

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์

ปริญญานิพนธ์

ของ

สุรางค์ นามสูตร

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
ต.ข.ม.ว. 23 พระโขนง กรุงเทพฯ 11 โทร. 3921575, 3915058

1 ก.พ. 2527

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

สิงหาคม 2526

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

153260

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวใกล้ชิดและคณะกรรมการสอบได้พิจารณา
 บริบูรณ์พร้อมกันแล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะหลักสูตร
 บริณูญการศึกษาหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

นายกมล นิ่มน้อม ประทณ

.....

អង្គការសហប្រតិបត្តិការ

นายแพทย์สาธารณสุข

[Signature] **ကတိဝဏ္ဏ**

กรมการ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะได้รับคำแนะนำช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก
ท่านอาจารย์พรณิศา วาณิชยการ และท่านอาจารย์วิรัช วรรณรัตน์ ผู้วิจัยผู้ศึกษาซึ่ง
ในพระคุณของท่าน ขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อธิการวิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ และอาจารย์ในคณะครุศาสตร์
ของวิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ ที่ให้ความช่วยเหลือในระหว่างทำการทดลอง รวมทั้งขอ
ขอบใจนักศึกษา ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัย ได้เสียสละเวลามาร่วมการทดลอง
ตั้งแต่ต้นจนจบ ขอขอบคุณพี่และเพื่อน ๆ ที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจมาโดยตลอด

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ พ่อและแม่ ที่ให้ทั้งกำลังใจและกำลังใจทรัพย์เป็นทุน
อุดหนุนในการศึกษา และการวิจัยตลอดมา

สุรางค์ นามสูตร

สารบัญ

บทที่	หน้า		
1.1	บทนำ		1
	ภูมิหลัง		1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า		5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า		6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า		6
	นิยามศัพท์เฉพาะ		6
2	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า		8
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล		8
	ความหมายของความวิตกกังวล		8
	ประเภทของความวิตกกังวล		11
	ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้		13
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล		16
	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		19
	ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		20
	ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		22
	คุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		23
	ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		24
	หลักการพื้นฐานการปรึกษาแบบกลุ่ม		25
	ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		26
	การจัดตั้งกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม		27

พฤติกรรมผู้นำกลุ่ม	30
พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม	34
สมมติฐานในการวิจัย	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	39
กลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
การวิเคราะห์พฤติกรรม	40
การสร้างเครื่องมือ	41
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	42
วิธีดำเนินการทดลอง	42
สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล	45
4 ผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	52
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	52
กลุ่มตัวอย่าง	52
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	52
วิธีดำเนินการทดลอง	52
การวิเคราะห์ข้อมูล	53

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	53
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะทั่วไป	54
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	55

บรรณานุกรม	56
------------------	----

ภาคผนวก	63
---------------	----

ภาคผนวก ก.	64
-----------------	----

ภาคผนวก ข.	81
-----------------	----

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	คำศัพท์พื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ก่อนการทดลอง	49
2	คำศัพท์พื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน หลังการทดลอง	50
3	การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวมของคะแนนจากแบบสอบถาม ความวิตกกังวลด้านการเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	51

ภูมิหลัง

ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาตินั้น มีองค์ประกอบและปัจจัยหลายประการที่มีส่วนช่วยให้การพัฒนาก้าวหน้าไปด้วยดี การศึกษานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศ ขณะเดียวกันการศึกษาก็จำเป็นต้องปรับปรุงพัฒนาตัวเองเพื่อให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

การศึกษายังช่วยส่งเสริมความรู้ ความคิด ทักษะและทัศนคติให้เรารู้จักตนเอง รู้จักการใช้ชีวิต เข้าใจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ตนมีส่วนร่วมอยู่ เพื่อนำความรู้เหล่านั้นมาใช้แก้ไขสังคมและความเป็นอยู่ของครอบครัวให้ดีขึ้น และเป็นการเสริมสร้างชีวิตและสังคมให้ดีขึ้น (สมัย เทียนชัย 2522 : 4 - 5) จะเห็นได้ว่าการศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นเราจึงควรมุ่งส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาให้มีส่วนร่วมช่วยให้การพัฒนาคน สังคม และประเทศชาติอย่างจริงจัง

ปัจจุบันการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงไปมาก จากการที่มุ่งให้เด็กมีความสามารถในด้านวิชาการ อย่างยอดเยี่ยม ครูพยายามเคี่ยวเข็ญให้เด็กทุกคนเรียนเก่ง สอบได้คะแนนดีในทุก ๆ วิชา โดยมุ่งแต่เรื่องวิชาการเป็นใหญ่ ได้เปลี่ยนมาเป็นการอบรมสั่งสอนให้เด็กมีลักษณะนิสัย ทักษะและความคิดเห็น ความรู้ที่จำเป็นให้เด็กได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับตัวของเขาเอง ไม่ใช่ครูเป็นผู้ยึดเยี่ยสิ่งที่ครูต้องการจะให้ แต่เป็นการให้ตามความต้องการ ความถนัดและความสามารถของตัวเด็ก (รัตนา หิรัญรัช 2521 : 22) ปรัชญาการศึกษาเปลี่ยนไป จะเน้นการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม มีความเจริญก้าวหน้ามาก หลักสูตรใหม่ยึดหยุ่นให้โอกาสนักเรียน เลือกวิชาเรียนได้มากขึ้น

ตามความถนัด ความสามารถและความสนใจ ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น เช่น เลือกเรียนวิชาไม่ถูก เรียนไม่เข้าใจ เรียนอ่อน ไม่เข้าใจวิธีเรียนที่ดี ผลการเรียนต่ำลง (สถิติ วงศ์สวรรค์ 2523 : 13 - 14) ผู้เรียนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างมาก เพื่อที่จะได้กำหนดแนวทางการศึกษาให้เหมาะกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพและดำรงชีวิตต่อไป นอกจากนี้ยังต้องมีความกระตือรือร้น รู้จักที่จะปรับตัวให้เข้ากับระบบการศึกษาใหม่ รู้จักคิดเป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียนขึ้น

อาพล โองเคลือบ (อาพล โองเคลือบ 2515 : 3 อ้างอิงมาจาก Cattell and Levitt, n.d.) กล่าวว่า "ปัจจุบันนี้เราอยู่ในยุคแห่งความวิตกกังวล ..." แมแตสมัยกอน ซิลลิแวน (Sullivan) ก็ยังกล่าวสอดคล้องกันว่า "มนุษย์คือสัตว์โลกที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวล ..." แสดงว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ทุกคนประสบ เพราะสิ่งแวดล้อมในสังคมมีส่วนทำให้เกิดความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเป็นเรื่องที่นักจิตวิทยาโดยเฉพาะนักจิตวิทยาคลินิกและจิตแพทย์ ให้ความสำคัญมากและบุคคลเหล่านี้มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นแรงผลักดันที่สำคัญ ที่ทำให้คนมีความผิดปกติเกิดขึ้น

เฮอร็อค (Hurlock, 1967 : 3) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพของเด็ก แคทเทล (Cattell, n.d. อ้างอิงมาจาก Hall and Lindzey, 1970 : 382 - 691) พบว่า ความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของบุคลิกภาพ และจะส่งผลกระทบต่อลักษณะอื่น ๆ ในบุคลิกภาพหรือพฤติกรรมอื่น ๆ อาจจะเป็นทางบวกหรือทางลบก็ได้

ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ส่งเสริมการเรียนรู้และสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สตีเวนสัน และ อาดัม (Stevenson and Adam, 1969 : 24 - 28) ได้ทำการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ (การเรียนรู้) จะสูง แต่ถ้ามี่ระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์จะต่ำ

สวีสต์ (Swift, 1969 : 192) พบว่า ถ้าหากมีความวิตกกังวลเล็กน้อย จะช่วยให้แรงจูงใจที่จะกระทำสิ่งนั้นเพิ่มขึ้น แต่หากมีความวิตกกังวลมากเกินไปก็จะ ชักขวางความสามารถในการ เรียนรู้

วัลลภ กันทรพิชัย (วัลลภ กันทรพิชัย 2513 : 21) ได้ทำการวิจัยพบว่า ความวิตกกังวลสูง จะบั่นทอนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนความวิตกกังวลต่ำจะช่วยส่งเสริม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

หงษ์ชัย ชิวปรีชา (หงษ์ชัย ชิวปรีชา 2513 : 20 อ้างอิงมาจาก Hoggard, n.d.) เห็นว่าความวิตกกังวลนี้มีผลต่อความสำเร็จในการเรียนรู้อย่างยิ่ง เขาเสนอแนะว่าวิธี ที่ดีที่สุดจะสอนให้นักเรียน เป็นนักคิดที่คนนั้นก็คือ การช่วยให้เด็กได้พัฒนาไปสู่ความเป็นบุคคลที่มี อิสระจากความวิตกกังวล โดยฝึกฝนให้สามารถควบคุมกิจกรรมแห่งปัญญาทั้งปวงได้ การ ประกอบการงานอาจจะหย่อนสมรรถภาพไปได้ ถ้าบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลสูง ลักษณะดังกล่าวนี้ ควรจะชักจูงความวิตกกังวลให้ลดน้อยลง เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ เช่น เกี่ยวกับการช่วยนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง ให้มีความวิตกกังวลลดลง ซึ่งจะส่งผล ต่อความสำเร็จทางด้านการเรียน

ประมวล ถิณสินสัน (ประมวล ถิณสินสัน 2521 : 85) ยังได้แสดงความเห็น เกี่ยวกับความวิตกกังวล โดยสรุปได้ว่า เด็กทุกคนต้องมีความวิตกกังวลอาจจะสูงหรือต่ำ ก็ตาม ซึ่งความวิตกกังวลจะให้โทษแก่บุคคล ทั้งการวิจัยทางการศึกษาพบว่าความวิตกกังวล นั้นเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้อย่างสำคัญ เด็กจะได้รับความลำบากในการเรียน โดยมี สาเหตุมาจากปัญหาทางอารมณ์ส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความวิตกกังวลอาจจะเป็นคุณ อย่างหนึ่ง เช่น เป็นแรงกระตุ้น แรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วจะมีความเห็นว่า เป็นโทษ มากกว่า และควรจะหาวิธีบำบัดชักจูงความวิตกกังวลให้ลดลงมาบ้าง

จากที่กล่าวมานั้นชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จทางการเรียน เป็นสำคัญ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาวิธีที่จะช่วยลดความวิตกกังวลนี้ให้กับผู้เรียน

เชอรัทเชอร์ และสโตน (Shertzer and Stone, 1968 : 448 - 449)

โคสตรูปเกี่ยวกับการปรึกษาแบบกลุ่มว่า การที่บุคคลมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง ในด้านใดด้านหนึ่ง หรือต้องการที่จะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาร่วมกันเป็นกลุ่ม สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของตนเอง ถ้าที่ระเหญปัญหา ใ้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ทั้งยังได้รับฟังความรู้สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น ทั้งใ้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีปัญหาเช่นกัน ไม่ใช่ตนเองมีปัญหาเพียงคนเดียว วิธีการปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความภาคภูมิใจว่าตนสามารถให้ข้อคิดเห็นอันจะเป็นประโยชน์ต่อกลุ่ม

แฟรงก์ (Frank, 1957 : 53 - 63) เน้นว่าการปรึกษาแบบกลุ่มมุ่งที่จะลดความตึงเครียด ทำให้คนรู้จักตนเอง สนับสนุนใ้ผู้อื่นที่มีปัญหากลับมาเผชิญกับปัญหาและหาวิธีแก้ไข ลดความคับข้องใจ ผลของการเยียวยาจะทำให้บุคคลยึดหลักอยู่ใ้ความเข้มแข็ง

วัชรวิ ชูระคำ (วัชรวิ ชูระคำ 2524 : 117) การใ้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มุ่งที่จะช่วยคนถึงต่อไปนใ้ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองใ้มากที่สุด ใ้สามารถตัดสินใจด้วยตนเองและนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบตอตนเองและสังคมได้ ใ้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติใ้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

บุญนิจ คัคโนภาส (บุญนิจ คัคโนภาส 2521 : 54) ใ้ใ้ความเห็นว่จากการเข้ารับการใ้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะทำให้ใ้ได้ค้นพบสิ่งต่อไปนใ้เพื่อน ๆ ของเขาก็นมีปัญหาเช่นเดียวกัน แม้ว่าตนจะมีความผิด เพื่อน ๆ ก็ยังช่วยแก้ไข แสดงว่เพื่อน ๆ ยอมรับตน อย่างน้อยที่สุดก็มีใ้ใหญ่คนหนึ่งคือใ้ใ้คำปรึกษายอมรับตน เขามีความสามารถที่จะเข้าใจ ยอมรับ และช่วยเหลือเพื่อน ๆ เขาสามารถใ้วางใจคนอื่น ๆ ได้ เขาได้แสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกมา เกี่ยวกับเรื่องของตนเอง ช่วยใ้เขาเข้าใจและยอมรับตนเอง

อำนวยการ ทะพังก์แก (อำนวยการ ทะพังก์แก 2513 : 66 - 72) ได้ทำการศึกษาพบว่า นักเรียนร้อยละ 70 มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษามีประโยชน์ต่อการปรับตัว ทำให้มีการอบอุ่นใจ และมีแรงจูงใจในการเรียนมากยิ่งขึ้น นักศึกษาร้อยละ 65 เสนอแนะว่า ควรเสนอให้ทางมหาวิทยาลัยตั้งสำนักงานให้คำปรึกษา เพื่อช่วยนักศึกษาแก้ปัญหาต่าง ๆ

ดังที่กล่าวข้างต้นนั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประโยชน์มากสามารถที่จะช่วยลดความตึงเครียด ลดความคับข้องใจ ทำให้รู้จักตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และหาวิธีแก้ไขปัญหาคได้ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ให้บริการแนะแนวด้านการให้คำปรึกษา การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งที่จะลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ซึ่งลักษณะของความวิตกกังวลด้านการเรียน จะเป็นอุปสรรคอันหนึ่งสำหรับการเรียนของนักศึกษา ก่อให้เกิดความตึงเครียด คับข้องใจ เพราะถ้ามีความวิตกกังวลด้านการเรียนมากเกินไป จะทำให้ผลการเรียนไม่ดี ผู้วิจัยจึงได้นำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้กับนักศึกษา นอกจากนี้ยังช่วยให้นักศึกษาได้มีพัฒนาการทางการศึกษาเล่าเรียนให้ดีขึ้น มีนิสัยในการเรียนที่ดี รู้จักปรับตัว และแก้ปัญหาในการศึกษาได้

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อจะศึกษาการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ด้วยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) ให้กับนักศึกษา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ผลของการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ครูแนะแนว ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา ได้ทราบถึงวิธีที่จะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้กับนิสิต นักศึกษา เพื่อก่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

2. การศึกษาครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดบริการให้คำปรึกษา โดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) เพื่อช่วยเหลือ นักศึกษาที่มีปัญหาทางด้านการเรียน โดยเฉพาะความวิตกกังวลด้านการเรียนและ ยังช่วยให้เกิดประสิทธิภาพในการให้บริการแนะแนวเพิ่มมากขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ของ วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2525 ที่มีความวิตกกังวลสูง ซึ่งได้จากการสอบวัด จากเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีระดับเปอร์เซนต์ที่สูงกว่า 68 ขึ้นไป ทำการสุ่ม แบบง่าย (Simple Random Sampling) มาจำนวน 20 คน และเลือกแบบสุ่ม เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตัวแปรตาม คือความวิตกกังวลด้านการเรียน

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ของ วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ ปีการศึกษา 2525 ที่ได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) คือการสร้างกระบวนการ เพื่อให้เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับ อ่อนน้อมและเป็นกันเองเพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิก ในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อกันให้ได้เข้าใจตนเอง และ ผู้อื่นดีขึ้น เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออก กล้าที่จะเผชิญปัญหาร่วมกันใช้ ความคิดในการแก้ปัญหา อันจะเป็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน

ความวิตกกังวลด้านการเรียน หมายถึง สภาพความรู้สึกที่เกิดขึ้นในตัว
 นักศึกษาเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ ในลักษณะของความเป็นห่วง ห่วงหวั่น หวั่น
 หรือหวาดกลัวเป็นนิจ ทั้งนี้เนื่องมาจากสถานการณ์ที่เกี่ยวกับการศึกษา เช่น ความ
 วิตกกังวลเนื่องจากการเรียน การสอบทั้งก่อนสอบและหลังสอบ ซึ่งสามารถแสดงออก
 โดยการตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น.

