นฐานแล้ว บุคคลต้องการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และมีความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ ซึ่ง กลาสเซอร์ ได้อธิบายว่าแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลกระทำการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั้นเอง ซึ่งจากประสบการณ์ของตัวเองและจากการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่าพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่ ความต้องการอยู่รอดตามธรรมชาติ ความต้องการความรักและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความสนุกสนาน การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ก็โดยการเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนอื่น ๆ ในสังคม ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการพื้นฐานเหมือน ๆ กัน แต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาเอง ที่มีการพัฒนารูปแบบของการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกันดังนั้นสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของบุคคลหนึ่งได้ อาจจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของอีกคนหนึ่งได้ เช่นเดียวกัน

ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานซึ่งประเมินได้จากความสัมพันธ์เกี่ยวข้องที่แต่ละคนมีต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและกำหนดเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ซึ่ง กลาสเซอร์ ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. **เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity)** เป็นลักษณะที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบ และเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. **เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity)** บุคคลประเภทนี้มักจะกำหนดหรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองหรือทำตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพแวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

การที่จะช่วยเหลือบุคคลโดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะหรือเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวซึ่งไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น คนป่วยที่สิ้นหวัง คนที่เบื่อหน่ายชีวิต คนที่ติดยาเสพติด นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็คือการช่วยพวกเขาให้เปลี่ยนแปลงการกำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนเขาให้เข้าใจถึงระบบการควบคุมที่เขาใช้ควบคุมชีวิตของตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตนเอง ที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าและเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 153) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature) ตามความเชื่อของ กลาสเซอร์ ที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็จะมีความต้องการเหมือนกันซึ่งความต้องการดังกล่าวก็คือ ความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need for an Identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่อยากจะรับรู้ว่าตัวเรานั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นในโลกนี้

กลาสเซอร์ มีความคิดคล้าย โรเจอร์ส (Rogers) ตรงที่ว่ามนุษย์มีความสามารถในการที่จะนำศักยภาพ (Potential) ทั้งหลายออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเขามองเห็นความสำคัญในการตัดสินใจมากกว่าความสำคัญของสถานการณ์ที่เขา

เข้าไปเกี่ยวข้อง เขาก็จะเป็นผู้ดำรงชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ ประสบความสำเร็จ และมีความพึงพอใจในชีวิต

กลาสเซอร์ เชื่อว่า บุคคลจะเป็นอย่างไรต้องดูที่การกระทำของเขา และการที่เขาทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เขาตัดสินใจด้วย ในขณะที่การดำเนินชีวิตของเขาไม่เป็นที่พึงพอใจ เขาย่อมจะสามารถตัดสินใจใหม่ หรือตัดสินใจซึ่งแตกต่างไปจากเดิมได้ เพื่อให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เกิดความพึงพอใจได้ดีกว่าเดิม

นอกจากนี้ วัชร ทรัพย์มี (2533 : 180 - 182) ได้อธิบายการพิจารณามนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้คือ

1. พิจารณามนุษย์ในแง่ดี ว่ามีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา และการใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เขาไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของนักศึกษาบางคนที่เปรียบผู้เรียนเหมือนแจกันว่างเปล่า ซึ่งครูจะนำข้อเท็จจริงและแนวความคิดต่าง ๆ ไปใส่ให้ กลาสเซอร์ เชื่อว่าครูเปรียบเหมือนผู้จัดสภาพแวดล้อมหรือกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มากกว่าขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่าง ๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบ ต่อพฤติกรรมของตนเองและมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น

2. การที่มนุษย์รู้สึกตนว่ามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จ จะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา การที่จะทำตนให้มีความขึ้นอยู่กับภาระการกระทำของบุคคลนั้นเอง ว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

3. การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่น เป็นความต้องการของมนุษย์ บุคคลที่รักผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าตนมีค่า กลาสเซอร์ พิจารณาความรักของบุคคลจากการกระทำมากกว่าความรู้สึก สำหรับชีวิตในโรงเรียนหรือในวัยเรียน "ความรักคือ ความรับผิดชอบต่อสังคมในอันที่เด็กยินดีช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาด้านสังคมและการเรียน" ความว่าเหว่ เป็นผลมาจากการประสบความสำเร็จในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดความว่าเหว่ ทำได้โดยการที่บุคคลนั้นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และลดความคับข้องใจ

4. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการ เกิดจากการไร้ความสามารถ ในการสนองความต้องการของตนเอง อาการของการปรับตัวไม่ได้จะหายไปเมื่อบุคคลสามารถ สอนสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองความต้องการ มีแนวโน้มที่จะ บิดเบือนสภาพความเป็นจริง เขาจะตำหนิผู้อื่นและลืมนำไปว่า เขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา โดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

5. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญที่ จะทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพ และทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้ อารมณ์มาครอบงำ จะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม ดังนั้นการจะปรับปรุง พฤติกรรม จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

6. หลักการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นพฤติกรรมในระดับ จิตสำนึกเป็นพฤติกรรมที่ได้มีการวางโครงการ ไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องลอย ไม่เน้นอดีต แต่เน้น ปัจจุบันและอนาคต

7. องค์ประกอบที่จะทำให้คนปรับตัวได้ดีคือ ความรับผิดชอบ ความเป็นจริง และการประเมินพฤติกรรม

8.3 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วชิร ทรัพย์มี (2533 : 183 - 184) ได้อธิบายว่า การให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริง มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยเผชิญความจริง
2. ป้องกันไม่ให้บุคคลปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วาง โครงการในอนาคต และมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้
3. ส่งเสริมให้ผู้คนที่มีความคิดริเริ่ม คือเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วย ตัวเองได้
4. ช่วยให้ผู้ถูกรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต

5. ช่วยให้ผู้คลค้นพบวิธีสนองตอบความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น

6. ให้บุคคลตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และการรับความรักจากผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า

7. ช่วยให้ผู้คลรู้จักประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่า อะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำหรือพึงละเว้น

นอกจากนี้ กลาสเซอร์ (สุดฤทัย มุขยวงศา. 2533 : 15 - 16 ; อ้างอิงมาจาก Glasser. n.d.) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า มีเป้าหมายในการช่วยบุคคลให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมาย หรือความต้องการของตน ทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจนและช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น

พฤติกรรมที่จะทำให้บุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงประกอบด้วย ความรับผิดชอบ (Responsibility) การพิจารณาความเป็นจริง (Reality) และความถูกต้อง (Right) (สุดฤทัย มุขยวงศา. 2533 : 15 - 16 ; อ้างอิงมาจาก Glasser. n.d.)

กลาสเซอร์ (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 181 - 182 ; อ้างอิงมาจาก Glasser. n.d) กล่าวว่า

1. ความรับผิดชอบ (Responsibility) คือการที่บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการของตนซึ่งการกระทำนั้นจะต้องไม่กระทบกระเทือนสิทธิผู้อื่น บุคคลต้องมีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตน โดยไม่มีข้อแก้ตัวถึงอุปสรรคในอดีต ปัจจุบัน หรืออุปสรรคที่เกิดจากบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ กลาสเซอร์ กล่าวว่า ถ้าบุคคลไม่มีความรับผิดชอบ ก็จะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เราต้องสอนเด็กให้มีความรับผิดชอบที่ช่วยตนเองตั้งแต่เล็ก ๆ บุคคลยังมีความรับผิดชอบมากเพียงใดก็ยังมีสุขภาพจิตดีขึ้นเพียงนั้น

2. ความเป็นจริง (Reality) บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาของตนได้ ถ้าเขาเผชิญสภาพความเป็นจริง พิจารณาสິงต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง และตระหนักถึงความจริงว่าเขามีหน้าที่ต้องหาทางสนองความต้องการของเขาเองโดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิผู้อื่น แม้ว่าหนทางที่จะสนองความต้องการนั้นจะมีอุปสรรคขวางอยู่ก็ตาม

3. การประเมินพฤติกรรมที่แสดงออกว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง (Right and Wrong) บุคคลจะต้องรู้จักพิจารณาสิ่งถูกสิ่งผิด การประเมินพฤติกรรมจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่แนวทางใหม่ที่ถูกต้อง แม้ว่า กลาสเซอร์ จะไม่ได้ตั้งขึ้นมาว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ก็ตาม แต่เขาเชื่อว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ควรสนับสนุนหลักการของศีลธรรมจรรยาที่ยอมรับกันทั่วไป เช่น การคดโกงเป็นสิ่งไม่ควรทำ ความซื่อสัตย์เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ในขณะที่ผู้ให้คำปรึกษาก็ควรทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้รับบริการ เช่น สนใจห่วงใยทุกข์สุขของผู้อื่น ซื่อสัตย์ มีความมุ่งมั่นในการกระทำตามที่ได้วางโครงการไว้แล้ว

ฮานเซน, วอร์เนอร์ และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1980 : 227) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงว่า เพื่อช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการที่จะสนองความต้องการของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง และบุคคลอื่น รู้จักการให้และการรับความรักจากผู้อื่น หัวใจสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความรับผิดชอบ และกล้าเผชิญกับความเป็นจริง

8.4 ลักษณะ บทบาท และหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 184) ได้สรุปเกี่ยวกับลักษณะและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้

1. เป็นผู้ชอบติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ สนใจบุคคลอื่น ไม่ใช่เก็บตัวอยู่เฉพาะในห้องแนะแนวเท่านั้น
2. เป็นผู้มีความเชื่อว่า การช่วยให้บุคคลเผชิญความจริงเป็นวิธีการช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เป็นผู้ที่เต็มใจจะเปิดเผยและอภิปรายเรื่องต่าง ๆ กับผู้รับบริการ ตลอดจนให้ความอบอุ่น เป็นมิตร เปิดเผย มีความจริงใจ และมองโลกในแง่ดี

4. เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตน โดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

5. ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการ ผู้ให้คำปรึกษาต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับบริการ

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนวิธีที่ควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับบริการ ด้วยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นตัวแบบให้ หรือโดยการสนทนากันในเรื่องจิพจาณะ ตั้งแต่ข้าวสัดประจำวัน ชีวิตแต่งงาน ศาสนา และประเด็นที่น่าสนใจต่าง ๆ

7. ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับบริการจะช่วยกันวางโครงการเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้โดยไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ คมเพชร จัตรสุกุล (2530 : 162 - 163) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะเป็นครูซักถามคำถามต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของผู้มีปัญหา คำถามเหล่านี้จะนำไปสู่การรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมของผู้มีปัญหา ตลอดจนการวางแผนชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ การพูดคุยสนทนาของผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะของความกระตือรือร้น จะพูดคุยเรื่องต่าง ๆ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปัญหา บางที่จะใช้อารมณ์ขันเข้ามาแทรก แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้คำพูดที่เยาะเย้ย เสียดสีผู้มีปัญหา ในกรณีที่ผู้มีปัญหาทำอะไรไม่สำเร็จ และพยายามแก้ตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคเผชิญความจริง เพราะเป็นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัวในการช่วยให้บุคคลที่มีปัญหา พัฒนาความสามารถที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ได้นั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องฝึกทักษะต่าง ๆ ตามความคิดของ กลาสเซอร์ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบ มีความอดทน มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ และไวต่อความรู้สึกของผู้มีปัญหา
2. สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ มีความเต็มใจในการที่จะแข่งขันหรือต่อสู้กับบุคคลอื่น ๆ
3. สามารถสื่อสารความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับให้ผู้ที่มีปัญหาเข้าใจได้ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการมีเอกลักษณ์แห่งตนที่ล้มเหลว หรือผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. สิ่งที่สำคัญประการสุดท้ายคือ สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับทางอารมณ์กับผู้มีปัญหาได้ แต่จะต้องเป็นไปในลักษณะการช่วยเหลือไม่ใช่การทำลาย

8.5 กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงของเขาจากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษา การเรียนการสอน และนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการ ที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและจะต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการ

กลาสเซอร์ (สุตฤทัย มุขยวงศา. 2533 : 16 - 19 ;

อ้างอิงมาจาก Glasser. n.d.) ได้อธิบายถึงหลักการ 8 ประการดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา ด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัวความอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ ยอมรับและนับถือในตัวสมาชิกแต่ละคน การเปิดเผยและเต็มใจแลกเปลี่ยนประสบการณ์และค่านิยมร่วมกัน ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้สมาชิกพ้นจากประสบการณ์แห่งความล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างความเชื่อถือของเขาสู่สมาชิกเห็นโดยการแสดงความผูกพันอย่างจริงจังและห่วงใยต่อสมาชิก

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะชักชวนให้สมาชิกพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ช่วยให้พวกเขาเรียนรู้ว่าเรามีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือก และสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาภาพพจน์ที่ดีของตนเอง ซึ่ง กลาสเซอร์ ได้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมที่คนอ่อนแอ หรือคนที่ขาดความรับผิดชอบต่อตนเองมักจะเลือกกระทำในเวลาที่เขาเผชิญกับปัญหาซึ่งมีอยู่ 3 ทางด้วยกันคือ ทางเลือกที่หนึ่ง ยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ทางเลือกที่สองคือ การแสดงพฤติกรรมที่รุนแรงพัฒนาอารมณ์ในทางลบ เกือบกด เสร้าซึม กลัว แสดงอาการวิตกกังวล และทางเลือกสุดท้าย คือการใช้ยาเสพติดให้โทษชนิดต่าง ๆ ดังนั้นการเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยสมาชิกในกลุ่มให้พัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

3. การประเมินพฤติกรรม เมื่อสมาชิกในกลุ่มหรือผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลของพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเขาในการประเมินว่าพฤติกรรมนั้นกำลังนำเขาไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรม หรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ในการประเมินพฤติกรรมจะต้องเป็นการวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้

4. การพัฒนาแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลง หลังจากที่ได้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยสมาชิกในการพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยเขาในการวางแผนเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสที่จะสำเร็จ การวางแผนปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจน วัดได้และต้องยืดหยุ่นสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

5. ข้อผูกมัด แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกเต็มใจที่จะลงมือปฏิบัติ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องให้สมาชิกมีการผูกมัดตนเองที่จะทำตามแผนการโดยให้แต่ละคนประกาศให้กลุ่มทราบถึงแผนการของตนเอง และเขียนเป็นรูปแบบสัญญาเพื่อช่วยให้ตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ร่วมกันปฏิบัติตามแผนนั้น เมื่อสมาชิกผูกมัดตนเองในการทำตามแผนการที่กำหนดไว้และช่วยเหลือผู้อื่นในการทำตามแผนการของเขา ประเมินและให้ความคิดเห็นต่อแผนการ ให้กำลังใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ได้เห็นตัวอย่างของความพยายามทำตามแผนและตัวอย่างของความสำเร็จ ในกรณีที่สมาชิกบางคนหลีกเลี่ยงที่จะผูกมัดตนเองในการทำตามแผน กลุ่มจะช่วยให้เขาได้แสดงออกและค้นหาความรู้สึกกลัวต่อความล้มเหลว และถ้าหากมีสมาชิกที่ไม่ยินยอมผูกมัดตนเองเลย ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่บีบบังคับเขาให้เปลี่ยนใจ แต่จะต้องช่วยเขาค้นหาว่าอะไรเป็นอุปสรรคขัดขวางเขา สมาชิกบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ได้ตัดสินใจ และยินยอมที่จะเป็นคนล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้น ๆ ที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ แผนการที่สมาชิกผูกมัดตนเองที่จะทำตามจะต้องเป็นเหตุเป็นผล และมีความเป็นไปได้ เพราะถ้าไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดนั้นได้ สมาชิกจะเพิ่มความล้มเหลวและความรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว

กลาสเซอร์ และ ชูนิทซ์ เห็นว่า การแก้ตัวเป็นการหลอกลวงตัวเอง เพื่อระบายความรู้สึก และในที่สุดก็จะพบกับความล้มเหลว และประทับตราของความล้มเหลวให้กับตนเอง ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของเขาได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่รับฟังข้อแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาด แต่จะต้องแสดงความห่วงใยที่มีต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้มองเห็นความจริงที่ว่าเขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง บรรยาการของกลุ่มมีประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาตามแนวเผชิญความจริง เพราะสมาชิกคนอื่น ๆ จะทำตามแบบอย่างของผู้ให้คำปรึกษา ให้ความสนใจและกระตุ้นบุคคลที่ไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเอง ให้มีกำลังใจที่จะพยายามใหม่ หรือช่วยเขาประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่ใช้การลงโทษ การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และยังเป็น การส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว และทำลายสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาอีกด้วย เมื่อสมาชิกไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนหรือต่อต้านกระบวนการกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาเห็นและยอมรับผลที่ตามมาของการกระทำของเขาเอง และให้โอกาสเขาประเมินตนเองอีกครั้งเพื่อพิจารณาว่าเขายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเชื่อมั่นในตัวผู้รับ

คำปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ไม่ว่าพวกเขาจะพูดหรือกระทำอย่างไรก็ตาม จะต้องไม่สิ้นหวังในตัวพวกเขา แม้ว่าบางคนอาจจะต้องใช้เวลามากในการพัฒนาพฤติกรรมใหม่ เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลวมักจะคิดว่าคนอื่น ๆ สิ้นหวังในตัวเขาแล้ว และไม่เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และผูกพันตนเองที่จะช่วยเหลือเขาและกระตุ้นให้เขารู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นว่าผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกคนอื่นไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวเขาแล้ว เขาจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด รู้สึก และกระทำได้

คอร์เลย์ (Corley. 1991 : 379 - 383) ได้กล่าวถึงหลักการในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้คือ

1. สำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา (Exploring Wants, Needs and Perceptions) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะในการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง ตลอดจนวิธีการในการตอบสนองความต้องการนั้น ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาจะประกอบไปด้วยการสำรวจสภาพต่าง ๆ ของผู้รับคำปรึกษารวมทั้งการกำหนดพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ความต้องการของเขาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่จะยอมรับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เขากล้าเปิดเผยโลกส่วนตัวของเขา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้สำรวจชีวิตของเขาในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งสิ่งที่เขาต้องการจากครอบครัว เพื่อน และงาน ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ เขามีความคาดหวังและต้องการสิ่งใดจากผู้ให้คำปรึกษาและจากตนเอง

การสำรวจนี้ควรจะทำอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงไป คำถามที่มีประโยชน์ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถหาข้อสรุปได้อย่างแน่นอนว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการก็คือ "ถ้าคุณเลือกเป็นคนที่คุณต้องการได้ คุณจะเป็นคนแบบไหน" "ถ้าคุณสามารถมีในสิ่งที่คุณต้องการจะมีได้ คุณอยากจะมีอะไร" "ครอบครัวคุณจะเป็นอย่างไรถ้าบังเอิญความต้องการของคุณและเขาเป็นสิ่งที่เดียวกันพอดี" "คุณคิดว่าคุณกำลังทำอะไรอยู่ ถ้าในขณะที่คุณกำลังมีชีวิตอยู่บนเส้นทางที่คุณปรารถนา" ภายหลังการสำรวจเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมของเขา เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นี้ จะนำเขาไปสู่ความต้องการของเขาได้หรือไม่

2. ให้ความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on Current Behavior) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน จะสนใจเรื่องราวในอดีตก็เพียงแต่เฉพาะในแง่มุมที่ส่งผลกระทบมาถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบันเท่านั้น การเพ่งความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบันนี้ทำได้โดยการใช้คำถามที่มักใช้กันบ่อย ๆ ก็คือ "คุณกำลังทำอะไร" แม้ว่าปัญหาบางอย่างอาจมีรากฐานมาจากอดีตก็ตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นในปัจจุบัน ด้วยทางเลือกที่ดีกว่าเพื่อที่จะนำเขาไปสู่ความต้องการได้สำเร็จ

ในตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษานั้นจำเป็นต้องพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาให้ครอบคลุมเกี่ยวกับชีวิตของเขา การสำรวจนี้จะเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การประเมินในขั้นต่อไปว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นนำไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่โดยการถือกระจกตรงหน้าผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งถามว่า "คุณมองเห็นอะไรเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบันและอนาคตบ้าง" การสะท้อนความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างแจ้ง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะเพิ่มความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษามีความคิดและการกระทำที่สอดคล้องกับความรู้สึก จุดมุ่งหมายก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความรับผิดชอบต่อความรู้ของตนเอง คำถามที่อาจจะนำมาใช้ก็คือ "คุณกำลังทำอะไรอยู่" ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้ทำอะไร เช่นเดียวกับที่กำลังทำอยู่บ้าง" "อะไรทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณอยากจะทำ" "คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้บ้าง"

การฟังผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึก สามารถทำได้ในกรณีที่ความรู้สึกนั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนใจมากกว่าที่จะกระตุ้นให้เขาเปลี่ยนสิ่งที่เขากำลังทำหรือกำลังคิด การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมุ่งที่จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลของพฤติกรรมในปัจจุบัน

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรม (Getting Clients to Evaluate their Behavior) ประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินค่าพฤติกรรมของตนเองว่า "พฤติกรรมในปัจจุบันของคุณทำให้คุณสมหวังในสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ และพฤติกรรมนี้จะนำคุณไปสู่ทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่"

ทักษะในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น "สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ ทำให้คุณมีความสุขหรือมีความทุกข์" "สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้เป็นสิ่งที่คุณต้องการจะทำหรือไม่" "สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้เป็นการขัดต่อกฎระเบียบหรือไม่" "คุณจะให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรในกระบวนการให้คำปรึกษา และจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อจะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง"

ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจค่าได้โดยการถามเขาเกี่ยวกับความต้องการ การรับรู้และผลของพฤติกรรมเป็นการระบของผู้ให้คำปรึกษาที่จะเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของเขา และทำให้เขาตัดสินใจภาพพฤติกรรมของเขา ถ้าปราศจากการประเมินตนเองนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลอันเกิดจากพฤติกรรมของเขาแต่ละพฤติกรรมเป็นงานหลักในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กระบวนการประเมิน การกระทำ ความคิด ความรู้สึก และผลของการกระทำแต่ละพฤติกรรมจะต้องอยู่ภายในขอบข่ายความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา

ในตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะนำทางผู้รับคำปรึกษาได้บ้าง เพื่อช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่มีประสิทธิภาพ และในการทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาที่อยู่ในภาวะวิกฤต ในบางครั้งก็มีความจำเป็นที่จะต้องแนะนำโดยตรงว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ

ผู้รับคำปรึกษาบางคนยืนยันว่า เขาไม่มีปัญหา และพฤติกรรมของเขาก็ไม่ได้ทำให้เขาประสบกับปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระลึกไว้ว่าเขาประพฤติดนไปตามการรับรู้ของเขา การให้คำปรึกษาจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะยอมรับว่าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้นั้นแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงจากสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษารับรู้ ในกรณีเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอาศัยทักษะในการตั้งคำถาม ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญในกรณีที่พบผู้รับคำปรึกษาที่มีความยุ่งยาก ต้องอาศัยเวลาในการทำ ให้เขาตระหนักในพฤติกรรมของตนเองว่า ไม่สามารถทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาต้องการได้ และไม่สามารถนำเขาไปสู่ทิศทางที่เขาต้องการได้

4. การวางแผนและข้อผูกพัน (Planning and Commitment)
เมื่อผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง เขาจะต้องเตรียมที่จะสำรวจพฤติกรรมทางบวกอื่น ๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติ หลังจากนั้นจะต้องทำข้อผูกพัน เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้

งานที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษาก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กระบวนการของการวางแผน

ตลอดจนการดำเนินการตามแผนการนั้น คือ วิธีที่ผู้รับคำปรึกษาควบคุมชีวิตของตนเอง วิธีนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ได้เตรียมการให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่ และช่วยให้เขาได้ค้นพบทางเลือกใหม่ที่มีประสิทธิภาพ ที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ จุดมุ่งหมายของการวางแผนคือการเตรียมการเพื่อประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความรับผิดชอบในการเลือกและการปฏิบัติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกว่า ไม่มีใครในโลกที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเขา หรือมีชีวิตอยู่เพื่อเขา

ลักษณะของการวางแผนมีลักษณะดังนี้

1. แผนนั้นควรจะอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน และมีความสัมพันธ์กับความต้องการที่จะตอบสนองเขา
2. แผนที่ดีจะต้องเข้าใจง่าย มีการยืดหยุ่น และเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
3. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติได้จริง และช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้อย่างมีขั้นตอน
4. แผนนั้นควรจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดี และกำหนดสิ่งที่เขาเต็มใจที่จะทำ
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรจะกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้ปฏิบัติตามแผนโดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ใด
6. แผนที่มีประสิทธิภาพคือ แผนที่จะต้องทำซ้ำได้เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติได้ทุกวัน
7. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติได้นานเท่าที่ต้องการ
8. แผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับคำปรึกษาวางแผนต่าง ๆ ดังนี้ หางาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ผักโยคะ ฯลฯ
9. ก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาเริ่มประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังจากการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว ควรนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งหนึ่ง โดยผู้ให้คำปรึกษาถามผู้รับคำปรึกษาว่า "แผนของคุณช่วยคุณได้หรือไม่" ถ้าหากแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้วจะต้องมีการกลับไปประเมินใหม่ และพิจารณาทางเลือกใหม่

10. ให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนข้อผูกพันตนเองเพื่อปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้ เพราะถ้าปราศจากข้อผูกพันของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติตาม แผนที่วางไว้ ก็จะไม่มีความหมาย

ส่วนเทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น ได้แก่ (Corley. 1991 : 383 - 385)

1. ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ

เพราะเหตุว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงใช้การตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้กว้างขวาง วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการของการใช้คำถามก็คือ เพื่อเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูล และเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมวิถีชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

มักพบว่าผู้ให้คำปรึกษานำการตั้งคำถามไปใช้อย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาที่ขาดประสบการณ์ จะนำคำถามปิดมาใช้มากเกินไป และมักส่งผลให้เกิดการใช้กลไกปกป้องตนเอง ส่วนคำถามเปิดที่ใช้อย่างถูกต้องจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการ และได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าสามารถนำเขาไปสู่ทิศทางที่ต้องการได้หรือไม่

2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเองนี้ เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการเท่า ๆ กับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง "การเปลี่ยนแปลง" นั้นรวมถึง "การกระทำพฤติกรรม" แทนที่ "การยกเลิกพฤติกรรม" และ "พฤติกรรมที่พึงประสงค์" แทนที่ "พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์"

3. การใช้อารมณ์ขัน

การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้อย่างเหมาะสม ถูกจังหวะ อารมณ์ขันที่นำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษานั้นจะต้องใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม และช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อารมณ์ขันที่จะใช้จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง การเยาะเย้ย หรือขาดความเคารพ

ในทางตรงข้าม การใช้อารมณ์ขันก่อให้เกิดอันตรายได้ในกรณีที่ไปกระทบกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายในจิตใจของผู้รับคำปรึกษาและการทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไม่พอใจ

8.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

8.6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แอบบอทท์ (Abbott. 1983 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6, 7 และ 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเด็กพิการจำนวน 20 คน ซึ่งรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้เวลาครั้งละ 42 - 45 นาที กลุ่มควบคุมใช้วิธีการสอนในห้องเรียน โดยใช้ระยะเวลาเท่ากันกับกลุ่มทดลองในแต่ละครั้ง หลังการทดลองพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

ฮาร์ริส (Harris. 1992 : Abstract) ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบเผชิญความจริง เพื่อทำนายพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 27 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกใช้วิธีการบำบัดแบบเผชิญความจริง กลุ่มที่ 2 ควบคุมโดยใช้วิธีการให้ความรู้ ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดตัวทำนายพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ หลังการทดลองพบว่านักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นนักเรียนที่ได้รับการบำบัดแบบเผชิญความจริงยังสามารถแยกแยะได้ว่า พฤติกรรมแบบใดที่เป็นพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และพฤติกรรมแบบใดที่เป็นพฤติกรรมที่ขาดความรับผิดชอบ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อตั้งแต่ เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 44 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อตั้งแต่เปอร์เซนต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 435 คนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
2. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้ เรียงลำดับคะแนนจากสูงที่สุดมาหาลำดับต่ำสุด แล้วคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซนต์ไทล์ที่ 75 ได้จำนวน 101 คน
3. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนในข้อ 2 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง โดยได้คะแนนเฉลี่ย 2.00 - 2.49 ของภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2537 ซึ่งเป็นคะแนนเฉลี่ย 5 ภาคเรียน คือคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 จนถึงภาคเรียนที่ 1 ของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้นักเรียนทั้งหมด จำนวน 44 คน
4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้จากข้อ 3 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง มีนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 25 คน แล้วผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนที่สมัครใจโดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้นักเรียน จำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1 ศึกษาขั้นตอนในการเตรียมตัวศึกษาต่อ และปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อจากเอกสาร ตำรา และผลงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
 - 1.2 สืบหาความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์
 - 1.3 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของ สะอาด กันทรารัตน์ (2535 : 76 - 79) และข้อมูลที่ได้จากการสำรวจในข้อ 1.2 มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยสร้างข้อคำถามและปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ
 - 1.4 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์ไสกา ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนนท์ และอาจารย์พรณิศา วาณิชการ ตรวจสอบความเหมาะสม ทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
 - 1.5 หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination - t) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว จำนวน 30 ข้อ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีปทุมพิทยาคาร อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด หาค่าคะแนนรายข้อของกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ

แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อความแต่ละข้อ โดยใช้วิธีการทางสถิติ (t - test) ในการตรวจสอบ คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 139) ในการวิจัยครั้งนี้ได้ค่า t ระหว่าง 3.12 - 8.70 จำนวน 30 ข้อ

1.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 1.5 มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2531 : 132 - 133) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88

ลักษณะแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ ความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการสอบเพื่อศึกษาต่อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในระดับมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับคือ

มากที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า วิตกกังวลมากที่สุด
มาก	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า วิตกกังวลมาก
ปานกลาง	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า วิตกกังวลปานกลาง
น้อย	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า วิตกกังวลน้อย
น้อยที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่า วิตกกังวลน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้า ไม่สบายใจเมื่อนึกถึงเรื่อง การสอบเพื่อศึกษาต่อ					
2	ข้าพเจ้า ไม่มั่นใจว่าจะสอบเข้า ศึกษาต่อได้					
3	ข้าพเจ้า ไม่มั่นใจในการเตรียม ตัวสอบ					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้

ความรู้สึกรวิตกกังวลมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
ความรู้สึกรวิตกกังวลมาก	ให้	4	คะแนน
ความรู้สึกรวิตกกังวลปานกลาง	ให้	3	คะแนน
ความรู้สึกรวิตกกังวลน้อย	ให้	2	คะแนน
ความรู้สึกรวิตกกังวลน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การให้คำปรึกษากลุ่ม และความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ตลอดจนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนต์ และอาจารย์พรณิศา วาณิชยการ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ และการประเมินผล แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 2.3 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีกุล ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 4 สัปดาห์ ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 07.30 - 08.30 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2538

3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อและวิธีลดความวิตกกังวล เพื่อเป็นแนวทางกำหนดขั้นตอนการสร้าง โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหาและผู้รับข้อเสนอแนะ

3.2 สร้างโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อ ศึกษาต่อแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์บังอร เสดนต์ และอาจารย์พรณิศา วาณิชยการ ตรวจสอบความเที่ยงตรง เชิงประจักษ์ โดยดูความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตาม ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 นำโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีกุล ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อหาข้อบกพร่องของ โปรแกรม แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 07.30 - 08.30 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2538

ในการทดลองดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยสลับเวลาระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 67) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	ทดสอบหลัง
RE	T ₁	X	T ₂
RC	T ₁	~X	T ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE แทน กลุ่มทดลองที่ได้มาโดยการสุ่ม

RC แทน กลุ่มควบคุมที่ได้มาโดยการสุ่ม

T₁ แทน การทดสอบก่อนการทดลอง

T₂ แทน การทดสอบหลังการทดลอง

X แทน การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

~X แทน การให้ข้อเสนอแนะ

2. วิธีดำเนินการทดลอง

2.1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวล

ในการสอบเพื่อศึกษาต่อแล้วคัดเลือกนักเรียนที่ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75

และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2.2 การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม คือ

2.2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงแก่นักเรียนกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07.30 - 08.30 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2538 ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

2.2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ข้อสนเทศแก่นักเรียนกลุ่มควบคุมตามโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ โดยดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07.30 - 08.30 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2538 ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยสลับเวลาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.3 หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามชุดเดียวกับฉบับที่สอบก่อนการทดลองแล้ว เก็บคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

3. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 2.1 และ ข้อ 2.3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อแล้วผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีจัดการกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 คะแนนเฉลี่ย

1.2 ความเบี่ยงเบนควอไทล์

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อ
ศึกษาต่อโดยใช้การทดสอบที (t - test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบ
เพื่อศึกษาต่อโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของ ครอนบาค
(Cronbach) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 132 - 133)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ก่อนและหลัง
การทดลองของแต่ละกลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน
(The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์.
2535 : 91 - 97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี
(The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์และแปลผล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง
M_{cn}	แทน	ค่ามัธยฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
$M_{dn}(Diff)$	แทน	ค่ามัธยฐานของความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
$Q.D.$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
$Q.D.(Diff)$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
R^+	แทน	การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งมีค่าเป็นบวก
R^-	แทน	การจัดอันดับค่าผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งมีค่าเป็นลบ
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน - วิทนี

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนได้รับข้อสนเทศ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ในตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนได้รับข้อสนเทศ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn	Q.D.	U
กลุ่มทดลอง	8	118.50	5.50	32
กลุ่มควบคุม	8	124.00	5.50	

จากตาราง 2 ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนได้รับข้อสนเทศ มีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อไม่แตกต่างกัน

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลใน ตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	U
ก่อนการทดลอง	8	118.50	5.50	0**
หลังการทดลอง	8	63.50	10.50	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ

การทดสอบ	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	124.00	5.50	0**
หลังการทดลอง	8	56.50	6.83	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ แสดงว่าการให้ ข้อเสนอแนะให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 5

ตาราง 5 เปรียบเทียบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn (Diff)	Q.D. (Diff)	U
กลุ่มทดลอง	8	53.50	11.00	28
กลุ่มควบคุม	8	58.83	7.00	

จากตาราง 5 พบว่า ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะลดลง ไม่แตกต่างกัน แสดงว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและการให้ข้อเสนอแนะ ทำให้ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังการให้ข้อเสนอแนะ
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 44 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน

✓ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ แล้วคัดเลือกนักเรียนที่มีความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และผู้วิจัยรวบรวมคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. การดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับนักเรียน 2 กลุ่ม คือ

2.1 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง แก่นักเรียนกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยดำเนินการทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07.30 - 08.30 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2538 ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

2.2 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้ข้อสนเทศแก่นักเรียนกลุ่มควบคุม ตามโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ โดยดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 07.00 - 08.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. ตั้งแต่วันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 30 มกราคม 2538 ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

ในการทดลองครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยสลับเวลาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ชุดเดียวกับฉบับที่ทดสอบก่อนการทดลอง เมื่อวันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2538 แล้วรวบรวมคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามดังกล่าวไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4. นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ก่อนและหลังการทดลองมาวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติดังต่อไปนี้

1. ทดสอบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)

2. ทดสอบความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการให้ข้อสนเทศ โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched-Pairs Signed-Ranks Test)

3. ทดสอบความแตกต่างของความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยใช้การทดสอบของแมน-วิทนี (The Mann-Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาในครั้งนี้สรุปผลได้ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2537 พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในการแก้ปัญหา และมีทักษะในการคิดแก้ปัญหา โดยเผชิญความเป็นจริง เพื่อสนองความต้องการของตนเอง ให้เขายอมรับพลังความสามารถของตนเองในการที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อให้บรรลุความต้องการตามที่มุ่งหวัง นักเรียนมีโอกาสได้สำรวจความต้องการและประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ นอกจากนั้นนักเรียนยังได้ประเมินคุณค่าของพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้นซึ่งจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ตลอดจนการวางแผนปฏิบัติเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่โดยที่นักเรียนได้พิจารณาเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนในการศึกษาต่อโดยให้นักเรียนกำหนดจุดหมายหลัก จุดหมายรอง และแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดหมาย ในกรณีที่ไม่มีบรรลุตามจุดหมาย ผู้วิจัยช่วยให้นักเรียนยอมรับในพลังความสามารถของตนเอง ที่จะทำ

ในสิ่งที่เหมาะสมมากกว่า โดยการปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ แล้วนักเรียนปฏิบัติตามแผนหรือโครงการที่ได้กำหนดไว้ รวมทั้งรายงานผลการปฏิบัติให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบภายหลังการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อได้

จากการสังเกตของผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง กับนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่า นักเรียนมีความสนใจและให้ความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างสม่ำเสมอ นักเรียนมาเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มตรงเวลา นักเรียนให้ความสนใจ ตั้งใจ และร่วมอภิปรายปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของตนเองและมองเห็นแนวทางแก้ไขปัญหานั้น ๆ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบว่า ทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษากลุ่มต่างก็มีความเป็นกันเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จึงส่งผลให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปด้วยดีทุกครั้ง

จากการประเมินผลในชั้นปัจจุมนิเทศ นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงว่า ทำให้นักเรียนมีเป้าหมายและมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนได้อย่างชัดเจน ตลอดทั้งทราบแนวทางในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ เกณฑ์การพิจารณาในการเลือกคณะและการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจมากขึ้น และได้เสนอแนะว่าควรนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไปใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 รุ่นต่อไปด้วย

ผลจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของฮานเซน, วอร์เนอร์ และสมิธ (Hanser, Warner and Smith. 1980 : 227) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยให้บุคคลเรียนรู้วิธีการที่จะสนองความต้องการของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเองและบุคคลอื่น รู้จักการให้และการรับความรักจากผู้อื่น ตลอดจนช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีความรับผิดชอบและกล้าเผชิญกับความเป็นจริง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของจันทรัตน์ ยี่ริฐศิริ (2536 : 67) ที่พบว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนได้

2. นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวล

ในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ สามารถลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนลงได้ ทั้งนี้เพราะว่า ในการให้ข้อสนเทศครั้งนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านเอกสารข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ หลักเกณฑ์ในการเลือกคณะและการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ และการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งเอกสารนี้ประกอบด้วยเนื้อหา ซึ่งใช้กรณีตัวอย่างและเรื่องราวที่เกี่ยวข้องใกล้ชิดกับนักเรียน รวมทั้งแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามแสดงความคิดเห็น ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักเรียนสรุป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

จากการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการให้ข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อให้กับนักเรียนกลุ่มควบคุมพบว่า นักเรียนตั้งใจศึกษาเอกสารข้อสนเทศซักถาม และเสนอความคิดเห็นเข้ามาในกลุ่มตรงเวลา และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการทดลองทุกครั้ง ทั้งนี้เพราะว่าก่อนที่นักเรียนจะเข้าร่วมการทดลอง ผู้วิจัยได้สอบถามความสมัครใจ และได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการทดลอง และได้ชี้แจงถึงประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับหลังการทดลอง จึงทำให้นักเรียนมีความเข้าใจและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี สำหรับบรรยากาศในการเข้าร่วมการทดลองก็ดำเนินไปด้วยดี เนื่องจากนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองและผู้วิจัยต่างก็มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน และนักเรียนมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ ประกอบกับผู้วิจัยมีความเป็นกันเองกับนักเรียน และนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองก็มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นอกจากนี้การประเมินผลในชั้นปัจเจกนิเทศนักเรียนได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อสนเทศที่ได้รับว่าทำให้มีความมั่นใจในการสอบเพื่อศึกษาต่อมากขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลง

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การให้ข้อสนเทศสามารถลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ คมเพชร จิตรสุกุล (2531 : 195 - 196) ที่กล่าวว่า การให้ข้อสนเทศจะทำให้ผู้ที่ได้รับข้อสนเทศมีโอกาส

รับรู้รายละเอียดบางประการที่จำเป็นต่อการตัดสินใจหรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่อง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของทองแท้ ศีลาขาว (2536 : 54) ที่พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง หลังจากได้รับข้อเสนอแนะ

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับข้อเสนอแนะมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงไม่แตกต่างกันซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

3.1 นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองทั้ง 2 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และกลุ่มที่ได้รับข้อเสนอแนะ ต่างก็มีจุดหมายปลายทางอันเดียวกันคือ ต้องการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนั้นในการเข้าร่วมการทดลองทุกครั้งนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม ต่างก็มีความกระตือรือร้นและให้ความร่วมมืออย่างดี จึงทำให้ผลการทดลองทั้ง 2 กลุ่มช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อได้ไม่แตกต่างกัน

3.2 ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เป็นวิธีการที่ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินการตรวจสอบความต้องการและประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ นอกจากนี้นักเรียนยังได้ประเมินคุณค่าของพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไขตลอดจนวางแผนปฏิบัติเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่ โดยที่นักเรียนได้พิจารณาเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนในการศึกษาต่อโดยให้นักเรียนกำหนดจุดหมายหลัก จุดหมายรอง และแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดหมาย ในกรณีที่ไม่มีบรรลุจุดหมาย ผู้วิจัยช่วยให้นักเรียนยอมรับในพลังความสามารถของตนเอง ที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสมมากกว่าโดยการปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่ เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ แล้วนักเรียนปฏิบัติตามแผนหรือโครงการที่กำหนดไว้ รวมทั้งรายงานผลการปฏิบัติให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบภายหลังการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อได้ ส่วนการให้ข้อเสนอแนะกับนักเรียนในกลุ่มควบคุมนั้น ผู้วิจัยจะให้นักเรียนศึกษาเอกสารเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม แสดงความ

คิดเห็น ตลอดจนเปิดโอกาสให้นักเรียนสรุป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม ในการทดลองครั้งนี้ นักเรียนในกลุ่มควบคุมได้ซักถามข้อสงสัยอย่างละเอียด ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้ตอบคำถาม และให้ข้อมูลเพิ่มเติมอย่างกว้างขวาง เพื่อช่วยให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ผลการทดลองจึงปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับข้อสนเทศมีความวิตกกังวลลดลงไม่แตกต่างกัน

3.3 นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง มีเวลาสำหรับการเข้ารับคำปรึกษาครั้งละ 1 ชั่วโมง ซึ่งอาจทำให้นักเรียนไม่สามารถพูดคุยได้มากเท่าที่ต้องการ บางครั้งจำเป็นต้องพูดอย่างรวบรัด เพราะมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา จึงทำให้นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลงได้ไม่แตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้ที่จะนำไปใช้ควรจะศึกษาขั้นตอน หลักการ วิธิตำเนินการอย่างละเอียด และมีประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติ ก่อนนำไปใช้ในการให้คำปรึกษากับนักเรียน

1.2 ในการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ควรดำเนินการให้คำปรึกษาในภาคเรียนที่ 1 เพื่อให้ นักเรียนมีเวลาในการเตรียมตัวมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรติดตามผลนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ที่จบการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ไปแล้ว ว่าประสบความสำเร็จในการสอบเพื่อศึกษาต่อหรือไม่ อย่างไร

2.2 ควรศึกษาวิจัยในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อกับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ

2.3 การศึกษาวิจัยในเรื่องการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เพื่อจะได้มีเวลาในการเตรียมตัวให้พร้อมได้มากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คมเพชร จิตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชา

จิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.

_____. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2530.

จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.

จุมพล พูลภัทรชีวิน. มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวล ความเกรงใจ และลักษณะความ
เป็นผู้นำของนักเรียนที่เป็นผู้นำ และนักเรียนที่เป็นผู้ตามในระดับชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 ปีการศึกษา 2514. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัย
วิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.

จันทร์ฉน์ ยี่รัฐศิริ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจ
เรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2536. อัดสำเนา.

ทองแท้ ศีลาขาว. ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบพูนวิไล จังหวัดบพูนธานี. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
อัดสำเนา.

นิภา พิตยายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ : จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน, ม.ป.ป.

นิภา เลิศลือชาชัย. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวล
ในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิตินอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์, 2533.

นิตยา พงศ์พานานาเวช. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

นิลวรรณ เนื่อนาค. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนตากลีประศาสน์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2534. อัดสำเนา.

น่องพรรณ เกิดพิทักษ์. ทฤษฎีการพัฒนาอาชีพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

_____. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

เพ็ญศรี วชิราวิโรจน์. การฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออกเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอัสสัมชัญชนบท. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

พรรณี เมนะเสวต. ผลของการให้บริการปรึกษากลุ่มต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลปี 2 โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. ปรินิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535. อัดสำเนา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

มหาวิทยาลัย, ทบวง. ข้อมูลการสอบคัดเลือกปีการศึกษา 2537. ฝ่ายสอบคัดเลือกกองบริหารการศึกษา, 2537.

วัชรีย์ ธวัชคำ. จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2524.

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

วิญญู พูลศรี. ผลของการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน พลังและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาระดับสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อ ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลย์ประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

สำรวย พิมลพันธ์. ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนแม่ไก่ "สุทธาประมุข" จังหวัด พระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์, 2534. อัดสำเนา.

สะอาด กันทราวิรัตน์. การเปรียบเทียบผลการใช้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล ที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลก พิตยาคม จังหวัดพิษณุโลก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

สุพิศรา กันทเนตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาระดับ ปรินิพนธ์ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

สมัญญา เสี่ยงใส. ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

สุรเกียรติ์ ลิ้มเจริญ. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลกับ ระเบียบวินัยในชั้นเรียน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

- สวณีย์ ตันติพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลของการใช้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.
- สาโรช ศารัตน์ และอารยา พัฒนพิพิธไพศาล. สุขภาพจิตของผู้ป่วยในวัยเรียน. รายงานการวิจัยของโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี, 2521.
- สุดฤทัย มุขยวงศา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- อัมพร โอตระกูล และเจตสันต์ แต่งสุวรรณ. "สุขภาพจิตนักเรียนชนบทในงานอนามัยชุมชนสูงเนิน," วารสารศึกษา. 10(3) : 25 - 27 ; ตุลาคม - ธันวาคม 2524.
- อาภาพล ไชยเชื้อบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคลิกภาพ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- อุบล วุฒิสาลิทธิ. การระบวนการควบคุมตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527. อัดสำเนา.
- อุบล นิวัติชัย. "พฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางจิตอารมณ์ และการพยาบาล," เอกสารการสอนชุดวิชากรณีเลือกสรรการพยาบาลมารดา ทารก และการพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : สำนักการพิมพ์, 2528.
- อาภา จันทรสกุล. "การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม," เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการฝึกให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533. อัดสำเนา.
- _____. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.

- ✕ Adams, Raymond D. "Alteration of Nervous Function," in Harrison's Principles of Internal Medicine. 8th 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.
- 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.
- ✕ Boughman, Douglas. -General Psychology. New York : Macmillan Co., 1966.
- Beck, Axron, T. "Cognition, Anxiety, and Psychophysiological Disorders," in Anxiety, Current Trends in Theory and Research Volume II. Edited by Charles D. Spielberger, New York: Academic Press, 1972.
- Corey, G.F. Theory and Practice of Group Counseling. 2nd ed. California : Brook / Cole Publishing Company, 1983.
- Corley, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. California : Brooks/Cole Publishing Company, 1991.
- ✕ Deffenbacher, Jerry L. and Richard M. Suinn. "The Self - Control of Anxiety," in Self management and Behavior Change from Theory to Practice. Edited by Payl Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Pergamon Press, 1982.
- Dyer, W.W. and J. Virend. Counbseling Techniques at Work : Application to Individual and Group Counseling. Washington, D.C. : A.P.G.A., 1975.
- Epstein, Seymour. "The Nature of Anxiety," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spilberger, New York : Academic Press, 1972.
- ✕ Endler, Norman S. and Jean Edwards. "Stress and Personality," in Handbook of Stress. edited by Leo Colderger and Shlomo Breznita, New York : The Free Press; A Division of Macmillian Publishing co., Inc., 1982.
- El- Grawhay and Farah Hanna. "A Study of the Personal Problems of United Arab Republic Hight School Adolescents with Implications for the Gradual Establishment of a Guidance Program," Dissertation abstracts International. September. 1969.
- Feldhusen, John F. and John R. Thurstone. "Personality and Adjustment of High and Low Anxious Children," Journal of Educational Research. 57 : 265 - 267 ; 1964.

- ✓Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Physiological Laboratory and In Medical Practice," in Emotion - Their Parameters and Measurement. edited by L. leve. New York : Raven Press, 1975.
- Gawrys, J.Jr and O. Brown. Group Guidance and Counseling in the Schools. New York : McGraw - Hill Book Company, 1970.
- Garrison, K.C. Psychology of Adolescence. New York : Prentice Hill Inc., 1975.
- Hillgard, Ernest R. Introduction to Psychology. 3rd ed. New York : Harcourt Brace and World Inc., 1962.
- Hendrix, F.G. "The Effect of Structured Group Counseling on the Anxiety Level of Primary Caretakers of Geriatric Patients," Dissertation Abstracts International. 42 : 3721 - A April, 1982.
- Hurlock, Elizabeth B. Developmental Psychology. New York : McGraw-Hill, 1964.
- Hensen James C. "Rational Approaches to Groups," in Group Counseling : Theory and Process. 2nd ed. Boston : Houghton Mifflin Company, 1980.
- Harris, Margaret Ann Cannon. "Effect of Reality / Control Theory on Predictors of Responsible Behavior of Junior High School Students in An Adolescent Pregnancy Prevention Program," Dissertation Abstracts International. 54)(04) : 1992 ; October, 1993.
- ✓Izard, CE. Patterns of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in Induction of the Pexsonal Change," in International Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432 ; January, 1963.
- Kennedy, B.R.J. "The Effect of Structured Group Counseling Program on Grade Point Averages and Noncognitive Factors Among Nontraditional Freshmen Colleges Students," Dissertation Abstracts International. 50 : 2389-A; February, 1990.
- Klinger, E. "The Self - Management of Mood Effect and Attention," in Self - Management and Behavior Change for Theory ot Practice. New York : Pergamon Press, 1982.
- ✓Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbss-Merill Company, Inc., 1967.
- X Linn, L. "Clinical Manifestations of Psychiatric Disorder," in Comprehension Textbook of Psychiatry. Vol 1. 3rd ed. Baltimore : William & Williams Company,

- ✕ Luckman, J. and Soremsen. Medical Surgical Nursing : A Psychophysiological Approach. Philadelphia : W.B. Saunders Company,
- Manley, J.J. "An Investigation of Developmental Trends in Anxiety in Grade 7 - 12," Disertation Abstracts International. 29 ; February, 1969.
- Ohlsen, Merle M. "Counseling Adolescents in Group," in Group Counseling. 3rd ed. New York : Holt, Rinehart and Winston, 1988.
- ✓ Rogers, Carl R. "Client - Centered Therapy," in A Theory of Personality and Behavior. London : Allen Lane the Penbguin Press, 1968.
- ✕ Rycroft, Charles. Anxiety and Neurosis. London : Allen Lane the Penguin Press, 1968.
- ✕ Spielberger, C.D. "Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research." Anxiety Current Trends in Theory and Research. New York : Academic Press, 1972.
- Stevenson, R.E. and Adam. "Effect of Anxiety on Timed and Untimed Intelligence Test," Journal of Personality 32 : 24 - 28 ; 1969.
- Sanderson, Herber. Basic Conception in Vocational Guidance. New York : McGraw - Hill, 1954.
- Strang, Ruth. "The Adolescent Views Himself," in A Psychology of Adolescence. New York : McGraw - Hill, 1957.
- Smith, G.W. "A Rational - Emotive Counseling Approach to Assist Junior High School Students with Interpersonal Anxiety," Dissertation Abstracts International. 49 : 6157 - A; March, 1980.
- Shertz, B. and S.C.Stone. Fundamentals of Counseling. 3rd ed. Boston : Houghton Mifflin Company, 1980.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
2. แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
4. แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

ตาราง 6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนได้รับ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
1	118	6.5	126	11
2	130	15	128	12.5
3	128	12.5	124	9.5
4	129	14	115	3
5	118	6.5	124	9.5
6	119	8	117	5
7	116	4	113	1.5
8	113	1.5	134	16
Mdn	118.50		124.00	
Q.D.	5.50		5.50	

$$R_E = 68 \quad R_C = 68$$

$$U = 32$$

ตาราง 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน
และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คนที่	คะแนนความวิตกกังวล ในการสอบเพื่อศึกษาต่อ		ผลต่างของคะแนน ความวิตกกังวลใน การสอบเพื่อศึกษาต่อ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	118	50	68	6	+6	
2	130	60	70	7	+7	
3	128	46	82	8	+8	
4	129	71	58	5	+5	
5	118	72	46	2	+2	
6	119	72	47	3	+3	
7	116	63	53	4	+4	
8	113	69	44	1	+1	
Mdn	118.50	63.50				
Q.D.	5.50	10.50				