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดการศึกษาเป็นการลงทุนอย่างหนึ่ง ซึ่งจำเป็นจะต้องคำนึงถึงผลที่จะได้รับ เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุดและไม่เป็นการสูญเปล่า ทางการศึกษาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการศึกษา ซึ่งความวิตกกังวลในการเรียนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเรียนรู้ และเป็นบุคลิกภาพอย่างหนึ่งของผู้เรียน ในปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าทางวิชาการมาก ระบบการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงและขยายกว้างมากขึ้น ทำให้ผู้เรียนจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ทางการศึกษา ซึ่งก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในตัวผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน จึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียนและวิธีการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนโดยใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดังจะกล่าวต่อไป

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ได้มีผู้กล่าวและให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้มากมาย จะขอเสนอความหมายเฉพาะที่สำคัญไว้ดังนี้

อิงลิช และอิงลิช (English and English, 1968 : 35)

ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลอย่างละเอียด ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากความปรารถนาอันแรงกล้าและแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ หรือ

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันว่าอันสืบสนว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่อง ซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกว่าคุณเองถูกขู่เชิญเป็นการขู่เชิญที่น่ากลัว โดยที่บุคคลนั้นก็ไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เชิญเขานั้นคืออะไร

คากาน (Kagan, 1976 : 295 - 302) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ บอกไม่ได้ว่ากังวลถึงอะไร ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับความกลัว แต่ยากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน ความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างความกลัว สาเหตุที่เกิดกังวลมาจากการขาดความสุข แต่ส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่พบความรู้สึกกังวล ไม่สบายใจ รู้สึกเศร้าสร้อย อารมณ์ขึ้นลง มีอาการเชื่อมโยงซ้ำในการโต้ตอบ โกรธง่าย บางทีก็แสดงความยินดีเกินขนาด มีอารมณ์ที่ยากแก่การพยากรณ์ คากาน กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ 4 สถานการณ์คือ

ก. บุคคลปะทะกับสถานะที่ไม่รู้ตัวมาก่อน ก่อให้เกิดความสับสนไม่เข้าใจในทันที

ข. เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การทำนาย เช่น พบกับแบบทดสอบที่ยาก งานที่ต้องวิเคราะห์ เป็นต้น

ค. มีความขัดแย้งที่เกิดจากความคิดหรือพฤติกรรมที่จะทำที่ไม่สามารถจะเลือก คัดสินใจได้อย่างง่าย จนเกิดความขัดแย้งขึ้น

ง. มีความคิดเห็นขัดกันในตัวเอง เช่น มีความคิดจะช่วยคนอื่น ๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ต้องหาเงินเลี้ยงชีพ จึงเกิดความไม่แน่นอน

โมวเรอร์ (Mowrer, 1963 : 264 - 265) ได้กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลคืออารมณ์ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งคล้ายกับเมื่อเรามีความหิว หรือ กระหาย เป็นสภาพที่ตึงเครียดหรือเป็นสภาพที่คนเรารู้สึกไม่สบายใจ หรือต้องการจะขจัดให้หมดไป นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ผลักดันให้คนเราทำพฤติกรรมบางอย่าง ซึ่งในแง่นี้ถือได้ว่าเป็นแรงจูงใจ

โบธแมน (Boughman, 1966 : 72) มีความเห็นว่าบุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล เพราะความวิตกกังวลเป็นตัวเร้าให้คนใช้กลวิธีารป้องกันตัว อันเป็นผลก่อให้เกิดเป็นโครงสร้างบุคลิกภาพของแต่ละคน โบธแมนกล่าวว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะที่สำคัญสามประการคือ

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ ไม่รู้สึกมั่นคงปลอดภัย สภาวะเช่นนี้เป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยง หรือขจัดไปให้หมด
2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลอย ไม่มีสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความกลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว
3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับ (Drive) ที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ (Motive) ก็เป็นตัวกระตุ้น หรือระงับให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดงกริยาอาการ

ก๊อ สวิสส์ฟานิชย์ และคณะ (ก๊อ สวิสส์ฟานิชย์ และคณะ 2506 : 253) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายกับความกลัว คนส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลโดยขาดเหตุผลที่เพียงพอ ความวิตกกังวลนี้อาจเป็นอารมณ์ ซึ่งคนปกติมักจะมีเหมือน ๆ กัน แต่บางคนก็วิตกกังวลโดยมีเหตุผล บางคนวิตกกังวลโดยขาดเหตุผล ถ้าเป็นบุคคลประเภทหลัง เป็นบุคคลที่น่าห่วงใยเพราะถ้าหากมีความวิตกกังวลมาก ๆ จะทำให้บุคคลผู้นั้นขาดประสิทธิภาพ และเสียสุขภาพจิตโดยไม่จำเป็น

จากคำกล่าวและความหมายของบุคคลต่าง ๆ พอจะสรุปได้ว่าความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจ กังวลใจ เกิดความตึงเครียด ไม่มีความสุข นอกจากนี้ ความวิตกกังวลยังเกิดจากความกลัวที่สืบสันและบางครั้งหาสาเหตุของความกลัวไม่ได้ อย่างแจ่มชัด และบุคลิกภาพของคนส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล ความวิตกกังวล ยังก่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมบางอย่างและเป็นแรงขับ (Drive) ที่ สัมพันธ์กับแรงจูงใจ (Motive) เป็นตัวกระตุ้นหรือกระตุ้นให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดง ฏริยาอาการ

จึงกล่าวได้ว่าบุคคลใดมีความวิตกกังวลมากเกินไป จะจำกัดความสามารถใน การเรียนรู้ เพราะความวิตกกังวลก่อให้เกิดความเหนื่อยล้า และขัดขวางต่อปฏิกิริยา ของร่างกาย ดังนั้นจึงควรลดความวิตกกังวลลงมาบ้าง

ประเภทของความวิตกกังวล

พรอยค์ (Hall and Lindzey. 1970 : 44) ซึ่งได้ให้ความสำคัญ แก่ความวิตกกังวลอย่างมาก ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประเภท

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) คือ ความกลัวต่ออันตรายที่แท้จริงในโลกภายนอก

2. ความวิตกกังวลในแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความกลัวว่าสิ่งที่ทำไปตามสัญชาตญาณนั้นจะได้รับการลงโทษ ความวิตกกังวลแบบนี้ มีรากฐานมาจากความเป็นจริง ทั้งนี้เพราะเด็กเคยถูกพ่อแม่หรือผู้มีอำนาจลงโทษ การกระทำซึ่งเด็กทำไปตามแรงกระตุ้น

3. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม (Moral Anxiety) เป็น ความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) คือกลัวว่าความคิดหรือการกระทำ บางอย่างจะขัดกับหลักศีลธรรมที่บุคคลได้รับการอบรมสั่งสอนมาแต่วัยเด็ก ความวิตกกังวล แบบนี้ มีรากฐานมาจากความเป็นจริงด้วยเหมือนกัน ทั้งนี้เพราะบุคคลเคยถูกลงโทษ

เนื่องจากผ่านหลักศีลธรรม ดังนั้นจึงเกิดความกลัวว่าจะถูกลงโทษอีก ถ้าสิ่งที่คิดหรือทำนั้นผ่านระเบียบ กฎเกณฑ์ หรือหลักศีลธรรม

จากแนวความคิดของ เลวิต (Levitt. 1967 : 13 - 15, 154 - 156) และแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลของ แคทเทล และไซเออร์ (Cattell and Sheier. 1961) ลาซารัส (Lazarus. 1966) และ สเปียร์เบอร์เกอร์ (Spielberger. 1966) ซึ่ง เลวิต อ้างถึงนั้น ความวิตกกังวลอาจแยกได้เป็นสองประเภทคือ

1. ความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกในภาษาอังกฤษหลายชื่อคือ "State anxiety", "Situational anxiety" หรือ "Acute Anxiety" แต่มีความหมายคล้าย ๆ กันคือเป็นความวิตกกังวลซึ่งเกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนในบางสถานการณ์เท่านั้นและความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้ จะมีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงอยู่ในช่วงเวลาอันสั้น ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มากคือผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก
2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อ เช่นเดียวกันคือ "Trait Anxiety", "Anxiety Proneness", "Anxiety predisposition" หรือ "Chronic Anxiety" ความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์ จะมีความเข้มในระดับต่ำ แต่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจนเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ บุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปทุกสถานการณ์ และโดยทั่ว ๆ ไป ทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้โดยที่เราไม่รู้ตัว

อย่างไรก็ตามระดับของความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) นั้นจะขึ้นอยู่กับความวิตกกังวล ซึ่งเป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety) ด้วย คือคนที่มีความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ในระดับสูง ย่อมมีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้มากและมีความเข้มในระดับสูงด้วย

ซาราสัน (Sarason and others. 1960 : 7 - 10) ซึ่งมีชื่อเสียงในการศึกษาความวิตกกังวลของเด็ก ก็ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็นสองประเภทคือ

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

อย่างไรก็ตามถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะเห็นว่า ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (General Anxiety) ก็คือ ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะคงที่ (Trait Anxiety) ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (Specific Anxiety)

ก็คือความวิตกกังวลซึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety) นั้นเอง และในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลที่กล่าวถึงก็หมายถึงความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ คือ ความวิตกกังวลด้านการเรียน

ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้

แคทเทล (Cattell. 1965 : 245) กล่าวว่า นักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้และการทำงานของคนเราอย่างไร ซึ่งนักจิตวิทยายังมีทัศนะเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับการเรียนรู้โดยตรง แต่มีความเชื่อว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลร้ายต่อคนเราและเป็นต้นเหตุ

ของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกพวกหนึ่งได้แก่ สเปนซ์ (Spence) และ โมวเรอร์ (Mowrer) มองความวิตกกังวลในแง่ที่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

เลวิต (Levitt. 1967 : 112 - 113) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของ สเปนซ์ (Spence) มีชื่อว่า "ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยไอโอวา" (The Iowa Theory) สรุปได้ว่าความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็นแรงขับ (หรือแรงจูงใจ) ซึ่งช่วยกระตุ้นให้อินทรีย์เกิดพลัง หรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนอง สำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้นผลของความวิตกกังวลอาจจะชักขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำ หรือสร้างนิสัยในการเรียนที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด

ทฤษฎีความวิตกกังวลของ ชาราสัน (Levitt. 1967 : 114 - 117, 137) หรือที่เรียกกันว่า "ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยเยล" (Yale Theory) อธิบายว่าความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่เป้าหมายและค่านิยมของเขา ดังนั้นความวิตกกังวลอาจมีทั้งผลดีและผลเสีย นอกจากนั้นบุคคลอาจพัฒนาวิธีการตอบสนองต่อความวิตกกังวลซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับงานที่ทำก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้งานในลักษณะอย่างไร

เยอร์คส์ (Yerkes) และคอดสัน (Dodson) (Levitt. 1967 : 116 - 120) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล และตั้งกฎเกี่ยวกับความวิตกกังวล ซึ่งมีชื่อว่า "กฎของ เยอร์คส์ และคอดสัน" (The Yerkes - Dodson Law) มีใจความสำคัญว่าความวิตกกังวลหรือความกลัวจะสัมพันธ์ในแบบตรงข้ามกับงานที่สลับซับซ้อน แต่

โดยทั่วไปความวิตกกังวลจะสัมพันธ์กับการเรียนรู้ในลักษณะเป็นเส้นโค้ง (Curvilinear) ซึ่งหมายความว่าความวิตกกังวลในระดับต่ำ จะส่งผลต่อการเรียนรู้ น้อยมาก หรืออาจไม่ช่วยเลย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าแรงจูงใจที่เกิดขึ้นไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดผลในการทำงาน แต่ความวิตกกังวลหรือแรงขับซึ่งอยู่ในระดับสูงเกินไปก็จะไปขัดขวางต่อกระบวนการเรียนรู้ ทำให้ผลการเรียนรู้คล้ายกับเมื่อมีความวิตกกังวลหรือแรงขับในระดับต่ำ หรืออาจเลวกว่า แต่ความวิตกกังวลในระดับปานกลางช่วยให้การเรียนรู้ดีขึ้น

กฎนี้ยังกล่าวไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและการทำงานหรือการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับความสลับซับซ้อนของงานอีกด้วย ระดับของแรงขับที่เกิดขึ้นจะเป็นผลที่ของงานที่ง่ายมากกว่างานที่ยาก แต่แรงขับที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ง่ายนั้นอาจกลายเป็นตัวขัดขวางเมื่องานนั้นยากขึ้น

จากทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้ที่กล่าวถึงนั้นจะเห็นว่าพวกจิตวิเคราะห์มองความวิตกกังวลในแง่ลบ คือเป็นผลเสีย ส่วน สเปนซ์ มองความวิตกกังวลในแง่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้หรือการทำงาน ส่วนชาราสันมองความวิตกกังวลในแง่ที่จะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อการเรียนรู้ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ลักษณะของงานและลักษณะของบุคคล ส่วนเยอร์คส์และคอคสัน เชื่อว่าความวิตกกังวลในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

สรุปได้ว่าความวิตกกังวลนั้นมีทั้งผลดีและผลเสียต่อการเรียนรู้ คือถ้ามีมากเกินไปอาจจะไปขัดขวางการเรียนรู้ การไม่มีความวิตกกังวลเลยหรือมีอยู่ในระดับต่ำในการเรียนรู้และการกระทำสิ่งต่าง ๆ อาจจะขาดแรงกระตุ้น แรงจูงใจเพราะความวิตกกังวลก็เป็นเสมือนแรงขับ แรงกระตุ้นให้อิทธิพลให้เกิดพลัง หรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง แต่ถ้ามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้

ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนรู้ให้กับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนอยู่ในระดับสูง ให้ลดลงกว่าเดิมเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพทางการเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยของ สตีเวนสัน และอดัม (Stevenson and Adam, 1969 : 24 - 28) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้น 4 และชั้น 6 เป็นจำนวน 318 คน พบว่าคะแนนจากแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์เป็นลบกับความวิตกกังวล นั่นคือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถากระดับความวิตกกังวลสูงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

เฟลด์ฮูเซน และเธอร์สโตน (Feldhusen and Thurstone, 1964 : 265 - 267) ได้ศึกษาบุคลิกภาพและการปรับตัวของเด็ก ที่มีความวิตกกังวลสูงและความวิตกกังวลต่ำ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงเป็นชาย 11 คน หญิง 21 คน กลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำเป็นชาย 17 คน หญิง 15 คน พบว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีการปรับตัวทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ผลเกี่ยวกับความสามารถและความคิดเกี่ยวกับตนเองดีกว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูง

การศึกษาของ ฮาร์ท (Harte, 1967 : 884- A) ได้ศึกษากับเด็กเกรด 2 - 8 จำนวน 184 คน เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านระหว่างกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงกับกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ พบว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

เทย์เลอร์ (Taylor, 1964 : 76 - 82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญา ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพบางด้านที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ

ผลการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ

ซัทเธอร์แลนด์ (Sutherland, 1952 : 353 - 358) ได้รวบรวมผลการศึกษาของนักเรียนชายระดับมัธยมเป็นรายบุคคล (Case Study) ที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน และแบ่งเป็นกลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ โดยอาศัยระดับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นเกณฑ์ในการแบ่งเพื่อศึกษาเปรียบเทียบอัตโนทัศน์ และลักษณะบุคลิกภาพบางด้านของเด็กกลุ่มนี้ เครื่องมือที่ใช้ศึกษาประกอบด้วยแบบสอบถามอัตโนทัศน์ ประเภทเติมประโยคให้สมบูรณ์ (Sentence Completion) และแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ TAT (Thematic Apperception Test) และ Rorschach ผลการศึกษาปรากฏว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ในทางลบมากกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถ มีความรู้สึกกลัวต่อความผิด (Guilt) และมีความวิตกกังวล (Anxiety) สูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรณี รัชธรรม (วรณี รัชธรรม 2515 : 54 - 55) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกรับผิดชอบ ของเด็กไทยเชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนราษฎร์ ชาย 240 คน หญิง 120 คน จากการศึกษาปรากฏว่า ผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์น้อย และผู้ที่มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความต้องการผลสัมฤทธิ์มาก ผู้มีความวิตกกังวลมากจะมีความรู้สึกรับผิดชอบน้อยและผู้มีความวิตกกังวลน้อยจะมีความรู้สึกรับผิดชอบมาก เด็กชายไทยเชื้อชาติไทยกับเด็กชายไทยเชื้อชาติจีนมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

วัลลภ กันทรพิชัย (วัลลภ กันทรพิชัย 2513 : 111) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง ความตั้งใจเรียนระดับความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับผลสำเร็จในการเรียน ของนักเรียนประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับปีที่ 1 ปีการศึกษา 2512 จากสถาบันฝึกหัดครูส่วนกลาง 6 แห่ง จำนวน 500 คน พบว่า นักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ยความตั้งใจเรียนและความวิตกกังวลมากกว่านักศึกษาชาย ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ -0.1066 แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สันติศ บุญญาภินันท์ (สันติศ บุญญาภินันท์ 2520 : 65 - 66) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความตั้งใจเรียนของนักศึกษาผู้ใหญ่ โดยได้ศึกษากับนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับ 4 จำนวน 221 คน ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาผู้ใหญ่ชายและหญิงมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน นักศึกษาผู้ใหญ่ที่มีอาชีพและไม่มีอาชีพมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน นักศึกษาผู้ใหญ่อายุมากกับอายุน้อยมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกันและความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความตั้งใจเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมัญญา เสียงใส (สมัญญา เสียงใส 2521 : 46) ได้เปรียบเทียบความวิตกกังวลระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กับนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำมีความวิตกกังวลทั้งด้านส่วนตัวและด้านการเรียนกับอาชีพมากกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง จากผลงานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ และมีความสัมพันธ์ในทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความวิตกกังวลเป็นข้อกีดขวางความสำเร็จในการเรียนที่สำคัญยิ่งตัวหนึ่ง

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

กาซดา คูแกน และเมโดวส์ (Gazda, Ducan and Meadows. 1967 : 306) ให้ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่มว่า เป็นขบวนการพลวัตซึ่งมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (Dynamic interpersonal process) บุคคลในกลุ่มจะแสดงออกซึ่งความคิดเห็น และพฤติกรรมที่ตนรู้สึก เพื่อทำหน้าที่ในการแก้ปัญหาที่บุคคลหรือกลุ่มกำลังเผชิญอยู่ ในการนี้สมาชิกได้ทำตามความสบายใจ มีการประนีประนอม สนทนาเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริง การระบายความในใจ การให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การให้ความอบอุ่น การยอมรับและการให้ความสนับสนุน

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 31) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้มีการยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและพยายามแก้ไขปัญหานั้น เสียก่อนที่จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มยังจะช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั่วไปจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวัน

ฮานเซน วอร์เนอร์ และสมิท (Hansen, Warner, and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือขบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตัวเองและสำรวจสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตน แล้วพยายามแก้ไขปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2518 : 38) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า หมายถึงการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษารื้อหรือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะได้มีโอกาสแสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้สำรวจตนเอง ได้ฝึกการ

ยอมรับตนเอง กล้าที่จะเผชิญปัญหา และได้รับความคติในการที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง

จินตนา เพียรพิจิตร (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 22) ได้สรุปจากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลายคนไว้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) มีความคล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) ตรงที่มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือ เพื่อให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาให้รู้จักแนวทางและเลือกวิธีที่จะแก้ปัญหาของตนเอง และคล้ายกับจิตบำบัดแบบกลุ่มในเรื่องวิธีการ ขบวนการ แตกต่างกันที่ผู้รับบริการและผู้ให้บริการสำหรับจิตบำบัดแบบกลุ่มนั้น ผู้รับบริการเป็นคนไข้ที่มีปัญหาทางจิตประสาทและผู้ให้บริการได้แก่จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีผู้รับบริการเป็นคนปกติ แต่มีความประสงค์ที่จะแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองในด้านต่าง ๆ และผู้ให้บริการได้แก่นักจิตวิทยาการปรึกษา

จากความหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังที่บุคคลต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ นั้น พอจะสรุปได้ว่า