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

R⁺ = 36

T = 0**

ตาราง 8 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

คนที่	คะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ		ผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	อันดับ	R ⁺	R ⁻
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	126	56	70	7	+7	
2	128	69	59	4.5	+4.5	
3	124	57	67	6	+6	
4	115	56	59	4.5	+4.5	
5	124	52	72	8	+8	
6	117	75	42	1	+1	
7	113	56	57	3	+3	
8	134	81	53	2	+2	
Mdn	124.00	56.50				
Q.D.	5.50	6.83				

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

R⁺ = 36

T = 0**

ตาราง 9 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ก่อนและหลัง การทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และ นักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

คนที่	กลุ่มทดลอง	อันดับ	กลุ่มควบคุม	อันดับ
1	68	12	70	13.5
2	70	13.5	59	9.5
3	82	16	67	11
4	58	8	59	9.5
5	46	3	72	15
6	47	4	42	1
7	53	5.5	57	7
8	44	2	53	5.5
Mdn(diff)	53.50		58.83	
Q.D.(diff)	11.00		7.00	

$$R_E = 64 \quad R_C = 72$$

$$U = 28$$

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อการศึกษาต่อ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการสอบเพื่อการศึกษาต่อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้นักเรียนอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณาว่า ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในระดับมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับ คือ

มากที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่	เกิดขึ้นมากที่สุด
มาก	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่	เกิดขึ้นมาก
ปานกลาง	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่	เกิดขึ้นปานกลาง
น้อย	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่	เกิดขึ้นน้อย
น้อยที่สุด	สำหรับข้อความที่นักเรียนรู้สึกว่	เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อ					
2	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจว่าจะสอบเข้าศึกษาต่อได้					
3	ข้าพเจ้า ไม่มั่นใจในการเตรียมตัวสอบ					
4	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ เพราะผลการเรียนไม่ดี					
5	ข้าพเจ้าชอบคิดล่วงหน้าว่าจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้					
6	ถ้าสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ตามที่หวังไว้ ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าศึกษาต่ออะไร					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7	ข้าพเจ้ากลัวว่าถ้าสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ จะต้อง อยู่บ้านเฉย ๆ					
8	ข้าพเจ้ากลัวว่าถ้าสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้จะทำให้ ผู้ปกครองผิดหวัง					
9	ข้าพเจ้าไม่อยากนึกถึงเรื่องการสอบแข่งขันเพื่อ ศึกษาต่อ					
10	เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อ ข้าพเจ้ารู้สึก ท้อแท้					
11	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามือบรรคมากมายเกี่ยวกับการสอบ เพื่อศึกษาต่อ					
12	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อ ศึกษาต่อ					
13	ข้าพเจ้าไม่มีกำลังใจมานานเท่าที่ควร เพราะ กลัวว่าจะสอบไม่ได้ตามที่หวัง					
14	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อถอย เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบ เพื่อศึกษาต่อ					
15	ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะบ่อย ๆ เมื่อนึกถึงเรื่อง การสอบเพื่อศึกษาต่อ					
16	เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อข้าพเจ้า รู้สึกปวดท้องบ่อย ๆ					
17	ข้าพเจ้ามักกังวลเกี่ยวกับเรื่องการสอบเพื่อ ศึกษาต่อจนทำให้นอนไม่ค่อยหลับ					
18	ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนมากใจในการเลือกคณะในการสอบ เอ็นทรานซ์					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
19	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์					
21	ข้าพเจ้าคิดว่าการจัดอันดับคณะเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก ..					
22	ข้าพเจ้ากังวลว่าการจัดอันดับคณะที่ไม่ถูกต้องจะทำให้ข้าพเจ้าพลาดหวังจากการสอบเอ็นทรานซ์					
23	เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้					
24	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อ					
25	ข้าพเจ้าไม่มีกำลังใจมาจะเท่าที่ควร เพราะกลัวจะสอบไม่ได้ตามที่หวัง					
26	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อถอยเมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อ					
27	ข้าพเจ้าปวดศีรษะบ่อย ๆ เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อ					
28	ข้าพเจ้ามักกังวลเกี่ยวกับเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อจนทำให้นอนไม่หลับ					
29	ข้าพเจ้ารู้สึกอารมณ์ไม่ค่อยดีเมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่อ					
30	ข้าพเจ้ารู้สึกอับอายถ้าสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้					

ตาราง 10 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	4.43	16	6.29
2	4.99	17	6.00
3	6.68	18	7.41
4	5.34	19	6.32
5	5.77	20	7.65
6	4.80	21	5.65
7	6.48	22	3.75
8	4.77	23	6.91
9	7.03	24	4.03
10	5.63	25	6.15
11	8.70	26	7.04
12	7.28	27	5.82
13	5.17	28	3.12
14	6.47	29	3.97
15	6.86	30	5.23

ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.88

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ สร้างสัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ภาวะเครียด ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับทักทายผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งแนะนำตนเอง 2. ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกจับคู่กันจะได้ทั้งหมด 4 คู่ และให้แต่ละคู่ผลัดเปลี่ยนกันสัมภาษณ์คู่ของตัวเองโดยใช้เวลา 10 นาที 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานเกี่ยวกับคู่ของตนเอง 5. สรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้ 6. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ และวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ภาวะเครียด ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ 7. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2-3-4	วิธีอ่านหนังสือ เตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้วิธีการอ่านหนังสือเพื่อ เตรียมตัวสอบ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความรู้สึกที่แท้จริง และกล่าวถึงปัญหาของ ตนเกี่ยวกับวิธีอ่าน หนังสือเตรียมตัวสอบ	8. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนา เพื่อให้เข้าใจตรงกัน การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-11 ผู้ให้ คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริงทุกครั้ง ตามขั้น ดำเนินการ 6 ขั้น ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นของการให้ คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้ คำปรึกษา และติดตามผลการให้ คำปรึกษา ครั้งที่ 2-11 <u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมของตนเองในการสอบเพื่อ ศึกษาต่อ และการเผชิญกับความ วิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษา แต่ละคนในกลุ่มกล่าวถึงความต้องการ ความจำเป็น และพฤติกรรมเกี่ยวกับ การเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ ทำให้ นักเรียนเกิดความวิตกกังวล และ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคพื้นฐานในการ ให้คำปรึกษาต่อไปนี้คือ การใช้คำถาม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5-6	หลักเกณฑ์ในการเลือกคณะกรรมการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้หลักเกณฑ์ในการเลือก คณะที่เหมาะสม 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความรู้สึกที่แท้จริง และกล่าวถึงปัญหาของ ตนเกี่ยวกับวิธีการเลือก คณะในการสอบ เอ็นทรานซ์	บลายเปิด คำถามปลายปิด การสะท้อน ความรู้สึก การให้กำลังใจ การตีความ <u>ขั้นที่ 3</u> ขึ้นประเมินคุณค่า ผู้ให้ คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษา ประเมิน คุณค่าของพฤติกรรมในปัจจุบันของ ตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมา ของพฤติกรรมนั้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับ คำปรึกษามองเห็นการกระทำของตน ชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง แก้ไขพฤติกรรมดังกล่าว
7-8	วิธีการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา รู้วิธีการจัดอันดับคณะใน การสอบเอ็นทรานซ์ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา แสดงความรู้สึกที่แท้จริง และกล่าวถึงปัญหาของ ตนเกี่ยวกับวิธีการจัด อันดับคณะในการสอบ เอ็นทรานซ์	<u>ขั้นที่ 4</u> ขึ้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาวางแผนการปฏิบัติ เกี่ยวกับพฤติกรรมในการเตรียมตัวสอบ เพื่อศึกษาต่อ กำหนดจุดหมายหลัก จุดหมายรอง และแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ บรรลุจุดมุ่งหมาย และถ้าไม่บรรลุตาม จุดมุ่งหมาย ผู้วิจัยช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา ยอมรับในพลังความสามารถของตนเอง ที่จะกระทำในสิ่งที่เหมาะสม โดยการ ปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อจะช่วยให้ นักเรียนสามารถตอบสนองความ ต้องการของตนเองได้ <u>ขั้นที่ 5</u> ขึ้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้ คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตาม แผนที่ระบุไว้ในขั้นที่ 4

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9-11	การสร้างความ มั่นใจให้กับคน เองเพื่อลดความ วิตกกังวลในการ สอบเพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เกิดความมั่นใจใน ตนเอง 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดง ความรู้สึกที่แท้จริงและ กล่าวถึงปัญหาของตน เกี่ยวกับความมั่นใจ ในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	<u>ขั้นที่ 6</u> ขึ้นติดตามผล ผู้ให้ ปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ได้ ตกลงในแต่ละครั้ง โดยผู้รับคำปรึกษา รายงานผลการปฏิบัติตามแผนภายหลัง การให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษา สอบถามความรู้สึกวิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อของผู้รับคำปรึกษาว่า เปลี่ยนแปลงไปหรือไม่
12	ยุติการให้ คำปรึกษาและ ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการให้ คำปรึกษา เพื่อลดความ วิตกกังวลในการสอบเพื่อ ศึกษาต่อ	1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนา ในครั้งที่แล้ว 2. ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลของการให้ คำปรึกษาที่มีต่อการลดความ วิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการ เปลี่ยนแปลงของตนเองภายหลังการ ได้รับคำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญ ความจริง 4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา 5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น และไว้วางใจ
ผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทุกคนได้ทราบวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ
เผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ วิธีการ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน
บทบาทหน้าที่ทั้งของผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจตรงกันอย่างชัดเจน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับ ทักทายผู้รับคำปรึกษา พร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาเลือกจับคู่กัน จะได้ทั้งหมด 4 คู่ และให้แต่ละคู่
ผลัดเปลี่ยนกันสัมภาษณ์คู่ของตัวเอง โดยใช้เวลา 10 นาที
4. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานเกี่ยวกับคู่ของตัวเอง
5. ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากกิจกรรมนี้
6. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ และเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ
ของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
บทบาทหน้าที่ของผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้ง
และสถานที่
7. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามในประเด็นที่สงสัยเกี่ยวกับ
รายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป

8. ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากการสนทนา เพื่อให้เข้าใจตรงกัน

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาลังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษามีความกระตือรือร้นและให้ความสนใจในการร่วมกิจกรรม และซักถามในประเด็นปัญหาต่าง ๆ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 2

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา
และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่าน
หนังสือของตนเองเพื่อเตรียมตัวสอบ และการเผชิญกับความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน กล่าวถึงวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ
โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่อไปนี้คือ การใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การให้กำลังใจ
และการยกตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อในปัจจุบัน
ของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการ
กระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ
เพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการ
อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตกลงในรูปแบบของสัญญา
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษา
แต่ละคนรายงานผลปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 3

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา
และติดตามผลการให้คำปรึกษาครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม
ของตนเองในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ และการเผชิญกับความวิตกกังวลในการสอบ
เพื่อศึกษาต่อ โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน กล่าวถึงวิธีการอ่านหนังสือเตรียม
ตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ และผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่อไปนี้คือ การใช้คำถามปลายเปิด และ
ยกตัวอย่างเกี่ยวกับ วิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบในปัจจุบันของตนเอง
และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของ
ตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการ
อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตกลงในรูปแบบของสัญญา
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษา
แต่ละคนรายงานผลปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาลังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 4

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา
และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสือของตนเองเพื่อเตรียมตัวสอบ และการเผชิญกับความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวถึงวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่อไปนี้คือ การใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การสะท้อนความรู้สึก และการยกตัวอย่างเกี่ยวกับการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตกลงในรูปแบบของสัญญา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ โดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานผลปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 5
เรื่อง หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวล
ในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์
เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา และติดตามผล
การให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการเลือกคณะ
ในการสอบเอ็นทรานซ์ของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน กล่าวถึงวิธีการ
เลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่อไปนี้คือ การใช้คำถามปลายเปิด
การให้กำลังใจ พร้อมทั้งผู้ให้คำปรึกษา ยกตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการเลือกคณะในการสอบ
เอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ในปัจจุบันของ
ตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการ
กระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการเลือกคณะในการสอบ
เอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการ
เลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตกลงในรูปแบบของสัญญา
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ขึ้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยผู้รับคำปรึกษา
แต่ละคนรายงานผลปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาลังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้หลักเกณฑ์ในการเลือกคณะ
ในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 6
เรื่อง หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวล
ในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้หลักเกณฑ์ในการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน กล่าวถึงวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่อไปนี้คือ การใช้คำถามปลายเปิด การให้กำลังใจ พร้อมทั้งผู้ให้คำปรึกษายกตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดกลงในรูปแบบของสัญญา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติตามแผน โดยให้ผู้
รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานผลปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้หลักเกณฑ์ในการเลือกคณะ
ในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 7

เรื่อง วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ

6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มให้คำปรึกษา และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน กล่าวถึงวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด และยกตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดกลงในแบบของสัญญา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานผลปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบ
เอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 8

เรื่อง วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนกล่าวถึงวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถาม ปลายเปิด-ปลายปิด การให้กำลังใจและให้กำลังใจเรียนจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ของตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์ในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องแก้ไขวิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา วางแผนปฏิบัติกับวิธีการจัดอันดับ คะแนนในการสอบเอ็นทรานซ์

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาตกลงในรูปแบบของสัญญา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบ
เอ็นทรานซ์ และลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 9

เรื่อง การสร้างความมั่นใจให้กับตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษา และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจให้กับตนเองโดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้กล่าวถึงการขาดความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการสอบเพื่อศึกษาต่อ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ การใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด และการสะท้อนความรู้สึก

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของความมั่นใจในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา วางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดกลงในรูปแบบของสัญญา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการสอบเข้าศึกษาต่อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 10

เรื่อง การสร้างความมั่นใจให้กับตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการสอบเข้าศึกษาต่อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นการให้คำปรึกษา
และติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับความมั่นใจ
ในตนเอง โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้กล่าวถึงการขาดความมั่นใจในตนเอง
เกี่ยวกับการสอบเพื่อศึกษาต่อ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ และตัวอย่างเกี่ยวกับการ
สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของความมั่นใจในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่
เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น
และเห็นความสำคัญที่จะต้องสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา วางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการ
สร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดกลงในรูปแบบของสัญญา
เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษา
แต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษามีความมั่นใจในการสอบเข้าศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 11

เรื่อง การสร้างความมั่นใจให้กับตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการสอบเข้าศึกษาต่อ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษา ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ซึ่งมีขั้นตอนการ
6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นการให้คำปรึกษาและติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่แล้ว

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็น และการรับรู้เกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้น โดยเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนได้กล่าวถึงการขาดความมั่นใจในตนเองเกี่ยวกับการสอบเพื่อศึกษาต่อ ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้กำลังใจ และยกตัวอย่างเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินคุณค่าของความมั่นใจในการสอบเข้าศึกษาต่อในปัจจุบันของตนเอง และพิจารณาผลที่เกิดขึ้นตามมาของพฤติกรรมนั้น จะทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นการกระทำของตนเองชัดเจนขึ้น และเห็นความสำคัญที่จะต้องสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา วางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้ผู้รับคำปรึกษาดกลงในรูปแบบของสัญญา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้ผู้รับคำปรึกษาแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังการได้รับคำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในการสอบเข้าศึกษาต่อ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 12

เรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลของการให้คำปรึกษาที่มีต่อการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ภายหลังจากได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุป และความสนใจในการร่วมกิจกรรมของผู้รับคำปรึกษา

2. โปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ ของผู้วิจัยและนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ	1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ ทักทายนักเรียน และแนะนำตนเอง 2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะตลอดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ 4. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป 5. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการรับฟังและการสนทนา ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2-3-4	วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ 2. เพื่อให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	การให้เสนอแนะครั้งที่ 2-11 มีวิธีดำเนินการเช่นเดียวกัน ตามขั้นตอนต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนศึกษาเอกสารข้อเสนอแนะ หรือสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม ถ้ามีข้อสงสัย ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5-6	หลักเกณฑ์ในการเลือกคะแนนในการสอบ เอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้หลักเกณฑ์ในการเลือกคะแนนที่เหมาะสม 2. เพื่อให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	
7-8	วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบ เอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	1. เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการจัดอันดับคะแนนในการสอบ เอ็นทรานซ์ 2. เพื่อให้นักเรียนลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
9-11	การสร้างควม มั่นใจให้กับ ตนเองเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการสอบเพื่อ ศึกษาต่อ	1. เพื่อให้นักเรียนเกิด ความมั่นใจในตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนลดความ วิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อ	
12	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้นักเรียนทบทวน และสรุปข้อสนเทศที่ได้ รับตลอดโปรแกรมการ ให้ข้อสนเทศ 2. เพื่อให้นักเรียนนำ ความรู้ที่ได้รับไปพัฒนา ตนเอง เพื่อลดความ วิตกกังวลในการสอบ เพื่อศึกษาต่อ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความรู้ที่ได้รับ ตลอดโปรแกรมการให้ข้อสนเทศ ทีละคน 2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนและ กล่าวปิดการทดลอง

หมายเหตุ การให้ข้อสนเทศแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้ข้อเสนอแนะ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับ ทักทายนักเรียนและแนะนำตนเอง
2. ให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้วิจัยแนะนำให้นักเรียนทราบเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ ในการให้ข้อเสนอแนะตลอดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไป
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการรับฟังและการสนทนา ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

สวัสดีค่ะนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มทุกคน ครูรู้สึกยินดีมากที่ได้มีโอกาสมาพบนักเรียนในวันนี้ ครูชื่อนางอุษณีย์ ทองสพธรรม เป็นนิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ขณะนี้กำลังทำวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญ

ความจริง เพื่อลดความวิตกกังวล ในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

ก่อนอื่นขอให้นักเรียนทุกคนได้แนะนำตัวเกี่ยวกับชื่อ สกุล อุบนิสัยส่วนตัว สิ่งที่ตนเอง ชอบ ไม่ชอบ คติประจำตัว สิ่งประทับใจที่สุดในชีวิต ตลอดจนความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้

ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาท หน้าที่ของผู้วิจัยและนักเรียน กล่าวคือ ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อสนทนา
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุป และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดในการให้ข้อเสนอแนะ คือ ในการให้ข้อเสนอแนะแต่ละครั้ง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง คือ ระหว่างเวลา 07.30-08.30 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. จะใช้เวลาในการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

ณ ห้องแนะแนว โรงเรียนนารีนุกูล

ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ที่ได้ชี้แจงไปแล้ว และให้นักเรียนช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการรับฟัง และการสนทนา ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

การให้ข้อสนเทศ ครั้งที่ 2

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อสนทนาประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

นักกีฬาวิ่งแข่งขันต้องรู้จักจังหวะว่าวิ่งอย่างไร ต้องออกตัวทันทีที่ได้ยินเสียงสัญญาณเริ่ม เพื่อให้ได้ความเร็วสม่ำเสมอ และท่มสุดกำลังเมื่อเข้าสู่เส้นชัย ในการแข่งขันหลาย ๆ ครั้ง นักวิ่งบางคนน่าทึ่งผู้แข่งขันคนอื่น ๆ เมื่อวิ่งในระยะต้น ๆ แต่แล้วก็หมดแรงเสียก่อนจะถึงเส้นชัย

ในสนามของการสอบแข่งขันก็เช่นเดียวกัน ผู้ที่เตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ และมีเทคนิคในการเตรียมตัวสอบอย่างดีเท่านั้น จึงเป็นผู้ที่มีโอกาสได้รับชัยชนะในสนามแข่งขัน

กานดา เป็นเด็กนักเรียนที่มีความสม่ำเสมอในการเรียน เธอจะเริ่มอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบตั้งแต่วันแรกของการเปิดเรียน โดยการจัดทำตารางแบ่งเวลาการอ่านหนังสือในแต่ละวัน ในการจัดทำตารางแบ่งเวลานั้น ต้องรู้จักจัดลำดับความสำคัญว่าควรใช้เวลาไปกับวิชาใดวิชาใดมากกว่า เช่น ถ้าตั้งใจเป็นวิศวกรหรือเลคเชอริก วิชาคณิตศาสตร์ และฟิสิกส์ย่อมสำคัญกว่าวิชาสังคมและภาษาไทย เป็นต้น ที่สำคัญอย่าลืมเพิ่มเวลาให้กับวิชาที่เรา "เรียนอ่อน" เป็นพิเศษด้วย

ในการอ่านหนังสือ สถานที่สำหรับการดูหนังสือจะต้องเงียบ และไม่มีอะไรมาเบี่ยงเบนความสนใจได้ โต๊ะที่นั่งควรจะเป็นระเบียบเรียบร้อย มีแสงสว่างพอเหมาะ แก้วน้ำสำหรับอ่านหนังสือไม่ควรนุ่นหรือแข็งจนเกินไป ความสูงของโต๊ะควรให้พอเหมาะเพื่อจะเขียนได้ถนัด ในขณะที่อ่านหนังสือต้องมีสมาธิ นั่นคือการมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังอ่าน ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก การมีสมาธิในการอ่านหนังสือจะช่วยให้อ่านเข้าใจง่าย และจำได้ดีขึ้น

นักเรียนควรฝึกการอ่านหนังสือให้เร็ว และไม่ควรรอ่านออกเสียงตามตัวหนังสือ หรือทำปากขมุขมิบตาม การอ่านควรใช้วิธีกวาดสายตา อย่าอ่านทีละตัวหรือทีละคำในแต่ละบรรทัด ในการอ่านหนังสือจงสำรวจดูว่าในบทเรียนแต่ละบทมีเนื้อหากล่าวถึงอะไรบ้าง แล้วสร้างมโนภาพให้เห็นเค้าโครงของบทนั้น จับเฉพาะจุดใหญ่ใจความสำคัญจะช่วยให้การอ่านเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ในขณะที่อ่านหนังสือ หรือบททวนวิชา ควรเินดย่อข้อความสำคัญ หรือลอกสูตร ลอกสมการไปด้วยเพื่อที่จะได้จำได้อย่างแม่นยำ ตามปกติแล้วเวลาที่เราดูหนังสือ เรามักมีความรู้สึกว่ายเข้าใจและจำได้ แต่ถ้าเราลองปิดหนังสือ แล้วลองนึกบททวนสิ่งที่อ่านผ่านไปสักครู่ จะรู้ตัวว่าเราจำได้น้อยกว่าที่คิดไว้เสมอ ดังนั้น เพื่อให้จำได้อย่างแม่นยำ จึงควรทบทวนซ้ำแล้วซ้ำอีก และเมื่อถึงวันสอบ เราจะมีความพร้อมและเข้าสอบด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้น เทคนิคในการอ่านหนังสืออีกแบบหนึ่งเรียกว่า "วิธีทดสอบตนเอง" โดยการตอบคำถามท้ายบท ท้ายเล่ม หรือลองทำข้อสอบเก่า แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษ วิธีนี้จะพิสูจน์ได้ว่าสิ่งที่เรารู้จริง ๆ นั้นแตกต่างกันอย่างไร

ถึงแม้กานดา จะมีความตั้งใจอย่างมุ่งมั่น และมีความสม่ำเสมอในการอ่านหนังสือ เพื่อเตรียมสอบแต่เธอก็แบ่งเวลาส่วนหนึ่งสำหรับงานอดิเรก ไม่ว่าจะเป็นดนตรี กีฬา ละคร ภาพยนตร์ ทั้งนี้เพื่อเป็นการช่วยผ่อนคลาย และลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่า กานดามีแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. ต้องเอาใจใส่ในการเรียนอย่างสม่ำเสมอ และเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอสำหรับการสอบโดยการจัดทำตารางแบ่งเวลาการอ่านหนังสือในแต่ละวัน และเริ่มต้นอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบตั้งแต่วันแรกของการเปิดภาคเรียน

2. ต้องมีวิธีในการอ่านหนังสือเตรียมสอบ เช่น สถานที่สำหรับการดูหนังสือ จะต้องเงียบ ไม่มีสิ่งใดมารบกวน ในการอ่านหนังสือต้องฝึกอ่านให้เร็ว และจับใจความสำคัญในแต่ละ

บทให้ได้ การโน้ตย่อข้อความสำคัญ หรือลอกสูตร ลอกสมการไปด้วย จะช่วยให้จำได้แม่นยำยิ่งขึ้น

3. เมื่ออ่านหนังสือจบในแต่ละบท ควรจะทบทวนซ้ำอีก และทดสอบตนเอง โดยการตอบคำถามท้ายบท แล้วเขียนคำตอบลงในกระดาษ

4. รู้จักแบ่งเวลาส่วนหนึ่งสำหรับงานอดิเรก เพื่อเป็นการช่วยผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง เล่นกีฬา ดูรายการโทรทัศน์ เป็นต้น

การเตรียมตัวให้พร้อมอยู่เสมอ และมีวิธีการในการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเป็น อย่างดี ย่อมทำให้ลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อได้

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 3

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อสนทนประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

นิตยา กำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง นิตยาเป็นลูกคนโต และมีน้องอีก 2 คน กำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 2 ตามลำดับ บิดามารดามีอาชีพค้าขาย นิตยา ต้องรับผิดชอบงานในบ้านตลอดจนดูแลน้อง ๆ เพราะบิดามารดาต้องอยู่อยู่กับธุรกิจนอกบ้านตลอดทั้งวัน นิตยาตื่นนอนตี 4 ทุกวัน เพื่อหุงหาอาหารและดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน ตอนเย็นหลังเลิกเรียนก็ต้องรีบกลับบ้าน ในขณะที่เพื่อนคนอื่น ๆ เขาใช้เวลาในช่วงเดียวกันนี้ดูวิชาความรู้ หรือไม่ก็ไปเรียนพิเศษ เรียนกวดวิชาเพื่อเตรียมสอบ

เมื่อนิตยาคิดถึงเรื่องอนาคตของตนเอง และเรื่องการสอบแข่งขัน เธอรู้สึกกลุ่มใจมาก เพราะเธอรู้ตัวดีว่าขณะนี้เธอยังไม่พร้อมที่จะเข้าสู่สนามสอบอันยิ่งใหญ่ซึ่งเธอและเพื่อนคนอื่น ๆ ต่างก็มุ่งหวังที่จะเป็นผู้ชนะ เธอใช้เวลาครุ่นคิดอยู่หลายวันเกี่ยวกับเรื่องนี้ ในที่สุดเธอก็ตัดสินใจไปพบครูแนะแนวเพื่อขอคำปรึกษา และหลังจากวันนั้นนิตยาก็เริ่มต้นดำเนินชีวิตแบบใหม่ โดยใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าอย่างสูงสุด

นิตยาเริ่มต้นด้วยการจัดทำตารางแบ่งเวลาในการดูหนังสือว่าจะอ่านวิชาใดก่อนหลัง และใช้เวลาอ่านหนังสือแต่ละวิชามากน้อยเพียงใด เธอตื่นนอนตี 4 และใช้เวลา 1 ชั่วโมงสำหรับการอ่านหนังสือในตอนเช้า หลังจากนั้นจึงหุงหาอาหารและดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน

ขณะนั่งรถเมล์จากบ้านมาโรงเรียน เธอจะมีโน้ตย่อเกี่ยวกับสูตรต่าง ๆ หรือคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่จำเป็นต้องจำให้ได้ ติดมือมาด้วยทุกครั้ง และใช้เวลาช่วงนี้ในการท่องจำ เมื่อใดที่มีเวลาว่างขณะที่อยู่ในโรงเรียน เธอจะทำการบ้านหรืองานที่อาจารย์มอบหมายให้ได้มากที่สุด เพื่อให้เหลือกลับไปทำที่บ้านให้น้อยที่สุด ซึ่งเมื่อเธอเริ่มปฏิบัติตัวแบบนี้ใหม่ ๆ เพื่อน ๆ ก็พูดกระซิบเข้าเฝ้าหย่ว่าขยันเกินกว่าเหตุ แต่เธอก็ชี้แจงว่าเธอมีความจำเป็นต้องทำแบบนี้เพราะเธอมีภารกิจที่บ้านมากมาย เมื่อเธอทำได้อย่างสม่ำเสมอในระยะต่อมาก็เริ่มมีเพื่อนบางคนเอาอย่างบ้าง

เมื่อนิตยาลับถึงบ้านในตอนเย็น เธอจะรีบทำงานบ้านและจัดการธุระอื่น ๆ ให้เรียบร้อยก่อนถึงเวลา 6 โมงเย็น หลังจากนั้นเธอก็จะผ่อนคลายอริยาบทด้วยการฟังเพลง ดูข่าว หรือพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัว จนกระทั่งถึงเวลา 2 ทุ่ม เธอจะเริ่มอ่านหนังสือและทำงานต่าง ๆ ที่ค้างค้างมาจากโรงเรียน และเข้านอนประมาณ 5 ทุ่มทุกวัน อย่างไรก็ตาม ในช่วง 3 โมงเย็นที่เธอใช้เวลาในการอ่านหนังสือในตอนกลางคืนนั้น เธอก็ประสบปัญหาหลาย ๆ อย่าง เช่น ง่วงนอน (อ่านไปหลับไป) ปวดศีรษะ เนื่องจากเครียด อ่านแล้วไม่จำ เป็นต้น แต่นิตยาก็ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคดังกล่าว เธอพยายามหาทางที่จะเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ เหล่านี้ด้วยการทดลองใช้วิธีการต่าง ๆ ที่คิดว่าจะใช้ได้ผลดีสำหรับตัวเธอ ในที่สุดเธอก็สามารถจัดปัญหาเหล่านี้ไปได้ เธอจึงนำวิธีการดังกล่าวไปเผยแพร่ให้เพื่อน ๆ ลองปฏิบัติตามบ้างซึ่งเธอกล่าวว่า จากประสบการณ์ในการอ่านหนังสือของเธอพบว่า การอ่านหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานานเกินไปจะทำให้เกิดความเครียด และจำได้น้อยเนื่องจากสมองเกิดความเมื่อยล้า เธอจึงต้องหยุดพักเป็นช่วง ๆ เพื่อเปลี่ยนอริยาบท วิธีที่เธอใช้ได้ผลดีก็คือเมื่ออ่านหนังสือโดยใช้เวลาประมาณ 50 นาที ก็ควรหยุดพักสัก 5 - 10 ถ้าหากง่วงนอนก็ควรเดินไปล้างหน้าจะได้รู้สึกสดชื่นและหายง่วง หรือไม่ก็ฟังเพลงเพื่อผ่อนคลายความเครียด หลังจากนั้นเมื่อมาเริ่มต้นดูหนังสือใหม่อีกครั้งจะรู้สึกว่าได้ดีขึ้น และหายง่วงด้วย (ท่าอย่างนี้ไปเป็นระยะ ๆ จนกว่าจะเลิกอ่าน)

เมื่อนิตยาอ่านหนังสือจบจนครบทุกเล่มแล้ว เธอจะทดสอบตัวเองด้วยการทำข้อสอบเก่า ๆ ซึ่งรวบรวมจากข้อสอบเก่าหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา เมื่อทำในรอบแรกเธอลองตรวจให้คะแนนด้วยตัวเองด้วยการดูเฉลยในหนังสือ แล้วเริ่มต้นทบทวนวิชาต่าง ๆ อีกเป็นรอบที่สอง เมื่อทบทวนจนครบทุกวิชาแล้วจึงลองทดสอบตัวเองด้วยการทำข้อสอบชุดเดิมอีกครั้ง แล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกัน ข้อไหนเรื่องใดที่ทําผิดซ้ำ ๆ แสดงว่ายังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง จึงต้องศึกษาเพิ่มเติมเป็นกรณีพิเศษ

ขณะนี้ฤดูกาลแข่งขันเริ่มใกล้เข้ามาทุกขณะ แต่นิตยาก็ไม่วิตกกังวล เธอพร้อมที่จะเข้าสอบด้วยความมั่นใจ และเธอเชื่อว่าเธอต้องเป็นคนหนึ่งที่มีชื่อติดในบอร์ดประกาศผลอย่างแน่นอน

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ว่า นิตยามีแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. รู้จักใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์คุ้มค่าอย่างสูงสุด ไม่ว่าจะเป็นเวลาว่างที่ไหน เวลาใด ทั้งนี้เพื่อจะได้มีเวลาในการอ่านหนังสือทั้งตอนเช้าและตอนกลางคืน
2. กำหนดเวลาตื่นนอน และเข้านอนให้เป็นเวลาที่แน่นอน โดยเริ่มต้นนอนตั้งแต่ห้าโมง และไม่นอนแต่หัวค่ำ ทั้งนี้เพื่อจะได้มีเวลาในการอ่านหนังสือทั้งตอนเช้าและตอนกลางคืน
3. ในการอ่านหนังสือ ถ้าต้องใช้เวลาในการอ่านติดต่อกันหลายชั่วโมง ควรหยุดพักเป็นช่วง ๆ คือ เมื่อใช้เวลาในการอ่านหนังสือประมาณ 50 นาที ควรหยุดพักสัก 10 นาที เพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ จะช่วยให้หายง่วง และคลายความเมื่อยล้าของสมอง เมื่อกลับมาอ่านใหม่จะรู้สึกว่าการอ่านได้ดีขึ้น
4. เมื่ออ่านหนังสือจบจนครบทุกวิชาแล้ว ควรทดสอบตนเองด้วยการทำข้อสอบเก่า ซึ่งรวบรวมจากข้อสอบเก่าหลายปีที่ผ่านมา ลองตรวจให้คะแนนตัวเองด้วยการดูเฉลยในหนังสือ แล้วเริ่มทบทวนวิชาต่าง ๆ อีกเป็นรอบที่สอง หลังจากนั้นลองทำข้อสอบเก่าชุดเดิมซ้ำอีก แล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกัน ข้อไหนที่ทําผิดซ้ำแล้วซ้ำอีก แสดงว่ายังไม่เข้าใจในเรื่องนั้น ต้องศึกษาเพิ่มเติมเป็นกรณีพิเศษ

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 4

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อเสนอแนะประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

ดวงตาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนที่มีชื่อเสียงหนึ่ง ขณะที่เธอกำลังคร่ำเคร่งกับการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อในแต่ละวันเธอจะใช้เวลาสำหรับการอ่านหนังสือไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ดวงตาก็ยังมีความรู้สึกว่ายังไม่พร้อมสำหรับการสอบ เธอมักจะบ่นกับสุรีย์ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทของเธออยู่เสมอว่า เธอไม่ค่อยจดจำในเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ที่อ่านผ่านไปแล้ว จึงทำให้เสียเวลาในการที่จะต้องย้อนกลับไปอ่านใหม่

สุรีย์ได้สอบถามดวงตาว่าเธอมีวิธีการอ่านหนังสืออย่างไร ดวงตาจึงบอกกับสุรีย์ว่าในขณะที่อ่านหนังสือทุกครั้งเธอจะเปิดเพลงเบา ๆ ฟังไปด้วย บางครั้งเธอก็ใจลอยคิดฟุ้งซ่านกลัวสอบเรียนต่อไม่ได้ กลัวความผิดหวัง จึงทำให้ไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ

สุรีย์ ชวนดวงตาไปพบครูแนะแนว เพื่อขอคำปรึกษา ครูแนะแนวได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการอ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. สถานที่อ่านหนังสือควรเป็นสถานที่เงียบ ๆ ปราศจากสิ่งรบกวน