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นขบวนการหนึ่งที่บุคคลในกลุ่มซึ่งประกอบด้วยผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกที่มีความสมัครใจมาเข้ากลุ่มรวมกัน ซึ่งมีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหานึงร่วมกัน จึงมาปรึกษาร่วมกัน บุคคลในกลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน บรรยากาศภายในกลุ่มนั้นจะต้องก่อให้เกิดความอบอุ่น ให้การยอมรับไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความสบายใจ พร้อมทั้งจะพูดถึงปัญหาและร่วมปรึกษาร่วมหรือเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรับปรุงแก้ไขหรือพัฒนาให้ดีขึ้น

ประวัติความเป็นมา จุดมุ่งหมาย และคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ทองเวียน อมรัชกุล (ทองเวียน อมรัชกุล 2520 : 101) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Psychotherapy) ซึ่ง เจ เอช แพรท (J.H. Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ให้

การสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่มไทด์ แคลพแมน (Klapman) มาร์ช (Marsh) ลาเซล (Lazell) โมรีโน (Moreno) คอซินี (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกิดจากการดัดแปลง เทคนิคและหลักการของ จิตบำบัดแบบกลุ่ม โดยที่มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่า จิตบำบัด แต่ใช้ขบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้นการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา

วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2522 : 173 - 178) ได้กล่าวถึงการให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มซึ่งจะแตกต่างและมีบางส่วนที่คล้ายกับขบวนการกลุ่มอื่น ๆ ดังนี้

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแตกต่างจากการแนะแนวกลุ่มซึ่งการแนะแนวกลุ่มเน้น ความเข้าใจในเนื้อหา แต่ไม่ได้เน้นการแสดงออกหรือปฏิกิริยาของบุคคล มุ่งเพียง การให้ข้อมูลมากกว่าที่จะเปลี่ยนแปลงบุคคล ผู้รับข้อมูลคือ นักเรียนที่มาใช้บริการ จะมี จำนวนมาก เป็นวิธีการให้ข้อมูลแก่นักเรียนด้วยวิธีประหยัด ส่วนการให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มนั้นจะมุ่ง เปลี่ยนพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน สนใจความรู้สึก หัตถ์คติ อารมณ์ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของสมาชิก จะมีการจัดสภาพแวดล้อมภายในกลุ่มให้เกิด บรรยากาศที่จะให้สมาชิกระบายความรู้สึก หัตถ์คติของตนออกมา สมาชิกที่เข้ากลุ่ม จะมาช่วยความสมัครใจ สำหรับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล จะเหมือนกับ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้เพราะเป็นขบวนการที่ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง มีความ มั่นใจในตนเอง พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาหรือเผชิญกับปัญหา บรรยายภาศจะต้องอบอุ่น เป็น กันเอง แต่สิ่งที่ต่างกันจะอยู่ที่สัมพันธภาพของการปรึกษารายบุคคลจะเกิดขึ้นระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) และผู้รับคำปรึกษา (Counselee) เท่านั้น ส่วนการ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น จะเกิดสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มซึ่งมากกว่าหนึ่งคน สมาชิก ในกลุ่มมีโอกาสดูช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะเหมือนกับ การบำบัดเป็นกลุ่ม จะต่างกันที่ว่าการบำบัดเป็นกลุ่มเป็นกิจกรรมที่จัดทำโดยจิตแพทย์

นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ในสถานพยาบาล ส่วนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จัดดำเนินการโดยผู้ให้คำปรึกษาและจัดในสถานที่ซึ่งไม่เกี่ยวกับการแพทย์ และยังคงกันที่ระดับความรุนแรงในปัญหาของผู้รับบริการด้วย

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

เชอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone, 1968 : 211) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อช่วยให้สมาชิกปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างไคล และประสบผลสำเร็จในวิถีชีวิตของตนอย่างน่าพอใจ นอกจากนี้ยังมุ่งหมายให้บุคคลมีโอกาสรู้จักความต้องการของตน ได้ทดลองวิธีการที่จะนำตนไปสู่ความพอใจ และในขณะที่เข้ากลุ่มสมาชิกจะได้เรียนรู้ และรับผิดชอบในการกระทำเพื่อสนองความต้องการของตน

วัชร ฐะคำ (วัชร ฐะคำ 2524 : 117) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มคือการที่ผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน ด้วยจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือมุ่งที่จะช่วยคนดังต่อไปนี้

1. ให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด
2. ให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง และนำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบตนเองและสังคมได้

3. ให้สามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

เคลแมน (Kelman, 1963 : 399 - 432) ได้รวบรวมผลที่ได้จากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลรู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้รู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง

4. ทำให้เป็นหัว ของตัวเอง และกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ยอมรับและรับผิดชอบในการแก้ปัญหาของตนเอง
6. ใฝ่ฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้คลเปลี่ยนแปลงเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

คุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

พรรณิ ชูทัย (พรรณิ ชูทัย 2521 : 11) ได้รวบรวมคุณค่าของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ประหยัดเวลาโดยการนำคนที่มีความคล้ายคลึงกันมาพบกันให้มีโอกาสแบ่งปันความคิดเห็น ความรู้สึก
2. เป็นบริการที่จัดขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้สำรวจเกี่ยวกับตนเอง ความรู้สึกทัศนคติ เพื่อช่วยให้เข้าใจตนเอง และยอมรับตนเองมากขึ้น
3. การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นถึงปัญหา อารมณ์ และความรู้สึกของสมาชิก ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนแก้ปัญหาของตนเองได้
4. วัตถุประสงค์เพื่อมุ่งให้แต่ละคนพัฒนาตนเอง และปรับตัวได้ มีลักษณะป้องกัน ส่งเสริมมากกว่าการรักษา
5. สมาชิกได้รับการสนับสนุนให้ใช้ความคิดของตนเองและแลกเปลี่ยนกับผู้อื่น
6. สมาชิกแต่ละคนได้รับการส่งเสริมว่าตนคือใครอย่างแท้จริง ตนต้องการอะไรในชีวิต เป็นการจับบรรยากาศที่ปลอดภัย เป็นมิตร เพื่อช่วยให้แต่ละคนเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก
7. ช่วยให้มีการเรียนรู้ที่จะเข้าใจผู้อื่น ยอมรับฟัง เรียนรู้ที่จะสำรวจความสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่น

จากการที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าการศึกษาแบบกลุ่มมีคุณค่ามาก ช่วยให้บุคคลรู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น รู้จักแก้ปัญหา พัฒนาทักษะในด้านต่าง ๆ จะร่วมกันปรึกษาหารือแก้ไขปัญหาดัง ๆ โดยเฉพาะปัญหาความวิตกกังวลด้านการเรียน ซึ่งมักจะประสบอยู่เสมอในชีวิตการเรียน

ปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วารกรณ์ ลัมสุวัณ (วารกรณ์ ลัมสุวัณ 2522 : 7) ได้กล่าวถึงปรัชญาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ดังนี้

1. การเปิดเผยตนเอง (Self - Disclosure) จุดประสงค์ที่สำคัญก็เพื่อจะสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม การเปิดเผยตนเอง ควรจะได้รับการพัฒนาให้ถึงจุดที่ว่า สมาชิกสามารถจะแบ่งปันถึงสภาพอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้นขณะนั้นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ยังต้องไปเกี่ยวข้องกับสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม จุกรวมที่สำคัญที่สุดคือ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้" อดีตจะมาเกี่ยวข้องกับเพียงแค่ในโอกาสที่มันมาสัมพันธ์กับพฤติกรรม ความรู้สึก และความคิดในปัจจุบันเท่านั้น
2. ความซื่อสัตย์ (Honesty) สมาชิกแต่ละคนจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขา ความคิด ความรู้สึกและการกระทำมีผลต่อพฤติกรรมของเขา เขาจะพิจารณาถึงสิ่งที่เหมาะสมในชีวิต และวิถีชีวิตที่เขาพึงประสงค์ นักจิตวิทยาการศึกษาควรจะให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนในกลุ่ม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวิถีชีวิตของเขา
3. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และของกลุ่ม
4. การเลือก (Choices) สมาชิกควรจะมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมตนเองและผู้อื่น

6. การตัดสินใจ (Decisions) การตัดสินใจส่วนตัวก่อให้เกิดปัญหาในการตัดสินใจของกลุ่ม การตัดสินใจของกลุ่มต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกทุก ๆ คน

หลักการพื้นฐานการปรึกษาแบบกลุ่ม

วิญญู พุ่มศรี (วิญญู พุ่มศรี 2523 : 10 - 11 อ้างอิงมาจาก Kemp. 1970) ได้กล่าวสรุปถึงหลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ดังนี้

1. บุคคลทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตนเอง คือรู้สึกอย่างที่คุณเองรู้สึก ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมาและให้แต่ละคนมีความเคารพในอารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นด้วย

2. แต่ละคนจะต้องตัดสินใจว่าจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง

3. บุคคลมุ่งที่จะแก้ปัญหาให้ตนเอง ไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น

4. ความรู้สึกของบุคคล ที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์

5. การเปิดเผยช่วยให้การปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าไม่มีการป้องกันตนเอง ก็พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ เชื่อใจ มีความหวังดี มีความเข้าใจ และการเปิดเผยตนเองมากเกินไป ก็จะแสดงให้เห็นถึงการช่วยตัวเองไม่ได้

6. จะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง คนจะเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ถ้าบรรยากาศภายในบ้าน ในโรงเรียน ในวิทยาลัย ไม่คุกคาม ชูเชิด หรือลงโทษมากเกินไป ซึ่งจะทำให้พึ่งพาคนอื่นน้อยลง

7. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับ ความเข้าใจ

8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้สมาชิกเห็นหนทางจากทางเลือกต่าง ๆ

9. สมาชิกจะต้องมีความมั่นใจสัญญากับตนเองในการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ
ดังนั้นการให้การเสริมแรงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง
10. สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ ประสบการณ์
ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งสำคัญ
11. การที่คนรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง ยอมรับตนเองทำให้มีการป้องกันตนเอง
น้อยลง ทนได้กับคำวิจารณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับคน
12. บุคคลจะเข้าใจตนเองได้มากขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถ
ควบคุมตนเองได้มากขึ้น

ขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969 : 65 - 167) ได้สรุปขั้นตอนของการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นการก่อตั้งกลุ่ม (The Involvement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่
เข้ากลุ่มนั้นจะยังไม่ค่อยกล้าที่จะเปิดเผย ไม่แน่ใจ ความสนิทสนมคุ้นเคยหรือความไว
เนื้อเชื่อใจ ยังอยู่ในขั้นผิวเผิน ในขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ สร้าง
สัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่ม ซึ่งอาจต้องใช้เวลามากพอสมควรสำหรับดำเนินการใน
ขั้นนี้ ทั้งนี้จะต้องขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ถ้าสมาชิกในกลุ่มมีความเข้าใจ เปิดเผย
มีความจริงใจ เข้าใจในวัตถุประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้เร็วก็จะใช้เวลาอันน้อย แต่สำหรับ
สมาชิกบางกลุ่มที่ยังไม่ค่อยมีความไว้วางใจในกลุ่ม ไม่กล้าพูด เปิดเผยนั้น ผู้ให้คำปรึกษา
จะต้องใช้เวลาชี้แจงและสร้างบรรยากาศ นานพอสมควร ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรจะใช้วิธี
บังคับหรือเร่งเวลา ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับพัฒนาการของกลุ่มเอง
2. ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของกลุ่ม (The Transition Stage) จะ
เป็นขั้นที่ต่อเนื่องมาจากขั้นแรก ซึ่งกลุ่มจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง
สมาชิกจะเข้าใจถึงจุดหมายในการมาร่วมกลุ่มมากขึ้น สมาชิกมีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ต้องการที่จะช่วยเหลือ ปรัชณาหารหรือร่วมกัน แต่อาจมีความวิตกกังวล มีความ
 คิ่งเครียดเกิดขึ้นได้ในขั้นนี้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องชี้แจงให้สมาชิกเข้าใจลักษณะของกลุ่ม
 ว่าต่างจากกลุ่มสังคมทั่วไป สมาชิกแต่ละคนจะต้องอภิปรายปัญหาส่วนตัวของตนเอง
 อย่างเปิดเผย ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ทุกคนในกลุ่ม

3. ขั้นการดำเนินงาน (The Working Stage) ในขั้นนี้สัมพันธภาพ
 ระหว่างสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้พัฒนาขึ้นมาก จะมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พร้อมทั้ง
 จะเปิดเผยตนเอง อภิปรายถึงปัญหาของตนเองตามความเป็นจริง ร่วมกันปรึกษาหารือ
 แก้ไขปัญหาต่าง ๆ ร่วมกัน ในขั้นนี้สมาชิกจะมีโอกาสสำรวจตัวเองและได้ช่วยเหลือ
 ซึ่งกันและกัน เข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแจ่มแจ้ง รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาคด้วยตัวเอง
 พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) การยุติการให้คำปรึกษา
 แบบกลุ่มจะขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่ม ถ้าแต่ละคนในกลุ่มเกิดความเข้าใจกระจ่างแจ้งในปัญหา
 ด้วยตัวเองเป็นอย่างดีแล้ว และรู้ถึงวิธีที่จะแก้ไข้ปัญหา พร้อมทั้งจะนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิด
 การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยที่สมาชิกแต่ละคนเกิดความพึงพอใจ ไม่ติดค้างใน
 สิ่งใด ก็เป็นอันว่ายุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้ แต่ก็มีสมาชิกคนใดคนหนึ่งยังรู้สึกติดขัด
 ไม่กระจ่างแจ้ง กลุ่มก็จำเป็นต้องทำให้เกิดความกระจ่างให้ได้ จึงจะยุติการให้คำปรึกษา
 กลุ่ม แต่อย่างไรก็ตามกลุ่มจะต้องมีการสิ้นสุดลงในเวลาใดเวลาหนึ่ง และสมาชิกควรเป็น
 ตัวของตัวเอง พอที่จะแยกออกจากกลุ่มได้

การจัดตั้งกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิก วัชร ทรัพย์มี (วัชร ทรัพย์มี 2522 : 180) ได้
 อธิบายถึงการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ว่า การคัดเลือกสมาชิกนั้นจะต้องพิจารณาว่าเขา
 ต้องการจะเข้ากลุ่มหรือไม่ และเขาจะปรับตัวเข้ากับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้หรือไม่

โดยการใช้สัมภาษณ์เป็นวิธีคัดเลือก นักเรียนที่มีปัญหาทางอารมณ์อย่างรุนแรง ถ้าว่าวหรือชมชู้ผู้อื่นมากเกินไป ขี้อายมาก ๆ หรือไม่คอยพูด ไม่ควรนำมาเข้ากลุ่มร่วมกับนักเรียนทั่ว ๆ ไป เนื่องจากจะเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานของกลุ่ม ไม่ควรมีการบังคับให้นักเรียนเข้ากลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1970 : 103 - 104) เน้นว่าความเต็มใจและความพร้อมของผู้ที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นสิ่งสำคัญ เขากล่าวว่า "จะต้องแจ้งให้ผู้เข้ากลุ่มทราบว่าไม่เพียงแต่ผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้นที่จะต้องพร้อมในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม แต่ผู้เข้ากลุ่มต้องพร้อมที่จะเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มด้วย"

เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone. . 1968 : 457-461) เสนอว่าสมาชิกควรประกอบด้วยทั้งสองเพศ และควรอยู่ในวัยเดียวกัน ผู้ให้คำปรึกษาควรจะใช้วิธีสัมภาษณ์เด็กทีละคน ก่อนที่จะจัดเข้ากลุ่ม เมื่อได้เด็กแล้วจึงอธิบายให้ฟังเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคนในกลุ่ม แต่ละคนจะได้อะไร ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง ให้เด็กเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะรวมเป็นสมาชิกในกลุ่มหรือไม่

2. ขนาดของกลุ่ม

โลเซอร์ (Loesern, d. citing Ohlsen. 1970 : 58) ได้กำหนดว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีสมาชิกประมาณ 4 ถึง 8 คน

มาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54 - 55) ให้ข้อเสนอแนะว่า ไม่ควรมีจำนวนสมาชิกในกลุ่มน้อยกว่า 7 คน และเกิน 10 คน เขากล่าวว่า "การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไม่ควรมีสมาชิกเกิน 10 คน เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่" มีหลายคนกำหนดจำนวนสมาชิกไว้น้อยกว่านี้ มาห์เลอร์เสนอแนะว่า สำหรับเด็กประถมศึกษา ควรมีสมาชิกในกลุ่มให้น้อยกว่านี้ เนื่องจากถ้ากลุ่มใหญ่ขึ้น เวลาที่จะให้แก่สมาชิกแต่ละคนจะน้อยลง และความสัมพันธ์ที่จะมีต่อกัน

ทดลองด้วย และตามที่เป็นอย่างจริง เมื่อกลุ่มใหญ่ขึ้นสมาชิกก็จะมีความสัมพันธ์ต่อกันเฉพาะคนเพียงสองสามคน หรือกับผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นจำนวนมากเกินไปจะทำให้เกิดแตกเป็นกลุ่มย่อย ๆ ขึ้น

3. ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วชิร ทรัพย์มี (วชิร ทรัพย์มี 2522 : 182) ได้เสนอแนะว่าโดยปกติควรจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้าวางเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อย อาจจำเป็นต้องให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง สำหรับช่วงระยะเวลาของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งนั้น ถ้าสมาชิกในกลุ่มเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ ควรให้ช่วงระยะเวลา 1 ชั่วโมง ถึง $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นเด็กระดับประถมศึกษา ไม่ควรให้ช่วงระยะเวลานานเกิน 1 ชั่วโมง เพราะเด็กจะเกิดความเบื่อหน่ายได้

4. การสิ้นสุดการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969 : 57) เสนอว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มควรจัดอย่างน้อยที่สุด 10 ครั้ง ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะที่เหมาะสม และเขาเสนอแนะต่อไปว่าควรให้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้กำหนดจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตั้งแต่การประชุมกันเป็นครั้งแรก

คมเพชร ฉัตรสุณกุล (คมเพชร ฉัตรสุณกุล 2521 : 99) เสนอว่าการสิ้นสุดการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง

สำหรับงานวิจัยที่ใช้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยทำกับกลุ่มทดลองจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง - 2 ชั่วโมง สัปดาห์หนึ่งจะทำ 2 ครั้ง เมื่อทำการทดลองแล้วได้ผลตามที่คาดหมายเอาไว้เช่น