2. ก่อนเริ่มต้นอ่านหนังสือควรรวบรวมสมาธิโดยการสูดลมหายใจลึก ๆ เข้าออก ประมาณ 2 - 3 นาที
3. ในขณะที่อ่านหนังสือควรทำให้ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังอ่าน ถ้าจิตใจเริ่มนึกถึงเรื่องอื่น ๆ หรือคิดฟุ้งซ่านให้หยุดอ่านทันที แล้วสูดลมหายใจลึก ๆ เข้าออก เพื่อรวบรวมสมาธิ แล้วจึงเริ่มอ่านใหม่
4. ขณะอ่านหนังสือควรขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญ หรือโน้ตย่อไปด้วยจะช่วยให้จำได้ดีขึ้น และมีสมาธิมากขึ้น

การให้ข้อสังเกต ครั้งที่ 5

เรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อสันทนาการประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

เรื่อง หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์

สาวิณี กับปรียาเป็นเพื่อนรักกันมาตั้งแต่สมัยที่เรียนชั้นประถม ขณะนี้ทั้งสองคนกำลังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในแผนการเรียนวิทยาศาสตร์ สาวิณีเป็นเด็กหัวดีและขยัน ผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ดีมากตลอด ซึ่งครั้งสุดท้ายในภาคเรียนที่ผ่านมาเธอสอบได้เกรดเฉลี่ย 3.50 ส่วนปรียาถึงแม้จะเอาใจใส่ในการเรียนอย่างสม่ำเสมอแต่ขยันไม่แพ้สาวิณี แต่ผลการเรียนของเธอก็อยู่ในระดับปานกลาง เธอสอบได้เกรดเฉลี่ย 2.43 ในภาคเรียนที่ผ่านมา ทั้งสาวิณีและปรียาต่างก็มีความใฝ่ฝันที่จะเรียนต่อในมหาวิทยาลัยแห่งใดแห่งหนึ่ง หลังจากจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งสองคนจึงปรึกษากันว่าควรที่จะเลือกเรียนในคณะไหนดี

แต่ก็ตัดสินใจไม่ได้ ในที่สุดสาวีณีกับปรียาจึงได้ไปปรึกษาครูแนะแนว และหลังจากนั้นทั้งสองคนจึงเริ่มสำรวจตนเองในด้านต่าง ๆ เป็นต้นว่า ตนเองเป็นคนเช่นไร มีบุคลิกภาพอย่างไร ชอบงานประเภทไหน มีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความกระจ่างและรู้จักตนเองอย่างแท้จริง หลังจากรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแจ่มแจ้งแล้วก็ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีอยู่ในห้องแนะแนว ซึ่งข้อมูลต่าง ๆ ที่สาวีณีและปรียาได้ศึกษาได้แก่

- ที่ตั้งของสถาบันอุดมศึกษา
- ระบบการศึกษาและหลักสูตร
- คณะ/สาขาวิชา ที่เปิดสอนในสถาบันแต่ละแห่ง
- คุณสมบัติของผู้สมัคร
- สวัสดิการและการให้บริการ
- ค่าใช้จ่ายและอัตราค่าธรรมเนียมต่าง ๆ ในการศึกษา
- คุณวุฒิเมื่อสำเร็จการศึกษาและความก้าวหน้าในอาชีพ

นอกจากนั้นทั้งสองคนยัง ได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพของคณะ/สาขาวิชาที่ตนสนใจ โดยศึกษาว่ามีลักษณะงานอย่างไร ความต้องการกำลังคนของตลาดแรงงาน รายได้ ความก้าวหน้าในอาชีพ แนวโน้มตลาดอาชีพ สวัสดิการ และค่าตอบแทนอื่น ๆ รวมทั้งโอกาสของการประกอบอาชีพมีมากน้อยเพียงใด

ก่อนการตัดสินใจเลือกคณะ สาวีณีและปรียาได้ไปปรึกษากับรุ่นพี่ (ซึ่งขณะนี้เขากำลังเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อแห่งหนึ่ง) เพื่อขอคำแนะนำในการเลือกคณะอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งรุ่นพี่ก็ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเลือกคณะว่า ไม่ควรเลือกคณะ/สาขาวิชาที่มีความนิยมสูงไว้ทั้งหมด ควรพิจารณาดูสาขาวิชาที่มีความนิยมรอง ๆ ลงไปไว้ด้วย และที่สำคัญควรเลือกเฉพาะคณะที่ต้องการจะศึกษาอย่างจริงจังเท่านั้น ไม่ควรเลือกคณะที่ไม่ชอบหรือไม่อยากเรียน เพราะถ้าหากสอบได้เมื่อเราสละสิทธิ์ ที่นั่งก็จะว่าง เป็นการปิดโอกาสคนอื่นที่เขาอยากเรียนอย่างจริงจัง

เมื่อพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว ในที่สุดทั้งสองคนก็ตัดสินใจได้ว่าควรที่จะเลือกคณะอะไร นั่นคือ สาวีณีเลือกคณะ แพทย์ เภสัช และพยาบาล เพราะเป็นคนที่มีนิสัยอ่อนโยน ขี้สงสาร และชอบช่วยเหลือผู้อื่น สำหรับปรียา เธอรู้ตัวดีว่าเธอเรียนไม่เก่งเท่าสาวีณี อีกทั้งฐานะทางบ้านก็ไม่ค่อยดีนัก เธอจึงตัดสินใจเลือกคณะ เกษตรศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ซึ่งทั้งสองต่างก็มั่นใจว่าได้ตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเองแล้ว

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นว่าทั้งสาววิณี และปรียา มีแนวทางในการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. สืบหาตนเองในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ นอกจากนี้ก็ควรจะรู้ว่า ตนเองเป็นคนเช่นไร มีบุคลิกภาพอย่างไร มีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง ชอบงานประเภทใด ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความกระจ่าง และรู้จักตนเองอย่างแท้จริง
2. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เช่น ที่ตั้งของสถาบัน หลักสูตร คณะ/สาขา วิชาที่เปิดสอนในสถาบันแต่ละแห่ง คุณสมบัติของผู้สมัคร ค่าใช้จ่ายในการศึกษา ตลอดจนคุณภาพเมื่อสำเร็จการศึกษา และความก้าวหน้าในอาชีพ
3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพของคณะ/สาขาวิชา ที่ตนสนใจ โดยศึกษาว่าอาชีพนั้นทำงานเกี่ยวกับอะไร ความต้องการกำลังคนของตลาดแรงงาน รายได้ ความก้าวหน้าในอาชีพ แนวโน้มตลาดอาชีพ สวัสดิการและค่าตอบแทนอื่น ๆ
4. ไม่ควรเลือกคณะ/สาขาวิชา ที่มีความนิยมสูง ไร้ทั้งหมด ควรพิจารณาคุณสมบัติสาขาวิชาที่มีคนนิยมรอง ๆ ลงไปไว้ด้วย
5. ควรเลือกเฉพาะคณะ/สาขาวิชา ที่ต้องการจะศึกษาอย่างจริงจังเท่านั้น ไม่ควรเลือกคณะที่ไม่ชอบหรือไม่อยากเรียน เพราะถ้าหากสอบได้ เมื่อเราสละสิทธิ์ ที่นั่งก็จะว่างเป็นการเปิดโอกาสคนอื่นที่เขาสนใจอย่างจริงจัง
6. ตัดสินใจเลือกคณะที่เหมาะสมกับระดับความสามารถและความสนใจของตนเอง อีกทั้งเหมาะกับลักษณะนิสัย และสภาพฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 6

เรื่อง หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ นักเรียนรู้หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อเสนอประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

ก่อนที่นักเรียน จะตัดสินใจเลือกเรียนต่อในคณะใดนั้น ควรศึกษารายละเอียดของแต่ละคณะให้รอบคอบ ว่าแต่ละคณะเรียนเกี่ยวกับอะไร ตรงตามความต้องการของเราหรือไม่ และผู้ที่เรียนในแต่ละคณะควรมีคุณสมบัติอย่างไรบ้าง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. การเลือกศึกษาในคณะวิศวกรรมศาสตร์ รศ.ดร.ธัชชัย สุมิตร จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ให้คำแนะนำว่า

นักเรียนควรสำรวจตัวเองก่อนว่าชอบจริงหรือไม่ คือคนที่เรียนทางด้านวิชานั้น ต้องเรียนหนักมาก คนที่มาเรียนจะทำงานหนัก จึงต้องเป็นคนขยัน พร้อมกันนี้ต้องสามารถแบ่งเวลาไปทำอย่างอื่นได้ด้วย จุดนี้สำคัญมาก หลายครั้งที่นักศึกษาจะต้องออกไปจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ ไม่ใช่เรื่องของสติปัญญา แต่เพราะแบ่งเวลาไม่ได้ว่าเวลานี้ควรเรียนหรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อน โดยทั่วไปให้สำรวจตัวเองว่าชอบหรือไม่ จริงอยู่ที่ว่าวิชาชีพ

วิศวกรรมนี้เมื่อเกิด เราเข้าไปเรียนเพราะค่านิยมของสังคม หรือว่าถูกดึงดูดด้วยค่านิยมที่ว่าเงิน
เดือนสูง ความจริงยังเงินเดือนสูงเท่าไร ความรับผิดชอบก็ย่อมสูงตามไปด้วย

2. การเลือกศึกษา คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

รศ.อรทัย ศรีสันติสุข คณบดี คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้ให้คำแนะนำว่า

ผู้ที่สนใจทางด้านสื่อสาร ควรมีทักษะในการสื่อสารแห่งหนึ่งแห่งใด ไม่ว่าจะเป็นการ
เขียน การพูดหรือการแสดงออก ในขณะเดียวกันผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีแนวโน้มในการเสนอที่ดี
ก็สามารถเข้าสู่วงการนี้ได้เช่นเดียวกันในฐานะเป็นผู้ที่จะนำเสนอ สำหรับผู้ที่มีความคิดสร้าง
สรรค์อย่างมาก ๆ สามารถรับได้ทุก ๆ ด้านของงานสื่อสาร แต่ว่าจะดีมาก ๆ ต่อด้านการ
โฆษณา ซึ่งต้องใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มาก ๆ ความมีวินัย ความรับผิดชอบต่อสังคม ถือว่า
เป็นคุณสมบัติที่สำคัญเพราะงานด้านนี้จะต้องทำและมีผล ไปสู่มวลชน

3. การเตรียมตัวและตัดสินใจเลือกเรียนคณะวิทยาศาสตร์

รศ.ดร.ชัยยุทธ จันทราราบ ได้ให้ข้อคิดสำหรับผู้ที่สนใจทางด้านนี้ว่า

ผู้ที่ศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์ ควรเป็นคนช่างคิด ช่างวิเคราะห์ ชอบศึกษา
ค้นคว้าความรู้ทางภาษาก็เป็นเรื่องที่จำเป็น เพราะเทคโนโลยีมันเจริญมาจากประเทศทาง
ตะวันตก ลักษณะบุคลิกภาพอย่างหนึ่งที่คนมักเข้าใจผิด คือ อาชีพนักวิทยาศาสตร์เป็นคนชอบ
เก็บตัว ความจริงคนเก็บตัวมีอยู่ทุกอาชีพ ถ้าเกิดไม่อยากพบปะกับใคร การเป็นนักวิทยาศาสตร์
ที่ดีต้องสัมผัสกับสังคม การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ของสังคม

จากข้อคิดต่าง ๆ เกี่ยวกับการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ จะเห็นได้ว่า
นักเรียนควรมีแนวทางในการเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบ
เพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. ก่อนตัดสินใจเลือกเรียนต่อในคณะใดนั้น ควรสำรวจตัวเองก่อนว่าชอบจริง
หรือไม่
2. ไม่ควรเลือกเรียนตามค่านิยมของสังคม หรือเลือกเพราะมีรายได้สูง
3. ควรสำรวจเกี่ยวกับคุณสมบัติของตนเองว่าเหมาะสมที่จะเรียนในคณะนั้น ๆ
หรือไม่ เพียงไร
4. ควรศึกษารายละเอียดของแต่ละคณะให้รอบคอบว่าแต่ละคณะเรียนเกี่ยวกับ
อะไร ตรงตามความต้องการของเราหรือไม่

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 7

เรื่อง วิธีการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อเสนอแนะประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

เรื่อง วิธีการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์

ผู้สมัครสอบเอ็นทรานซ์แต่ละคนมีสิทธิ์เลือกคณะ/สาขาวิชา ได้ 4 อันดับ ซึ่งอาจอยู่ในมหาวิทยาลัยเดียวกัน หรือต่างมหาวิทยาลัยก็ได้ การจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะทำให้นักเรียนมีโอกาสสอบได้หรือไม่ได้ ดังนั้นนักเรียนควรจะ ได้พิจารณาเกี่ยวกับวิธีการในการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์อย่างรอบคอบ

จิราพร ได้รวบรวมคณะ/สาขาวิชา ที่ตนเองพิจารณาว่าเหมาะสมแล้ว ซึ่งในขั้นตอนนี้ เธอได้เลือกไว้ทั้งหมด 6 คณะ ได้แก่ นิเทศศาสตร์ อักษรศาสตร์ รัฐศาสตร์

โบราณคดี สังคมศาสตร์ (ประวัติ) และศึกษาศาสตร์ (ศิลปะ) หลังจากนั้น จิราพร ได้นำคะแนนต่ำสุดของคณะต่าง ๆ ที่ได้เลือกไว้มาพิจารณาเปรียบเทียบกันโดยเปรียบเทียบจากเปอร์เซ็นต์ของคะแนนต่ำสุด เพราะคณะต่างกันอาจมีคะแนนเต็มไม่เท่ากัน (เปอร์เซ็นต์) คะแนนต่ำสุดคิดจากการเอาคะแนนต่ำสุดของปีที่ผ่านมาของคณะนั้น ๆ ทารด้วยคะแนนเต็ม แล้วคูณด้วย 100) แล้วเรียงลำดับคะแนนจากคณะที่มีคะแนนต่ำสุดที่ "มากที่สุด" ไว้เป็นอันดับแรก และคณะที่มีคะแนนต่ำสุดที่ต่ำกว่ารองลงมาเรื่อย ๆ

จิราพร ได้เรียงลำดับจากคะแนนต่ำสุดที่มากที่สุด ไปหาน้อยที่สุด โดยเลือกไว้ 4 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1	อักษร	จุฬา	คะแนนต่ำสุด	65.60%
อันดับที่ 2	นิเทศฯ	จุฬา	คะแนนต่ำสุด	64.20%
อันดับที่ 3	โบราณคดี	ศิลปากร	คะแนนต่ำสุด	62.00%
อันดับที่ 4	รัฐศาสตร์	ธรรมศาสตร์	คะแนนต่ำสุด	54.80%

สำหรับไมตรี ได้เลือกคณะที่สอบสายวิทยาศาสตร์ และเรียงลำดับคณะที่ได้เลือกไว้ ดังนี้

อันดับที่ 1	เภสัช	จุฬา	คะแนนต่ำสุด	59.33%
อันดับที่ 2	วิศวะ	ม.เกษตร	คะแนนต่ำสุด	53.83%
อันดับที่ 3	บัญชี(แบบ 2)	ธรรมศาสตร์	คะแนนต่ำสุด	52.40%
อันดับที่ 4	เกษตร	ม.เกษตร	คะแนนต่ำสุด	43.00%

หลังจากที่ จิราพร ได้จัดอันดับคณะของตนเองเรียบร้อยแล้ว จึงได้ช่วยพิจารณาข้อมูลจากการจัดอันดับคณะของสมศรี พบว่ามีบางคณะที่สมศรีเลือกไว้ มีคะแนนต่ำสุดใกล้เคียงกันมาก จิราพร จึงได้เตือนเพื่อนว่าการเลือกคณะที่มีคะแนนต่ำสุดใกล้เคียงกันมากในแต่ละอันดับนับว่าเป็นสิ่งอันตราย เพราะมีโอกาสพลาดสูง จิราพรจึงถือโอกาสแนะนำเพื่อนคนอื่น ๆ ในห้องเรียนว่า ในการจัดอันดับโดยทั่ว ๆ ไป ควรมีลักษณะดังนี้

อันดับที่ 1 และ 2 ควรเลือกคณะที่อยากเรียนจริง ๆ คือ ชอบมาก แต่ไม่ควรให้คะแนนสูงกว่าความสามารถของตนเอง

อันดับที่ 3 เลือกคณะที่ชอบอยู่บ้าง และมีคะแนนรอง ๆ ลงมา

อันดับที่ 4 ให้เลือกคณะที่มีคะแนนต่ำสุดที่คิดว่าพอเรียนได้

จากตัวอย่างข้างต้น จะเห็นได้ว่า แนวทางในการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ควรปฏิบัติดังนี้

1. รวบรวมคณะ/สาขาวิชา ที่ตนเองพิจารณาว่าเหมาะสม ซึ่งในขั้นแรกอาจเลือกไว้มากกว่า 4 คณะ/สาขาวิชา ก็ได้

2. นำคะแนนต่ำสุดของคณะ/สาขาวิชาที่ได้เลือกไว้มาพิจารณาเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ของคะแนนต่ำสุด เพราะคณะต่างกัน อาจมีคะแนนเต็มไม่เท่ากัน (เปอร์เซ็นต์คะแนนต่ำสุด คิดจากการเอาคะแนนต่ำสุดของปีที่ผ่านมาของคณะนั้น ๆ หารด้วยคะแนนเต็มแล้วคูณด้วย 100) แล้วเรียงลำดับคะแนนจากคะแนนต่ำสุดที่ "มากที่สุด" ไว้เป็นอันดับแรก และคณะที่มีคะแนนต่ำสุดที่ต่ำกว่ารองลงมาเรื่อย ๆ

3. เรียงลำดับคณะจากคะแนนต่ำสุดที่มากที่สุดไปหาน้อยที่สุดโดยเลือกไว้เพียง 4 อันดับ

4. ถ้าคณะที่เลือกไว้มีคะแนนต่ำสุดที่ใกล้เคียงกันมาก ควรคัดออก คณะใดคณะหนึ่ง เพราะอาจทำให้พลาดได้สูง

5. ในการจัดอันดับคณะโดยทั่วไปควรมีลักษณะดังนี้

อันดับที่ 1 และ 2 ควรเลือกคณะที่อยากเรียนจริง ๆ คือ ชอบมาก ไม่ควรให้คะแนนสูงกว่าความสามารถของตนเอง

อันดับที่ 4 ให้เลือกคณะที่มีคะแนนต่ำสุด ที่คิดว่าพอเรียนได้

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 8

เรื่อง วิธีการจัดอันดับคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้หลักเกณฑ์การเลือกคณะในการสอบเอ็นทรานซ์ เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อเสนอแนะประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

หลังจากที่สาวีณี กับปรียาตัดสินใจเลือกคณะได้แล้ว จึงได้นำไปให้ครูแนะแนว ช่วยดูให้ด้วย ซึ่งในขั้นต้นนั้น สาวีณีได้เลือกไว้ 6 อันดับ ได้แก่

1. คณะแพทย์ จุฬาฯ	คะแนนต่ำสุด	68.23
2. คณะแพทย์ มข.	คะแนนต่ำสุด	64.20
3. คณะเภสัช มข.	คะแนนต่ำสุด	58.67
4. คณะพยาบาล มข.	คะแนนต่ำสุด	54.76
5. คณะเภสัช จุฬาฯ	คะแนนต่ำสุด	62.12
6. คณะพยาบาล มข.	คะแนนต่ำสุด	52.00

เมื่อครูแนะแนวพิจารณาแล้วเห็นว่าคณะต่าง ๆ ที่สาวิณีเลือกไปแล้วนั้น เป็นคณะที่มีความนิยมค่อนข้างสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคณะแพทย์และ เภสัช ทั้งของจุฬาฯ และของ ม. เชียงใหม่ บกติแล้วจะมีคนเลือกมาก เป็นที่นิยมมาก อีกทั้งคะแนนก็สูงอีกด้วยโอกาสพลาดจึงเป็นไปได้สูง ด้วยเหตุนี้ไม่ควรเลือกไว้ทั้งหมด 4 อันดับ สาวิณีควรจะเลือกคณะพยาบาลสำรองไว้อันดับท้าย ๆ ด้วย สาวิณีจึงบอกกับครูแนะแนวว่าเธอจะเลือกคณะพยาบาลของมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เป็นอันดับสุดท้าย ถึงแม้ว่าคณะพยาบาลของมหาวิทยาลัยขอนแก่นจะมีคะแนนต่ำกว่าทั้งนี้เพราะว่าเธอชอบบรรยากาศของเมืองเหนือโดยเฉพาะเมืองเชียงใหม่ เธอใฝ่ฝันที่จะได้มีโอกาสไปสัมผัส และไปเยือนมาเป็นเวลานานแล้ว สาวิณีจึงได้จัดอันดับคณะที่เลือกไว้ 4 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1	แพทย์	มช.	คะแนนต่ำสุด	64.20%
อันดับที่ 2	เภสัช	จุฬาฯ	คะแนนต่ำสุด	62.12%
อันดับที่ 3	เภสัช	มช.	คะแนนต่ำสุด	58.67%
อันดับที่ 4	พยาบาล	มช.	คะแนนต่ำสุด	54.76%

สาวิณีต้องการเรียนแพทย์ มช. มากที่สุด เธอจึงเลือกไว้เป็นอันดับที่ 1 ทั้ง ๆ ที่ แพทย์ จุฬาฯ มีคะแนนสูงกว่า ถ้าหากสาวิณีเลือกแพทย์จุฬาฯ ไว้เป็นอันดับที่ 1 เพราะเห็นว่ามีคะแนนสูงกว่าคณะอื่น ๆ เธออาจเสียใจในกรณีที่เธอสอบติด เพราะใจจริง แล้วเธออยากเรียนที่ เชียงใหม่ มากกว่า ดังนั้นเธอจึงตัดคณะแพทย์จุฬาฯ ออกไปเลย สำหรับคณะพยาบาล ซึ่งเธอเลือกไว้เป็นอันดับสุดท้าย เพราะเห็นว่ามีคะแนนไม่สูงมากนัก ถ้าเกิดพลาดจากอันดับ 1, 2 และ 3 ก็ยังมีโอกาสลุ้นในอันดับสุดท้าย

สำหรับปริยานั้นใจจริงแล้วเธออยากเรียนทางด้านนิเทศศาสตร์หรือสื่อสารมวลชนพอ ๆ กับคณะทางด้านเกษตรศาสตร์ เธอจึงได้นำเรื่องนี้ปรึกษากับครูแนะแนว ครูแนะแนวได้บอกกับเธอว่าคณะนิเทศศาสตร์ หรือคณะทางด้านสื่อสารมวลชนนั้นต้องสอบสายศิลป์ ส่วนคณะเกษตรศาสตร์ต้องสอบสายวิทย์ ซึ่งถ้าหากปริยาเลือกคณะที่สอบทั้งสายวิทย์และสายศิลป์ปะปนกันจะทำให้เสียเวลาในการดูหนังสือมากขึ้น เพราะต้องสอบหลายวิชา ด้วยเหตุนี้ปริยาจึงตัดสินใจเลือกคณะไว้ดังนี้

1. คณะเกษตร มข.	คะแนนต่ำสุด	53.86
2. คณะเกษตร มข.	คะแนนต่ำสุด	50.00
3. คณะวิทย์ มข.	คะแนนต่ำสุด	51.10
4. คณะวิทย์ มข.	คะแนนต่ำสุด	42.00
5. คณะเทคโนโลยี (ชีวภาพ) มข.	คะแนนต่ำสุด	55.41

ปรียาได้จัดอันดับคณะที่เลือกไว้ 4 อันดับ ดังนี้

อันดับที่ 1 คณะเทคโนโลยี (ชีวภาพ) มข.	คะแนนต่ำสุด	55.41%
อันดับที่ 2 คณะเกษตร มข.	คะแนนต่ำสุด	53.86%
อันดับที่ 3 คณะเกษตร มข.	คะแนนต่ำสุด	50.00%
อันดับที่ 4 คณะวิทย์ มข.	คะแนนต่ำสุด	42.00%

จะเห็นได้ว่าปรียาตัดคณะวิทย์ มข. ออกไปเพราะว่าคะแนนต่ำสุดใกล้เคียงกันมากกับ คณะเกษตร มข. คือ ห่างกันเพียง 1.10% จะทำให้มีโอกาสพลาดทั้งสองอันดับเพราะคะแนน ต่ำเกินไป

จากตัวอย่างจะเห็นได้ว่า สาวีณี และปรียา มีแนวทางในการจัดอันดับคณะเพื่อลด ความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. เลือกคณะที่ชอบมากที่สุด และอยากเรียนมากที่สุดไว้เป็นอันดับแรก และในกรณีที่ บางคณะที่เลือกไว้ ซึ่งเป็นคณะที่ชอบน้อยกว่า แต่มีคะแนนต่ำสุดที่มากกว่าควรตัดออกเพราะถึง เลือกไปก็ไม่มีประโยชน์

2. ในการจัดอันดับคณะควรพิจารณาความถี่ของคะแนนในแต่ละอันดับให้รอบคอบ ถ้าหากเป็นไปได้ควรให้คะแนนต่ำสุดในแต่ละอันดับห่างกันอย่างน้อย 1%

3. ช่วงของคะแนนต่ำสุดระหว่างอันดับแรก และอันดับสุดท้ายควรมีช่วงห่างกัน ให้มากที่สุด เช่น อันดับแรก คะแนนต่ำสุด 62.20% ถ้าอันดับสุดท้าย คะแนนต่ำสุด 42.50% ถือว่ามีช่วงคะแนนห่างกันพอสมควรก็จะมีโอกาสสอบติดมากขึ้น แต่ถ้าในกรณีที่ อันดับแรก และอันดับสุดท้ายห่างกันเพียง 4 - 5% โอกาสสอบพลาดก็มีมากขึ้น

4. ก่อนจัดอันดับคณะควรพิจารณาคะแนนต่ำสุดของแต่ละคณะอย่างรอบคอบ และ ควรดูย้อนหลังอย่างน้อย 3 ปี เพราะคะแนนต่ำสุดของแต่ละคณะในแต่ละปีอาจไม่คงที่ ทั้งนี้เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการจัดอันดับคณะ

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 9

เรื่อง การสร้างความมั่นใจให้กับตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อสนทนาศอบประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระที่สำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

เรื่อง จะทำอย่างไรดี

มะลิกำลังเรียนอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เธอกำลังมีปัญห และวิตกกังวลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพราะเธอไม่มั่นใจว่า เธอจะสามารถสอบเข้าศึกษาต่อในสาขา หรือสถาบันที่เธอต้องการเรียนได้หรือไม่ มะลิเป็นเด็กที่มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลางมีความประพฤติเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี เป็นที่รู้จักของครูและเพื่อน ามารดาของเธอมืออาชีพค้าขายเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนบิดาเสียชีวิตแล้ว

มะลียากเรียนทางด้านสื่อสารมวลชน เพราะเป็นอาชีพที่เธอสนใจ และคิดว่าเหมาะสมกับบุคลิกลักษณะของเธออีกด้วย แต่เมื่อนึกถึงความจริงที่ว่าเธอยังไม่มีความพร้อมเลยในการเตรียมตัวสอบ เนื่องจากต้องการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนช่วยงานผู้ปกครองที่บ้านจนแทบไม่มีเวลา ดูหนังสือจึงทำให้มะลิรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบเพื่อศึกษาต่ออย่างมาก มะลิจึงตัดสินใจไปพบครูแนะแนว

ครูแนะแนวได้เสนอแนวทางในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. ควรจัดแบ่งเวลาในแต่ละวัน สำหรับงานบ้าน และอ่านหนังสือเพื่อเตรียมสอบ
2. มีเทคนิคในการอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ
3. ขณะที่อยู่ในโรงเรียน เมื่อใดที่มีเวลาว่างควรจับกลุ่มติววิชาต่าง ๆ ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปโดยเปล่าประโยชน์
4. วิชาใด หรือเนื้อหาเรื่องใดที่ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง ควรไปพบอาจารย์ที่สอนวิชานั้น ๆ
5. หมั่นทำแบบฝึกหัดให้มาก ๆ หรือทดลองทำโจทย์ที่ยาก ๆ เพื่อให้เกิดความเคยชิน

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 10

เรื่อง การสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อเสนอแนะประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

เรื่อง ความเพียรพยายาม

กานดา มณี และดวงดา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ทั้ง 3 คน เรียนอยู่ห้องเดียวกัน และมีความรักใคร่กันมาก

วันหนึ่งในชั่วโมงวิชาคณิตศาสตร์ อาจารย์ประไพ สอนเรื่องเกี่ยวกับความน่าจะเป็น หลังจากให้อาจารย์อ้ออธิบาย และแสดงวิธีทำให้นักเรียนดูอย่างละเอียดแล้ว ก็ให้นักเรียน หัดทำไปพร้อมกัน หลังจากนั้นก็เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามปัญหาต่าง ๆ ที่นักเรียนยังไม่เข้าใจ เมื่ออาจารย์ประไพ แน่ใจว่านักเรียนทุกคนเข้าใจดีแล้ว จึงสั่งให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด มาส่งในท้ายชั่วโมง

กานดาและมณีต่างก็ไม่มีความถนัดในวิชาคณิตศาสตร์ ส่วนดวงดานั้น เธอชอบและ ถนัดวิชานี้มาก เธอเข้าใจอย่างรวดเร็ว เมื่อฟังครูอธิบาย และสามารถทำแบบฝึกหัดได้

อย่างถูกต้องเสมอ อีกทั้งคะแนนผลการสอบในวิชานี้เธอก็ทำได้ดีเป็นเยี่ยม เมื่อได้รับงานที่ครูมอบหมาย ดวงตารับลงมือทำอย่างตั้งใจ กานดาและมีรู้สึกเบื่อกว่าที่ตนเองทำไม่ได้ กานดาจึงเก็บสมุด และวางไว้ใต้โต๊ะ หยิบหนังสือแฟชั่นเสื้อผ้าขึ้นมาดู ส่วนมีถึงแม้จะทำได้เช่นเดียวกับกานดา แต่นึกในใจว่าตนต้องทำให้ได้ ต้องมีความพยายาม มีมติตัดสินใจเดินไปหาดวงตา ขอร้องให้ดวงตาช่วยอธิบายวิธีทำให้ห้อยอย่างละเอียด ดวงตาค่อย ๆ อธิบาย และมีได้พยายามหลาย ๆ ครั้ง ในที่สุดเธอก็สามารถทำแบบฝึกหัดได้ด้วยด้วยความเข้าใจเช่นเดียวกับดวงตา

เมื่อจวนจะหมดเวลา อาจารย์ประไพ เรียกให้นักเรียนนำแบบฝึกหัดมาส่ง ปรากฏว่ามีกานดาเพียงคนเดียวที่ไม่ได้ส่ง โดยให้เหตุผลว่าทำไม่ได้ไม่เข้าใจ อาจารย์ประไพ จึงเรียกเรียกมีให้เล่าถึงเหตุการณ์ที่มีสามารถทำได้ และอาจารย์ประไพก็ให้มีสรุปว่า เหตุที่มีทำแบบฝึกหัดได้เพราะอะไร มีได้รับคำชมเชยจากอาจารย์ และเพื่อน ๆ ว่า เป็นคนที่มีความเพียรพยายามดีมาก สมควรที่กานดาจะนำมาเป็นตัวอย่าง กานดาจึงขออนุญาตอาจารย์ส่งแบบฝึกหัดในตอนเย็น โดยขอให้มีเป็นคนสอนให้ อาจารย์จึงอนุญาต

แนวทางในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบเพื่อศึกษาต่อ

1. ในรายวิชาใดที่นักเรียนไม่ถนัด ควรจะสนใจในวิชานั้น ๆ ให้มากขึ้น เช่น ตั้งใจฟังในเวลาที่ครูอธิบาย หมั่นทำแบบฝึกหัด และทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย
2. มีความเพียรพยายาม ในบางรายวิชาที่นักเรียนรู้สึกว่ายาก และทำแบบฝึกหัดหรือทำข้อสอบไม่ได้ ถ้าหากพยายามทำหลาย ๆ ครั้ง และฝึกทำบ่อย ๆ อาจจะทำได้เรื่องที่ยากนั้น เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้ในที่สุด
3. ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง ถ้าตั้งใจว่าจะทำสิ่งใด ควรจะเริ่มทันทีเดี๋ยวนี้ วันนี้
4. ควรมองโลกในแง่ดี คิดว่าเราต้องทำได้ในสิ่งที่เราตั้งใจจะทำ

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 11

เรื่อง การสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อ
ศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้วิธีการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวล
ในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนศึกษาเอกสารหัวข้อเสนอ ทศประกอบการใช้สื่อ
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญที่ได้รับจากการอ่าน ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

นิลุบล เป็นนักเรียนคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เธอเป็นคน
ที่มองโลกในแง่ดี และมีมนุษยสัมพันธ์ดีกับคนทั่วไป อาจารย์เกษรซึ่งเป็นอาจารย์สอนวิชา
ภาษาไทย ได้พูดถึงนิลุบลอยู่เสมอว่า เธอเป็นเด็กที่กล้าแสดงออก และสามารถพูดหน้าชั้นเรียน
ได้โดยไม่ประหม่าเคอะเขิน และพูดได้ประทับใจน่าฟัง

เย็นวันหนึ่งก่อนเลิกเรียน อาจารย์ลดาวัลย์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาได้บอกกับนัก
เรียนในชั้นว่า ทางโรงเรียนจะให้ให้นักเรียนแต่ละห้องร่วมจัดงานสังสรรค์ปีใหม่ เมื่ออาจารย์
พูดจบนิลุบลยกมือ และยืนขึ้นเพื่อขอเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดงานในครั้งนี้

ในวันจัดงานปีใหม่ ทางโรงเรียนได้มอบหมายให้แต่ละห้องจัดรายการแสดงห้องละ
1 รายการ ปรากฏว่านักเรียนในห้องของนิลุบลไม่พร้อม เนื่องจากมีปัญหาขัดข้องบางประการ
นิลุบลจึงคิดหาวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า โดยเธอเสนอให้เพื่อน ๆ ทุกคนออกไปร้องเพลงประสาน

เสียง ทำให้ทุกคนโล่งอก และพร้อมที่จะให้ความร่วมมือหลังจากวันงานผ่านไป อาจารย์ลดาวัลย์ ได้กล่าวชมนักเรียนทุกคนในชั้นว่ามีความสมัครสมานสามัคคีกันดีมาก และกล่าวขอบคุณนิลุบล ที่ช่วยแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี เพราะถ้าไม่หาทางแก้ปัญหาในวันนั้น อาจทำให้ทั้งอาจารย์ที่ปรึกษา และนักเรียนในห้องทุกคนถูกตำหนิจากนักเรียนห้องอื่น ๆ ได้

เมื่อปีใหม่ผ่านไป เพื่อน ๆ ของนิลุบลทุกคนต่างก็คร่ำเคร่งในการดูหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ เพราะเหลือเวลาอีกเพียง 2 - 3 เดือน ก็จะถึงฤดูกาลแห่งการสอบแข่งขันแล้ว เพื่อน ๆ หลายคนรู้สึกวิตกกังวลใจกับเรื่องการสอบเพื่อศึกษาต่ออย่างมาก เพราะไม่มั่นใจว่าจะสอบเข้าศึกษาได้หรือไม่ แต่สำหรับนิลุบลเธอรู้สึกสบายใจ และไม่วิตกกังวลในเรื่องนี้เลยเพราะเธอมั่นใจว่าเธอได้เตรียมทุกอย่างมาตั้งแต่ต้นอย่างดีที่สุดแล้ว และพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับคู่แข่งในสนามสอบ

นิลุบลได้เสนอแนวทางในการสร้างความมั่นใจให้กับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ ดังนี้

1. ไม่มองโลกในแง่ร้าย และไม่วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ
2. กล้าแสดงออกในทางที่ถูกที่ควร เช่น กล้าถามอาจารย์ หรือถามเพื่อน ๆ เมื่อมีข้อสงสัย
3. เป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ ในทางสร้างสรรค์
4. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ในทางที่สร้างสรรค์
5. เมื่อตั้งใจว่าจะทำสิ่งใด ต้องมีการวางแผนและลงมือเตรียมการตั้งแต่นั้น ๆ

การให้ข้อเสนอแนะ ครั้งที่ 12

เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทบทวนและสรุปข้อเสนอแนะที่ได้รับตลอดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะ
2. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้รับ ไปพัฒนาตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความรู้สึกที่ได้รับตลอดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ละคน
2. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียน และกล่าวปิดการทดลอง

เวลา 1 ชั่วโมง

เนื้อหา

ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปความรู้สึกที่ได้รับตลอดโปรแกรมการให้ข้อเสนอแนะที่ละคน แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากนั้นผู้วิจัยกล่าวปิดการทดลอง

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 2

ชื่อเรื่อง วิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ

วันเวลา วันศุกร์ที่ 6 มกราคม 2538 เวลา 16.00 - 17.00 น.