วีระวัฒน์ พูนทวี (วีระวัฒน์ พูนทวี 2523 : 51) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ในการเรียนและนิสัย ทักษะคิดในการเรียนของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน จำนวน 8 คน โดยให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์
ติดต่อกันรวม 12 ครั้ง ผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว พบว่า
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสัยและทัศนคติทางการเรียน ของนักเรียนสูงขึ้น และดีขึ้น
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินตนา เพียรพิจิตร (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 85 - 87)
ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน กลุ่มตัวอย่าง
เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาริทธิวิทยาลัครุพระนคร ปีการศึกษา 2523
โดยแยกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองจะให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนแตกต่างไปจากเดิม และแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษา
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่กล่าวมานั้นจะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะกระทำกับบุคคล
ที่อยู่ในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และควรจัดจำนวนครั้งในการพบปะกันของสมาชิก
ให้เหมาะสมกับระยะเวลาในการทำ โอกาสให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ซึ่งควรอยู่
ในระหว่าง 10 - 12 ครั้ง และครั้งหนึ่ง ๆ ใช้เวลาประมาณ $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ชั่วโมง
ทั้งข้อเสนอแนะและงานวิจัยที่ทำแล้วประสบผลสำเร็จ ในการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่ม

ดังนั้นในการท้าววิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงกำหนดระยะเวลาในการให้คำปรึกษา
แบบกลุ่มเป็นจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ชั่วโมง จะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
เป็นเวลา 6 สัปดาห์ โดยกระทำกับบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

พฤติกรรมของผู้นำกลุ่ม

ความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อยู่ที่การกระทำระหว่างสมาชิก
ด้วยกัน ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาสิ่งใดสำเร็จมาแล้ว จะเป็นแบบอย่าง

ให้สมาชิกซึ่งกำลังมีปัญหา คำนึงถึงการแก้ปัญหาในวิธีการซึ่งคล้าย ๆ กัน ผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก (Facilitator) ให้สมาชิกแต่ละคนรู้สึกว่าเขาได้มีส่วนร่วมในการแก้ปัญหานั้น โดยคำนึงการทั่ว ๆ ไปดังนี้คือ (พรณี ชูชัย 2521 : 16)

1. สรุปข้อสังเกตของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกคนอื่น ๆ เห็นว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาของคนอย่างไร
2. เน้นให้เห็นถึงความคล้ายคลึงกันของปัญหาวางประการ หรืออารมณ์ความรู้สึกที่สมาชิกบางคนในกลุ่มได้แสดงออก
3. ช่วยหาความกระจ่างแจ้ง (clarify) ข้อความบางตอนที่สมาชิกในกลุ่มกล่าวเพื่อให้คนทั้งกลุ่มเข้าใจ
4. กระตุ้นให้มีการยอมรับนับถือซึ่งกันและกัน โดยการเชื่อมโยงคำถามซึ่งมีความคล้ายคลึงกันให้สมาชิกคนอื่น ๆ รับทราบ
5. ในการพบกันแต่ละครั้ง จะเป็นผู้ทบทวนสิ่งที่ได้พูดไปแล้วเพื่อให้ต่อเนื่องกับของใหม่
6. ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปรายถึงสัมพันธภาพภายในกลุ่มที่แน่นแฟ้นขึ้น

พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มจะมีความสำคัญมากในการอำนวยความสะดวกให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ พฤติกรรมของผู้นำกลุ่มจึงต้องมีการแสดงพฤติกรรม เชื้ออำนาจต่อการพัฒนาการของกลุ่ม ดังนี้ (วราภรณ์ สัมสุวัฒน์ 2522 : 8)

1. การเริ่มต้น ผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นคนที่กระตือรือร้น คล่องแคล่วในระบับหนึ่งที่จะสามารถเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่มได้ สร้างบรรยากาศของการยอมรับ การแบ่งปันความรู้สึกต่อกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเกิดความคุ้นเคยให้มีความเข้าใจ มีความมั่นใจในการเข้ากลุ่ม
2. การช่วยให้งอกงามหรือให้เปลี่ยนแปลง จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้นำกลุ่มสามารถประเมินความสามารถของสมาชิกที่ปรากฏในกลุ่มและมอบหมายให้แต่ละคนได้รับบทบาท

ที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดการพัฒนาจากกลุ่มได้ การแบ่งปัน การสนับสนุน การตัดสินใจ และการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมของกลุ่มซึ่งจะเกิดขึ้นได้โดยธรรมชาติ ถ้าผู้นำกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทำ

3. การสอ่ดแทรกเพื่อช่วยให้สมาชิกพูดเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล้าเผชิญปัญหา ยอมรับความจริง ยอมรับฟังคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตน ในบางโอกาส ผู้นำกลุ่มอาจจะต้องสอ่ดแทรกความสัมพันธ์ของสมาชิกในกลุ่ม การป้องกันสิทธิของสมาชิกบางคน การรักษาเวลา การขำยัคกลุ่มด้วยวิธีการที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะมีสมาชิกบางคนในกลุ่มทำหน้าที่นี้อยู่แล้วก็ตาม

4. การรักษากฎมีดังนี้ ต้องปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีต่อกลุ่ม เช่น เปิดเผยปัญหาของตน รับฟังปัญหาของผู้อื่น และเก็บความลับในกลุ่ม เป็นต้น

5. ควรเป็นแบบผู้นำกลุ่มจะต้องสาธิตให้สมาชิกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ต้องการให้เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยสมาชิกแต่ละคนจะมีความไว้วางใจต่อกันสูง

6. การให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาทั้งในและนอกกลุ่ม แต่มักถูกขำยว่า การให้คำปรึกษานอกกลุ่ม จะใช้ตอนเริ่มต้นของการเข้ากลุ่ม เนื้อหาที่ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้น ตามปกติจะเกี่ยวกับการอภิปรายซึ่งอยู่ในกลุ่ม

พฤติกรรมของสมาชิกในกลุ่ม

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีประสิทธิภาพนั้นมีกฎเกณฑ์ที่เสนอแนะเกี่ยวกับการสนทนาของสมาชิกไว้ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ (วารสาร ลัมสุวัฒน์ 2522 : 9)

1. การตั้งใจฟังเรื่องที่สมาชิกคนอื่น ๆ พูด สมาชิกควรจะพูดถึงเฉพาะแต่นบุคคลที่กำลังเสนอหรือได้รับบทบาทยู่ และควรจะสื่อสารกับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่มโดยตรง สิ่งใดก็ตามที่ทุกคนในกลุ่มควรเป็นความลับไม่นำไปพูดนอกกลุ่ม

2. การฟังสมาชิกควรได้รับการกระตุ้นให้ฟังทั้งเนื้อหาและความรู้สึกของสมาชิกคนอื่นที่กำลังพูด เมื่อสมาชิกคนใดรู้สึกว่าการฟังในขณะนั้นทำได้ลำบากควรจะมีบอกผู้พูดแทนที่จะปล่อยให้ผ่านไป

3. การวิพากษ์วิจารณ์สมาชิกควรจะต้องถึงสิ่งที่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ทันทีเกี่ยวกับ อย่างไรและจะเปลี่ยนอะไร ไม่ใช่คำถามว่าทำไมเพราะจะทำให้ผู้ตอบคิดหาเหตุผลแก้ตัวเข้าข้างตัวเอง

4. ควรใช้สติปัญญาตีความในรูปของเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ สมาชิกจะได้รับการกระตุ้น ให้แสดงออกถึงการร่วมแบ่งปัน ความคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นส่วนตัว การอภิปรายที่ฉกฉวยเปลี่ยนกันไป ถึงเรื่องราวต่าง ๆ ของสังคมจะเคลื่อนเข้าสู่ความสนใจ เรื่องราวเฉพาะของแต่ละบุคคล

5. การตั้งคำถาม การถามควรทำในลักษณะของคำอธิบายเพิ่มเติม หรือ ขอความเห็น

6. การเจาะจงระดับความรู้สึก จะมีประโยชน์ต่อสมาชิก ผู้ซึ่งรู้ว่าเขา คือใคร และรู้สึกอย่างไร อย่างแท้จริง

7. ความคิดและความรู้สึก สมาชิกจะได้รับการกระตุ้นให้เข้าใจว่าสิ่งที่เขาคิด และรู้สึกนั้นแยกจากกัน

โอห์เซน (Ohlsen, 1977 : 83 - 84) ได้กล่าวถึงพลังในการนำมัด แก้วกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เกิดขึ้นได้ถ้าสมาชิกได้ปฏิบัติ

1. มองเห็นว่ากลุ่มมีคุณค่า
2. มีความรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่มอย่างแท้จริง
3. เรียนรู้จากกลุ่มหวังอะไรจากตน และตนหวังอะไรจากกลุ่ม
4. มีความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของกลุ่มโดยแท้จริง
5. มีความรู้สึกปลอดภัยในการจะอภิปรายปัญหาใด ๆ
6. มีความรับผิดชอบที่จะทำตนให้พร้อมเพื่อการปรึกษาแบบกลุ่ม

7. เข้าร่วมกลุ่มโดยตั้งใจอุทิศตัว มีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือสมาชิกอื่น และสร้างเสริมพฤติกรรมใหม่ของตนเอง

8. มีการแสดงออกและสื่อสารในรูปแบบต่าง ๆ อย่างดีที่สุด พัฒนาความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยความจริงใจ

9. ยอมรับการส่งผลย้อนกลับ โดยเฉพาะจุดบกพร่องและจุดที่เป็นปัญหาต้องแก้ไข มีความอดทนพอกับประสบการณ์ที่ตึงเครียดจนมีพลังสูงพอที่จะกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนแปลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อาร์บัคเคอร์ และบอย (Arbuckle and Boy. 1961 : 136 - 139) ได้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักเรียน จำนวน 12 คน ซึ่งมารับบริการหลังจากเลิกเรียนแล้วเป็นประจำทุกวัน ได้พบว่าค่าเฉลี่ยของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตนในอุดมคติ (Ideal Self) และตนเป็นจริง (Real Self) นั้นสูงขึ้นกว่าเดิม ในการให้คำปรึกษาครั้งหลัง เมื่อเปรียบเทียบกับครั้งแรก และจากการประเมินค่าของครูต่อกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่ามีการพัฒนาที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

แอสตราจัน (Astrachan. 1955 : 152 - 161) ซึ่งพบว่าจากการสัมภาษณ์และอภิปรายกันในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีประโยชน์ต่อการพัฒนาของเด็กวัยรุ่นปัญญาอ่อน และจากการศึกษาในทำนองเดียวกันของ วิลคอส และกัททรี (Wilcose and Guthrie. 1975) ได้รายงานถึงประสิทธิผลของการอภิปรายในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งทำกับผู้หญิงปัญญาอ่อน โดยพยายามกระตุ้นให้เขาเหล่านั้นแสดงออก โดยการพูดถึงความกลัว และความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัยของเขา รวมทั้งความรู้สึกด้วย และเป็นปฏิบัตินี้ พบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านการปรับตัวทางบุคลิกภาพและทางสังคม อยู่ในขอบเขตของระดับสมองที่แต่ละคนจะรับได้

ลี (Lee, 1977 : 318 - 363) ได้ทำการศึกษาดังผลของการให้
 ค่าปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของคนปัญญาอ่อน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง
 เป็นคนปัญญาอ่อนที่มี I.Q. เฉลี่ย 47 เป็นชาย 20 คน หญิง 24 คน ได้รับ
 ค่าปรึกษาแบบกลุ่มที่มีโครงสร้าง (Structured-Group) ผู้ให้คำปรึกษารับบทบาท
 2 อย่างคือ เป็นผู้นำกลุ่มและเป็นแบบอย่าง (Teacher-Model) โดยมุ่งความสนใจ
 ไปที่การปรับตัวทางสังคมและการปรับตัวเฉพาะบุคคล กลุ่มตัวอย่างจะถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม
 คือ กลุ่มทดลอง (N.20) และกลุ่มควบคุม (N.24) ผู้นำกลุ่มได้รับฝึกในด้านนี้โดยเฉพาะ
 เพื่อช่วยให้สมาชิกที่มีปัญหาเหล่านี้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมในสังคม การแสดงบทบาท
 ทางทาง ความรู้สึก การผูกมิตร เป็นต้น สำหรับการวัดระดับของพัฒนาการที่เปลี่ยนแปลง
 ไปใช้เครื่องมือ 2 อย่างคือ แบบทดสอบคำศัพท์ที่มีรูปภาพประกอบ (Peabody Picture
 Vocabulary test) และด้านการปรับตัว (Adaptive Behavior Scale) ซึ่ง
 เพื่อนในกลุ่มเป็นผู้ประเมินผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงที่สูงขึ้นกว่า
 กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการทดลองสอดคล้องกับการศึกษา
 ของ แอสตราจัน

บาร์นส์ (Barnes, 1977 : 5920-A) ได้ทำการวิจัยถึงผลของการ
 ให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของเด็กนักเรียนชาวเม็กซิกันและชาว
 อเมริกัน ชั้นประถมต้น จำนวน 58 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
 กลุ่มละ 29 คน ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 9 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ
 30 นาที ผลการทดลองปรากฏว่ากลุ่มที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมีผลการเรียนดีขึ้นกว่า
 กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม

แซมมวาลวิช (Samulewicz, 1975 : 2645-A) ได้ให้ค่าปรึกษาแบบ
 กลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาในด้านการปรับตัว จำนวน 42 คน มี I.Q. 85 - 115
 แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 17 คน

มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 จะเน้นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์ และความรู้สึก ส่วนกลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์ วิจัยโดยใช้ความคิด สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์ วิจัยในภาพแห่งตนและการปรับพฤติกรรมของนักเรียน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพ ของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่างกันด้วย

วรารักษ์ ลิมสุวัจน์ (วรารักษ์ ลิมสุวัจน์ 2522 : 34 - 56) ศึกษาผล ของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการปรับตัวทางสังคม ของกลุ่มนักเรียนที่ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกความรู้สึกก่อนกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ปีการศึกษา 2521 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 48 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการรับรู้ความรู้สึกก่อนและ ให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการกิจกรรมอันใดเลย กลุ่มทดลองสมาชิกจะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา ฝึกทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนที่ไม่ได้รับคำปรึกษา แบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ไม่มีการฝึก มีการปรับตัว ทางสังคมไม่แตกต่างกัน

ส่วนในค่านทัศนคติที่มีต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มี ทัศนคติในทางบวก ต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

อาภรณ์ มหาคำ (อาภรณ์ มหาคำ 2525 : 48 - 50) ได้ทำการศึกษา ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกกับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2524 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 10 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

หลังการทดลองให้นักเรียน 2 กลุ่ม ตอบแบบทดสอบพฤติกรรมกล้าแสดงออกอีกครั้งหนึ่ง จากการทดสอบค่าความแตกต่าง โดยใช้ $t - test$ พบว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออกน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จินตนา เพียรพิจิตร (จินตนา เพียรพิจิตร 2524 : 85 - 87) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อการพัฒนามโนภาพแห่งตน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสาธิตวิทยาลัษครุพระนคร ปีการศึกษา 2523 ที่ได้คะแนนจากแบบทดสอบมโนภาพแห่งตนต่ำ จำนวน 16 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน เทียบกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะเข้าร่วมกลุ่มรวม 12 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนมีมโนภาพแห่งตนแตกต่างจากเดิม และแตกต่างจากนักเรียนที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเห็นได้ว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยในการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขปัญหาต่าง ๆ เช่น ด้านการปรับตัว การเข้าใจตัวเอง ปัญหาด้านการเรียนได้เป็นอย่างดี ดังผลงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น เนื่องจากบุคคลที่เข้ากลุ่มในการให้คำปรึกษานั้นจะมาด้วยความสมัครใจและเต็มใจ ไม่มีการบังคับ บรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะต้องยอมรับซึ่งกันและกัน มีความรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จึงทำให้ทุกคนพร้อมที่จะเปิดเผยตนเอง และพูดถึงปัญหาของตน ร่วมปรึกษาหารือให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อที่จะแก้ไขปัญหามหาหรือหาวิธีที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

ดังนั้นในการทำวิจัยครั้งนี้ จึงนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน และผู้วิจัยเชื่อว่าวิธีการนี้สามารถที่จะลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาได้

สมมติฐานในการวิจัย

, นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีความวิตกกังวลก่อน
การเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

วิธีดำเนินการศึกษากันคว่า

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ของวิทยาลัยครูอุดรดิษฐ์ จังหวัดอุดรดิษฐ์ ปีการศึกษา 2525 ซึ่งมีชั้นตอนในการคัดเลือกดังนี้

1. ผู้วิจัยชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการกรอกแบบสอบถามและทำความเข้าใจในการกรอกแบบสอบถามให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ของวิทยาลัยครูอุดรดิษฐ์ ปีการศึกษา 2525 ทั้งหมด แล้วจึงให้นักศึกษากรอกแบบสอบถามเพื่อวัดความวิตกกังวลด้านการเรียน คัดเลือกเฉพาะในระดับเปอร์เซ็นต์ไหนดที่ 68 ขึ้นไป มาทั้งหมด ซึ่งจัดว่าเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูง

2. นำนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงมาสัมภาษณ์ เพื่อขอความสมัครใจและคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.5 - 2 ในภาคเรียนที่หนึ่ง มาเข้ารับการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่ม แล้วทำการสุ่มแบบง่ายมา 20 คน

3. แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีสุ่มแบบง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อวัดความวิตกกังวลด้านการเรียน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยมีชั้นตอนในการสร้างดังนี้

การวิเคราะห์พฤติกรรม

ตามคำจำกัดความประกอบกับการศึกษาลงานและแนวความคิดของ แคทเทล (Cattell) เป็นหลัก และของ สุนันท์ ศลโกสุม, สันติศ บุญญานันท์ ที่ได้ทำการศึกษาในด้านความวิตกกังวลด้านการเรียนเช่นเดียวกัน เพื่อเป็นแนวทาง ในการสร้างแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในครั้งนี้ โดยได้พฤติกรรมที่แสดงออกถึง ความวิตกกังวลด้านการเรียนดังนี้

1. สภาพทางอารมณ์

1.1 มีความอ่อนไหว วิตกกังวลในคำพูดหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น น้อยใจ กังวลหรือเสียใจง่าย เหตุการณ์ที่เกี่ยวกับการสอบหรือการเรียน จะทำให้เกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ง่าย

1.2 มีความตื่นตัวง่าย ไม่อดทนในการทำงานเพื่อการเรียน ไม่สามารถบังคับความรู้สึกได้เมื่อมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน แสดงอารมณ์ ไม่พอใจออกมาให้เห็นชัด เช่น โกรธ หน้าบึ้ง เป็นต้น

2. ความมั่นใจในตนเอง

2.1 มีความตื่นตัว ไม่มั่นใจในการทำงานของตนเอง มีความวิตกกังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น แล้วสถานการณ์ที่ได้มีส่วนร่วมกระทำอยู่

2.2 มีความอดทนในการแสดงตนต่อหน้าบุคคล อายในการแสดง ความสามารถของตนเอง ไม่กล้ากระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะกลัวความผิดพลาด

3. ความสามารถในการควบคุมจิตใจ

3.1 มีความรู้สึกไม่สบายใจอยู่เสมอ เพราะเป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล มีจิตใจหงุดหงิด เคร่งเครียดจริงจังเกินไป เก็บเรื่องต่าง ๆ ไปคิดเป็นเวลานานหรือ คิดมาก ถึงแม้ว่าเรื่องนั้นจะผ่านไปแล้วก็ตาม ก็นำมาเป็นเรื่องกังวลใจ

3.2 มีปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ เสมอที่สืบเนื่องจากการสอบ เช่น กลัวว่าจะทำข้อสอบไม่ได้ กลัวจะเรียนไม่รู้เรื่อง ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ นานา

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนที่ปรับปรุงแล้วไปทำการสอบกับนักศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของวิทยาลัยครูพิษณุโลก ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 ทั้งหมด นำคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ คะแนนที่ได้จากกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3 ขึ้นไป และคะแนนที่ได้จากกลุ่มนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งมีคะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.5 - 2 แล้วนำคะแนนของทั้ง 2 กลุ่ม มาเปรียบเทียบกัน โดยใช้ $t - test$ Independent

2. หาค่าอำนาจจำแนก

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนชุดนี้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของวิทยาลัยครูพิษณุโลก ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 ทั้งหมด แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ รวมคะแนนแต่ละคนแล้วจัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปต่ำ แล้วแยกนักศึกษาจำนวน 25 เปอร์เซนต์ไหมดีคะแนนสูง และ 25 เปอร์เซนต์ไหมดีคะแนนต่ำ นำมาหาค่าสถิติพื้นฐานในกลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำ แล้วนำค่าเฉลี่ยรายข้อของทั้ง 2 กลุ่ม มาทดสอบนัยสำคัญที่ระดับ .05 เพื่อหาความแตกต่าง โดยใช้สูตร $t - test$

3. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ

โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนชุดนี้ไปสอบกับนักศึกษาในระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ ของวิทยาลัยครูลำปาง ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 ทั้งหมด แล้วนำมาหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธี Alpha Coefficient

วิธีดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยการใช้การทดลองแบบ Pre-test - Posttest Control Group Design ดังนี้

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
RE	T_{E1}	X	T_{E2}
RC	T_{C1}	-	T_{C2}

วิธีการทดลอง

กระทำกับกลุ่มทดลอง จะทำการทดลองโดยใช้วิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) กระทำทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งหนึ่ง ๆ จะใช้เวลาประมาณ $1\frac{1}{2}$ ถึง 2 ชั่วโมง สัปดาห์หนึ่งจะพบกัน 2 ครั้ง ซึ่งจะเลือกเอาเวลาหลังจากเลิกเรียนแล้ว ของวันพุธ และศุกร์ เป็นเวลา $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง โดยมีลำดับขั้นดังนี้

ขนาดการแบ่งเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 ผู้นำจะกำหนดโครงสร้าง

ในการพบกัน 3 ครั้งแรก ผู้นำกลุ่มจะชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม พร้อมทั้งบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและของผู้นำกลุ่ม เพื่อให้เกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง และเป็นการสร้างบรรยากาศในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเองอบอุ่น ยอมรับซึ่งกันและกัน ใ้รู้จักคุ้นเคยเข้าใจกัน พร้อมทั้งกล่าวที่จะเปิดเผยตนเอง

ครั้งที่ 1 ผู้นำจะชี้แจงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม พร้อมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกที่จะต้องปฏิบัติในขณะที่อยู่ในกลุ่มให้คำปรึกษาโดยละเอียด เพื่อเน้นให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง รวมทั้งกำหนดช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ที่ใช้ทำการทดลองและเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัย

ครั้งที่ 2 การสร้างบรรยากาศภายในกลุ่มให้ดี เพื่อให้สมาชิกได้รู้จักกันเคย มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม วิธีการโดยให้สมาชิกทุกคนเล่น กิจกรรม "สื่อสัมพันธ์ทางใจ" ผู้นำจะชี้แจงถึงวิธีการเล่นให้สมาชิกเข้าใจดังนี้ ให้สมาชิกแต่ละคนไปสัมภาษณ์เพื่อนทุกคนในกลุ่ม โดยใช้คำถาม 2 คำถาม ที่ตนเองสนใจและต้องการทราบต่อสมาชิก 1 คน ในขณะเดียวกันให้สังเกตพฤติกรรมลักษณะท่าทาง ของผู้ที่ถูกสัมภาษณ์ด้วย เมื่อเสร็จการสัมภาษณ์แล้วให้เขียนข้อมูลย้อนกลับไปในทางบวกให้แก่ทุกคน เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ฟังพอใจและยอมรับกันมากขึ้น หลังจากสมาชิกทุกคนได้รับข้อมูลย้อนกลับนั้นแล้ว ผู้นำจะให้สมาชิกในกลุ่มได้รวมอภิปรายถึงความรู้สึกต่าง ๆ เพื่อก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและเกิดการยอมรับกันภายในกลุ่มมากขึ้น

ครั้งที่ 3 ให้สมาชิกแต่ละคนมองภาพที่ผู้วิจัยนำมาให้ดู 1 ภาพ แล้วให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อภาพนั้นหรือมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับภาพนั้น โดยผู้ที่แต่ละคน เพื่อเป็นการนำให้สมาชิกแต่ละคนกล้าที่จะพูดถึงความรู้สึกของตนเอง

ระยะที่ 2 ตั้งแต่ครั้งที่ 4 - 12 กลุ่มกำหนดแนวทางการอภิปราย ซึ่งจะเข้าสู่ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

สมาชิกแต่ละคนจะเริ่มพูดและเสนอปัญหาของตนเอง ความรู้สึกส่วนตัวที่มีต่อปัญหานั้น ซึ่งตนเองต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข ให้สมาชิกภายในกลุ่มรับฟัง สมาชิกในกลุ่มจะรับฟังสิ่งที่แต่ละคนเสนอมา และจะทำหน้าที่เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือโดยการร่วมอภิปรายปรึกษาหารือซึ่งกันและกันในแต่ละปัญหา ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยทำหน้าที่สะท้อนกลับทั้งเนื้อหาและความรู้สึก แปลความหมายให้ข้อมูลย้อนกลับและช่วยกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับด้วย สมาชิกทุกคนจะเกิดความกระตือรือร้นเข้าใจในปัญหาและเข้าใจตนเอง เกิดการยอมรับพร้อมทั้งร่วมกันหาวิธีการและแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติ

สำหรับครั้งที่ 12 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่มผู้นำให้สมาชิกอภิปรายถึง
ประโยชน์ที่ได้จากกลุ่มและข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มในครั้งต่อไป

กลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยดำเนินการโดยใช้วิธีการควบคุมแบบธรรมชาติ โดยให้นักศึกษาทำงานที่ตนได้รับ
มอบหมาย อยู่ภายในห้องเรียน จะมีระยะเวลาเท่ากับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มของกลุ่มทดลอง
ทุกครั้ง

หลังการทดลอง จะวัดความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม
วัดอีกครั้งหนึ่ง แล้วนำคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการให้
คำปรึกษาแบบกลุ่ม (กลุ่มทดลอง) กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (กลุ่มควบคุม)
จะแตกต่างจากเดิมหรือไม่

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน

1.1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (Guildford. 1950 : 44)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

1.2 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร (Ferguson. 1966 : 67)

$$S.D. = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

2. ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มสองกลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม
(Analysis of Covariance) (Liquist. 1956 : 323)

$$F = \frac{MS'_{treat}}{MS'_{error}}$$

3. หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายข้อ
โดยใช้ t - test (Independent Samples) สูตร (ลัน สายยศ และอังคณา สายยศ
2522 : 217) ดังนี้

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1) s_1^2 + (n_2 - 1) s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
	s_1^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มสูง
	s_2^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนในกลุ่มต่ำ
	n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มสูง
	n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มต่ำ

4. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยวิธี

Alpha Coefficient (Guilford, 1954 : 385) จากสูตร

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	k	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถามทั้งฉบับ
	s_i^2	แทน	ค่าความแปรปรวนรายข้อ
	s_t^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

ผลการทดลองและวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรรายที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง และแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนน
S	แทน	ความเบี่ยงเบนของคะแนน
SS_X	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน Post-test
SS_Y	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนน Pre-test
SP	แทน	ผลรวมของผลคูณ
ASS_X	แทน	Adjusted Sum of Square ของคะแนน Post-test
MS	แทน	Adjusted Mean Square ของคะแนนที่ปรับแล้ว
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - distribution
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนก่อนการทดลอง

2. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
หลังการทดลอง

3. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวล
ด้านการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนน จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
ก่อนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	S^2	S
กลุ่มทดลอง	10	145.2	71.351	8.447
กลุ่มควบคุม	10	146.9	83.083	9.115

จากตาราง 1 พบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ได้จาก
แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนเท่ากับ 145.2 และ 146.9 ตามลำดับ ซึ่ง
ไม่แตกต่างกันนัก แต่กลุ่มควบคุมมีความเบี่ยงเบนมาตรฐานสูงกว่ากลุ่มทดลอง

ตาราง 2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	N	$\bar{X}$	s^2	s
กลุ่มทดลอง	10	100.7	295.599	17.193
กลุ่มควบคุม	10	150.1	98.287	9.914

จากตาราง 2 พบว่า หลังจากการทดลองซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยที่ได้จากแบบสอบถามเท่ากับ 100.7 และ 150.1 ตามลำดับ ซึ่งแตกต่างกันมาก นักศึกษาในกลุ่มทดลองจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง ส่วนนักศึกษาในกลุ่มควบคุมจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนเพิ่มขึ้น เมื่อพิจารณาส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่ากลุ่มทดลองมีความเบี่ยงเบนของคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุม

ตาราง 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนรวมของคะแนน จากแบบสอบถามความวิตกกังวล
ด้านการเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Sources	SS_X	SS_Y	SP	ASS_X	df	MS	F
Between	12201.8	14.45	419.9	11604.394	1	11604.394	58.12 **
Within	3939	1544.5	917.7	3393.728	17	199.631	
Total	16140.8	1558.95	1337.6	14998.122	18		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่านักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีความวิตกกังวล
ด้านการเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($F_{.01} = 8.40$) ซึ่งนักศึกษา
ในกลุ่มทดลองจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผล
ทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาลดลง.

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อจะศึกษาการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ด้วยวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ให้กับนักศึกษา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ ของวิทยาลัยครุสุทรภักดิ์ ปีการศึกษา 2525 ที่มีความวิตกกังวลด้านการเรียนสูง ซึ่งได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนโดยมีระดับเปอร์เซ็นต์ได้สูงสูงกว่า 68 ขึ้นไป และมีเกรดเฉลี่ยตั้งแต่ 1.5 - 2 ทำการสุ่มแบบง่าย มาจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2. แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
3. แบบประเมินผลการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ก่อนทำการทดลอง

2. กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
3. ให้นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนพร้อมกัน หลังจากทำการทดลองเสร็จสิ้นลงเป็นเวลา 2 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ $F - distribution$ (ANCOVA)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่า นักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาได้

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลอง การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน เป็นระยะเวลา 1 เดือนครึ่ง หลังจากการทดลองพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจาก การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีผลช่วยให้นักศึกษามีความมั่นใจในตนเอง เข้าใจสภาพทางอารมณ์และสามารถควบคุมจิตใจตนเอง มีความกล้าในการที่จะเปิดเผยตนเอง ยอมรับปัญหาส่วนตัวและของกลุ่ม ร่วมกันคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตน ซึ่งทำให้ความวิตกกังวล

ด้านการเรียนลดลงได้ ผลการทดลองครั้งนี้สนับสนุนผลงานวิจัยของ สเปลเบอร์เกอร์ และวิทซ์ (Spielberger and Weitz, 1964 : 590) ซึ่งได้ทำการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแล้ว ความวิตกกังวลจะลดลง และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มิทเชลล์ และคิม (Mitchell and NG, T. Kim, 1972 : 491 - 497) ได้ทำการวิจัยพบว่า ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะทำให้ความวิตกกังวลลดลง เพิ่มนิสัยในการเรียนและเป็นผลต่อการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอีกด้วย

ในการทบทวนครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่านักศึกษาวิทยาลัยครูส่วนใหญ่จะมีความวิตกกังวลด้านการเรียน ยังมีการเรียนการสอนเพิ่มมากขึ้น ความวิตกกังวลด้านการเรียนก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นด้วย ลักษณะการเรียนการสอน อาจมีส่วนไปกระตุ้นให้นักศึกษาเกิดความวิตกกังวลด้านการเรียน และนักศึกษาที่มีความต้องการที่จะปรึกษาด้านการเรียน เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอานวย ทะพิงค์แก (อานวย ทะพิงค์แก 2513 : 66 - 72) พบว่านักศึกษาร้อยละ 70 มีความเห็นว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีประโยชน์ต่อการปรับตัวให้รอบคอบใจ และก่อให้เกิดแรงจูงใจในการเรียนมากขึ้น และเห็นควรให้ทางมหาวิทยาลัยทั้งสำนักงานให้คำปรึกษา เพื่อช่วยนักศึกษาแก้ปัญหาการเรียนด้วย

ผลการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้กับนักศึกษาได้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มไปช่วยลดความวิตกกังวลด้านอื่น ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคล เช่น กังวลเกี่ยวกับบุคลิกภาพและการปรับตัว, กังวลถึงอนาคตของตนเอง ชีวิตความเป็นอยู่ เพราะปัจจุบันสภาพแวดล้อมมีส่วนไปกระตุ้นให้เราเกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ซึ่งทำให้สุขภาพจิตเสื่อม

2. ในวิทยาลัยครู การจัดทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นงานหลักของฝ่ายแนะแนว เพราะจะช่วยให้มีผลถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ในทางที่ดีขึ้น และบุคลากรทางฝ่ายแนะแนวจะต้องมีทักษะ ความสามารถที่เหมาะสมจะเป็นผู้นำกลุ่มได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจถึงลักษณะของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นอย่างดี

3. ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแก่นักศึกษาในวิทยาลัยครู จัดกิจกรรมให้นักศึกษามีโอกาสเข้ากลุ่ม จะได้เรียนรู้ และนำเอาประสบการณ์ไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่นักเรียนในโรงเรียนที่ตนจะต้องไปทำการสอน จะช่วยให้เกิดประสิทธิภาพทางการศึกษามากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะมีการเปรียบเทียบระหว่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม กับการให้ข้อสนเทศ เพื่อดูว่าวิธีใดจะสามารถลดความวิตกกังวลด้านการเรียนได้ดีกว่ากัน เพราะจากการทำวิจัยครั้งนี้ กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม หรือข้อสนเทศต่าง ๆ ผลคะแนนที่ได้จากการวัดครั้งหลังพบว่า กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงขึ้นกว่าเดิม

2. ควรจะนำเอาวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนให้กับนักเรียนในระดับมัธยม ประถม บ้าง เพราะคาดว่าความวิตกกังวลด้านการเรียนย่อมจะเกิดขึ้นกับทุก ๆ คน ที่ยังอยู่ในช่วงของการเรียน

3. ก่อนที่จะมีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยควรทำการสัมภาษณ์อย่างละเอียด เพื่อช่วยในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกันของปัญหา ความต้องการ บุคลิกภาพ ทัศนคติ ความสนใจ ซึ่งกันและกัน เพื่อจะช่วยให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

4. ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีสมาชิกจำนวน 10 คนในกลุ่ม ควรใช้เวลา มากกว่า 12 ครั้ง คือประมาณ 15 - 16 ครั้ง เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้มีโอกาสพูดถึงปัญหาของตนอย่างเต็มที่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กอ สวัสดิ์พาณิชย์ และนาฏเนติยา สุมาวงศ์ จิตวิทยา โรงพิมพ์ครูสภา 2506, 270 หน้า
- ก. จินตนา เพ็ญพิจิตร การพัฒนาในภาพแห่งตนโดยการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
ปริญญาโท กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2524, 136 หน้า
อค์สำเนา
- ก. ทองเรือน อมรชอุล "การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม" กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก 2520, 222 หน้า
- ก. ชงชัย ชิวปรีชา การศึกษาแบบการคิด (Cognitive Styles) ของนักเรียนฝึกหัดครู
ระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ปริญญาโท กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา
ประสานมิตร 2513, 102 หน้า อค์สำเนา
- ก. นวลศิริ เป่าโรหิตย์ และคณะ จิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520, 340 หน้า
- ก. บุญนิจ คัลโกภาส "การแนะแนวสูง" วารสารแนะแนว/12 (สิงหาคม - กันยายน 2521)
54 หน้า
- ก. ประมวล คิคคินสัน ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ เลกสารทางวิชาการ ฉบับที่ 1
วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม 2511, 135 หน้า
- ก. พรทวี ฐิตย์ "การให้คำปรึกษากลุ่ม" เอกสารประกอบการสอนวิชาการให้คำปรึกษา
ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2521
- ก. รัตน์ นิรันดร์ บัณฑิตแนะแนว ศึกษาศาสตร์สาร ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2521
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ก. ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ สถิติวิทยาทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 2 ไทยวัฒนาพานิช
2522, 276 หน้า

วรวณี รักธรรม การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการผลสัมฤทธิ์และความรู้สึกรับผิดชอบของ เด็กไทย
เชื้อชาติไทย และเด็กไทยเชื้อชาติจีน ปรินทิเนียนท์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร
2515, 70 หน้า อักสำเนา

วรากรณ์ ลัมสุวัณ ผลของการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับทัศนคติของนักเรียนที่
ถูกเพื่อนชิงชัง ซึ่งได้รับการฝึกการรับรู้กับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก วิทยานิพนธ์ ค.ม.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2522, 105 หน้า อักสำเนา

วิญญู พูลศรี ผลของการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ความวิตกกังวล
ในการเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียน ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา
ชั้นสูง วิทยาลัยครูเชียงใหม่ ปรินทิเนียนท์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523,
73 หน้า อักสำเนา

วีระวัฒน์ พูนทวี ผลของการให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่ม ที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลในการเรียน นิสัย และ
ทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนอุโมงค์ จังหวัดลำพูน
ปรินทิเนียนท์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2523, 73 หน้า อักสำเนา

วชิรี ทรัพย์มี "การให้ค่าปรึกษาหรือเป็นกลุ่มแก่วัยรุ่น" วารสารแนะแนว 9(36) :
38 - 43 ธันวาคม 2517 - มกราคม 2518

_____ ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้ค่าปรึกษาในโรงเรียน ไทยวัฒนาพานิช 2522,
354 หน้า

วชิรี ชูธาคา "การให้ค่าปรึกษาเป็นกลุ่ม" จิตวิทยาแนะแนวและให้ค่าปรึกษา หน่วยศึกษานิเทศก์
กรมการฝึกหัดครู 2524, 170 หน้า

วัลลภ กันทรพย การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งใจเรียน ระวังความปรารถนาในการสอบ
และความวิตกกังวลในการเรียน ปรินทิเนียนท์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร
2513, 155 หน้า อักสำเนา

สถิต วงศ์สุวรรณ *จิตวิทยาแนะแนว* บางร่างต้น 2523, 559 หน้า

- สมัญญา เสียงใส ความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย สังกัศกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2521, 58 หน้า อักสำเนา
- สมัย เทียนชัย "การศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม" ศึกษาศาสตร์สาร
 8(1) : 4 - 5 มีนาคม - มิถุนายน 2522
- สันตัก บุญญานันท์ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียนกับความวิตกกังวลในการเรียน
ของนักศึกษาผู้ปกครองชั้น 4 เปรียบเทียบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2520, 72 หน้า อักสำเนา
- สุนันท์ สดโกสุม ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเรียน การปรับตัว ความตั้งใจเรียน
ความวิตกกังวลในการเรียน ความมุ่งหวังของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง
กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 7 ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.
 วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2516, 271 หน้า
- อภรณ์ มหาคำ ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ต่อการปรับพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก
ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2525, 116 หน้า
 อักสำเนา
- อำนวย ทะพังก์แก "การศึกษาอิทธิพลของการให้คำปรึกษาหรือต่อผลการเรียนของนักศึกษา
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่" วารสารแนะแนว 4(12) : 66 - 72 มกราคม - มีนาคม 2513
- อำพล โองเคลือบ ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการ
ของบุคลิกภาพ ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร 2515, 245 หน้า
 อักสำเนา
- Arbuckle, D.S. and A.V. Boy. "Client - Centered Therapy in Counseling
 Students with Behavior Problems," Journal of Counseling Psychology.
 : 136 - 139, November, 1961.
- Astrachan, M. "Group Psychotherapy with Mental Retarded Female Adolescents
 and Adults," Journal of Mental Deficiency. 60 : 152 - 161, February,
 1955.

- Barnes, Leona Walters. "The Effects of Group Counseling on the Self Concept and Achievement of Primary Grade Mexican American Pupils," Dissertation Abstracts International. 38 : 5920-A, April, 1977.
- Boughman, Douglas. General Psychology. New York, The Macmillan Company, 1966. 172 p.
- Cattell, R.B. and I.H. Scheier. The Meaning and Measurement of Neuroticism and Anxiety. New York, The Ronald Press Company, 1961. 535 p.
- Cattell, Raymond B. "The Nature and Measurement of Anxiety," in Contemporary Reading in General Psychology. 2 nd.ed. Boston, Houghton Mifflin Company, 1965. 417 p.
- English, Horance B. and Ava Champney English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms. 9 th ed., New York, David Heckay Company, 1968. 594 p.
- Feldhusen, John F. and John R. Thurstone. "Personality and Adjustment of High and Low Anxious Children," Journal of Education Research. 57 : 265 - 267, January, 1964.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. 2 nd.ed., New York, McGraw-Hill, 1966. 446 p.
- Frank, J.D. "Some Determinants Manifestation and efforts of Cohesiveness in Therapy Group," International Journal of Group Psychology. 7 : 53 - 63, September, 1957.
- Gazda, G.M., J.A. Duncan and M.E. Meadows. "Group Counseling and Group Procedures - Reported of a Survey," Counselor Education and Supervision. 6 : 305 - 310, 1967.
- Guilford, J.P. Fundamental Statistics in Psychology and Education. New York, McGraw-Hill Book Co., 1950. 605 p.
- * Hall, Calvin S. and Gardner Lindzey. Theories of Personality. New York, John Wiley & Sons, Inc., 1970. 622 p.
- Hansen, Jame C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith. Group Counseling : theory and process. Chicago, Rand McNally College Publishing Company, 1976. : 460 p.
- Harte, Mary Labourne Sister. "Anxiety and Defensiveness as Related to Measurable Intelligence and Scholastic Achievement of Selected Institutionalized Children," Dissertation Abstracts. 27(8) : 884 -A, August, 1967.

- Hurlock, Elizabeth B. Adolescence Development. 3 rd.ed., New York, McGraw-Hill, 1967. 719 p.
- Kagan, Jerome and Ernest Haveman. Psychology and Introduction. 3 rd ed., New York, Harcourt Brade Jovanovich, 1976. 347 p.
- Kelman, H.C. "The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change, Internation," Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.
- Lee, Dong Yul. "Evaluation of a Group Counseling Program Designed to Enhance Social Adjustment of Mentally Retarded Adults," Journal of Counseling Psychology. 24 : 318 - 323, July, 1977.
- Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York, The Bobbs - Merrill Company, Inc., 1967. 223 p.
- Lindquist, E.F. Design and Analysis of Experiments in Psychology and Education. Houghton Mifflin Company, Boston, 1956. 393 p.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in School. Boston, Houghton Mifflin Company, 1969. 234 p.
- Mitchell, K.R. and NG. T. Kim "Effects of Group Counseling and Behavior Therapy on the Academic Achievement of Test Anxious Students," Journal of Counseling Psychology. 19 : 491 - 497, January, 1972.
- Mowrer, O.H. "Anxiety and Learning," Contribution to Modern Psychology. New York, Oxford University Press, 1963. 345 p.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. New York, Holt Rinehart and Winston, Inc., 1970. 303 p.
- _____. Group Counseling. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1977. 305 p.
- Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 36(5) : 2645-A, November, 1973.
- Sarason, Seymour B. and other. Anxiety in Elementary School Children. New York, John Wiley & Sons, 1960. 351 p.
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. "Group Counseling," Fundamentals of Counseling. New York, Houghton Mifflin Company, 1968. 637 p.

- ! Spielberger, C.D. & H. Weitz. "Improving the academic performance of
A anxious college freshmen : A Group Counseling Approach to the
Prevention of Underachievement," Psychological Monographs.
78(13) : 590, October, 1964.
- x Stevenson and Adam, B. "Effect of Anxiety on Timed and Untimed
Intelligence test," Journal of Personality. 32 : 24 - 28,
February, 1969.
- Sutherland, Babara K. "Case Studies in Educational Failure During
Adolescence," Journal of Consulting Psychology. 16 : 353 - 358,
May, 1952.
- Swift, W.P. General Psychology. New York, McGraw-Hill Book Company,
1969. 344 p.
- A Taylor, R.G. "Personality Traits and Discrepant Achievement a Review,"
Journal of Counseling Psychology. 11 : 76 - 82, December, 1964.

การคำนวณ

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม ...

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน

1. แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามเกี่ยวกับความรู้สึก หรือการกระทำบางอย่างของนักศึกษาเกี่ยวกับการเรียน ให้นักศึกษาพิจารณาว่าข้อความในแต่ละข้อว่าตรงกับความรู้สึกและการกระทำของนักศึกษามากน้อยเพียงใด คำตอบของนักศึกษาจะไม่มีถูกหรือผิด เพราะนักศึกษาแต่ละคนย่อมมีลักษณะนิสัย ความรู้สึกหรือการกระทำต่างกัน สิ่งที่สำคัญคือขอให้นักศึกษาตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักศึกษาให้มากที่สุด
2. วิธีตอบแบบสอบถาม ให้นักศึกษาตอบลงในกระดาษคำตอบเท่านั้น โดยทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่ต้องการตอบตามระดับความเป็นจริงของนักศึกษามากที่สุด โดยข้อหนึ่ง ๆ จะมีระดับให้เลือก 4 ระดับ ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างการ ถาม-ตอบ

(0) ข้าพเจ้าชอบดูหนังไทย

ข้อ	เป็นจริงที่สุด (1)	จริง (2)	จริงน้อย (3)	ไม่จริงเลย (4)

จากข้อ (0) ให้นักศึกษาพิจารณาว่าข้อความนั้นเป็นจริงสำหรับนักศึกษามากน้อยเพียงใด ถ้าข้อความนั้น เป็นจริงมากที่สุด ให้กาตอบลงในช่องที่ 1 (เป็นจริงที่สุด)
 ถ้าข้อความนั้น เป็นความจริงแต่ไม่ถึงเป็นจริงที่สุด ให้กาตอบลงในช่องที่ 2 (จริง)
 ถ้าข้อความนั้น เป็นความจริงอยู่น้อย ให้กาตอบลงในช่องที่ 3 (จริงน้อย)
 ถ้าข้อความนั้น ไม่เป็นความจริงเลย ให้กาตอบลงในช่องที่ 4 (ไม่จริงเลย)

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่าน

1. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการเรียนของข้าพเจ้าได้ผลไม่เป็นที่น่าพอใจ ทั้ง ๆ ที่ได้พยายามเรียนจนเต็มความสามารถ
2. ยิ่งใกล้วันสอบเข้ามาเท่าใด ข้าพเจ้ายิ่งกระวนกระวายใจมากขึ้นเท่านั้น
3. ในขณะที่ข้าพเจ้ากำลังดูหนังสือ ถ้ามีคนมาพูดคุยหรือหัวเราะอยู่ใกล้ ๆ ข้าพเจ้าจะดูหนังสือไม่รู้เรื่อง
4. เมื่ออาจารย์เรียกให้ข้าพเจ้าตอบคำถาม ข้าพเจ้ารู้สึกใจสั่นกลัวจะตอบผิด
5. ข้าพเจ้ามักใช้เวลาานาน ๆ ในการตอบคำถามของอาจารย์แต่ละครั้ง
6. ข้าพเจ้าจะแสดงกิริยาให้คนที่บ้านสังเกตเห็นเสมอ เมื่อข้าพเจ้ามีเรื่องขุ่นใจมาจากวิทยาลัย
7. ข้าพเจ้าไม่สามารถเก็บความรู้สึกใจไว้ได้ ถ้าปรากฏว่าสอบไล่ล่าับที่ดี ๆ
8. ขณะที่กำลังเรียน ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจกลัวอาจารย์จะถาม
9. บางครั้งขณะที่เข้าห้องสอบเพื่อรออาจารย์แจกข้อสอบ ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่เป็นปกติมือเย็น ใจสั่น
10. เมื่อข้าพเจ้ามีธุระต้องไปพบอาจารย์ที่ห้องพักอาจารย์ ข้าพเจ้ามักไม่กล้าเข้าไปในห้องนั้นเพราะต้องพบอาจารย์หลายคน
11. ทุกครั้งที่มีการสอบข้าพเจ้ากังวลถึงผลการสอบ กลัวว่าจะสอบตก
12. เมื่ออาจารย์บอกว่าจะให้นักศึกษาคนใดคนหนึ่ง แสดงความคิดเห็นข้าพเจ้าภาวนาให้อาจารย์เรียกคนอื่น
13. เมื่ออาจารย์บอกว่าจะสอบโดยไม่มีบอกล่วงหน้า ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจกลัวทำข้อสอบไม่ได้
14. ข้าพเจ้าเคยคิดว่าจะทำงานที่อาจารย์สั่งไม่ได้
15. มีบ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกท้อแท้ เพราะเรียนไม่ทันเพื่อน
16. เมื่อเกิดความหนักใจในการเรียนข้าพเจ้าก็มีอารมณ์หงุดหงิด
17. ข้าพเจ้าไม่ชอบให้เพื่อนดูคะแนนของข้าพเจ้า เนื่องจากกลัวว่าจะได้คะแนนต่ำกว่าเพื่อน

18. เมื่ออาจารย์ให้ข้าพเจ้าออกไปพูดหรือรายงานหน้าชั้นให้เพื่อน ๆ ฟัง ข้าพเจ้าจะประหม่า
19. เมื่อข้าพเจ้านอนตอนกลางคืน ข้าพเจ้ากังวลต่อการเรียนในวันรุ่งขึ้น
20. เมื่อข้าพเจ้าตอบคำถามอาจารย์ผิด ข้าพเจ้ารู้สึกอายและโมโหตัวเอง
21. ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจและเจ็บใจ เมื่ออาจารย์ตำหนิว่าข้าพเจ้าเป็นคนสะเพร่าทำงานไม่เรียบร้อย
22. ถ้ามีเรื่องเถียงกับเพื่อนแล้ว ข้าพเจ้ากลัวว่าเพื่อนจะโกรธ
23. เมื่อข้าพเจ้าลอกงานเพื่อนข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจเพราะกลัวว่าจะทำเองในเวลาสอบไม่ได้
24. ข้าพเจ้าไม่ค่อยมั่นใจในการเรียนของตัวเองมากนัก
25. ก่อนประกาศผลสอบ ข้าพเจ้ารู้สึกกระสับกระส่าย
26. ข้าพเจ้ารู้สึกว่ามีความกังวลในการเรียนมากกว่าเพื่อน ๆ
27. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเพื่อนที่เรียนด้วยกัน บางคนไม่ค่อยจะชอบหน้าข้าพเจ้านัก
28. เป็นเพราะอาจารย์สอนไม่เข้าใจ จึงทำให้ข้าพเจ้าตอบข้อสอบไม่ได้
29. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อเพื่อน ๆ ที่เรียนด้วยกัน
30. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าเป็นคนไม่มีอะไรดีและไม่เคยทำอะไรให้เป็นประโยชน์
31. เมื่ออาจารย์ให้ข้าพเจ้าเลือกตัวแทนนักศึกษา ข้าพเจ้าลังเลใจไม่ทราบว่า
จะเลือกใครดี
32. เมื่อมีเรื่องที่ข้าพเจ้าไม่พอใจเกิดขึ้น ข้าพเจ้าอยากบ่นหรือพูดอะไรออกมาเสียบ้าง
33. ในเวลาทำข้อสอบ ถ้าอาจารย์มายืนดูข้าพเจ้าจะหยุดทำ หรือทำต่อไปไม่ได้
34. เมื่อเกิดเสียงดัง มักทำให้ข้าพเจ้าขาดสมาธิในการทำงาน
35. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกไม่แน่ใจว่าข้าพเจ้าทำงานที่อาจารย์สั่งนั้นถูกต้องหรือไม่
36. เวลาทำข้อสอบ เมื่อพบข้อสอบยากข้าพเจ้าจะรู้สึกใจสั้น เขียนไม่ค่อยได้
37. เมื่อข้าพเจ้าไม่เข้าใจบทเรียน ข้าพเจ้าไม่กล้าถามอาจารย์ในห้องเรียน

38. ข้าพเจ้าไม่ชอบนั่งโต๊ะหน้า ๆ เพราะกลัวถูกถาม
39. เมื่อทำข้อสอบเสร็จแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่าทำข้อสอบไม่ดีเท่าที่ควร
40. ข้าพเจ้าก็เคยอยู่เสมอว่าผลการเรียนของตัวเองไม่เป็นที่น่าพอใจเลย
41. ถ้าอาจารย์ให้ข้าพเจ้าสมัครเป็นตัวแทนของห้อง ข้าพเจ้าคิดว่าจะปฏิเสธ
42. เมื่ออาจารย์ขออาสาสมัครออกมาเล่นกิจกรรมหน้าชั้น ข้าพเจ้าไม่กล้าออกไป
43. เมื่ออาจารย์บอกว่าจะมีการสอบ ข้าพเจ้าก็คิดว่าจะทำข้อสอบไม่ได้
44. มีบ่อยครั้งที่อาจารย์บอกว่าจะสอบ ข้าพเจ้าจะรู้สึกตื่นเต้น
45. ข้าพเจ้าอยากให้มีการหยุดเรียนก่อนสอบ เพื่อจะได้มีเวลาทบทวนหนังสือ
46. ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธเพื่อนที่ไปไหนไม่ชวนข้าพเจ้า
47. ข้าพเจ้าจะทบทวนหนังสือหน้าห้องสอบจนถึงเวลาเข้าสอบ
48. บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกสลดทันทูใจ ไม่เบิกบานใจ โดยหาสาเหตุที่แน่นอนไม่ได้
49. เมื่อข้าพเจ้าได้รับมอบหมายให้ทำงานชิ้นหนึ่งเป็นงานที่ต้องรับผิดชอบ และไม่เคยทำมาก่อน ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำไม่สำเร็จ
50. เมื่อข้าพเจ้าทำงานไม่เสร็จตามกำหนดที่อาจารย์ให้ส่ง ข้าพเจ้าคิดว่าอาจารย์จะตักกะแนน

ชื่อ นามสกุล เลขประจำตัว
 คณะ เอก ศึกษาอยู่ในปีที่
 วิทยาลัยครู อายุ เพศ

ข้อ	เป็นจริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				

ข้อ	เป็นจริงที่สุด	จริง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				

แบบประเมินผลตนเอง

	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. นักศึกษาคิดว่าการให้คำปรึกษาแนะแนวกลุ่มครั้งนี้ได้ผล			
2. นักศึกษาสนใจในการให้คำปรึกษาแนะแนวกลุ่มในครั้งนี้			
3. นักศึกษาสนใจและตั้งใจในขณะที่เพื่อนพูด			
4. เพื่อนสนใจและตั้งใจฟังในขณะที่นักศึกษาพูด			
5. นักศึกษาคิดว่านักศึกษาวิชาอื่น เพื่อนได้ตรงกับความเป็นจริง			
6. เพื่อนวิชาอื่นนักศึกษาได้ตรงกับความจริง			
7. ความเข้าใจตนเองและยอมรับตนเองของนักศึกษา หลังจากการเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา			
8. ความเข้าใจเพื่อนและยอมรับเพื่อนของนักศึกษาหลัง การเข้ากลุ่มให้คำปรึกษา			
9. นักศึกษารู้สึกว่ามีโอกาสได้ระบายความในใจอย่างเต็มที่			
10. นักศึกษาคิดว่าเพื่อนเข้าใจและยอมรับนักศึกษา			
11. นักศึกษาคิดว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจและยอมรับ นักศึกษา			

ขอเสนอแนะอื่น ๆ ที่นักศึกษาคิดว่าควรจะมีในกิจกรรมครั้งนี้

ชื่อ นามสกุล

การให้คำปรึกษารั้งที่

แบบวิเคราะห์พฤติกรรมตนเอง

ขอให้นักศึกษาพยายามระลึกถึงสิ่งที่ได้รับในกลุ่ม และให้คะแนนตัวเองจากพฤติกรรมที่นักศึกษาได้กระทำไป

คำชี้แจง คะแนน 0 หมายถึง นักศึกษาไม่ได้แสดงพฤติกรรมนั้นเลย
 คะแนน 1 หมายถึง นักศึกษาแสดงพฤติกรรมนั้นเล็กน้อย
 คะแนน ที่มากขึ้น หมายถึง การแสดงพฤติกรรมนั้นมากขึ้นตามลำดับ

	0	1	2	3	4	5
1. เสนอความคิดเห็นในเชิงสร้างสรรค์ต่อกลุ่ม						
2. มีความพร้อมที่จะยอมรับผู้อื่น						
3. พยายามที่จะเป็นผู้ควบคุมการสนทนาในกลุ่ม						
4. มีความสามารถที่จะสนใจอย่างค่อนเนื่องในหัวข้อที่กำลัง ถกเถียงกันอยู่						
5. มีความสามารถที่จะบรรยายความคิดออกมาเป็นคำพูด ให้ผู้อื่นเข้าใจได้กระจ่าง						
6. มีความสามารถที่จะเสนอแนวคิดและทำให้กลุ่มยอมรับได้						
7. มีความสามารถที่จะฟังด้วยความเข้าใจถึงแนวความคิด และความหมาย						
8. มีความเข้าใจในความรู้สึกของผู้อื่น						
9. มีความเข้าใจว่าตนเองกำลังพูดอะไรและทำอะไร						
10. แสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกอย่างทันทีที่มีอารมณ์หรือ ความรู้สึกนั้น						
11. มีแนวโน้มที่จะวิพากษ์วิจารณ์หรือประเมินพฤติกรรมของผู้อื่น						

	0	1	2	3	4	5
12. เมื่อพฤติกรรมของข้าพเจ้าได้รับการประเมินหรือ แนะนำ ข้าพเจ้าจะครุ่นคิดเกี่ยวกับข้อวิจารณ์นั้น						
13. ยอมรับความคิดเห็นที่ตรงข้ามกับตน						
14. เมื่อมีการแสดงออกถึงความขัดแย้งในกลุ่ม ข้าพเจ้ารู้สึกชอบ						
15. เมื่อมีการแสดงออกถึงความเข้าใจในใจในกลุ่ม ข้าพเจ้าชอบ						
16. พฤติกรรมของข้าพเจ้าที่แสดงต่อผู้อื่นนั้นจะเป็นไป ในรูปของความเห็นใจ						
17. มีแนวโน้มที่ข้าพเจ้าจะไว้วางใจผู้อื่นในกลุ่ม						

แบบประเมินการให้คำปรึกษา

ตอนที่ 1 ต่อไปนี้เป็นรายละเอียดของมาตรการในการที่จะประเมินผู้ให้คำปรึกษา ให้นักศึกษาประเมินว่าผู้ให้คำปรึกษาใช้สิ่งต่อไปนี้มากน้อยเท่าใด ขอให้ นักศึกษาคัดสินใจประเมินไปตามที่นักศึกษารู้สึกเช่นนั้น เช่น

ตัวอย่าง

ความเอาใจใส่	_____	ความไม่เอาใจใส่
เคร่งขรึม	_____	ร่าเริง

ขอให้ นักศึกษาทำเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ จากประสบการณ์ที่นักศึกษา ได้รับในขณะที่เข้ารับบริการให้คำปรึกษา ที่นักศึกษารู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาของนักศึกษา เป็นเช่นนั้น

ความไวในการรับรู้	_____	ไม่สามารถในการรับรู้
ความต่อเนื่อง	_____	ความไม่ต่อเนื่อง
ความเอาใจใส่	_____	ความไม่เอาใจใส่
รู้สึกไม่สะดวกสบาย	_____	ความสะดวกสบาย
รู้สึกสับสน	_____	สามารถทำให้กระจ่าง
ความสามารถในการดูแล	_____	ความเชื่อมั่น
ความพอใจ	_____	ความไม่พอใจ
ความจริงใจ	_____	ความไม่จริงใจ
การรู้สึกเห็นอกเห็นใจ	_____	การไม่เห็นอกเห็นใจ
การเอาอกเอาใจ	_____	การไม่เอาอกเอาใจ

ไม่มีประสิทธิภาพ

การยอมรับ

รู้สึกถึงเครียด

รู้สึกสนใจ

เต็มไปด้วยความ

ช่วยเหลือ

ยอมรับ

สนใจจริง

มีประสิทธิภาพ

การปฏิเสธ

รู้สึกผ่อนคลาย

รู้สึกไม่สนใจ

ไม่ให้ความช่วยเหลือ

ไม่ยอมรับ

แสวงสนใจ

2.2 ผลจากการที่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
ข้าพเจ้าสามารถแก้ไขเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเองคือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
ความสามารถ		
จิตใจ		
พฤติกรรม		
ความรู้สึกเกี่ยวกับฉัน		
ความสนใจ		
เป้าประสงค์		
บุคลิกภาพ		
ทัศนคติหรือค่านิยม		
การตัดสินใจ		
การเลือกอาชีพ		
ความสัมพันธ์กับผู้อื่น		
อื่น ๆ ระบุ		

2.3 ผลจากการที่ได้รับประสบการณ์ในการเข้ารับการให้คำปรึกษา
ในครั้งนี้ ข้าพเจ้าสามารถพัฒนาทักษะบางด้านในตัวข้าพเจ้า คือ

	ไม่ได้รับเลย	ได้รับมาก
การตัดสินใจ		
ความสัมพันธ์ระหว่าง		
บุคคล		

ตาราง ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ตั้งแต่ 2.075 - 10.275

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก	ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	3.664	18	5.331	35	6.528
2	4.221	19	6.579	36	5.806
3	4.057	20	6.812	37	6.082
4	3.124	21	4.112	38	2.075
5	3.198	22	4.209	39	5.235
6	4.533	23	2.796	40	6.673
7	4.018	24	6.605	41	4.361
8	4.053	25	5.932	42	3.766
9	4.813	26	4.938	43	7.716
10	2.872	27	2.631	44	5.305
11	6.083	28	3.997	45	3.954
12	6.349	29	4.849	46	3.991
13	7.971	30	2.834	47	4.207
14	3.566	31	2.884	48	5.307
15	8.361	32	2.795	49	6.296
16	10.275	33	3.124	50	5.418
17	6.124	34	4.388		

ตาราง ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษากลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	Pre test	Post test
1	163	109
2	157	108
3	147	98
4	147	86
5	145	81
6	143	131
7	140	92
8	137	129
9	137	90
10	136	83

ตาราง ความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษากลุ่มควบคุม ก่อนและหลัง
เข้ากลุ่มควบคุม

คนที่	Pre test	Post test
1	168	160
2	158	164
3	149	154
4	149	166
5	144	152
6	144	143
7	140	141
8	140	140
9	139	141
10	138	140

ภาคผนวก ข.

ตัวอย่างการสนทนาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาครั้งที่ 5

หัวข้ออภิปราย ลักษณะของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลด้านการเรียนของแจ๊น และของบ๊าย

วันเวลา วันที่ 27 มิถุนายน 2526 เวลา 15.30 - 17.00 น.

สถานที่ ห้องปฏิบัติการแนะแนว

สมาชิก 10 คน

ผู้นำ ครั้งที่ 4 เราได้พูดคุยเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียนของพรชัย ซึ่งก็ได้รับคำแนะนำ โต้แย้งคิดต่าง ๆ คิดว่าพรชัยก็นำเอาไปแก้ไขปัญหาของตนเอง สำหรับวันนี้เราก็จะปรึกษากันต่อเป็นครั้งที่ 5 ซึ่งแจ๊นจะเป็นคนเล่าถึงความวิตกกังวลหรือปัญหาของเขาให้พวกเราฟัง ถ้าพร้อมก็เริ่มได้เลยค่ะ

แจ๊น ปัญหาของแจ๊น ตั้งใจดูหนังสือ แต่แจ๊นก็ยังจำไม่ได้ พอมีเรื่องสะเทือนใจก็เกิดอาการ มือสั่น ใจสั่น หน้ามืด เดินต่อไปไม่ได้ อยากขอคำแนะนำจากเพื่อน ๆ ว่าทำไมจะให้ดูหนังสือจำ ไม่สบายใจเวลาเพื่อนบ้านว่า ทั้ง ๆ ที่ไม่มีก

ผู้นำ คอย ๆ พูดไม่ต้องตื่นตระหนกคะ

แจ๊น เวลาถูกว่าก็จะร้องไห้

ผู้นำ สรุปปัญหาของแจ๊น ภูหนังสือไม่จำ, ไม่สบายใจที่ถูกทว่า ที่มีมือสั่นใจสั่นเพราะอะไร

แจ๊น ไม่ว่าจะฉีจหรือตื่นเต้น ก็จะมีอาการนี้ขึ้น

ผู้นำ ใครจะซักถามก็ถามได้

 ทุกครั้งที่อ่านหนังสือ แรงทำอย่างไร

แจ๊น อ่านไปจอกไป แต่ก็สอนจำหัวข้อได้ อธิบายไม่ได้ ลืมหมด

พรชัย ปัญหาของพิภูลที่กูไม่รู้เรื่อง อาจจะหาเพื่อนมาคุยด้วยกัน ที่เรียนวิชาเดียวกัน มาดีกว่า

แจ๊น จะลองไปทำดู

วัชรินทร์ บางครั้งก็ใช้ไม่ได้ผล ตัวคิดมันเองยังใช้ไม่ได้ผล

ย่ำ คิดว่าควรหาเพื่อน เวลาไปไหนก็คุยกันด้านการเรียนบ้าง หยอกล้อบ้าง เป็นการผ่อนคลายด้วย จะช่วยให้จำได้มากขึ้น

ผู้นำ การผ่อนคลายในขณะที่อ่านหนังสือบ้าง จะต้องมียุ่่งเวลาในการทบทวนหนังสือ ไม่ควรติดต่อกัน จุกสนใจจะมีแค่ 45 นาที มีเหตุการณ์อะไรที่บั่นทอนความจำของเรา

แจ๊น ชอบคิดมากเวลาอ่านจะมีเรื่องอื่นมาแทรกทำให้สับสน

ผู้นำ ใครจะชักถามบ้าง

วัชรินทร์ เป็นเพราะแจ๊นกังวลเรื่องนี้มากเกินไป เช่น เรื่องทางบ้าน แจ๊นอยู่ไกลคิดถึงบ้านบ่อย

แจ๊น ยอมรับว่าคิดเรื่องนี้ด้วย ทางบ้านฐานะปานกลาง ถ้าส่งเงินมาไม่ทันก็จะคิดกังวล

พรชัย ปัญหาอะไรที่มีอีก เอาที่ละปัญหา เช่น ปัญหาใจสั้น ประหลาดดี น่าสนใจ

กาย ลองเล่าสิ

แจ๊น เวลาได้รับเรื่องกระทบกระเทือนใจ ก็จะใจสั้น หน้ามืด หน้าซีด มองอะไรไม่เห็น เป็นมานานแล้ว ถึไม่หาย รู้ว่าตัวเองใจอ่อน แต่ก็พยายามทำให้เข้มแข็ง แต่ก็ยังเป็นอยู่อีก ไม่รู้จะทำไถ่

ย่ำ ยกตัวอย่างสิเรื่องที่ทำให้เกิดอาการนี้

แจ๊น ตอนได้รับจดหมายจากแม่ ให้กลับบ้านด่วน ก็หน้ามืดไม่สบายใจ กลัวว่าทางบ้านเกิดอะไร เหตุการณ์ร้ายแรง ก็เกิดอาการขึ้น

- พรชัย มันเกิดขึ้นทุก ๆ ครั้งที่มีเรื่องมากกระทบจิตใจ
- แจ๊น ไร้ละ
- กาย ตัวเองก็เคยเป็นอย่างแจ๊น พอไคย็นข้าวทางบ้าน หรือเรื่องกระตั้นหัน ก็ใจสั่น มือเย็น หน้ามืด อ่อนไปหมดเหมือนกัน เป็นลักษณะเดียวกันเลย
- พรชัย คิดว่าน่าจะเป็นธรรมชาติ
- ญูน่า เคยให้หมอเช็คหรือเปล่า ก้านหัวใจ
- แจ๊น ไม่เคย
- ญูน่า ต้องไปเช็คบ้างนะ อาจจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับหัวใจ ความดัน
- หัท สงสัยอาจจะเป็นก็ได้
- กาย แจ๊นเคยเช็คสุขภาพหรือเปล่า บางทีเลือดน้อย
- ญูน่า ต้องขึ้นอยู่กับจิตใจด้วย ทำใจให้เข้มแข็ง มันคง
- วัชรินทร์ จะรักษาให้หายขาดได้รึเปล่าละ
- ญูน่า ก็ต้องใช้เวลา ลาศัยคนใกล้เคียง คนที่เข้าใจ ให้กำลังใจด้วย เจ้าตัวต้อง รักษาช่วยตัวเองด้วย พยายามพูดนะละ คราวที่แล้วช่วยกันไค้ก็มากนะละ
- วัชรินทร์ แจ๊นเป็นอาการอย่างนี้มาตั้งแต่เมื่อไหร่
- แจ๊น มศ. 4 - 5 ก็เป็น พอเริ่มห่างจากพ่อแม่
- วัชรินทร์ ตอนเวลาอยู่บ้านเป็นหรือเปล่า เป็นลมหน้ามืด
- แจ๊น ไม่เป็น
- วัชรินทร์ สาเหตุอาจจะมาจากไกลบ้าน ห่างพ่อแม่ คิดถึงบ้าน ว่าเทว ไร้ไหม
- กิตติพงษ์ กรณีเกี่ยวกับนม

วัชรินทร์ ปัญหาทั่ว ๆ ไปละ

แจ๊น การคบเพื่อนจะคบทุก ๆ คน เขาจริงใจหนูก็จริงใจด้วย ถ้าไม่จริงใจ ก็คบไปเรื่อย ๆ

พรชัย คบไปเรื่อยเปลี่ยนใจ

แจ๊น ปัญหากับเพื่อนไม่มี

ผู้นำ กิติพงษ์ว่าไง ไม่ได้ยินเสียงเลย

พรชัย พิภูลมีโรคประจำตัวอะไร

แจ๊น ไม่มีโรคประจำตัว แต่ก็มีโรคหัวใจ ยังไม่ได้เช็ค ต้องเช็คก่อน
สงสัยอยู่เหมือนกัน

พรชัย เมื่อพิภูลอ่านหนังสือไม่รู้เรื่อง วันหลังอ่านให้ผมฟังแล้วผมก็จะอ่านให้ฟังบ้าง
เปลี่ยนกันดีไหม

แจ๊น ค่ะ

ผู้นำ จะต้องมีความรู้ ช่วงเวลาที่เราจะทำได้ดีในช่วงไหน ลองสังเกตดูนะคะ

วัชรินทร์ อาจจะเอาอย่างนี้อีกทางหนึ่งก็ได้ ชวนเพื่อนหลาย ๆ คนมาคุยด้วยกัน
พออ่านจบก็ช่วยกันพูดในกลุ่ม ถ้าไม่เข้าใจตอนไหนจะได้ซักถามกัน
แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

กาย เห็นด้วยที่วัชรินทร์พูดมา

พรชัย ปัญหาที่มีความสำคัญต่อจิตใจมากที่สุดที่รุนแรง ส่งผลต่อการเรียน มีอะไรอีก

แจ๊น ส่วนมากทางครอบครัว การเงิน ถ้าเงินขาดก็คิดกลุ่มใจกลัวไม่มีเงินใช้
ไม่กล้าไปขอยืมคนอื่น กลัวเขาว่าเอา จะหงุดหงิด

กิติพงษ์ เราต้องหาเพื่อนสนิท พอจะหยิบยืมได้ ยืมแล้วก็เอาไปใช้คืน แก้ปัญหาได้
เหมือนกัน เวลาเงินขาดมือ เพื่อนที่เข้าใจเราจะไม่โกรธ

ธีรพงษ์ เรื่องคู่มือหนังสือไม่จำนี้ ผมขอให้ลองดูแบบ เราอ่านนิยาย จินตนาการ
ตามเป็นฉาก ๆ ช่วยจำได้ก็

ย่า ผมคิดว่าเวลาแจ้นอ่านไม่จำนี้ แจ้นอ่านไปควรจะมีโน้ตไปช่วย อ่านหลาย ๆ ครั้ง
3 - 4 ครั้ง ก็จำได้ คอบปัญหาคงได้

ผู้นำ กายจะพูดอะไรคะ

กาย ปัญหาแจ้นอาจเกิดจากครอบครัวอยู่ห่างไกล แจ้นคิดถึงบ้าน ทำให้วิตกกังวล
คึกมาก คู่มือหนังสือไม่รู้เรื่อง

ผู้นำ ทบทวนซิคะ เพื่อน ๆ ใ้บอกอะไรแจ้นไปบ้าง

วัชรินทร์ ใ้คู่มือหนังสือกับเพื่อน ๆ อภิปราย ใ้เพื่อนช่วยแนะนำ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
อาจได้ผล หรืออยู่แล้วโน้ตไปช่วย

ย่า สร้างสมาธิให้

กาย การที่จะคู่มือหนังสือให้ก็ ควรจะหาเพื่อนสนิทเอาไว้ เวลาเรามีเรื่องกลุ้มใจ
จะได้เล่าให้ฟัง เขาก็จะไม่โกรธ ทำให้เราสบายใจขึ้น คู่มือหนังสือต่อไปได้

ผู้นำ อันนี้เป็นข้อแนะนำที่ดีนะคะ คนอื่นมีอะไรอีกไหมคะ

กิติพงษ์ ที่แจ้นบอกว่าวิตกกังวล เวลาได้ข่าวทางบ้าน แล้วใจสั่น ไม่สบายใจ
ควรหาเพื่อนเป็นที่ปรึกษา ช่วยเราแก้ปัญหา ช่วยปลอบใจให้กำลังใจ

วัชรินทร์ ใ้แจ้นคลายความวิตกกังวล ทำใจให้สบาย อย่าคิดถึงบ้านมากนัก จะได้มีสมาธิ
คู่มือหนังสือ

พรชัย พิภูลมีช่วงเวลาที่อ่านหนังสือใหม่

แจ้น มีประมาณ 4 หุ่มน อ่านได้ชั่วโมงเดียวก็เบื่อ

พรชัย ผมคิดว่าช่วงนี้ฉันควรใช้เวลาอ่านให้ถี่ ให้เข้าใจ ไม่จำเป็นต้องอ่านมาก หรือใช้เวลาเกินกว่าที่เราพอจะรับได้ การดูให้จำจะมีช่วงหนึ่ง ถ้าช่วงนั้น เกิดความอยากรจะอ่าน ผมต้องรีบอ่านจะจำได้ก็

วิชรินทร์ อาจทำโน้ตสั้น ๆ ใส่กระเป๋ามาไว้ เวลาคุยเพื่อน ๆ ยังไม่มาก เรายังหยิบ มาอ่านก็ได้

พรชัย ควรไปเที่ยวบ้างเป็นการพักผ่อน หรือหยิบหนังสือคติคมือไปควยฉาบบรรยากาศ ที่นั่งอ่าน จำได้ก็เหมือนกัน

ผู้นำ คนอื่น ๆ มีอะไรเพิ่มเติมไหมคะ ที่จะแนะนำ ฉันคิดว่าอย่างไรจากที่เพื่อน ๆ ไข่มอก

แจ้น มีความรู้สึกภูมิใจที่เพื่อน ๆ ให้คำแนะนำ จะลองเอาไปใช้ดู ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคน

ผู้นำ นะคะแจ้น ลองเอาข้อแนะนำไปปฏิบัติ เพื่อจะช่วยให้ความวิตกกังวลด้านการเรียน ของแจ้นลดน้อยลง ฉะนั้นต่อไปก็จะเป็นปัญหาของทองย่า

ทองย่า ปัญหาของผมนั้นหนังสือไม่ถึง 10 นาที ก็จะปวดศีรษะ เวลาเข้าเรียน วิชาที่อาจารย์สอนไม่ค่อยเข้าใจ ผมจะใจลอยไม่ค่อยทำตามอาจารย์ การคบเพื่อนคนได้ ทุกคน มีบางครั้งเพื่อนชวนไปทางไหนผมก็จะไปตามเพื่อนด้วย ผมอยากได้คำแนะนำ ขอแก้ไขจากเพื่อน ๆ

วิชรินทร์ ปวดศีรษะเฉพาะเวลาอ่านหนังสืออย่างเดียวยังไงไหมคะ

ย่า ผมดูไม่ถึงหน้าก็เกิดปวดหัวขึ้นมา ผมใช้ความคิดหนัก อยากจะเข้าใจ จำให้ได้ เวลานั้น

วิชรินทร์ ถ้ามีเรื่องไม่สบายใจมาเกี่ยวข้อง ปวดหัวหรือเปล่า

ย่า ไม่ครับ เรื่องอื่น ๆ ผมไม่มีมาเกี่ยว ทางครอบครัวไม่มี

พรชัย ได้ข่าวว่าย่ำค้มเหล้ามาก ผมอยากจะให้ลดเพราะอาจจะทำให้เกิดปวดศีรษะด้วย

ย่ำ ใชครับ

พรชัย ถ้าย่ำลดการค้มอาจจะช่วยให้หายปวดหัว เพราะผมเคยเวลาค้มเหล้าก็ปวดหัว
คุณนังสือไม่รู้เรื่องเหมือนกัน

ย่ำ ผมก็ปลีกเวลา เวลาจะคุณนังสือก็ไม่กิน 2 - 3 วัน คุณนังสือ บางทีก็ไม่เข้าใจ
พักผ่อนก่อน 10 นาที มาคุยใหม่

พรชัย เคยมีเหตุการณ์กระทบกระเทือนที่ศีรษะหรือเปล่า

ย่ำ เคยตอน 2 - 3 ขวบ ผมตกลงมา

จิรนนท์ ตกอะไรนะ

ย่ำ กระหม่อม หัวแตก

พรชัย อาจมีส่วนทำให้ปวดหัว น่าจะให้หมอตตรวจเช็คสมองบ้าง

ย่ำ เมื่ออยู่ ม.ศ.4 ปลายภาค มอเตอร์ไซค์ล้ม เข้าโรงพยาบาล

พรชัย นอกจากคิดเรื่องเรียนแล้ว เวลาคิดเรื่องอื่นปวดหัวไหม

ย่ำ ไม่เคยปวดหัวในเรื่องอื่น ๆ คิดก็ผ่าน ๆ ไป ไม่คิดหนักเหมือนเรื่องเรียน

พรชัย ย่ำอาจจะคิดหักโหม คิดลึกซึ้งในเวลาจำกัด ทำให้ปวดหัว

ย่ำ ครับ ผมจะไม่ยอมให้ผ่านไปง่าย ๆ ถ้าไม่เข้าใจต้องทำให้เข้าใจในตอนนั้น
ถึงจะผ่าน

พรชัย ควรหาเพื่อนสนิท อธิบายเวลาเราไม่เข้าใจจะได้ไม่เครียดอยู่คนเดียว

ย่ำ ครับ เพื่อนก็คบกันอย่างจืดชืดแหละ บางทีก็พาไปทางที่ไม่ดี

พรชัย แต่ก็ยังคิดนะครับ เราก็ต้องมีวิธีหลีกเลี่ยง นอกปฏิเสธ ผมมีประสบการณ์ด้านนี้ เช่นเพื่อนชวนกินเหล้า เราไม่อยากกินมาก เราก็อ้างว่าเป็นโรคกระเพาะ มีคำสั่งจากหมอไม่ให้กินมาก ไปขอใบรับรองแพทย์มาให้เขาดูจริง ๆ ช่วยได้เหมือนกัน ปลีกตัวได้ หรือถ้ารู้ว่าเขาชวนไปไม่ดี เราก็ต้องชักนำเขาให้มาทางที่ดี

ย่ำ บางทีก็เกรงใจเพื่อน ว่าไม่เป็นเพื่อนกันจริงอะไรอย่างนั้น ครับผมจะลองปฏิบัติดู

ผู้นำ คนอื่นล่ะคะ ที่เกิดปัญหาอย่างเดียวกับย่ำ เรามีวิธีปฏิเสธอย่างไรบ้าง

กิตติพงษ์ ผมก็ไปหาเพื่อนบ้าง เค็นครั้งเค็นถึกกิน แต่ไม่บ่อยนาน ๆ ครั้ง ถ้าไปหาทุกวัน ก็เกี่ยวกับชวนกินทุกวัน

ย่ำ ปัญหาอื่นนะครับ ผมชอบเหม่อออกนอกห้อง คุุสาว ๆ เดินผ่านห้อง

วัชรินทร์ ย่ำก็ไม่ค่อยสนใจในวิชาที่เรียนซิคะ

พรชัย จริง ๆ อยากสนใจใช่ไหมครับ

ย่ำ แต่เราขี้ค้นคว้าความไม่รู้เรื่อง เราก็ไม่รู้เรื่อง ไม่อยากเรียนเลย

พรชัย ถ้าเราไม่อยากเรียน เราก็ออกไปค้นคว้าห้องสมุดเอง

ย่ำ ผมก็เคยทำคิดว่าการก็ไฉไล

กาย เวลาเราไม่เข้าใจ เราก็ถามอาจารย์เวลานั้น อาจารย์ก็ช่างคิดว่าเราไม่รู้เรื่อง ทำให้เรายังไม่สบายใจใหญ่ อย่าปล่อยให้ผ่านไป

พิรุณ อาการที่ย่ำบอกว่าคุุหนึ่งสื้อแล้วปวดหัวทันที อาจเกิดจากย่ำคิดเครียดเกินไป สมองมีการรับในช่วงที่จำกัค จะให้รู้เดียงนั้นเลยปวดหัว

- ผู้นำ อันนี้พิรุณก็ชี้ให้เห็นถึงอาการปวดหัวของย่าว่าย่าอาจจะเครียดกับหนังสือในช่วงเวลาสั้น ๆ มากเกินไป ต้องผ่อนคลายบ้าง
- ย่า ที่พรชัยว่าผมไม่ได้คิดเรื่องข่าวร้ายเวลาเรียน บางทีผมก็มีคิดเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่พอครูเข้าสอนก็เลิกคิดได้ เล่าให้เพื่อนฟัง เพื่อนปลอบใจ ผมก็หายได้
- พรชัย ปัญหาในห้องเรียน คิดว่าเป็นปัญหาใหญ่หรือเปล่า
- ย่า ปัญหาใหญ่ด้านเงิน แต่มีข้าว น้ำปลา ในห่อก็พอใจแล้ว
- ผู้นำ เคยทำงานพิเศษ หรือเปล่าคะ
- ย่า เคยทำที่ป่าไม้ ขอบทุนด้วย
- ธีรพงษ์ ย่าก็คิดนะช่วยตัวเองได้ เอาตัวรอดดี
- วัชรินทร์ อีกอย่างอยากจะทำให้ย่าเลิกกินเหล้า สุขภาพก็ไม่ดี สมอองก็ไม่ได้พักผ่อน
- ย่า ครั้นผมก็คิดอยู่ เคยพูดกับเพื่อนว่าจะกินเหล้ากันจริง ๆ ชะที จะกินเฉพาะที่จำเป็น เมื่อเปิดเรียนกินทุกวันเลย แต่จะเริ่มตั้งแต่อาทิตย์นี้ที่จะไม่กินเหล้า
- ผู้นำ ทำใจให้เข้มแข็ง จะเลิกได้ก็ได้ ก็แล้วที่คิดว่าจะเลิก การกินเหล้าไว้ว่าจะให้เหล้าติดเรา เรากินเพื่อสังคม
- พรชัย คุณย่าก็มีความคิดที่ดี ถูกต้อง จะได้เรียนดีขึ้น
- วัชรินทร์ เปลืองเงินด้วย
- ย่า ยอมรับว่าเปลือง
- พรชัย ปัญหาอื่น ๆ ละครับ
- ย่า มีครั้งหนึ่งได้รับข่าวทางบ้าน แม่ป่วยหนักเป็นมาเลเลี่ยนขึ้นสมอง ตอนนั้นสอบพอดี แต่ผมก็ตั้งสัจว่าจะกลับหรือไม่กลับก็ ผมก็สอบให้เสร็จก่อนได้ ผมแก้ปัญหาคืออื่น ๆ พอได้ครับ

- พรชัย ปัญหาเหม่อลอย ชอบสนใจนอกห้อง
- ย่า ผมไม่สนใจเรื่องที่ครูสอน ก็จะมองไปนอกห้องเลย
- ผู้นำ ย้ายจุดสนใจไปนอกห้องซะใหม่
- วัชรินทร์ อาจจะเป็นเพราะย่าสนใจนอกห้อง ต้องพยายามดึงใจตัวเองมาสนใจในห้องให้มาก
ถ้าวิชาที่ผมเข้าใจ ผมก็จะเรียนที่ตั้งใจได้
- ย่า ครับ ผมจะพยายามทำตามที่วัชรินทร์แนะนำ
- พรชัย มีสิ่งอะไรดึงดูดใจ เช่น จะไปเข้ากิจกรรม
- ย่า ไม่มี แบบว่าครึ่งหนึ่งมีการรับน้องใหม่ แต่ตรงกับชั่วโมงที่ผมเรียนเข้าใจ
กิจกรรมนอกห้องผมก็ไม่ไ้สนใจ วิชาไหนที่เข้าใจผมก็จะตั้งใจเรียนให้เต็มที่เลย
ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่อยากเรียน
- พรชัย แค่นี้กับผม ถ้าวิชาไหนที่ไม่เข้าใจจะต้องรีบค้นคว้า เอาให้เข้าใจ แต่ถ้า
เรียนที่อยู่แล้วก็จะปล่อยไปเรื่อย ๆ ของย่าน่าจะลองเอาวิธีของผมไปใช้ดูนะครับ
- ย่า ครับ จะลองทำดู
- พรชัย เช่นภาษาอังกฤษ ผมเรียนเอง ค้นคว้าให้มากขึ้น
- ผู้นำ คือพยายามช่วยตัวเองให้มาก ๆ
- ย่า ก็มีบางวิชาที่ผมไม่เข้าใจ ก็จดหัวข้อไปค้นหองสมุด
- ผู้นำ คื้คืออยู่แล้วนะคะ ก็ช่วยได้
- พรชัย มีเวลาอ่านหนังสือมากไหมครับ แต่ละวัน หลังจากเรียนกลับไปแล้ว
- ย่า ผมจะอ่านเฉพาะที่ตองการจะอ่าน ถ้าปวดหัวก็จะหยุด อ่านทีละ 3 - 4 หน้า
ไม่อ่านมาก จะนอน ทำให้ตาหายปวด

พรชัย ควรจะหาหนังสือที่เราชอบอ่านแล้วสนุกมาอ่านก่อน เพื่อสร้างจุดสนใจ
เป็นการปูพื้นให้อารมณ์ดีมาก่อน จะได้อ่านหนังสือเรียนได้ดี รู้เรื่อง

ย่ำ การที่จะไปอ่านหนังสือที่ว่านั้น แค่มขอบเปลี่ยนอารมณ์ไปตามเสียงเพลง
ร้องเพลง หยอกกล้อกับเพื่อนบ้าง

พรชัย ก็คือละ

ผู้นำ หมายถึงอ่านไปควบคู่กับการพักผ่อน ผ่อนคลายความเครียดไปด้วย

ย่ำ ครับใช่

พิกุล ทองย่ำมีปัญหาทางครอบครัวหรือเปล่า

ย่ำ ไม่มีครับ ผมมาอยู่ที่นี่สบายใจดี

พิกุล พ่อแม่ก็ไม่ว่า

ย่ำ ไม่ว่า พ่อแม่ไม่เคยเห็นผม

ผู้นำ คือมีอิสระเต็มที่ เป็นตัวของตัวเอง แต่คุณลักษณะของย่ำก็เป็นคนร่างเริง
ไม่คิดมาก

ใครจะชักถามเพิ่มเติม ชักได้เลย

พรชัย ปกติย่ำพักผ่อนก็ชั่วโม่ง

ย่ำ ไม่แน่นอนครับ กลับมาจากเที่ยวแล้วก็นอน บางครั้งตีหนึ่ง ตีสอง เพิ่งคืน

วัชรินทร์ นอนหัวค่ำกว่านี้ไม่เคยเลยใช่ไหม

ย่ำ ไม่เคยเลยครับ

พรชัย ถือว่าปัญหาต่าง ๆ มันก็ไม่ค่อยไปกระทบด้านจิตใจ สุขภาพแข็งแรงดี ผมคิดว่า
ก็น่าจะขยันเรียนให้ดี

ย่า ครับผมก็จะพยายามดู แต่ทำใจได้มันปวดหัว เวลาอ่านหนังสือเราก็เลยต้อง
ปล่อยอารมณ์ไปบ้าง

พรชัย ผมคิดว่ามันอาจจะสัมพันธ์กับการพักผ่อน เพราะจิตใจไม่มีอะไรมากระทบแล้ว

ย่า ครับผมว่ามันต้องสัมพันธ์กันอยู่คือ การพักผ่อนกับจิตใจ

พรชัย ครั้งนี้คุณทองย่าอาจจะเคยเลย ถ้าเกิดทำได้จริง ๆ

ผู้นำ พยายามปลีกเวลามาพักผ่อนบ้าง ลดเหล้าลง รักษาทางสมองด้วยก็จะช่วย
การเรียนรู้ให้ดีขึ้นได้ ส่วนด้านอื่น ๆ ก็ไม่มีปัญหามากนัก

พรชัย เหตุการณ์อย่างใดที่ทำให้ทองย่ามีความสุขที่สุด

ย่า เหตุการณ์ในลักษณะที่ไปเจอเพื่อน แล้วผมชอบร้องเพลง

พรชัย มีความสุขที่การร้องเพลงใช่ไหมคะ

ย่า ครับ

พรชัย เพื่อน ๆ ว่าไงครับ

ผู้นำ ถ้าไม่มีใครซักถาม ทองย่าว่าไงคะ

ย่า ผมพอใจมากครับ

ผู้นำ ฉะนั้นจากที่เพื่อนแนะนำไปบ้าง ลองไปคิดว่าเราสามารถทำได้ไหม
จะแก้ไขบางสิ่งบางอย่างได้อย่างไร ในบางวิชาที่เรายังเรียนอ่อนอยู่ แต่
ส่วนใหญ่ก็ไม่หนักหนาอะไร ไปปฏิบัติคุณะคะ หรืออยากจะเพิ่มเติมอะไร
อีกไหมคะ

ย่า ไม่มีแล้วครับ

ผู้นำ ไม่มีนะคะ

ในวันนี้เราก็ได้ร่วมกันปรึกษาหารือในปัญหาของแจ๊นและย่า ซึ่งก็เป็นทีพอใจทั้งสองคน
และทั้งสองนำเอาข้อคิดต่าง ๆ ที่เราช่วยเหลือกันในวันนี้ไปคิดแก้ไข ปฏิบัติ ไว้พบกัน
อีกในคราวหน้าค่ะ

ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน
 ของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์

บทคัดย่อ
 ของ
 สุรางค์ นามสูตร

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตร
 ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
 สิงหาคม 2526

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2525 คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ จำนวน 20 คน สุ่มมาโดยใช้เกณฑ์คะแนนที่ได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน ตั้งแต่ 136 คะแนนขึ้นไป สุ่มเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ภายหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ จึงให้นักศึกษาทั้ง 2 กลุ่ม ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนอีกครั้งหนึ่ง และนำคะแนนที่ได้มาทดสอบความแตกต่าง โดยใช้ F - test ANCOVA ผลการวิจัยพบว่า

นักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนแตกต่างจากนักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING ON REDUCING
LEARNING ANXIETY OF FIRST YEAR STUDENTS OF
UTTARADIT TEACHERS' COLLEGE

AN ABSTRACT

BY

SURANG NAMSOOT

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
of Srinakharinwirot University

August, 1983

The purpose of this experimental research was to study the effectes of group counseling on reducing learning anxiety. The subjects were 20 first year students in the Faculty of Education, Uttaradit Teachers' College, in the academic year 1982, They were randomly selected by the criterion scores of the learning anxiety test higher than 136, and assigned to the experimental group and the control group. Each group consists of 10 students.

The experimental group was treated with group counseling for 12 sessions of one hour and a half, while the control group was left with no treatment. Two weeks after the experimental period, both groups were post-tested by the same test. The data were then analyzed by F-test (ANCOVA)

The results indicated that the level of learning anxiety statistically decreased at .01 level and there was a statistically significant difference between the experimental group and the control group at .01 level.