สถานที่ ห้องแนะแนว โรงเรียนนารีนุกูล

ผู้ให้คำปรึกษา : สวัสดีค่ะ ครี้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ที่พวกเราได้มาพูดคุยกันเกี่ยวกับวิธีการลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อ สำหรับแนวปฏิบัติก็เหมือนกับครั้งที่แล้ว คือ เราจะใช้เวลาในการพูดคุยกัน 1 ชั่วโมง โดยที่สมาชิกทุกคนในกลุ่มจะช่วยกันพูดและแสดงความคิดเห็น ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาของเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

ให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันหาคำตอบเกี่ยวกับเรื่องที่เราได้พูดคุยกันใน
ครั้งที่แล้ว

สัม : ครั้งที่แล้ว ทุกคนแนะนำตัวเอง แล้วสรุปเกี่ยวกับกิจกรรม
 "สร้างสัมพันธ์ภาพ"

ไก้ : สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงความคาดหวังของตนเองในการมาเข้าร่วมกลุ่ม

ทิพย์ : พวกเราจะพบกันทั้งหมด 12 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

ทุกคนควรมาให้ครบทุกครั้งอย่างสม่ำเสมอ

ข้อ ๖ : ทุกคนต้องรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม

ตลอด : สมาชิกต้องเป็นผู้ฟังที่ดี และสนใจปัญหาของเพื่อนทุกคนในกลุ่ม

กระต่าย : ต้องมีความจริงใจต่อเพื่อน คือช่วยกันแสดงความคิดเห็น และหาแนวทางในการแก้ปัญหาของเพื่อนด้วยความจริงใจ

ผู้ให้คำปรึกษา : บมอะไรเพิ่มเติมอีกไหม

๗
ปี : เพื่อนพดไปหมดแล้วค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ดีมากค่ะ แสดงว่าทุกคนเข้าใจเกี่ยวกับกฎระเบียบ ข้อผูกพัน และบทบาทหน้าที่ของตนเองตามที่ครได้ชี้แจงไปแล้ว สำหรับวันนี้เราจะมาพูดคุยกัน

เกี่ยวกับเรื่องวิธีอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อลดความวิตกกังวลใน
การสอบเพื่อศึกษาต่อ

ยัย : เราจะเริ่มตรงจุดไหนก่อนคะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ก่อนอื่นขอให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงวิธีการอ่านหนังสือเตรียมตัวสอบเพื่อ
ศึกษาต่อ ของตนเอง ที่ได้ปฏิบัติอยู่ในปัจจุบันนี้

บี : ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอ่านวิชาใดก่อน รู้สึกสับสน จับเล่มไหนที่เล่มนี้ที่ อ่าน
ผ่านไปอย่างละนิดอย่างละหน่อย

เอ : ปีน้าจะอ่านให้จบแต่ละวิชา แล้วค่อยเริ่มอ่านวิชาใหม่

ไ้ : ควรทำตารางการดูหนังสือในแต่ละวัน

ทิพย์ : ขณะอ่านหนังสือควรทำโน้ตย่อไปด้วย จะช่วยให้จำได้ดีขึ้น

บี : เคยทำตารางการดูหนังสืออย่างที่ไ้เสนอแต่ไม่มีประโยชน์

ผู้ให้คำปรึกษา : หมายความว่าถึงแม้จะทำตารางการอ่านหนังสือในแต่ละวัน
แต่บีก็ไม่สามารถอ่านหนังสือตามตารางที่กำหนดไว้ได้

บี : ใช่ค่ะ บีบังคับตัวเองไม่ได้

ยัย : บีไม่จำเป็นต้องบังคับตัวเองมากจนฝืนความรู้สึก ในระยะแรก ๆ
ก็เริ่มทำตามตารางบ้างทีละน้อย ยังไม่ต้องหวังผลร้อยเปอร์เซ็นต์

ส้ม : เห็นด้วยกับยัย คือ บีค่อย ๆ ฝึกอ่านตามตารางในระยะแรก ๆ แล้ว
จะค่อย ๆ ชินไปเอง

ผู้ให้คำปรึกษา : บีคิดว่าจะทำตามที่เพื่อน ๆ เสนอแนะ ได้มากน้อยแค่ไหน

บี : คิดว่าพอทำได้ บีจะพยายามค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : ครูเชื่อว่าบีทำได้ ถ้าหากมีความตั้งใจจริง

บี : แต่ถึงแม้บีจะสามารถอ่านหนังสือได้ตามตารางที่กำหนด บีก็ยังมีเรื่อง
กังวลใจอยู่ดี

- ผู้ให้คำปรึกษา : บี้มีเรื่องอะไรที่ทำให้กังวลใจอยู่อีก
- บี้ : บี้เป็นคนอ่านหนังสือแล้วไม่จำ สิ่งทีอ่านผ่านไปพอกลับมาทบทวนใหม่ ก็จำไม่ได้ ถึงจำได้ก็จำได้น้อยมาก ทำให้เสียเวลาย้อนกลับมาอ่านใหม่
- ตลอด : ขณะอ่านหนังสือบี้มีเรื่องอะไรกังวลใจหรือเปล่า
- บี้ : มีเยอะเลย โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการเรียนต่อ กลัวสอบไม่ได้ กลัวผิดหวัง
- ส้ม : ถึงแม้จะมีเรื่องอื่นที่ทำให้กังวล แต่ในขณะที่อ่านหนังสือบี้ควรจะตัดเรื่องอื่น ๆ ออกไป แล้วจดจ่ออยู่กับหนังสือเท่านั้น มีสมาธิในการอ่านให้มาก ๆ
- เอ๋ : แล้วตรงไหนที่คิดว่าสำคัญ บี้ท่องไว้เลยให้ขึ้นใจ
- บี้ : วิธีการที่ส้มกับเอ๋แนะนำก็อาจจะช่วยให้บี้จำได้ดีขึ้น บี้จะลองนำไปปฏิบัติดู
- ผู้ให้คำปรึกษา : จากวิธีการอ่านหนังสือที่บี้ทำอยู่ในปัจจุบัน บี้คิดว่ามีผลดีผลเสียอย่างไรบ้าง
- บี้ : ถ้าหากยังไม่แก้ไขวิธีที่บี้ใช้อยู่ในปัจจุบัน บี้คงสอบเอ็นทรานซ์ไม่ติด
- ผู้ให้คำปรึกษา : บี้คิดจะทำอย่างไรต่อไป
- บี้ : บี้ต้องรีบแก้ไขวิธีการอ่านหนังสือใหม่ตามที่เพื่อน ๆ ในกลุ่มแนะนำ
- ผู้ให้คำปรึกษา : บี้จะวางแผนสำหรับการอ่านหนังสืออย่างไร จึงจะทำให้บี้มีโอกาสประสบความสำเร็จในการสอบเพื่อศึกษาต่อ
- บี้ : ก่อนอื่นบี้ต้องทำตารางในการอ่านหนังสือใหม่ และเริ่มต้นอ่านตามตารางตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป หลังจากอ่านจบในแต่ละบทก็ทบทวนทุกครั้ง
- กระต่าย : บี้ต้องทำโน้ตย่อไปด้วยในขณะที่อ่าน
- ยุ้ย : บี้ต้องหาข้อสอบเก่าของแต่ละวิชามาลองทำดูด้วย จะทำให้เกิดความชำนาญ
- ผู้ให้คำปรึกษา : จากที่ได้คุยกันมาทั้งหมด บี้รู้สึกอย่างไรบ้างในตอนนี้อยู่

- บี : รู้สึกว่ามองเห็นแนวทางในการอ่านหนังสือได้ชัดเจนขึ้น และสบายใจมากขึ้น
- เอ๋ : อาจารย์คะขอให้หนูพูดต่อจากบีนะคะ เพราะปัญหาของหนูคล้ายบีมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา : คล้ายกันอย่างไรคะ
- เอ๋ : เอ๋อ่านแล้ว ไม่จำ อ่านผ่านไปก็ครั้ง ๆ ก็จำไม่ได้กลุ้มใจมากเลย
- ทิพย์ : เวลาอ่านหนังสือเอ๋ทำยังไงบ้าง
- เอ๋ : เอ๋ชอบเปิดเพลงเบา ๆ ในขณะที่อ่านหนังสือ ถ้าเพลงไหนที่เอ๋ชอบ เอ๋ก็จะหยุดอ่านชั่วขณะแล้วร้องเพลงคลอไปด้วย
- หลอด : แล้วแบบนี้จะทำให้เอ๋มีสมาธิในการอ่านหนังสือได้อย่างไร
- โก้ : ไม่เห็นด้วยกับวิธีอ่านหนังสือที่เอ๋ทำอยู่ เพราะเป็นการรบกวนสมาธิในการอ่านหนังสือ ทำให้เอ๋จำในสิ่งที่อ่านผ่านไปแล้วไม่ได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : เอ๋คิดว่าการอ่านหนังสือตามวิธีที่ทำอยู่ในปัจจุบันเหมาะสมหรือไม่
- เอ๋ : ไม่เหมาะสมค่ะ
- ผู้ให้คำปรึกษา : แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป
- เอ๋ : เอ๋ต้องรีบแก้ไขวิธีการอ่านหนังสือเพื่อให้มีสมาธิมากขึ้น ไม่งั้นสอบไม่ติดแน่ๆ เลยค่ะ
- ยุ้ย : เอ๋จะวางแผนสำหรับการอ่านหนังสืออย่างไรบ้าง จึงจะจำได้แม่นยำขึ้น
- เอ๋ : เอ๋จะหาที่เงียบ ๆ สำหรับการอ่านหนังสือ ทุกครั้ง และเลิกฟังเพลงในขณะที่อ่านหนังสือ
- กระต่าย : เอ๋ต้องนำเอาวิธีการที่เพื่อน ๆ ได้เสนอไปแล้วไปลองปฏิบัติด้วย

- เอ้ : เอ้อลัญญากับเพื่อน ๆ ว่าจะเปลี่ยนวิธีการอ่านหนังสือใหม่ ให้ดีขึ้นและต้องจำให้ได้มากขึ้นด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ครูเชื่อว่าเอ้ทำได้ เพราะสิ่งเหล่านี้คงไม่ยากจนเกินไปสำหรับเอ้
- กระต่าย : เพื่อน ๆ เคยปัญหาในการอ่านหนังสือของกระต่ายอาจจะไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือน
- เอ้ : เอื่อน่าสนใจ ไหนลองเล่าให้เพื่อน ๆ ฟังหน่อยซิ
- กระต่าย : ทุกครั้งที่ต่ายหยิบหนังสือมาวางตรงหน้า รับรองไม่เกิน 10 นาที ต่ายต้องหลับเฝ้าหนังสือ ต่ายกังวลมากกว่าจะอ่านหนังสือ ไม่จบ ทันตามกำหนดก่อนสอบ
- ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะอ่านหนังสือต่ายทำอย่างไร
- กระต่าย : ต่ายชอบเอนหลังพิงพนักเก้าอี้เวลาอ่านหนังสือ ประเดี๋ยวก็หลับไปเลย
- บี : แล้วเวลานั่งตัวตรง ๆ เคยหลับหรือเปล่า
- กระต่าย : นั่งตัวตรงก็หลับ แต่หลับช้ากว่าบ้างนิดหน่อย
- ไก่ : ถึงอย่างไรก็ควรนั่งอ่านหนังสือให้ถูกสุขลักษณะ คือนั่งตัวตรงเพราะการเอนหลังพิงพนักเก้าอี้ จะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น
- ส้ม : เวลาต่ายอ่านหนังสือนิยาย หรือหนังสืออ่านเล่น ๆ เบาสมอง ต่ายหลับหรือเปล่า
- กระต่าย : อื้อ ไม่เลย ถ้าเป็นหนังสือประเภทอื่น ๆ ที่ชอบ (ยกเว้นตำราเรียน) อ่านแล้วจะไม่หลับ ไม่เคยหลับเลยเท่าที่จำได้
- หลอด : ต่ายคิดว่าเพราะอะไรอ่านหนังสือประเภทอ่านเล่นจึงไม่หลับเหมือนอ่านหนังสือเตรียมสอบ
- กระต่าย : แหม ก็หนังสืออ่านเล่น อ่านแล้วสนุกเพลิดเพลิน ชวนติดตาม จะทำให้หลับได้ไงเล่า ตรงข้ามกับตำราเรียนอ่านแล้วชวนปวดหัวไม่เห็นจะสนุกตรงไหน

- ยุ้ย : ทำไมค่ายไม่จินตนาการให้เป็นเรื่องที่น่าสนใจบ้างละ แทนที่จะคิดว่าเป็นเรื่องที่ปวดสมอง
- ผู้ให้คำปรึกษา : ยุ้ยหมายความว่า ในการอ่านตำราเรียนควรทำให้สนุกไปกับเรื่องที่อ่านใช่ไหม
- ยุ้ย : ใช่ค่ะ
- เอ๋ : ขณะที่อ่านหนังสือถ้ารู้ตัวว่าเริ่มง่วงควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถโดยการลุกขึ้นยืน ยืดแขน หรือไม่ก็เดินออกไปล้างหน้าตาให้สดชื่น
- โก้ : ขณะอ่านหนังสือถ้าเผลอไปด้วย ก็อาจช่วยให้หายง่วงได้
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ายคิดอย่างไรกับวิธีการที่เพื่อน ๆ เสนอแนะ
- กระต่าย : ค่ายคิดว่าเป็นวิธีที่น่าสนใจ และคิดว่าจะนำไปลองปฏิบัติ เพราะถ้าไม่รีบแก้ไขค่ายคงอ่านหนังสือไม่จบ และสอบเรียนต่อไม่ได้แน่เลย
- ผู้ให้คำปรึกษา : ค่ายจะวางแผนสำหรับการอ่านหนังสือ เพื่อไม่ให้ง่วงนอนในขณะที่อ่านหนังสืออย่างไรบ้าง
- กระต่าย : ค่ายต้องปฏิบัติตัวในการอ่านหนังสือแบบใหม่โดยการนั่งอ่านหนังสือให้ถูกสุขลักษณะ คือนั่งตัวตรงตามที่โก้แนะนำ และถ้าเริ่มรู้สึกว่าง่วง ลองยืนอ่านดูสักพัก ถ้ายืนแล้วยังง่วงอีก ก็จะลุกไปล้างหน้าล้างตาให้สดชื่น
- ส้ม : ถ้าหากวิธีการต่าง ๆ ที่เพื่อนเสนอแนะ ไม่สามารถใช้กับค่ายได้ผลค่ายก็ควรค้นหาวิธีอื่น ๆ ที่จะทำให้น้องหายง่วงให้ได้
- กระต่าย : ค่ายจะพยายามทำให้ตัวเองหายง่วงในขณะที่อ่านหนังสือเตรียมตัวสอบให้ได้
- ยุ้ย : ยุ้ยขอเอาใจช่วย และหวังว่าค่ายคงทำได้สำเร็จ

ผู้ให้คำปรึกษา : ขณะนี้ตัวยารู้สึกอย่างไรบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้

กระต่าย : ต่ายรู้สึกสบายใจขึ้น ต่ายดีใจที่เห็นเพื่อน ๆ ให้ความสำคัญกับปัญหาของต่าย และช่วยกันคิด ช่วยกันแนะนำต่าย ซึ่งทำให้ต่ายซาบซึ้งมาก เพราะก่อนหน้านี้ต่ายคิดอยู่คนเดียว กลุ้มอยู่คนเดียว คิดว่าคงไม่มีใครช่วยต่ายได้ แต่ตอนนี้เลิกคิดแบบนั้นอีกแล้ว

ผู้ให้คำปรึกษา : ใครมีอะไรจะเพิ่มเติมอีกไหม สำหรับปัญหาของเพื่อน ๆ ที่ได้พูดไปแล้วในวันนี้

สมาชิก : หมดแล้วค่ะ ไม่มีอะไรอีกแล้วค่ะ

ผู้ให้คำปรึกษา : เอาล่ะค่ะ สำหรับวันนี้ก็จะยุติการให้คำปรึกษาเพียงแค่นี้ เพราะหมดเวลาพอดี พบกันใหม่ในวันจันทร์ เวลาเดิม และสถานที่ห้องแนะแนวเหมือนเดิม สวัสดีค่ะ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางอุษณีย์ ทองสธรรม

เกิดวันที่ 4 เมษายน พ.ศ. 2498

สถานที่เกิด อำเภอพนม จังหวัดอุบลราชธานี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน 3 ถนนแจ้งสนิท อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 6

สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนนารีนุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2516 เตรียมอุดมศึกษา (แผนกศิลปภาษา)

จากโรงเรียนนารีนุกูล อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. 2520 ศิลปศาสตรบัณฑิต (สาขาประวัติศาสตร์)

จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

พ.ศ. 2538 การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร