

การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

ของ

วรรณวดี พรหมสุรินทร์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควร
รับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทอภักดี)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง)
..... กรรมการ
(อาจารย์ทัศน ทอภักดี)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร)
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์)

วันที่ ..8..เดือน ..ตุลาคม.. พ.ศ.2541

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ทัศนาก ท่องภักดี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วันเพ็ญ พงศ์ประยูร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารกองกิจการนิสิตที่อำนวยความสะดวก และพี่ ๆ น้อง ๆ งานแนะแนวทุกคนที่ทำให้กำลังใจและช่วยเหลือในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มอบทุนการศึกษาเพื่อสนับสนุนพัฒนาบุคลากรแก่ผู้วิจัยในด้านการเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษา

ขอขอบคุณคณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาที่ให้ความรู้ ความเมตตา และคำแนะนำแก่ผู้วิจัย และพี่ ๆ น้อง ๆ เพื่อน ๆ วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนวทุกคนที่ทำให้กำลังใจ ความกรุณาตลอดระยะเวลาการศึกษา ตลอดจนช่วยเหลือทางการศึกษาและการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนางสาวนาพาพรรณ พรหมสุรินทร์ ที่ให้ทุนการศึกษาในการสนับสนุนแก่ผู้วิจัย ทางด้านการเรียนจนสำเร็จการศึกษา ตลอดจน พี่ ๆ น้อง ตระกูลพรหมสุรินทร์ทุกคนที่เป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อทองใบ พรหมสุรินทร์ คุณแม่อำพร พรหมสุรินทร์ ที่ให้ชีวิต การอบรมเลี้ยงดูอย่างดี พร้อมทั้งให้ความรัก ความห่วงใย ให้การสนับสนุน และส่งเสริมให้ผู้วิจัย ได้พบกับความก้าวหน้าในชีวิต ตลอดจนเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยจนประสบความสำเร็จในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้

วรรณดี พรหมสุรินทร์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
✓ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	6
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	6
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	7
✓ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	12
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศ	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคล	27
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลาง	42
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	67
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	67
✓เครื่องมือที่ใช้ในศึกษาค้นคว้า	68
การดำเนินการทดลอง	72
วิธีดำเนินการทดลอง	73
การวิเคราะห์ข้อมูล	73
สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล	74

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	75
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	75
ผลการศึกษาค้นคว้า	75
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	79
บทย่อ	79
ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า	79
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า	79
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	80
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	80
การดำเนินการทดลอง	81
การวิเคราะห์ข้อมูล	82
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	82
อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า	82
ข้อเสนอแนะ	88
บรรณานุกรม	90
ภาคผนวก	100
ประวัติย่อของผู้วิจัย	183

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest - Postest Design	72
2	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	76
3	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	77
4	เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	78
5	การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	102
6	การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	103
7	ตารางค่าอำนาจจำแนก (t) และความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	110
8	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล	180
9	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	181
10	แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง	182

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์อย่างรวดเร็ว มีความต้องการอิสรภาพ ความเสมอภาค ความสนุกสนาน การยกย่องและการยอมรับจากเพื่อนและผู้ใหญ่ ซึ่งกำลังอยู่ในวัยที่ชอบทดลอง อยากรู้ อยากเห็นและต้องการความรักทั้งในฐานะผู้ให้ ผู้รับ รักเพื่อน รักเพศตรงข้าม หากขาดความรัก เขาจะทำบางสิ่งบางอย่างซึ่งอาจจะขัดกับบุคลิกลักษณะดั้งเดิมของเขา เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งความรักจากเพื่อนหรือเพื่อให้เป็นที่สนใจของเพื่อนต่างเพศ (รัชนิกร เศรษฐโร และคนอื่น ๆ. 2519 : 14) และธนพล วัฒนะโรจน์วิญญู (2518 : 86) ได้ให้ความเห็นในด้านความต้องการคบเพื่อนต่างเพศไว้ว่า วัยรุ่นต้องการออกไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนต่างเพศที่ถูกต้อง และการที่วัยรุ่นพยายามที่จะแสวงหา และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้รับผลดังที่ต้องการ แต่เนื่องจากเด็กวัยรุ่นทุกคนปรารถนาอยากจะได้รู้จัก เป็นที่รัก และสนใจจากเพื่อนเพศตรงข้าม วัยรุ่นทั้งชายและหญิงจะแสดงปฏิกิริยาของความว้าวุ่นใจ บางคนอาจเกิดความประหม่า เมื่อเข้าสังคมกับเพศตรงข้าม บางคนอาจเจียบขี้น เก็บตัวครุ่นคิด (ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. 2527 : 39) และวันเพ็ญ บุญประกอบ (2520 : 66) มีความเห็นว่าปัญหาทางเพศนั้นเกิดขึ้น เนื่องจากความไม่แน่ใจต่อการคบเพื่อนต่างเพศ ความกลัวพ่อแม่ คำสั่งสอนข้อห้ามต่าง ๆ ความอายหรือความรู้สึกที่ต่ำต้อย นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สติปัญญาและสังคมอย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่กำลังจะผ่านจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งบางครั้งไม่มีเหตุผลหรือไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมาในภายหลัง ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นยังขาดความรู้ และประสบการณ์ในชีวิต แต่มีความต้องการจะทดลองหาคำตอบด้วยตนเอง จึงมักจะทำอะไรผิดพลาดอยู่บ่อยครั้งจนทำให้เกิดความยุ่งยากใจเกี่ยวกับการเรียน การเล่น การทำงานตลอดจนทำให้การปรับตัวและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม (สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร. 2520 : 69 - 70)

การคบเพื่อนเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นนี้จะมีความรู้สึกว่า การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญมาก และกลุ่มเพื่อนก็จะมี อิทธิพลต่อตัววัยรุ่นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการได้รับการยอมรับจากเพื่อนวัยเดียวกันเป็นสิ่งสำคัญ อย่างมากสำหรับวัยรุ่น (Ohlsen. 1988 : 272 - 273) นอกจากนี้ ดวงใจ กสานติกุล (2530 : 48) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นแหล่งให้กำลังใจ ให้ความสนับสนุนวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกกลุ่ม หลายประการ ประการแรก กลุ่มเพื่อนเปรียบเสมือนแหล่งรวมพลังต่อต้านศัตรูคู่อาชญา ประการที่สอง กลุ่มเพื่อนจะเป็นที่ซึ่งวัยรุ่นสามารถซักถาม หรืออภิปรายกันในเรื่องซึ่งจำเป็นต้องพูดคุยกันในกลุ่ม วัยรุ่นด้วยกันเอง และประการสุดท้าย กลุ่มเพื่อนก็จะเป็นที่ซึ่งวัยรุ่นสามารถจะทดลองพฤติกรรม ต่าง ๆ เพื่อแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ซึ่งสอดคล้องกับ พรรณพิศ วาณิชยการ (2528 : 238) ที่ว่าการแสวงหาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นต้องสัมพันธ์กับการเพิ่มความเข้าใจตนเอง และการพัฒนาทักษะทางสังคม การคบเพื่อน คือ การก่อให้เกิดความสนิทสนม ความชื่นชม ความ ยินดี เป็นการสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองด้วย (Ego - Building) ช่วยให้มีการยอมรับใน ตัวเองมากยิ่งขึ้น รู้จักและเข้าใจตัวเองดี ต้องการให้มีผู้เห็นด้วยกับตนเอง เพื่อช่วยในการ ตัดสินใจ ช่วยในการให้กำลังใจ เป็นผู้คอยปลอบ หรือให้กำลังใจ เมื่อยามที่ต้องผิดหวังและ พลาดหวัง รวมทั้งในยามทุกข์ โศกเศร้า และเหงาใจ สิ่งเหล่านี้เป็นพฤติกรรมการแสดงออกใน กลุ่มเพื่อน หรือทักษะทางสังคม (วันเพ็ญ พิศาลพงศ์. 2536 : 188, 198 ; อ้างอิงมาจาก Bischof. 1976) ดังที่คอนนอลลี และคนอื่น ๆ (Connolly and others. 1987 : 550) กล่าวว่า กลุ่มเพื่อนเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงและประสบปัญหาามากที่สุด อันส่ง ผลต่อการพัฒนาเอกลักษณ์ของวัยรุ่นอย่างยิ่ง และอีริกสัน (Erikson. 1975 : 182) กล่าวว่า เอกลักษณ์ของวัยรุ่นเกิดจากธรรมชาติของวัยที่ชอบรวมกลุ่ม พยายามเป็นอิสระจากครอบครัวติดเพื่อน แสวงหาการยอมรับ และการสนับสนุนจากเพื่อน นอกจากนี้ เชมเบอร์ก (Schiamberg. 1988 : 706 - 707) กล่าวว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ต้องการมีโลกส่วนตัวเพื่อแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง โดยการให้เวลากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพ ด้วยการแสวงหาและเรียนรู้ ประสบการณ์จากทักษะทางสังคมด้วยตนเอง

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักแนะแนว ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพและ ป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จึงมีความจำเป็นต้องหาวิธีให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหา

จากสถิติผู้มารับบริการให้คำปรึกษาของกองกิจการนิสิต และปัญหาที่นิสิตมาขอคำปรึกษา ได้แก่ การปรับตัว พฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสม การขาดความเชื่อมั่น และความวิตกกังวล ซึ่งผู้วิจัยได้ให้คำปรึกษาแก่นิสิตทุกชั้นปี จากการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่นิสิตทุกชั้นปี ผลปรากฏว่านิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าปัญหาด้านอื่น ๆ ดังนี้ นิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 1.60 นิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 3.84 นิสิตชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 1.92 และนิสิตชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 2.52 ซึ่งจะเห็นว่านิสิตชั้นปีที่ 2 มีปัญหามากกว่าชั้นปีอื่น ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสำรวจปัญหาเบื้องต้นในปีการศึกษา 2539 โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิดแก่นิสิตชั้นปีที่ 2 ทุกคณะ โดยถามว่าท่านมีปัญหาอะไรบ้างเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ จากการสำรวจผลปรากฏว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 ทุกคณะตอบว่ามีปัญหาการวางตัวกับเพื่อนต่างเพศ รู้สึกประหม่าเมื่อคุยกับเพื่อนต่างเพศ รู้สึกเคอะเขิน เวลาที่มีเรื่องเดือนร้อนไม่กล้าขอคำปรึกษาจากเพื่อนต่างเพศ ซึ่งคำตอบนั้นแสดงถึงความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ เพราะเป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจในการคบเพื่อนต่างเพศ จากการสำรวจสรุปได้ดังนี้ นิสิตคณะ-ศึกษาศาสตร์ จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 42.67 นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 39 นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 31.67 นิสิตคณะศิลปกรรม-ศาสตร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 34.71 นิสิตคณะสังคมศาสตร์ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 34.67 นิสิตคณะพลศึกษาศาสตร์ จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 26.11 และนิสิตคณะแพทยศาสตร์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 40.69 จากลักษณะปัญหาดังกล่าวข้างต้น พบว่าปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศเป็นปัญหาที่นิสิตต้องการแก้ไขมากที่สุด จากการสำรวจจะเห็นได้ว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด ดังนั้นในปีการศึกษา 2541 ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการสำรวจอีกครั้งหนึ่ง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจครั้งแรกมาสร้างเป็นคำถามให้ครอบคลุมตามปัญหาที่พบ โดยสร้างเป็นแบบสอบถามปลายปิด เป็นมาตราส่วนประมาณค่า สำรวจนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์อีกครั้งหนึ่ง ผลปรากฏว่านิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 47.71 โดยมีปัญหาที่จะต้องแก้ไขมากที่สุด คือ นิสิตกังวลใจมากที่ไปเที่ยวสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ นิสิตไม่กล้าสบตาขณะสนทนา ไม่รู้จะเริ่มต้นพูดอย่างไร รู้สึกเคอะเขิน กังวลใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เมื่อถูกเลี้ยงกับเพื่อนมักเก็บมาคิดด้วยความไม่สบายใจ และไม่แน่ใจว่าจะวางตัวอย่างไรกับเพื่อนต่างเพศ ตลอดจนการใช้น้ำเสียงในการพูด ไม่รู้จะพูดให้กำลังใจอย่างไร

เมื่อเพื่อนผิดหวังและการวางท่าทางกับเพื่อนต่างเพศ จึงทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งเดฟเฟน-เบเคอร์ และซูนน์ (Deffenbacher and Suinn. 1982 : 393 - 394) กล่าวว่า หากบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับสูงก็จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ได้รับความสุข หากมีในระดับสูงมาก ๆ อาจทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ ซึ่งสอดคล้องกับประมวญ ดิดคินสัน (2521 : 85) ที่กล่าวว่า แม้ความวิตกกังวลจะเป็นคุณอยู่บ้าง เช่น เป็นแรงกระตุ้น เป็นแรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วเป็นโทษมากกว่าเนื่องจากเป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้จึงควรหาวิธีจัดการความวิตกกังวล

นักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่า ความวิตกกังวล กลัว ประหม่า ที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้น มักเกิดจากการเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกของบุคคลกับสิ่งเร้าภายนอก เช่น การถูกตวาดด้วยเสียงดัง การลงโทษ เป็นต้น จนกลายเป็นเงื่อนไขที่ติดค้างอยู่ในอารมณ์ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2536 : 104)

การลดความวิตกกังวลน่าจะทำให้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เป็นต้น อันที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพราะการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นวิธีการหนึ่งที่นักพฤติกรรมบำบัดได้นำหลักของจิตวิทยาการเรียนรู้มาใช้ เพื่อมุ่งขจัดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ทั้งนี้เพราะว่านักพฤติกรรมบำบัดเชื่อว่า อาการวิปลาสต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งรวมทั้งความหวาดวิตกด้วยว่าเกิดจากการเรียนรู้และเมื่อเกิดจากการเรียนรู้ เพราะฉะนั้นก็สามารถแก้ไขได้ด้วยการเรียนรู้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2534 : 512 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1975)

วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีจะช่วยให้คนเอาชนะความกลัวและความวิตกกังวลที่เคยมีเคยเป็น เริ่มด้วยวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อไปจึงให้ผู้ทุกข์ได้พบกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกังวลตั้งแต่น้อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากขึ้น ๆ ตามลำดับ โดยวิธีให้เห็นของจริง หรือใช้จินตนาการก็ได้ วิธีนี้จะช่วยให้ผู้ทุกข์เอาชนะความกลัวและความวิตกกังวล โดยสิ่งเร้านั้นจะไม่มีอิทธิพลเป็นเงื่อนไขที่จะกระทบความรู้สึกกลัวขึ้นมาได้อีก (Wolpe. 1973 : 97) ซึ่งสุวัฒนา อารีพรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นวิธีการที่ผู้ฝึก ฝึกให้บุคคลที่มีความวิตกกังวล ต่อต้านความ

วิตกกังวลของตน โดยการผ่อนคลายแล้วจึงได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ตนกลัวหรือวิตกกังวลที่
 ละชั้นจากสภาพการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด
 และสุธีร์ อินต๊ะประเสริฐ (2530 : 50) กล่าวว่า อาการของปัญหาที่บำบัดโดยใช้พฤติกรรม-
 บำบัดได้สำเร็จ คือ อาการวิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ ความผิดปกติทางเพศ นิสัยผิดปกติ และการลด
 ความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ วิธีการให้เผชิญกับปัญหาเป็นไปตามลำดับน้อยไป
 หามาก ให้ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ในสภาพที่ควบคุมไว้ได้หรือทำให้น่ากลัว
 น้อยลง ดังผลวิจัยของวรลักษณ์ กลัดแก้ว (2540 : 5) ได้ศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึก
 อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นของนักศึกษาชั้น
 ปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึก
 อ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญ
 ทางสถิติที่ระดับ .01 และวิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 - 44) ได้ศึกษาผลของวิธีลดความ
 รู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ในการลดความรู้สึกกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 2
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกวิธีลด
 ความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ มีความกลัว ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลงอย่างมีนัย
 สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อีกวิธีหนึ่งที่น่าจะลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ก็คือการให้คำปรึกษาเป็น
 รายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้เพราะว่าการให้คำปรึกษาเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้
 ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกและความคับข้องใจโดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยให้ความช่วยเหลือ
 เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และเข้าใจตนเองและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในที่สุด
 (Corey. 1991 : 7) ส่วนหลักการสำคัญของทฤษฎีการให้คำปรึกษา ได้แก่ สัมพันธภาพ
 ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ลักษณะของความสัมพันธ์ในการให้คำปรึกษา และท่าทีของ
 ผู้ให้คำปรึกษาที่เหมาะสม อันเป็นตัวนำไปสู่การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นทางใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับ-
 คำปรึกษารู้สึกมีอิสระภาพ และต้องการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงตนเอง (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา.
 2525 : 92) ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของดำรงกุล เหลี่ยมวัฒนา (2536 : 61) ได้ศึกษา
 ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของ
 นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนเชียงของวิทยาคม อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย
 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญที่

ระดับ .01 ซึ่งอาภรณ์ ชัยศิริ (2540 : 95) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยที่สำคัญที่ระดับ .01

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะเปรียบเทียบการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ว่าวิธีใดที่สามารถนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตได้ดีกว่ากัน

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

3. นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงการเปรียบเทียบผลของการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และคาดว่า จะเป็นประโยชน์สำหรับครู อาจารย์ นักแนะแนว และผู้เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่จะได้นำวิธีการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางไปลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศให้กับนิสิตชั้นปีที่ 2

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75 ขึ้นไป จำนวน 26 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ 75 ขึ้นไป จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร (Simple Random Sampling) แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรต้น คือ วิธีการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ ซึ่งจำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

3.1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Systematic Desensitization) หมายถึง วิธีการช่วยลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศของนิสิต โดยให้นิสิตได้ฝึกผ่อนคลาย จัดลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยไปมาก และลดความรู้สึกอ่อนไหวโดยฝึกให้นิสิตจินตนาการเกี่ยวกับสภาพการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลน้อยที่สุดถึงมากที่สุด ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลาย ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1.1 การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) หมายถึง การลดความวิตกกังวลโดยการทำให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ผ่อนคลายอย่างเป็นขั้นตอน ในการฝึกนี้นิสิตจะได้เรียนรู้และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดจนได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้มากขึ้น และสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นิสิตหายใจยาว ๆ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยเรียนรู้และฝึกการควบคุมทั้งการหายใจเข้าและการหายใจออกให้เป็นระบบ

ขั้นที่ 2 ให้นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนโดยขั้นแรกให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่หักเกินกับเคล็ด แล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นิสิตรับรู้ถึงความเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยคลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าร่าเริงกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นิสิตรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ

ในการฝึกการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นจะเริ่มที่เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา และปากตามลำดับ ให้นิสิตแยกแยะ

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่นิสิตเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จะทำให้นิสิตได้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 . ภายหลังจากการฝึกในแต่ละครั้งแล้ว ผู้วิจัยให้นิสิตนำไปฝึกที่บ้าน ทุกครั้งพร้อมทั้งรายงานผลให้ผู้วิจัยทราบ ในการฝึกนี้ จะไม่ฝึกในขณะที่นิสิตมีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก ได้แก่ รู้สึกหิว หรืออิ่มจนเกินไป หรือเหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความบาดเจ็บทางร่างกาย

1.2 การเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปถึงมากที่สุด (Development of the Anxiety Hierarchy) เป็นวิธีการที่ให้นิสิตจัดลำดับสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด โดยลำดับขั้นตอนของความวิตกกังวลของนิสิตแต่ละคนอาจแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการวางท่าทางการพูด ซึ่งส่งผลทำให้เกิดปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศ

1.3 การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization Training) เป็นวิธีการที่ผู้วิจัยให้นิสิตจินตนาการถึงสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งทำให้นิสิตวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดในขณะที่อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย โดยผู้วิจัยให้นิสิตสร้างจินตนาการถึงสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ หรือสิ่งทำให้นิสิตวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามที่นิสิตระบุไว้ในข้อ 1.2 ที่ละสภาพการณ์ ให้เห็นภาพในจินตนาการชัดที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นผู้วิจัยให้นิสิตรายงานความรู้สึกอย่างไร ถ้าวิตกกังวล ผู้วิจัยจะบอกให้นิสิตค่อย ๆ ผ่อนคลายตามวิธีการข้อ 1.1 เมื่อสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสภาพการณ์อันดับต่อไป เมื่อไหร่ที่นิสิตบอกว่าเขายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยก็จะบอกให้นิสิตหยุดจินตนาการ และให้ย้อนกลับไปจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่นิสิตสามารถผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ จึงเริ่มจินตนาการถึงสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์อันดับสุดท้ายซึ่งนิสิตวิตกกังวลมากที่สุด เมื่อนิสิตสามารถผ่อนคลายในสภาพการณ์อันดับสุดท้ายที่จินตนาการได้สิ้นสุดวิธีการนี้ หมายความว่า นิสิตสามารถลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการพบปะ พูดคุย ท่าทางที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือเป็นรายบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยใช้ทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของรอเจอร์ส (Person - Centered Counseling) โดยเน้นให้นิสิตระบายความรู้สึกและคับข้องใจ เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และมองเห็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศนี้ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนี้ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความจริงใจเป็นกันเอง และยอมรับต่อความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศโดยปราศจากเงื่อนไข เพื่อให้นิสิตที่มีความวิตกกังวลเกิดความรู้สึกอบอุ่นใจไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัย ทำให้กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง และแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างอิสระ โดยปราศจากความรู้สึกกดดัน

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามทฤษฎีแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling) ได้แก่ การฟังและการเงียบ การสังเกต การใช้คำถามปลายเปิดและปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหา การยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข การทำให้เกิดความกระจำจ การตีความหมาย และการสรุป เพื่อช่วยให้นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศเกิดความกระจำจในปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา และแนวทางปฏิบัติตนเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้นิสิตสรุปแนวทางการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่ได้จากการมารับคำปรึกษา และนัดหมายนิสิตในการพบกันครั้งต่อไป

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

3. ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ หมายถึง ความรู้สึกของนิสิตที่อดอัดใจในการแสดงออกต่อเพื่อนต่างเพศที่คบเป็นกรณีพิเศษ จนไม่ทราบว่า จะปฏิบัติตนอย่างไร ได้แก่มักกลัวพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ ไม่กล้าสบตาเพื่อนต่างเพศ กังวลใจเวลามีนัดกับเพื่อนต่างเพศที่จะต้องไปเพียงลำพังสองคน ไม่แน่ว่าจะวางตัวอย่างไรจึงทำให้เพื่อนต่างเพศรู้สึกพอใจ

รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศ ไม่กล้าขอคำปรึกษาจากเพื่อนต่างเพศ และไม่กล้าเสนอให้ความช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศที่เดือดร้อนถ้าไม่ได้รับการร้องขอ จึงทำให้เกิดความกังวลใจในการแสดงออกต่อเพื่อนต่างเพศ โดยมีอาการทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจดังนี้

3.1 อาการที่แสดงออกทางร่างกาย ได้แก่ หน้าแดงไม่กล้าสบตา ยืนไม่อยู่นิ่ง บิดตัวไปมา เสียงสั่นและเบาขณะพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ

3.2 อาการที่เกิดทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ กลัวไม่ได้รับการยอมรับ ตื่นเต้นที่อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ไม่มั่นใจในการพูดและการแสดงกิริยาท่าทาง และกังวลใจว่าจะถูกคนอื่นมองในทางเสื่อมเสีย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง โดยจัดเรียงตามลำดับดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
 - 4.2 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
 - 4.2.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
 - 4.2.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์
 - 4.2.3 โครงสร้างของบุคลิกภาพในแนวคิดของรอเจอร์
 - 4.2.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

- 4.2.5 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
- 4.2.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
- 4.2.7 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
- 4.2.8 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
- 4.2.9 บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
- 4.2.10 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
- 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
 - 4.3.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.3.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นสภาวะอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งนักทฤษฎี นักจิตวิทยา และ นักการศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายแตกต่างกันหลายแนว แต่ส่วนใหญ่มักสอดคล้องกันในเรื่องที่เป็น ความรู้สึกไม่สบายใจ หวั่นกลัวและตึงเครียด แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรมในลักษณะต่าง ๆ กัน

อิงลิชและอิงลิช (English and English. 1968 : 35)

ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลอย่างละเอียด ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

ความวิตกกังวล เป็นสภาวะของความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจาก บรรดาความและแรงขับไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้ ซึ่งเป็นความรู้สึกว่าตนเองถูกข่มขู่ หรือ เป็นการข่มขู่ที่น่ากลัว โดยบุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เรารู้สึกว่ามาขู่เข็ญเขานั้นคืออะไร

รอเจอร์ส (Rogers. 1951 : 42) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็น สภาวะวิกฤตทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจ และหวาดกลัวต่อ สิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจากความไม่กลมกลืนระหว่างตน ตามการรับรู้กับประสบการณ์ของตนเอง หรือความจริงที่เกิดขึ้น

ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 401) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึงแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัว เพราะมีความรู้สึก ว่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้สูญเสียศักดิ์ศรีในตนเองไป

สวิฟท์ (Swift. 1969 : 344) กล่าวว่า ความวิตกกังวล คือ ความกลัวทั่ว ๆ ไป โดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด

สปิลเบอร์เกอร์และคนอื่น ๆ (Spilberger and others. 1970 : 177) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เป็นทุกข์ หวาดหวั่น ตึงเครียด ซึ่งมักจะเกิดร่วมกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยการทำงานของระบบประสาท อัตโนมัตติ (Autonomic Nervous System) เพิ่มขึ้น

แลเดอร์และมาครัส (Lader and Makars. 1971 : 2) กล่าวว่า ความวิตกกังวลจะเกิดควบคู่ไปกับความเครียดหรือความรู้สึกถูกคุกคาม ความวิตกกังวลเป็นความกลัวต่อเหตุการณ์ในอนาคตที่ไม่อาจจะรู้ได้แน่ชัด และเป็นผลจากการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่นั้นคุกคามต่อสวัสดิภาพ

แกรฮัมและคอนลีย์ (Graham and Conley. 1971 : 114) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากความกลัวหรือความไม่สบายใจ เนื่องมาจากกำหนดสาเหตุที่แน่ชัดได้เป็นสัญญาณอย่างหนึ่งเตือนให้บุคคลเตรียมพร้อมเพื่อต่อสู้เหตุการณ์ที่คุกคามนั้น

เอพสไตน์ (Epstein. 1972 : 311) ได้แสดงความเห็นที่แตกต่างออกไป โดยกล่าวว่า ความวิตกกังวลอาจจะเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่นภาวะนั้นไม่ปรากฏเป็นตัวตนหรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้อย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ทันทีตามต้องการ จำเป็นต้องรอต่อไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกกลัว แต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ ส่วนความกลัวนั้นหากไม่มีสิ่งเหนี่ยวรั้งไว้บุคคลจะตอบสนองสิ่งเร้าด้วยการหนีทั้งในรูปพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน

เพิร์ลส (Patterson. 1973 : 348 ; citing Perls. n.d.) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือ เมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต ทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) กล่าวว่า ความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยา หมายถึง ลักษณะที่ไม่น่าพึงพอใจซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตรายหรือความคับข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล หรือวิถีชีวิตของบุคคล หรือกลุ่มสังคมของบุคคลนั้น

ฮิลการ์ด (Hilgard. 1975 : 346 - 347) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายความกลัวมาก แต่เป็นความกลัวในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน มองไม่เห็นเป็นสภาพที่ทำให้บุคคลไม่สบายใจและตึงเครียด

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1978 : 12) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ไม่คุ้นเคย. ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อคน แต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล นอกจากนี้ไรครอฟท์ ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่คุณคนไม่รู้จักย่อมแสดงว่าสิ่งนั้นหรือประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่คุณคนไม่เคยผ่านพบมากคนนั้น สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้นไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

อาร์คอฟ (Arcoff. 1986 : 110) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลเป็นสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นโดยการคุกคามความเป็นอยู่ที่ดี

วิจารณ์ วิชัยยะ (2523 : 14) ได้ให้คำจำกัดความของความวิตกกังวลไว้ว่า "เป็นความรู้สึกหวาดหวั่นที่เลื่อนลอย ไม่มีความสุข ติดตามด้วยอาการไม่สบายทางร่างกาย เช่น แน่นหน้าอก ใจเต้นแรง ปวดศีรษะ เหนื่อยแตก กระสับกระส่าย เป็นต้น"

ฉลอง ภิมย์รัตน์ (2523 : 43) ความวิตกกังวลเป็นสถานะทางจิตใจ ประการหนึ่งที่ตั้งอยู่ในความหวาดหวั่นพรึบพรึง กระวนกระวายอยู่ภายในจิตใจทั้ง ๆ ที่ยังไม่เกิดเหตุจากภายนอกที่จะต้องทำให้เกิดวิตกกังวลเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดเหตุแบบตืดตึงไปก่อนใช้

ฉวีวรรณ สุตะบุตร (2524 : 75) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึก ไม่สบาย เป็นผลมาจากมีความขัดแย้ง ความคับข้องใจ หรือการที่ต้องเผชิญกับประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้รู้สึกหวาดหวั่น และไม่แน่ใจ

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2526 : 24) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่ซับซ้อนประกอบด้วย ความรู้สึกหวั่น หวาดกลัว และวิตกกังวลโดยไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้าหรือเหตุที่จะทำให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว

นิภา นิธยาน (2530 : 87) กล่าวว่า ความวิตกกังวล หมายถึง ปฏิกริยาตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้คนเรากอยู่ในภาวะอึดอัด และกังวลใจ ซึ่งจะสังเกตได้จากการพูดจา กิริยาท่าทาง หรือการเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เกิดขึ้น

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2535 : 82) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด ตึงเครียด หรือ กลัวอันตราย ซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ว่าจะจากอะไร

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 115) กล่าวว่า การที่บุคคลหนึ่งไปฝึกนิสัยให้คอยคิดไปแต่เรื่องต่าง ๆ ที่ยังไม่ทันได้เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องราวแล้ว ความรู้สึกวิตกกังวลก็ย่อมจะเกิดขึ้นได้ทันที และเริ่มขาดความเชื่อมั่นในตนเองลงไป เพราะเรื่องอะไร ๆ ในโลกเรานั้น มันก็อาจเป็นไปตามที่เราคิดได้แทบทั้งนั้น เพียงแต่ไม่เฉลียวใจเท่านั้นเอง เรื่องนั้น ๆ หรือเหตุการณ์นั้น ๆ ก็อาจไม่เป็นได้เหมือนกันนั่นเอง

จากความหมายของความวิตกกังวลดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวล หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดหวั่น มีความรู้สึกอึดอัด ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลนั้นคาดหมายเหตุการณ์ล่วงหน้าว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้นแก่ตนเองโดยไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน ซึ่งมีลักษณะคล้ายความกลัว จึงทำให้เกิดสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ

1.1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล มีสาเหตุและความรุนแรงแตกต่างกัน บาคราซ (Bachrach. 1980 : 382) กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวล พอสรุปได้ดังนี้

1. สาเหตุทางจิตใจ ความวิตกกังวลเกิดจากการขาดความรัก ความอบอุ่นทางจิตใจตั้งแต่วัยทารก การขาดการตอบสนองทางจิตใจในวัยแรก ๆ ของชีวิต จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลได้ง่ายในภายหลัง ซึ่งแนวความคิดนี้สอดคล้องกับ วัตสัน (Watson. 1984 : 72) ที่กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวลว่าเกิดจากความรู้สึกขัดแย้งในใจ (Conflict) ภาวะเครียด (Stress) ความไม่แน่ใจ (Uncertainty) ความรู้สึกผิด (Guilt) หรือจากการที่แรงขับหรือความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองมาตั้งแต่วัยเด็ก

2. สาเหตุทางสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยทางด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ลัทธิการเมือง มีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูไปสู่เด็ก เมื่อเกิดปัญหาต่าง ๆ ขึ้น เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการว่างงานความแตกร้างในครอบครัว การขาดการช่วยเหลือที่ดีต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้จะคุกคามจิตใจผู้เลี้ยงดูเด็กและถ่ายทอดไปยังเด็กได้ทั้งสิ้น จึงทำให้เด็กเกิดความวิตกกังวล

3. อายุ พัฒนาการในแต่ละวัยจะทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

สวณีย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 122) กล่าวว่า สิ่งที่คุณความสวัสดีภาพและความสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจก่อให้เกิดภาวะความวิตกกังวล สิ่งคุณความนี้จะเป็นจริงหรือเป็นเพียงคาดคะเนก็ได้เมื่อมีสิ่งคุณความเกิดขึ้นจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความคับข้องใจ ความรู้สึกขัดแย้งในใจและความรู้สึกเครียด ภาวะเหล่านี้จะมีผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้

ปาหนัน บุญหลง (2528 : 166) แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. การคุณความใด ๆ ก็ตามที่คุณความความปลอดภัยของแต่ละบุคคล จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความวิตกกังวล การคุณความนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 การคุณความการทำงานของร่างกาย รวมถึงสิ่งที่มีมารบกวนต่อความพึงพอใจของความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย เป็นสิ่งคุณความที่ทำให้เกิดความไม่สมดุลของการดำรงชีวิตหรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง

1.2 การคุณความต่อความเป็นตัวของตัวเอง โดยจะคุณความต่อจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง ความมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง เช่น การเปลี่ยนบทบาทเดิมไปสู่บทบาทใหม่

2. การสื่อถึงกันของความวิตกกังวล ความวิตกกังวลเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด แล้วจะถ่ายทอดไปยังผู้อื่นซึ่งติดต่อสัมพันธ์กันขณะนั้นได้ เช่น จาการดาไปสู่บุตร จากผู้ป่วยไปสู่พยาบาล เป็นต้น เป็นสาเหตุที่พบได้กับบุคคลที่มีการติดต่อสื่อสารกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการสื่อถึงกันนี้จะไม่รุนแรงเท่ากับสาเหตุการคุณความความปลอดภัย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเกิดจากสถานการณ์ที่คุณความต่อสมดุลของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีสิ่งคุณความจะทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ รู้สึกขัดแย้งในใจ ซึ่งภาวะเหล่านี้มีผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยในประเทศ

พวงเพ็ญ เจียมปัญญารัช (2524 : 31 - 32) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยกับการฝึกสอนของนิสิตฝึกสอน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา

พยาบาลและนิสิตฝึกสอนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานมากกว่านิสิตฝึกสอน

นัยนา เหล่าสุวรรณ (2525 : 42) ศึกษาผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกลึกซึ้งอย่างเป็นระบบในการลดความวิตกกังวลในการสอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จากวิทยาลัยพยาบาลชัยนาท ผลการศึกษาพบว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มทดลองต่ำกว่า ระดับความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรางค์ นามสูตร (2526 : 81) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2525 ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลด้านการเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุม

นิภา เลิศสือชาชัย (2532 : 67) ศึกษาผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการบำบัดพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่ำกว่านักศึกษากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์

วัลภา บุรณกลัด (2535 : 45) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยลดลง ซึ่งสอดคล้องกับผลการให้คำปรึกษาของ นิมิตต์ธูรา แว (2531 : 48) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกลุ่มแบบไฮลิสติกต่อการลดความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลและผดุงครรภ์ พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่ากลุ่มควบคุม

สะอาด กันทรารัตน์ (2535 : 59 - 61) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก พบว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เฟตัจ หรั่งรอด (2538 : 57) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มที่มีต่อความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตภายหลังพ้นโทษของผู้ต้องขังในสถานบำบัดพิเศษบางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล ผู้ต้องขังมีความวิตกกังวลลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) จากการศึกษาผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

งานวิจัยต่างประเทศ

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

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

จากผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อความสนใจต่อการศึกษาต่อ การฝึกปฏิบัติงาน การฝึกสอน การสอบ การเห็นคุณค่าในตนเอง การดำรงชีวิต การพูดหน้าชั้นเรียน และการปรับตัวทางอารมณ์ นั้นแสดงว่าความวิตกกังวลมีผลกระทบต่อความคิดและขีดความสามารถในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตนับว่าความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่สำคัญอย่างหนึ่งต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างประเทศ

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศมีน้อยมาก และในช่วง 10 ปีที่ผ่านมายังไม่มีงานวิจัยดังกล่าวโดยตรง จึงขออธิบายการคบเพื่อนต่างประเทศหลังจากอธิบายถึงความวิตกกังวลในหัวข้อที่ 1 มาแล้ว

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างประเทศ

ในสังคมไทย ความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ศาสนา เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของคนในสังคม โดยเฉพาะเรื่องเพศหากจะมองย้อนไปในสมัยโบราณ จะเห็นว่ามี การห้ามคบเพื่อนต่างประเทศ แต่เมื่ออารยธรรมตะวันตกได้เริ่มเข้ามาในประเทศไทย มีผลทำให้ความเชื่อ ค่านิยม และทศนคติเริ่มเปลี่ยนแปลง สังคมไทยจึงยอมรับให้มีการคบเพื่อนต่างประเทศได้มากขึ้น แต่ทั้งนี้จะต้องอยู่ภายในขอบเขตของขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมและศาสนา การคบเพื่อนต่างประเทศเป็นสิ่งที่สังคมได้กำหนดแนวทางปฏิบัติไว้ เพื่อให้สังคมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ค่านิยมส่วนมากจะเปลี่ยนแปลงตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลจึงต้องเปลี่ยนไป หากยังคงยึดมั่นค่านิยมสังคมเดิมจะเกิดความล้าหลัง (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา, 2530 : 88 - 89) ดังนั้นในการคบเพื่อนต่างประเทศจึงมีลักษณะเป็นสากลมากขึ้น ซึ่ง สมพร สุทัศน์ย์, ม.ร.ว. (2527 : 28 - 30) กล่าวว่านักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จะมีอายุระหว่าง 12 - 15 ปี ซึ่งเป็นระยะที่เด็กหาลักษณะประจำตัวและบทบาทที่แท้จริงของตนเอง ถ้าเด็กหาลักษณะประจำตัวไม่ได้ และไม่ทราบวาทบาทที่แท้จริงของตนเองคืออย่างไร เด็กจะเกิดความสับสนในบทบาทและจะปรับตัวไม่ได้ โดยเฉพาะในเรื่องเพศ เพราะในปัจจุบันรักร่วมเพศมีมากขึ้น เด็กอาจจะรับเอาบทบาทที่ไม่พึงประสงค์และเป็นอันตรายจากสังคมมาเป็นของตน

แคสเทินบอุม (Kastenbaum, 1979 : 495) กล่าวถึงพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่นไว้ว่า เมื่อเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาวหรือเข้าสู่วัยแรกรุ่นจะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกด้านและในวัยนี้จะเริ่มมีความสามารถทางเพศเกิดขึ้น นั่นคือ สามารถให้กำเนิดบุตรได้ สัญลักษณ์แห่งความเป็นหนุ่มสาวโดยสมบูรณ์ของทั้งสองเพศนั้น ได้แก่ การมีประจำเดือนในเพศหญิง และการหลั่งน้ำอสุจิในเพศชาย ซึ่งลักษณะนี้จัดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศประการหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า

"Primary Sex Characteristics" ในขณะที่เดียวกันจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ประการที่สองควบคู่ไปด้วย ซึ่งเรียกว่า "Secondary Sex Characteristics" ลักษณะเช่นนี้คือการเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและทรวดทรง เช่น เพศหญิงเริ่มมีหน้าอก ตะโพกผายมีขนขึ้นตามรักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนเพศชายจะมีไหล่กว้าง เสียงแตก มีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อ มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศเช่นเดียวกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก นั่นคือ วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และในระยะแรกนี้เด็กทั้งสองเพศยังคงกระดากอายเพื่อนอยู่ ไม่ว่าเพื่อนต่างเพศนั้นจะอยู่บ้านเดียวกันหรืออยู่บ้านใกล้เคียงกัน ในบางครั้งจะพบว่า เด็กวัยนี้หลงรักผู้ที่ใกล้ชิดกับตนหรือผู้ที่ตนนิยม เช่น หลงรักครูหรือสนใจดาราวัยรุ่นชายมักจะสนใจวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับมารดาของตน และวัยรุ่นหญิงก็เริ่มสนใจและนิยมวัยรุ่นชายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับบิดาของตน ถ้าทั้งบิดามารดาเป็นที่นิยมและชื่นชอบของวัยรุ่นและมีจำนวนมากที่แต่งงานกับเพศตรงข้ามที่มีลักษณะดังกล่าวข้างต้น

อดัมส์ (Adams. 1980 : 280) กล่าวถึงพฤติกรรมของวัยรุ่นที่เกี่ยวกับการพัฒนาทางเพศไว้ว่า วัยรุ่นจะเลือกรักเพศตรงข้ามคนใดคนหนึ่งโดยเฉพาะ โดยจะมีวิธีการเลือกเพศตรงข้ามที่ตนสนใจเป็นพิเศษ และเมื่อเลือกรักคนใดแล้วมักจะคิดถึงแต่คนรักจนไม่เป็นอันทำอะไร มักจะหมกมุ่นและเพื่อฝันถึงภาพคนรัก และถ้าไม่ได้รับข่าวหรือประสบความสำเร็จเกี่ยวกับคนรักก็จะแสดงความผิดหวังอย่างรุนแรงและถ้าขาดผู้แนะนำที่ดีก็อาจจะหาทางออกโดยวิธีผิด ๆ เช่น หันเข้าหาอบายมุข หรือแม้แต่การทำลายชีวิตของตนเอง

สุชา จันทน์เอม (2529 : 72) ได้กล่าวถึงเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นไว้ว่า โดยทั่วไปชายหญิงจะเริ่มคบหากันตั้งแต่อายุในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มสนใจในเพศตรงข้ามกับตน ในวัยนี้บุคคลจะมีความต้องการมิตรภาพ ความรัก และต้องการความเป็นอิสระจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง บุคคลในวัยนี้จึงเริ่มมองหาเพศตรงข้ามที่ถูกต้อง ซึ่งจะเป็นอันใดขั้นแรกที่จะนำไปสู่ความรัก เพศตรงข้าม ความต้องการระหว่างวัยรุ่นเพศชายกับเพศหญิง โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3 ขั้นคือ มิตรภาพ ความรักและความสัมพันธ์ทางเพศ ในวัยรุ่นตอนต้นเด็กผู้ชายกับเด็กผู้หญิงมักจะแยกกันเล่น แต่เริ่มมีความสนใจซึ่งกันและกันโดยไม่กล้าเปิดเผย จะมีความพอใจที่จะอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกันและมักจะทำตามกลุ่ม นิยมคลั่งไคล้อะไรเหมือน ๆ กัน เริ่มสนใจเพศตรงข้าม ดังนั้นการอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกันจะพัฒนาไปสู่กลุ่มต่างเพศอย่างค่อยเป็นค่อยไป คือเมื่อมีการรวมกิจกรรม วัยรุ่นแต่ละกลุ่มก็จะมาพบปะกันต่อมาเมื่อค่อย ๆ รู้จักกันพูดคุยกันแล้วสมาชิกของกลุ่มซึ่งเป็นคนละเพศก็เริ่มจับคู่กัน

เริ่มมีการนัดพบกันเกิดเป็นความรักและอาจเกิดการแต่งงานตามมา ผู้ชายกับผู้หญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องเหล่านี้คือ เพศชายอาจไม่ต้องรอเกิดความรักก่อนก็ข้ามไปมีความสัมพันธ์ทางเพศ แต่ในเพศหญิงส่วนใหญ่ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นและเพศหญิงสนใจที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศเพื่อความรักอันมั่นคง ข้อที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งคือลักษณะธรรมชาติของเพศชายนั้นจะมีความรักที่แท้จริงต่อเพศตรงข้ามยาก จะเกิดได้หนึ่งหรือสองครั้งเท่านั้น นอกจากนั้นมักจะเป็นความปรารถนาทางเพศมากกว่าสิ่งอื่นและฝ่ายหญิงมักจะเข้าใจผิดว่าเป็นความรัก

ในเรื่องการนัดเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ สุชา จันทน์เอม (2529 : 72) กล่าวว่า การนัดเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ หมายถึง การคบหาสมาคมโดยมีเป้าหมายที่จะทำความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ไม่ใช่เพื่อการแต่งงาน เพราะผู้ที่คบหากันนั้นอายุน้อย ยังไม่สำเร็จการศึกษายังตั้งตัวในทางเศรษฐกิจไม่ได้ การนัดเที่ยวนั้นเป็นกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสังคมและตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยา และสมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2518 : 200) ได้กล่าวเกี่ยวกับการนัดเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการการมีพวกพ้อง ต้องการการมีเจ้าของและเป็นเจ้าของ และความต้องการที่สำคัญของวัยรุ่นอีกประการหนึ่งคือ การยอมรับในความเป็นเพศหญิงหรือเพศชายอย่างเต็มที่จากคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ในวัฒนธรรมตะวันตกนั้น การนัดพบหรือการนัดเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นนั้นถือว่ามีความสำคัญอย่างมาก เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการพัฒนาการอย่างหนึ่ง ทำให้เด็กวัยรุ่นได้มีโอกาสศึกษาพฤติกรรมของเพศตรงข้ามและมีโอกาสพิจารณาตนเองว่ามีบุคลิกภาพอย่างไร อีกทั้งเป็นการนำเอาทฤษฎีต่าง ๆ เช่น การเข้าสังคม การสนทนากับคนอื่นมาทดลองใช้ในประสบการณ์จริง เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องหรือนำไปสู่การเลือกคู่ครองและการแต่งงาน ในประเทศไทยปัจจุบัน วัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมของต่างประเทศมากเป็นต้นว่า การแต่งกาย ความประพฤติ การเที่ยวเตร่และการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเรามักจะพบว่าเด็กวัยรุ่นที่หาความสุขกับเพื่อนต่างเพศอย่างเสรีนั้น มักจะพบกับความยุ่งยากภายหลัง นักจิตวิทยาได้สำรวจพบว่า เด็กวัยรุ่นหญิงที่ยอมคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศโดยอิสระนั้น มักจะไม่พบกับความสุขในชีวิตสมรสอย่างแท้จริง นั่นคือ มักจะไม่ได้รับการยกย่องจากฝ่ายชายหรือไม่ได้รับความเกรงใจจากฝ่ายชายเท่าที่ควร

สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย (2518 : 128) ได้กล่าวถึงข้อดีในการนัดเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศไว้ดังนี้คือ เป็นการตอบสนองความสนใจในเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นลักษณะ

เฉพาะของวัยรุ่น ช่วยในการนำทฤษฎีในเรื่องการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศไปฝึกใช้ด้วยตนเอง วัยรุ่นบางคนขาดความมั่นใจในตนเอง ทำทางเคอะเขินอาย คุยกับคนแปลกหน้าไม่เป็น แต่งตัวไม่เหมาะกับกาลเทศะ ถ้าได้มีโอกาสออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศหรือเพื่อนเพศเดียวกันบ้าง ก็จะช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น แต่การออกเที่ยวพร่ำเพรื่ออาจทำให้หมดเปลือง เสียเวลาในการเรียน สุขภาพทรุดโทรมและอาจทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องไม่ควรหรืออาจจะเกิดความเสียหายขึ้นได้ เพราะวัยรุ่นมีแรงขับทางเพศมาก

จากที่กล่าวมาในเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น และการพัฒนาการในเรื่องเพศ พอสรุปได้ว่าเด็กวัยรุ่นกำลังเป็นวัยที่มีการพัฒนาการทางเพศเด่นชัดขึ้น ทั้งทางด้านพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์และสังคม ตลอดจนเป็นวัยที่มีความสนใจเพศตรงข้าม มีความรู้สึกเคอะเขิน เครื่องแต่งกายจะพิถีพิถันมาก จนทำให้วัยรุ่นบางคนขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งถ้าเด็กวัยรุ่นประพฤติตนไม่เหมาะสมอาจทำให้เกิดปัญหาตามมา

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคบเพื่อนต่างเพศ

งานวิจัยในประเทศ

บุญภาค คู่มกัย (2522 : 98) ศึกษาเปรียบเทียบความต้องการทางสังคมของวัยรุ่นในวิทยาลัยครู วิทยาลัยอาชีวศึกษา และโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดนครราชสีมา พบว่าวัยรุ่นต้องการได้รับการยกย่องและนับถือจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ต้องการทำความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีโอกาสนที่เหมาะสมในการพบปะกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีเสรีภาพในการติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ และต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ

จิระ จีงเจริญศิลป์ (2523 : 43 - 45) ได้ศึกษาเปรียบเทียบค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย ผลจากการศึกษาพบว่า เด็กวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย มีความรู้สึกเสรีในการคบเพื่อนต่างเพศน้อย กล่าวคือ ส่วนใหญ่จะปฏิบัติตนอยู่ในกรอบประเพณีไทย นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กวัยรุ่นชายมีความรู้สึกเสรีในการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นที่ไม่ได้ศึกษาอยู่ในสถานศึกษามีความรู้สึกเสรีในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าการคบใครไม่สงบสุข มีความรู้สึกเสรี

ในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าเด็กวัยรุ่นที่รู้สึกว่าครอบครัวสงบสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
คบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกับเด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตยไม่ถึง 10 ปี อย่าง
ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จริยา พงศ์วิวัฒน์ (2526 : 34 - 36) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และ
ความต้องการของนักศึกษาปีที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ในเรื่องเกี่ยวกับเพศศึกษา พบว่า
นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาอย่างจำกัด มีเจตคติที่ดีต่อเรื่องเพศศึกษาและเห็น
ประโยชน์ของการสอนเพศศึกษา ในเรื่องการปฏิบัติตนและพฤติกรรมทางเพศ พบว่านักศึกษามีเจตคติ
ที่ดีต่อการคบเพื่อนต่างเพศ การเลือกคู่ครอง การอยู่เป็นโสดและการแต่งงาน แต่นักศึกษายังอยู่
ภายใต้ค่านิยมมาตรฐานสองชั้น (Double Standard) ซึ่งเป็นความไม่เสมอภาคทางสังคมในการ
คาดหวังพฤติกรรมของแต่ละเพศแตกต่างกัน เช่น เพศชายสามารถมีพฤติกรรมทางเพศได้โดยเสรีและ
ได้รับการยกย่อง ในขณะที่พฤติกรรมของเพศหญิงจะอยู่ภายใต้เงื่อนไขของการแต่งงานและจารีต-
ประเพณี และยังพบว่านักศึกษามีปัญหาในการคบเพื่อนอีกด้วย

วันเพ็ญ บุญประกอบ (2526 : 60) ได้กล่าวว่า เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่มีพฤติกรรม
แบบรักร่วมเพศ หรือเด็กที่มีความรัก ความพอใจหรือใกล้ชิดอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน เช่น นักเรียน
โรงเรียนชายหรือนักเรียนโรงเรียนสตรี มีแนวโน้มที่จะเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบรักร่วมเพศสูง

รุจิราภา สิทธิปาน (2531 : 65 - 66) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลวิทยาลัย
จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มมีการปรับตัวทางสังคมกับ
เพื่อนต่างเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 53 - 54) ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวที่มี
ต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา อำเภอ
บ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดแนะแนว มีการปรับตัวกับเพื่อน-
ต่างเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมหมาย อ่ำดอนกลอย (2533 : 111 - 113) ศึกษาค่านิยมในการคบเพื่อน-
ต่างเพศของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดพิษณุโลก จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 467 คน
พบว่านักเรียนมีค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศที่อยู่ในกรอบประเพณีไทย นักเรียนชายและนักเรียนหญิง

มีค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน มีค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกันด้วย

งานวิจัยในประเทศ

โกลด์เซน (Goldsen. 1960 : 240) ศึกษาความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการเลือกคู่ และการสมรส โดยใช้นักศึกษานิเทศศาสตร์ 12 แห่ง ในอเมริกาใช้เวลาศึกษานาน 12 ปี พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงเห็นความสำคัญของการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อจะได้มีโอกาสรู้จักคนที่ตนจะเลือกเป็นคู่ครองได้ดียิ่งขึ้น

ออฟเฟอร์ (Offer. 1971 : 40 - 48) ศึกษาพฤติกรรมการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นโดยศึกษาระยะยาวกับนักเรียนมัธยมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 14 - 21 ปี จำนวน 83 คน เป็นชาย 73 คน หญิง 10 คน เริ่มศึกษาตั้งแต่เมื่อกลุ่มตัวอย่างเริ่มเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจนถึงชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ในเรื่องการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศนั้น เริ่มต้นเมื่อนักเรียนเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้หนึ่งปี ร้อยละ 45 ของกลุ่มตัวอย่างไม่เคยมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ แต่การมีนัดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นร้อยละ 77 เมื่อนักเรียนเหล่านี้เรียนอยู่ชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานนั้นกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 80 เห็นว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ควรจบมัธยมศึกษาตอนปลายเสียก่อน และเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า นักเรียนร้อยละ 10 ที่เคยมีเพศสัมพันธ์จะมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 เมื่อเรียนในมหาวิทยาลัยปีที่หนึ่ง และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 50 เมื่อเรียนอยู่ชั้นปีที่สามในมหาวิทยาลัย

วอลเลสเตอร์สไตน์และเคลลี (อมรรัตน์ เศวตนันท์. 2529 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Wallerstein and Kelly. 1980 : 23) ศึกษาวัยรุ่นหญิงที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่าวัยรุ่นหญิงเหล่านี้มักจะประสบปัญหาในการคบเพื่อนชาย และโคลแมน (อมรรัตน์ เศวตนันท์. 2529 : 14 ; อ้างอิงมาจาก Coleman. 1980 : 24) กล่าวว่า ผลการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นพบว่า วัยรุ่นที่มาจากครอบครัวที่ขาดพ่อ มักจะประสบปัญหาในเรื่องบทบาททางเพศของตน อีกทั้งมีบางครอบครัวที่ให้ความรู้ตลอดทั้งทัศนคติที่ค่อนข้างสับสนในเรื่องเพศแก่วัยรุ่นด้วย

ซูซาน (Susan. 1983 : 3430 - A) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลเกี่ยวกับเรื่องเพศ เจตคติในการคุมกำเนิดและพฤติกรรมระหว่างเพศของวัยรุ่น ผลจากการศึกษาพบว่า

เจตคติส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลมากต่อพฤติกรรมในการคุมกำเนิด พ่อแม่มีอิทธิพลมากในเรื่องเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศและบรรทัดฐานของสังคมมีผลต่อเจตคติในการคุมกำเนิด

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ต้องการเข้ากับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ต้องการยอมรับจากเพื่อนต่างเพศ การเข้าใจ ซึ่งถ้าวัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนได้เหมาะสม ก็จะได้รับการยอมรับจากเพื่อนในกลุ่มและมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ดังนั้นความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ น่าจะหมายถึง ความรู้สึกของนิสิตที่วิตกกังวลในการแสดงออกต่อเพื่อนต่างเพศ จนไม่ทราบว่าปฏิบัติตนอย่างไร ไม่กล้าพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ กังวลใจในการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ ไม่แน่ใจว่าจะวางตัวอย่างไร จึงทำให้เพื่อนต่างเพศรู้สึกพอใจ รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศ ไม่กล้าขอคำปรึกษาจากเพื่อนต่างเพศเมื่อมีเรื่องเดือดร้อน และยินดีให้ความช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศที่เดือดร้อน แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร จึงทำให้เกิดความไม่มั่นใจในการแสดงออกต่อเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมีพฤติกรรมแสดงออกทางด้านร่างกาย ได้แก่ หน้าแดง ไม่กล้าสบตา ยืนไม่อยู่นิ่งและเสียงสั่น และอาการที่เกิดทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ กลัว ตื่นเต้น ไม่มั่นใจ และกังวลใจ

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

เป็นรายบุคคล

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

3.1.1 ความหมายของการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมภาพ เรื่องตระกูล (2523 : 45 - 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ฝึกหัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยอยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึกค่อยฝึกหัดจน

ในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสบหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

ส่วทนา อารีพรศ (2524 : 588 - 591) กล่าวว่า พฤติกรรมที่บ้บ้เกิดจากงานของพาฟลอฟ (Pavlov) เกี่ยวกับการวางเงื่อนไข (Conditioning) และจากทฤษฎีการเรียนรู้ตามหลักพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งจะเน้นพฤติกรรมบ้บ้มากกว่าจิตบ้บ้ โดยพฤติกรรมบ้บ้จะสนใจเฉพาะอาการมากกว่าที่จะค้นหากระบวนการของจิตไว้สำนึกที่ถูกบ้บ้ไว้ แต่จะเกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ไม่ถูกต้องและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะเชื่อว่าอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียนรู้มาผิด เพราะฉะนั้นการแก้ไขคือลบการเรียนรู้ผิด ๆ นั้น และสร้างการเรียนรู้ใหม่ให้ถูกต้อง พฤติกรรมบ้บ้มีหลายวิธีดังนี้

1. การฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)
2. การปรับพฤติกรรม (Behavior Modification)
3. การบ้บ้ด้วยสิ่งเร้าที่ไม่พึงประสงค์ (Aversive Therapy)
4. การฝึกการแสดงออก (Assertive Training)
5. การฝึกการแสดงพฤติกรรม (Behavioral Rehearsal)
6. การให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกังวลอย่างทันทีทันใด (Emotional Flooding or Implosive Therapy)

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 216 - 217) กล่าวว่า วิธีให้คาบรักษาแบบขจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบตั้งอยู่บนหลักแหล่งการเรียนรู้ที่ว่า ความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดจากการเรียนรู้หรือเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ถูกวางเงื่อนไขด้วยสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ฉะนั้นการขจัดความกลัวหรือความวิตกกังวลทำได้ โดยให้บุคคลนั้นเกิดการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นในสภาพการณ์ที่จัดไว้อย่างปลอดภัยคือให้ผู้รับบริการนั้นได้ผ่อนคลายความเครียดแล้วให้เขาจินตนาการหรือเผชิญกับสภาพการณ์หรือสิ่งที่เคยวิตกกังวลทีละน้อย ให้สภาพการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความวิตกกังวลสัมพันธ์กับสภาพร่างกายที่ผ่อนคลาย

สุธีร์ อินตะประเสริฐ (2530 : 50) ได้กล่าวว่า การคลายกังวล (Desensitization) คือ วิธีการให้เผชิญกับปัญหาเป็นไปตามลำดับจากน้อยไปหามาก ให้ผู้ป่วยเผชิญกับสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ในสภาพที่ควบคุมไว้พอหรือทำให้น้ำกลัวน้อยลง

สุภาพรณ โคตรจรัส (2531 : 348) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Desensitization) ใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical Conditioning) เป็นพื้นฐานมาใช้ในการรักษาอาการกลัวหรือวิตกกังวล ซึ่งเชื่อกันว่า การกลัวสิ่งของหรือสถานการณ์เกิดจากการเรียนรู้โดยการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ฉะนั้นจึงใช้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ ความพยายามเปลี่ยนความกลัวนั้น โดยการนำเอาสิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวนั้นกับการได้ตอบใหม่แทนที่ความกลัว ให้สิ่งของหรือสถานการณ์ที่กลัวเชื่อมโยงกันสิ่งที้น่าความพึงพอใจ ความสบายใจมาใหม่ บุคคลจะไม่รู้สึกกลัวสิ่งสถานการณ์นั้นอีกต่อไป

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล กลัวโดยไม่มีสาเหตุ อันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตกโดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจ ในการเผชิญกับปัญหาย่อยๆ ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิต

ความหวาดหวั่นง่าย การชอบคิดครุ่นคิดว่าตนมีมด้อย ผลที่เกิดขึ้นก็มักจะทำให้บุคคลนั้นต้องทนทุกข์ทรมานกับความหวาดหวั่นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมักจะทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หวาดหวั่นง่าย ครุ่นคิดถึงข้อบกพร่อง หรือมด้อยของตน หงุดหงิด ขาดสมาธิ กังวล จุนเจ็ยง่าย ปากแห้ง ตาพร่า จอเส้นระริก ไม่กล้าเผชิญความจริง ชอบคาดคิดถึงความไม่สมหวังหรือไม่เป็นไปตามที่คิดหวังล่วงหน้าจนทำให้ไม่กล้าลงมือทำอะไร ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 105 -111) ได้กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นเทคนิคหนึ่งของพฤติกรรมบำบัดที่ใช้เพื่อลดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ถูกวางเงื่อนไข โดยที่บุคคลไม่สามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าที่กำหนดเงื่อนไขนั้นได้เลย ซึ่งสิ่งเร้านั้นอาจได้แก่ ความมืด หรือลิฟท์ เป็นต้น นอกจากนี้การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบสามารถที่จะนำมาใช้บำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลที่ไม่มีเหตุผลได้อีกด้วยได้แก่ กลัวที่จะออกไปพูดต่อหน้าชุมชน กลัวต่อสถานที่ ๆ มีคนมากมาย หรือกลัวสัตว์ที่ไม่มีอันตราย เช่น แมว ม้า สุนัข เป็นต้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เป็นการช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก ซึ่งมักรักษา

อาการกลัวหรือวิตกกังวล ความหวาดหวั่น ความวิตกกังวลโดยไม่มีสาเหตุ อันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ในการนี้สามารถลดความกลัวและเผชิญกับความจริงได้

3.1.2 พื้นฐานของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 106 - 110) ได้กล่าวว่า โวลเป้ (Wolpe) ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยอาศัยแนวคิดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดที่ได้จากการทดลองของเขาเอง

งานทดลองเริ่มต้นของโวลเป้ (Wolpe) คือ เขาได้ทดลองเพื่อพิสูจน์ว่าโรคประสาท (Neurosis) นั้นเกิดขึ้นจากการเรียนรู้ โดยที่เขาได้ตั้งข้อสังเกตไว้ 3 ข้อด้วยกันคือ

1.1 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับพฤติกรรมที่ถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทในระยะแรก

1.2 พฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาทนั้น จะต้องอยู่ภายใต้การควบคุมของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวในระยะแรกนั้น คือ เมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่มีลักษณะเหมือน หรือใกล้เคียงกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท อินทรีย์ก็จะสนองตอบในลักษณะที่แสดงให้เห็นถึงการเป็นโรคประสาทนั้น

1.3 พฤติกรรมที่แสดงถึงการเป็นโรคประสาทจะเกิดขึ้นอย่างรุนแรงเมื่ออินทรีย์ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ที่มีลักษณะเหมือนกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเป็นโรคประสาท และความรุนแรงของการแสดงออกจะค่อย ๆ ลดลง เมื่อลักษณะของสิ่งเร้าใหม่นั้นมีความแตกต่างจากสิ่งเร้าเดิมมากขึ้น

2. แนวคิดของการหยุดยั้ง (Extinction) ของพาฟลอฟ (Pavlov)

แนวคิดของการหยุดยั้ง ของพาฟลอฟ ถ้าเสนอสิ่งเร้าที่ต้องวางเงื่อนไข (Conditioned Stimulus) โดยไม่ตามด้วยสิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข (Unconditioned Stimulus) แล้วพฤติกรรมสนองตอบอินทรีย์ที่ได้รับการเรียนรู้จากการวางเงื่อนไขนั้นจะค่อย ๆ ลดลง และหายไปที่สุดในที่สุด

3. แนวคิดจากงานวิจัยโจนส์ (Jones)

โจนส์ (Jones) เป็นลูกศิษย์ของวัตสัน (Watson) ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งพฤติกรรมนิยม โจนส์ ได้ทำการบำบัดเด็กชายคนหนึ่งชื่อปีเตอร์ (Peter) เป็นเด็กที่กลัวกระต่ายเป็นอย่างมาก โดยการให้ปีเตอร์ นั่งอยู่บนเก้าอี้สูง และรับประทานไอศกรีมในช่วงที่ปีเตอร์หิว ในขณะที่ปีเตอร์รับประทานไอศกรีมอยู่นั้น โจนส์ก็ได้นำเอากระต่ายเข้ามาโดยเริ่มจากระยะที่ไกลก่อนแล้วค่อย ๆ นำเข้ามาใกล้ ถ้าเมื่อใดที่กระต่ายอยู่ใกล้จนปีเตอร์เกิดความกลัว เขาก็จะเอากระต่ายถอยห่างไปนิดหนึ่ง จนกระทั่งปีเตอร์จะจับความกลัวได้แล้ว เขาจะค่อย ๆ เลื่อนกระต่ายเข้าใกล้มาอีก จนกระทั่งกระต่ายนั่งไปอยู่ที่บนตักของปีเตอร์ และปีเตอร์ก็จับกระต่ายได้ ความกลัวกระต่ายของปีเตอร์ก็หมดไป จากงานวิจัยของโจนส์นี้เองก็เป็นแนวคิดทำให้โวลเป้ นำมาใช้ในการสร้างลำดับชั้น (Hierarchies) ของสิ่งเร้าเพื่อใช้ในเทคนิคการลดความรู้สึกกลัวอย่างเป็นระบบ

4. แนวคิดของเชอริงตัน (Sherington)

จากแนวคิดพื้นฐานที่โวลเป้ (Wolpe) ได้มาจากการวิจัยของโจนส์ (Jones) นั้นมีคำถามเกิดขึ้นมาว่าทำไมวิธีการของโจนส์จึงมีประสิทธิภาพ ซึ่งโวลเป้ ได้พบคำตอบนี้จากงานของเชอริงตัน (1947) นักสรีรวิทยาที่เสนอแนวคิดของการระงับซึ่งกันและกัน (Reciprocal Inhibition) โดยที่เชอริงตัน หมายถึง การที่สภาพการณ์ที่ปฏิกิริยาสะท้อนของเส้นประสาทบางส่วนของไขสันหลังสามารถทำให้ยุติหรือระงับลงไปได้ โดยการเสนอปฏิกิริยาสะท้อนกลับในทางตรงกันเข้ามาให้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน จากแนวคิดนี้เองก็อาจทำให้ตอบคำถามงานของโจนส์ได้ว่าการที่ได้ลดความกลัวต่อกระต่ายลงได้นั้น เป็นเพราะว่าความหิวที่ทนทานทำให้ระงับความกลัวนั่นเอง เหตุนี้โวลเป้ จึงพยายามหาการสนองตอบของอินทรีย์ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล ซึ่งโวลเป้ พบว่า มีการสนองตอบอยู่ 3 ประการคือ การผ่อนคลาย (Relaxation) การกล้าแสดงออก (Assertion) และการกระตุ้นทางเพศ (Sexual Arousal) ที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวลนั้นคือถ้าการสนองตอบทั้ง 3 ลักษณะเกิดขึ้นความกลัวหรือความวิตกกังวลย่อมจะไม่เกิด แต่ถ้าความกลัวหรือความวิตกกังวลเกิดการสนองตามทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน ซึ่ง โวลเป้ เรียกว่า เป็นการระงับซึ่งกันและกัน เนื่องจากนำเอาแนวคิดที่อธิบายปรากฏการณ์ ของระบบประสาทส่วนเล็กนิดเดียวมาอธิบายพฤติกรรมที่ต้องอาศัยระบบประสาททั้งร่างกาย และกล้ามเนื้อทุกส่วนนั้นดูไม่น่าที่จะเหมาะสมนัก น่าจะใช้คำที่ครอบคลุมแนวคิดมากกว่านั้น เหตุนี้นักปรับพฤติกรรมเป็นจำนวนมากคิดว่า ลักษณะที่โวลเป้ใช้นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของการ

วางเงื่อนไขต่อต้าน (Counter Conditioning) มากกว่า ซึ่งแนวคิดของการใช้คำว่าวางเงื่อนไขต่อต้านนั้นได้รับการยอมรับในวงกว้างมากกว่าคำว่า การระงับซึ่งกันและกัน ที่ผู้ใช้เฉพาะของนักปฏิบัติกรรมในกลุ่มของโวลเป้เท่านั้น

5. แนวคิดการผ่อนคลาย (Relaxation)

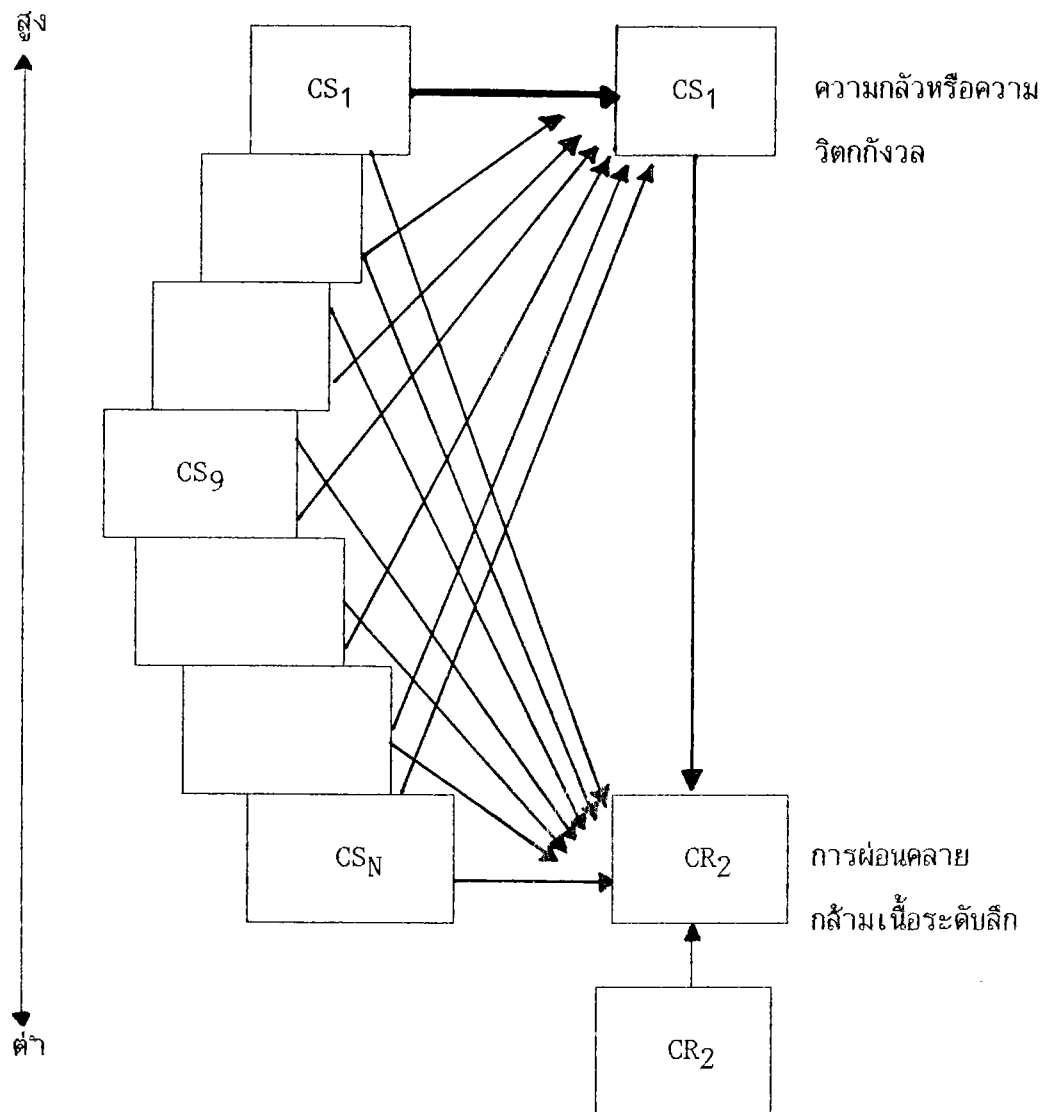
โวลเป้พบว่าผลงานของจาคอบสัน (Jacobson. 1938) ที่ได้ใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อระงับความวิตกกังวลของคนไข้ โดยที่คนไข้ไม่ต้องทำอะไรต่อสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความวิตกกังวลเลย เพียงแต่ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่เพียงอย่างเดียว ก็สามารถลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโวลเป้คิดว่าวิธีการที่คนไข้ของจาคอบสัน สามารถลดความวิตกกังวลในระดับที่สูงได้ก็เป็นเพราะฝึกนานและฝึกอย่างจริงจังนั่นเอง จากการฝึกของจาคอบสัน นี้เองโวลเป้ จึงได้นำเอาวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของจาคอบสัน มาเป็นส่วนหนึ่งในเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบของเขา ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้านความกลัวหรือความวิตกกังวลนั่นเอง

6. แนวคิดเกี่ยวกับการทำการสะกดจิต

จากแนวคิดทั้ง 5 ประการนี้ข้างต้นโวลเป้ ได้ศึกษาแล้วนำมาพิจารณาารวมเข้าด้วยกันเป็นรูปแบบของการบำบัดที่เรียกว่า การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนั้น เมื่อโวลเป้นำไปบำบัดผู้ที่เข้ารับการบำบัด โดยให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งจัดลำดับของการเผชิญสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริงโวลเป้ ก็พบว่าเป็นการยุ่งยากและลำบากอย่างยิ่งในการที่ค่อย ๆ ให้นำบุคคลเผชิญกับสิ่งเร้าในสภาพการณ์จริง เพราะไม่สามารถควบคุมสภาพการณ์จริงที่เกิดขึ้นได้โวลเป้ จึงต้องกลับมาทบทวนวิธีการอีกครั้งหนึ่ง และจากการที่เขาได้ศึกษาเกี่ยวกับทำการสะกดจิต เขาจึงได้ลองใช้วิธีการให้ผู้รับการบำบัดได้จินตนาการถึงสิ่งเร้า โดยจัดเป็นลำดับของสิ่งเร้าเช่นกัน ผลปรากฏว่าประสบความสำเร็จอย่างมากไปสู่สภาพการณ์จริงได้อีกด้วย

3.1.3 ขั้นตอนในการดำเนินการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

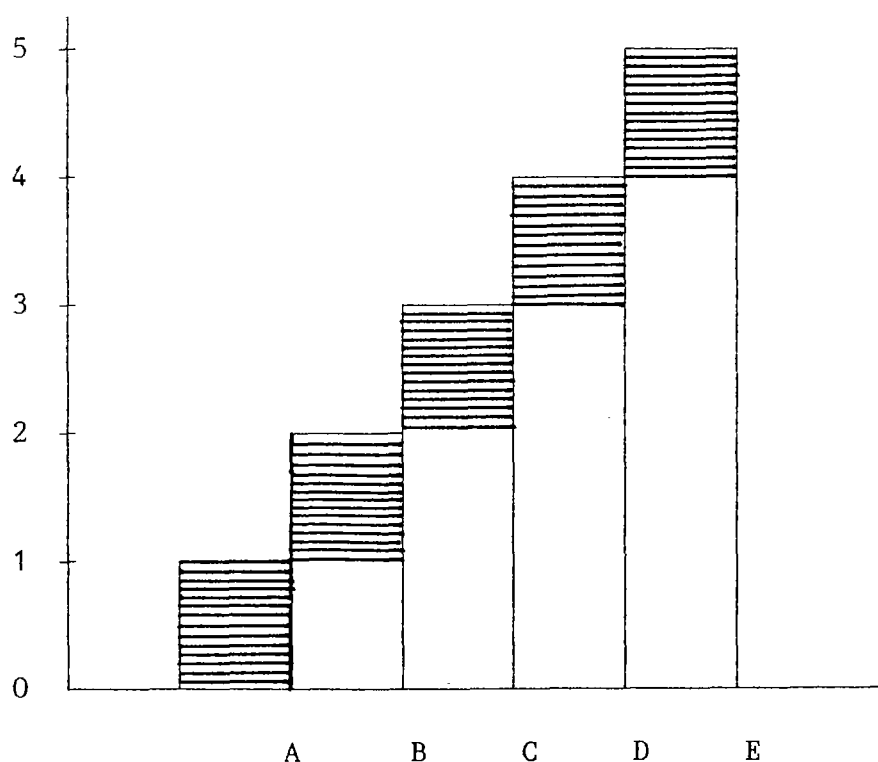
วิธีดำเนินการ จากแนวคิดพื้นฐานทั้ง 5 ข้อที่ได้กล่าวมาแล้ว โวลเป้ได้นำมาสังเคราะห์เป็นเทคนิคการฝึกการคลายกังวลอย่างเป็นระบบโดยที่ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการสามารถที่จะเสนอเป็นภาพประกอบที่เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 - 111)



ภาพประกอบ 1 แสดงถึงรูปแบบการดำเนินการบำบัด การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบ

ภาพประกอบ 1 สิ่งแรกที่ผู้บำบัดจะต้องดำเนินการ คือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ขัดกันกับความกลัวหรือความวิตกกังวล อันเป็นการวางเงื่อนไขต่อต้าน ซึ่งโวลเป้ (Wolpe) ได้ใช้การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระดับลึก จากนั้นจึงค่อยเสนอสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลลดลงจนหมดไป จากนั้นจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้าขึ้นไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิ่งเร้าที่สร้าง ปัญหาให้กับผู้เข้ารับการบำบัดสูงสุด ซึ่งการที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับของความรุนแรงของสิ่งเร้านี้แทนที่จะทำให้สิ่งเร้ามีความรุนแรงอย่างที่เคยเป็น กลับทำให้ความรุนแรงนั้นลดลง โวลเป้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2536 : 109 - 111 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1982)

หน่วยของความวิตกกังวล



ภาพประกอบ 2 แสดงให้เห็นถึงกระบวนการลดความรู้สึก

ภาพประกอบ 2 จะเห็นได้ว่าเมื่อเราสามารถลดระดับความวิตกกังวลที่เกิดจากสิ่งเร้า A จาก 1 หน่วยมาเป็น 0 แล้วสิ่งเร้า B ก็จะกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้แค่เพียง 1 หน่วย แทนที่จะเป็น 2 หน่วยอย่างที่เคยเป็น เช่นกันเมื่อสิ่งเร้า B ไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้เพียง 1 หน่วยเท่านั้น แทนที่จะเป็น 3 หน่วย จะเป็นเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ สำหรับสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นความวิตกกังวลในระดับสูงขึ้น ๆ ไปเพื่อให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น Wolpe ได้เสนอตัวอย่างของคนที่ถูกกลัวความสูง แนนอนยังอยู่บนที่สูงเท่าไร ความกลัวก็ยิ่งจะเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น นั่นก็หมายความว่าถ้าเราสามารถทำให้ความกลัวความสูงในระดับตึกชั้นที่ 2 หดลงไปได้การกลัวความสูงเมื่ออยู่บนชั้นที่ 3 ก็ย่อมจะลดลงไม่เท่ากับที่เคยกลัวมาก่อน ทำให้การบำบัดนั้นทำได้ง่ายกว่าการที่จะทำการบำบัดเมื่อบุคคลไปอยู่ที่ชั้นที่ 3 โดยไม่ได้ผ่านการบำบัดที่ชั้นที่ 2 มาก่อน ซึ่งวิธีการจัดลำดับขั้นของระดับของความกลัวหรือความวิตกกังวลนี้ ทำให้เทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้มีประสิทธิภาพมากขึ้นทีเดียว

สุวันทนา อารีพรค (2524 : 489) กล่าวว่า วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ การฝึกให้ผู้ป่วยต่อต้านความวิตกกังวลของตนโดยการผ่อนคลาย (Relax) แล้วจึงทำให้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ผู้ป่วยกลัว หรือวิตกกังวลทีละขั้น จากสถานการณ์ที่กลัวทำให้หรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับทีละขั้นจากสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกน้อยที่สุดไปจนถึงสถานการณ์ที่กลัวหรือวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีลำดับขั้น ดังนี้

1. การวางเงื่อนไขย้อนกลับ (Counter Conditioning หรือ Reciprocal Inhibition) คือ การฝึกหัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพราะสภาวะเช่นนี้สามารถทำลายอาการวิตกกังวลได้ ผู้รักษาจะพบผู้ป่วย 2 - 3 ครั้ง เพื่อฝึกให้รู้จักวิธีทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เมื่อผู้ป่วยรู้จักวิธีทำและกลับไปฝึกที่บ้านจนสามารถควบคุมคลายกล้ามเนื้อได้ดี

2. การลดความรู้สึกอ่อนไหว (Desensitization) คือ การให้ผู้ป่วยจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่เขากลัวหรือวิตกกังวลจากน้อยไปหามาก ในขณะที่อยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ วิธีทำคือ ผู้รับคำปรึกษา หรือวิตกกังวล จากเหตุการณ์หรือสิ่งซึ่งผู้ป่วยกลัวหรือวิตกกังวลน้อยที่สุดไปหามากที่สุด แล้วบอกให้ผู้ป่วยจินตนาการตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ให้เห็นภาพในจินตนาการที่สุด จนกระทั่งเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้นด้วย จากนั้นก็ให้ผู้ผู้ป่วยรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้ากังวลจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันถัดต่อไป เมื่อไรที่ยังตรวจเช็คหลักฐานเพื่อนำส่งพบวงมหาวิทยาลัยต่อไป ผู้ป่วยบอกว่าเขายังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลาย

คลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ผลิตยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ แล้วค่อย ๆ ผ่านขึ้นมายังสถานการณ์ต่อไป ถ้าผู้ป่วยสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย ซึ่งเขากลับหรือกังวลที่สุด ถ้าเขายังสามารถควบคุมสภาพการคลายตัวของกล้ามเนื้อได้ ก็หมายความว่าเขาหายจากโรค

วัชร ทรัพย์มี (2525 : 217) ได้กล่าวถึง วิธีดำเนินการจัดความรู้สึกกังวลอย่างเป็นระบบ ไว้ดังนี้ ให้ผู้รับบริการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ก่อน (Muscle Relaxation) โดยการเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุด แล้วจึงค่อยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้น ๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อผู้รับบริการมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้วจึงให้ผู้รับบริการเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากต่ำสุดไปสู่อันดับสูงสุด ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับบริการจินตนา หรือเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเรียงตามลำดับจากสภาพการณ์ที่ทำให้กังวลต่ำสุดจนถึงสูงสุดในขณะที่ร่างกายผ่อนคลาย

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

1. การฝึกการผ่อนคลาย (Training in Relaxation) ขั้นแรกของการบำบัดพฤติกรรมบำบัด ก็คือการฝึกให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความตึงเครียดที่อยู่กล้ามเนื้อกายได้ นับว่าวิธีการนี้เป็นวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

2. การสร้างลำดับตอนของความวิตกกังวล (The Construction of Hierarchies) ในระยะแรก ๆ ของการบำบัดพฤติกรรมบำบัด นักพฤติกรรมบำบัดจะต้องให้ความสนใจกับระดับขั้นของความกระวนกระวายใจ (Hierarchies of Anxiety) ที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น ผู้ป่วยที่บอกว่ามีความไม่สบายใจมากที่สุด ตั้งแต่การที่เห็นสามีพูดคุยสนทนากับผู้หญิงคนใดคนหนึ่งในงานเลี้ยง พูดบทธรรมดากับสาวใช้ หรือระดับต่ำสุดของความกระวนกระวายใจ เมื่อสามีมองดูหญิงอื่นขณะขับรถผ่าน ในบางกรณีความกระวนกระวายใจเหล่านี้สามารถที่จะอธิบายได้เป็นลำดับขั้น แต่บางกรณีไม่สามารถที่จะอธิบายได้

3. ลำดับขั้นการคลายกังวล (Desensitization Procedure) เมื่อนักพฤติกรรมบำบัดได้ทราบถึงลำดับขั้นของความกระวนกระวายใจ และให้ผู้ป่วยอยู่ในระดับที่กล้ามเนื้อมีการผ่อนคลายเต็มที่แล้ว นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มต้นกระบวนการคลายกังวล (Desensitization)

ในขณะที่ผู้ป่วยเกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์บนเก้าอี้นอนหลับตา นักพฤติกรรมบำบัดจะเริ่มอธิบาย หรือบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อผู้ป่วยและให้ผู้ป่วยวาดภาพหรือนึก (Imagine) ตามไปด้วย เริ่มตั้งแต่สถานการณ์ทั่ว ๆ ไปก่อน และถ้าผู้ป่วยยังคงพักหรือผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ได้ นักพฤติกรรมบำบัดจะบรรยายแก่ผู้ป่วยต่อไป จากสิ่งที่ทำให้เกิดความกระวนกระวายใจน้อยที่สุดเรื่อยไปจนถึงระดับขั้นสุดท้าย การรักษาคงจะทำต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าผู้ป่วยจะสามารถผ่อนคลายหรือพัก (Relax) อยู่ได้จนถึงระดับขั้นสูงสุด โดยปกติแล้วการทำจิตบำบัดด้วยวิธีนี้จะทำได้ตั้งแต่ 15 ถึง 30 นาที 2 หรือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ใช้อาจใช้ ตั้งแต่สัปดาห์เดียวจนเป็นเดือน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึงวิธีดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบหรือการลดความหวาดวิตก สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

วิธีที่ 1 ให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดวิตกจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดตามลำดับ แล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดวิตก ในขณะที่เดียวกันก็ให้ผู้รับการบำบัดพยายามผ่อนคลายความหวาดวิตกไปพร้อม ๆ กัน ฝึกซ้ำ ๆ จนผู้รับการบำบัดหมดความหวาดวิตกแล้ว ต่อจากนั้นจึงให้ผู้รับการบำบัดนำไปทดลองใช้ในสภาวะจริง ๆ ว่าจะได้ผลดีเพียงใด หากยังไม่ได้ผลดีพอผู้บำบัดก็ควรจะให้ผู้รับการบำบัดฝึกต่อไปอีกจนเกิดความชำนาญหรือทักษะในการใช้วิธีการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ

วิธีที่ 2 ผู้บำบัดเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบาย และอยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้ว ค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงของความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ โดยให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกตามสถานการณ์ที่เล่าในที่ละสถานการณ์ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่ารู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้นและผู้รับการบำบัดจินตนาการและแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดจะขอให้ผู้รับการบำบัดหยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานว่ารู้สึกอย่างไร หรือในขณะที่ผู้บำบัดเล่าสถานการณ์นั้น ๆ และผู้รับการบำบัดจินตนาการ และแสดงความหวาดวิตกครั้งใด ผู้บำบัดขอให้ผู้รับการบำบัด หยุดนึกถึงสภาพนั้น ๆ แล้วให้รายงานว่ารู้สึกอย่างไร ขณะเดียวกันผู้บำบัดก็จะบอกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหากว่าผู้รับการบำบัดสามารถคลายความหวาดวิตกจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ ขจัดความหวาดวิตกในแต่ละขั้นได้และนอกจากการที่ผู้บำบัดสร้างสถานการณ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกของผู้รับการบำบัดแล้ว ผู้บำบัด

อาจจะให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการ หรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความหวาดวิตกด้วยตนเอง โดยเริ่มต้นจากสถานการณ์ที่ไม่ค่อยรุนแรงนักแล้วจึงค่อย ๆ ให้ผู้รับการบำบัดจินตนาการหรือนึกถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความรุนแรงมากขึ้นทีละขั้น ๆ ด้วยตนเองก็ได้ การเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดฝึกแบบนี้ และฝึกอย่างต่อเนื่องฝึกจนชำนาญและเกิดทักษะ ในที่สุดก็จะช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถหายจากความหวาดวิตกและสามารถจัดการอาการต่าง ๆ เช่น ความกลัวหรือความวิตกกังวล ให้หมดสิ้นไปได้

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 105) กล่าวว่า การชนะความกลัวมีเทคนิคที่ต้องปฏิบัติเป็นขั้นตอนกันอยู่ 4 ขั้นตอน คือ

1. ผู้เป็นหรือผู้ทุกข์ จะต้องเรียนรู้ทักษะการรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งแบบเกร็งกล้ามเนื้อและใช้จิตคลุมกายมาก่อน

2. ผู้ทุกข์ต้องเรียนรู้จักวิธีการจัดอันดับความรู้สึกกลัวอะไรต่าง ๆ แล้วเรียงเป็นลำดับจากสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัวมากที่สุด เรียกวิธีการนี้ว่า การจัดลำดับความรู้สึกกลัวต่าง ๆ (Hierarchy of Symptoms)

3. ผู้ทุกข์จะต้องเรียนรู้เทคนิคการกำจัดความรู้สึกหวั่นไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

4. ผู้ทุกข์จะต้องรู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในเหตุการณ์ชีวิตจริง

จาคอบสัน (นิติไทย นัมคณิสร์. 2537 : 10 ; อ้างอิงมาจาก Jacobson. 1962 : 84) ได้ให้ความหมายว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายใต้อาการกล้ามเนื้ออย่างแท้จริงกล้ามเนื้อจะคลายกล้ามเนื้อจะไม่แสดงออกชัดเจนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้วเส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะนิ่งสงบ

วอลเป้ (ประเทือง ภูมิภัทราคม. 2535 : 346 ; อ้างอิงมาจาก Wolpe. 1969 : 100) ได้แบ่งกระบวนการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเล็ก ๆ (Relaxation Training)
2. การสร้างลำดับขั้นความวิตกกังวล (The Construction of Anxiety Hierarchy)
3. การดำเนินการตอบกระบวนการลดความรู้สึก (Desensitization Proper)

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536 : 126 - 127) กล่าวไว้ว่าโวลเป้ ได้พัฒนาเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบขึ้นมา เพื่อใช้ในการบำบัดผู้ที่เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลต่อสภาพสิ่งเร้าที่แน่นอน (Wolpe. 1982) จากผลงานวิจัยและการรายงานผลการนำไปใช้ในคลินิก พบว่าเทคนิคการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบนี้ เป็นเทคนิคที่มีประสิทธิภาพสูงมากในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวลในลักษณะดังกล่าว จากการที่เทคนิคดังกล่าวมีประสิทธิภาพสูงมากในการบำบัดความกลัว หรือความวิตกกังวลนี้เอง จึงได้เป็นที่นิยมกันอย่างมากในหมู่นักปรับพฤติกรรม และได้มีการนำไปใช้ในการบำบัดอาการอื่น ๆ นอกเหนือจากความกลัวหรือ ความวิตกกังวล ซึ่งก็พบว่าได้ผลดีเช่นกัน ได้แก่การได้ยินเสียงหลอน การนอนไม่หลับ และการชอบใช้อวัยวะเพศ เป็นต้น บุคคลที่เข้ารับการบำบัดเหล่านี้มีทั้งบุคคลปกติทั่วไป บุคคลที่อยู่ในโรงพยาบาลประสาท และแม้กระทั่งเด็ก นอกจากนี้ได้มีการนำเอาเทคนิค การลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบมาใช้ในการบำบัดพฤติกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากความกลัวและความวิตกกังวลดังกล่าวแล้วนั้นยังได้มีการนำเอาเทคนิคดังกล่าวมาใช้เป็นกลุ่มแทนที่จะเป็นรายบุคคล ซึ่งพบว่าประสิทธิภาพไม่แพ้การใช้เป็นรายบุคคลอีกด้วย

บีช เบิร์น และเซฟฟีล (Beech, Burns and Sheffield. 1982 : 42 - 43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีระเป็นไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาพฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำเท้า เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านี้ลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป

8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกวาระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง

9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด

10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น

11. ในช่วงที่มีความเครียดอยู่มาก ความคิดนั้นอาจสับสน การตัดสินใจลำบาก และอาจเบี่ยงเบนไปจากความจริงได้มากขึ้น ต่างกับคนที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย ทั้งนี้เพราะว่าบุคคลที่อยู่ในภาวะผ่อนคลาย จะสามารถคิดได้อย่างมีเหตุผลมากกว่า การตัดสินใจที่ดีกว่าซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

จากแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกวิธีการความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบข้างต้น สรุปได้ว่ามีขั้นตอนการฝึก 3 ขั้นตอน คือ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเรียงลำดับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล และการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งการฝึกวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นวิธีการหนึ่งของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม โดยใช้หลักการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิกเป็นพื้นฐานมุ่งใช้ในการบำบัดความกลัวหรือความวิตกกังวล สามารถนำไปใช้บำบัดในรายบุคคลและเป็นกลุ่ม

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ

งานวิจัยในประเทศ

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2522 : 294 – 309) ได้ศึกษาวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการรักษาคนไข้โรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำ คนไข้เป็นเด็กหนุ่มลูกครึ่งไทย – จีน อายุ 15 ปี เป็นคนไข้นอกของหน่วยจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี ที่มีอาการกลัวศาลพระภูมิ ศาลเจ้า พระเครื่อง ถ้าเขาเห็นหรือสัมผัสของเหล่านี้ หัวหรือมือของเขาจะถูกตัดออกเขากลัวมากจนต้องพูดกับตนเองและสันนิษฐานเป็นเวลา 2 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ตอนแรกผู้รักษาทรมประวัตินี้ถึงเกิดสภาพจิต ทดสอบบุคลิกภาพของคนไข้ การรักษาเริ่มด้วยให้คนไข้เขียนรายชื่อสิ่งที่ทำให้เขากลัว ตั้งแต่มาลงมาน้อย และในขณะที่เขากำลังให้คนไข้ฝึกการผ่อนคลาย

กล้ามเนื้อด้วย เมื่อคนไข้มีความชำนาญในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้รักษาจึงใช้วิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบโดยเริ่มตั้งแต่สิ่งที่คุณใช้กลัวน้อยที่สุดไปสู่อะไรที่คุณใช้กลัวมากกว่า คนไข้มีอาการดีขึ้น จนหายเป็นปกติรวมเวลาในการรักษา 23 ครั้ง

วิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 - 44) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต และเพื่อเปรียบเทียบความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่า ในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตโดยใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว กับวิธีการปรับตัวตามธรรมชาติ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2523 จำนวน 28 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 15 คน และกลุ่มทดลอง 13 คน นิสิตกลุ่มควบคุมมีการปรับตัวตามปกติธรรมชาติ นิสิตกลุ่มทดลองใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวฝึกให้ตามโปรแกรม ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ผลจากการศึกษาค้นคว้า พบว่าวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหว มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนและจากการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า นิสิตที่ใช้วิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวกับนิสิตที่มีการปรับตัวตามธรรมชาติ มีความรู้สึกวิตกกังวล ประหม่าในการพูดหน้าชั้นเรียนไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยต่างประเทศ

วอลเป้ (Kruboltz. 1976 : 569 ; citing Wolpe. 1954, 1958) พบว่าวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) เป็นรายบุคคลสามารถนำไปใช้ในการลดความกลัวชนิดต่าง ๆ และความวิตกกังวลได้

ดรายเดน เด็นซีส์ และโกลด์สมิธ (Dryden, Dencey and Goldsmith. 1990 : 803 - 809) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) และวิธีการบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational Emotive Therapy) ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากได้สำรวจพบว่า นักศึกษาในมหาวิทยาลัยจำนวน 96 คน มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ดังนั้นจึงรับสมัครนักศึกษาที่สนใจจะแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization)

กลุ่มทดลองที่ 2 ใช้วิธีบำบัดทางเหตุผลและอารมณ์ (Rational - Emotive Therapy) ผลปรากฏว่า ภายหลังการฝึกทั้ง 2 วิธีจะทำความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง

รอล์ฟ (Rolf. 1972 : 3707 - A) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของผลการคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล (Individual Desensitization) กับเป็นกลุ่ม (Group Desensitization) เพื่อลดความกังวลของนักศึกษาพยาบาลโดยทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากการทดลองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้วัดผลครั้งสุดท้ายโดยวัดสภาพร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ผลการศึกษาพบว่า การคลายกังวลหรือการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมภายนอกของนักศึกษาพยาบาลก็ไม่สามารถที่จะใช้เป็นหลักฐานยืนยันให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มนี้ได้

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถลดความวิตกกังวล ความกลัว ประหม่า ด้านการเรียน และโรคประสาทชนิดย้ำคิดย้ำทำได้ นอกจากนี้การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบสามารถฝึกเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่มได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยคาดว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบน่าจะนำมาประยุกต์ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตได้

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

4.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษารายบุคคล

4.1.1 ความหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

คอตเทิล และคนอื่น ๆ (Cottle and others. 1986 : 107)

ให้ความหมายการให้คำปรึกษารายบุคคลว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้บริการปรึกษาช่วยให้ผู้รับบริการได้เผชิญเข้าใจและยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อให้สามารถตัดสินใจเลือกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิปลัน และมิเชลล์ (ศิริบุรณ์ สายโกสุม. 2531 : 195 ;

อ้างอิงมาจาก Gibson and Mitchell. 1986) กล่าวว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็น

กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เผชิญ เข้าใจ และยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อให้สามารถเลือกตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้กล่าวถึง การให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่าง ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและ สิ่งแวดล้อมสามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็น รายบุคคล เป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษา โดยให้การ ปรึกษาเป็นการส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจในตนเอง และ สิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้อย่าง เหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถพัฒนาศักยภาพของ ตนเองได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

หลุยส์ (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2530 : 8; อ้างอิงมาจาก Louis. 1970) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มีปัญหาได้รับการช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมอย่างสบายใจขึ้น โดยผ่านการปะทะสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะนำข้อมูล และการแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบ อันเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

วัฒนา พัทธราวิช (2531 : 152) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง กระบวนการสำคัญที่จะช่วยผู้ประสบปัญหา ให้สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นอย่างดี สามารถเป็นผู้นำแห่งตนได้ และสามารถวางแผนทางชีวิตในอนาคตได้ สามารถปรับตัวให้ เข้ากับสภาพแวดล้อม และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เจียรนัย ทรงชัยกุล (2533 : 743) กล่าวสรุปความหมายของการให้ คำปรึกษาว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดีระหว่าง บุคคลอย่างน้อย 2 คน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติด้านส่วนตัว และคุณสมบัติด้านวิชาชีพที่ เหมาะสมให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีปัญหา ต้องการพัฒนา และ ต้องการความช่วยเหลือเพื่อที่จะเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะ และความสามารถ

ในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม และดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามควรแก่สภาพ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล หมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับคำปรึกษารายบุคคลหนึ่งเป็นการส่วนตัว ซึ่งมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้ได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เข้าใจปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่ และสามารถเลือกตัดสินใจที่จะพัฒนาตนเองหรือแก้ปัญหานั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.1.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล

ได้มีผู้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล เช่น

อาร์บัคเคิล (Arbuckle. 1970 : 195) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลไว้ ดังนี้

1. ช่วยแก้ปัญหาของผู้รับบริการ
2. ช่วยให้เกิดความสุขความพอใจ
3. สังคมมีความสุขความพอใจกับผู้รับบริการ
4. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเลือกที่คำนึงถึงแต่เพียง "ความถูกต้อง"

เท่านั้น

ศิริบูรณ์ สายโกสุม (2533 : 195) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคล คือ การช่วยให้บุคคลตระหนักถึงตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองสามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบาก และนำศักยภาพที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่ โดยมีความสอดคล้องกับแบบการดำเนินชีวิตของตนภายในขอบเขตทางจริยธรรมของสังคม

จากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลดังกล่าว สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษารายบุคคลนั้น เพื่อช่วยเหลือให้ผู้ถูกรู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถเผชิญกับปัญหาความยากลำบาก และนำตนเองไปสู่ความเจริญในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

4.1.3 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 411) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาได้รับความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาเฉพาะของเขา จากผู้ให้คำปรึกษาโดยตรงด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาเป็นจุดสนใจของผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในการปรึกษาแต่ละครั้ง เขาจึงเป็นผู้ที่ควรจะได้ประโยชน์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่
3. ผู้รับคำปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยตนเองอย่างอิสระกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
4. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น และความรู้สึกหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น นอกจากของผู้ให้คำปรึกษาเพียงผู้เดียวระหว่างการให้คำปรึกษา
5. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องวิตกกังวลถึงความไม่พร้อมทางด้านทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมของเขาในการแสดงออกกับผู้อื่น เพราะเขาจะมีความสัมพันธ์เฉพาะกับผู้ให้คำปรึกษาแต่เพียงผู้เดียวในระหว่างการให้คำปรึกษา

4.1.4 ข้อจำกัดของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น

เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 412) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดบางประการของการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยทั่วไปมีความเชื่อว่าปัญหาที่ตนประสบนั้นเพื่อนรุ่นเดียวกันจะเข้าใจ และหาทางออกได้ดีกว่าความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ต่างวัยและต่างความคิดจากเขา เช่น ครูแนะแนว เป็นต้น
2. ผู้รับคำปรึกษาซึ่งอยู่ในวัยรุ่น โดยธรรมชาติไม่ต้องการแสดงตนอย่างเปิดเผยว่าไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองให้ผู้ใหญ่ได้รับรู้ เพราะเกรงจะเสียสถานภาพที่ตนจะถูกมองว่าเป็นเด็ก
3. ผู้รับคำปรึกษาเสียโอกาสอันดี ที่จะเสริมสร้างทักษะทางมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวด้านต่าง ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกันที่เผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน

4. ผู้รับคำปรึกษาอาจจะเกิดความเคยชินที่จะไว้วางใจและต้องการพึ่งพาความช่วยเหลือเฉพาะจากผู้ให้คำปรึกษาเท่านั้น

5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้เวลาและบุคคลซึ่งมีอยู่จำกัด ดังนั้นนักเรียนบางคนที่ต้องการได้รับการให้คำปรึกษา จึงอาจจะไม่ได้รับบริการโดยทั่วถึง

4.2 เอกสารเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

4.2.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คาร์ล แรนซัม รอเจอร์ส (Carl Ransom Rogers) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎี และวิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง รอเจอร์สเรียกวิธีการให้คำปรึกษาของเขาว่า "การบำบัดแบบยึดผู้มา ขอรับการบำบัดเป็นศูนย์กลาง" (Client - Centered Therapy) หรือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบอัตตา (Self - Theory Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - Directive Counseling) หรือ (Rogerian Counseling) (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 73)

การให้คำปรึกษาแบบนี้จะเน้นที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ โดยจะเน้นกระบวนการที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และความคับข้องใจออก โดยผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังปัญหา และคอยช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาของตนเอง และสามารถนำตนเองได้ง่ายขึ้น นั่นคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง และสามารถช่วยตนเองได้มากขึ้น นั่นคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาของตนเอง และสามารถนำตนเองได้มากขึ้น นั่นคือ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักตนเอง และสามารถช่วยตนเองได้นั่นเอง (Patterson. 1973 : 378 ; citing Rogers. 1942 : 36)

สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง มีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้รู้จักและเข้าใจตนเองและสามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ด้วยตนเอง กระบวนการช่วยเหลือ จะเน้นที่การให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายอารมณ์ และความรู้สึกคับข้องใจออกมา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้รับฟัง และคอยช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจ่างในตนเอง และปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่

วิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้ คาร์ล แรนซัม รอเจอร์ส (Carl Ransom Rogers) นักจิตวิทยาชาวอเมริกันเป็นผู้ให้กำเนิดทฤษฎี

4.2.2. ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์

อาภา จันทรสกุล (2535 : 80) กล่าวว่า รอเจอร์สเชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดี มีแรงจูงใจไปทางด้านบวก มีเหตุผล (Rationale) เป็นผู้ได้รับการขัดเกลา (Socialized) และเป็นผู้สามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาตนเองไปได้เต็มศักยภาพ (Full Potential) ไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล และนำตนเอง (Self - Directing) ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง ((Self - Actualization)

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 63) กล่าวว่า รอเจอร์สเน้นถือในเรื่องเสรีภาพส่วนบุคคลมาก ไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญ (Therapist as Expert) รอเจอร์สเชื่อว่า บุคคลสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างอิสระ สามารถเลือกสิ่งต่าง ๆ ให้กับตนเองได้ เนื่องจากมนุษย์เกิดมาดี มีเหตุผล และมีความเชื่อถือได้ ดังนั้นการให้คำปรึกษา รอเจอร์สจึงเน้นที่กระบวนการในการให้คำปรึกษา (Process of Counseling) มากกว่าผลที่จะได้รับ (Outcome)

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2530 : 51 - 53) กล่าวว่า ลักษณะสำคัญของมนุษย์ตามแนวคิดของรอเจอร์ส มีดังนี้คือ

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการในการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ
3. มนุษย์โดยพื้นฐานแล้วเป็นคนดีน่าเชื่อถือ รอเจอร์สเชื่อว่า ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองใหม่ และสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี และน่าเชื่อถือได้ต่อไป

4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการจะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า เขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทศคติ และค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสิน

5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดี และยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

สรุปได้ว่า รอเจอร์ส (Rogers) เชื่อว่าโดยพื้นฐานทั่วไปของมนุษย์ มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล เป็นคนดี มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี เชื่อถือ และให้ความไว้วางใจได้ มีความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองและพร้อมที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางสร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้ามีอิสระเพียงพอ และอยู่ในสภาพการณ์ที่เอื้ออำนวย

4.2.3 โครงสร้างของบุคลิกภาพในแนวคิดของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

รอเจอร์ส (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล. 2533 : 756 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. n.d.) ได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับโครงสร้างของบุคลิกภาพว่ามีศูนย์กลางอยู่ที่ "ตน" โดยตนเองเป็นผลรวมของบุคลิกลักษณะ องค์ประกอบและพฤติกรรมที่ประกอบขึ้นเป็นตัวบุคคล และรอเจอร์ส (คมเพชร จิตรสุกุล. 2530 : 65 - 66 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. n.d.) กล่าวว่า โครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการคือ อินทรีย์ (Organism) สนามแห่งประสบการณ์ (Phenomenal Field) และตน (Self)

1. อินทรีย์ ในที่นี้หมายถึงบุคคลแต่ละคนแต่เน้นที่ว่าเป็นส่วนรวมของบุคคล ๆ นั้น ถ้าขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไปก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่น ๆ อินทรีย์ในที่นี้ประกอบด้วยความคิด (Thoughts) พฤติกรรม (Behaviors) และร่างกาย (Physical Being) เมื่อบุคคลมีการตอบสนองกับสิ่งเร้าก็จะใช้ส่วนประกอบทั้งสามส่วนนี้แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งเร้า

2. สนามแห่งประสบการณ์ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลประสบอยู่ บุคคลจะอยู่ในโลกแห่งประสบการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยที่มีตนเป็นศูนย์กลาง ประสบการณ์ที่กล่าวถึงนี้ไม่ใช่เฉพาะสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลเท่านั้น แต่จะรวมถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ภายในตัวบุคคลด้วยเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบางครั้งก็อยู่ในระดับจิตสำนึกบางครั้งก็ไม่

3. "ตน" นี้พัฒนามาจากการที่อินทรีย์มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ในขณะที่ตนกำลังพัฒนาขั้นนี้ตนก็จะพยายามพิจารณาค่านิยมของบุคคลอื่นด้วย ซึ่งอาจจะเป็นการยอมรับหรือบิดเบือนค่านิยมของบุคคลอื่น ประสพการณ์ใดก็ตามที่สอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนก็จะเป็นที่ยอมรับ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี เห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับตนเองแต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดได้รับประสบการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคิดรวบยอดของตนก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล อารมณ์แปรปรวนมีการปรับตัวในแนวทางที่ไม่เหมาะสม

นอกจากนี้ร็อบเจอร์ส (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล. 2533 : 756 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. n.d.) ยังได้สนใจเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Ideal Self) ซึ่งหมายถึงตัวเราที่ปรารถนาจะเป็นกับตนเป็นจริง (Real Self) โดยกล่าวว่าถ้าบุคคลใดมีตนในอุดมคติสอดคล้องกับตนที่เป็นจริงจะทำให้บุคคลนั้นยอมรับตนเอง มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมและมีแนวโน้มจะพบกับความสำเร็จ มีความสุขในชีวิตปัจจุบัน แต่ถ้ามีช่องว่างระหว่างตนที่เป็นจริงกับตนในอุดมคติมาก ๆ ย่อมมีผลให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกขัดแย้ง คับข้องใจ ไม่สามารถยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และอาจไม่พบความสำเร็จความสุขความพึงพอใจในชีวิตได้ ดังที่ร็อบเจอร์ส (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 149 ; citing Rogers. 1962) กล่าวว่าสาเหตุพื้นฐานที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวได้คือ ความไม่สอดคล้องระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองกับประสบการณ์ของตนที่ได้รับสภาพความไม่สอดคล้องนี้ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าได้รับการคุกคามทางจิตใจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ดังนั้นการปรับปรุงบุคลิกภาพ (Personality Reintegration) จะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับคำปรึกษาได้รับการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและได้รับการเข้าใจอย่างจริงจังจากบุคคลอื่น

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนี้ เน้นที่ความรู้สึกของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อผู้รับคำปรึกษาแทนที่จะทำความเข้าใจในความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษาแต่เพียงอย่างเดียวผู้ให้คำปรึกษาจะสะท้อนความรู้สึกเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเอง งานพื้นฐานของผู้รับคำปรึกษาก็คือ การสร้างสัมพันธภาพที่อบอุ่นในการให้คำปรึกษาเพื่อจะได้กำจัดการคุกคามทางจิตใจ และผู้ให้คำปรึกษาจะทำตัวเหมือนกับกระจกที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเขาได้ดียิ่งขึ้น (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537 : 66 ; อ้างอิงมาจาก Corey. 1977 : 65 ; citing Hart. 1970)

จากเอกสารข้างต้น จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถนำไปใช้กับนิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้ โดยสามารถลดความทุกข์ทาง

อารมณ์และความรู้สึกของเขาเอง โดยที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพอันดีกับนิสิตที่มีความวิตกกังวล ในการคบเพื่อนต่างเพศได้ระบายความรู้สึกความคับข้องใจหรือความขัดแย้งในใจตนเองออกมา อันจะนำไปสู่การพิจารณาตนเอง และสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งวิธีการดังกล่าว เป็นการส่งเสริมให้นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้เป็นตัวของตัวเอง สามารถจัดการดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมและเป็นผู้คนที่มีประสิทธิภาพต่อไป

4.2.4 ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 641) กล่าวถึง ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่ามีดังนี้คือ

1. บุคคลจะอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง โลกส่วนนี้จะครอบคลุมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นในระดับจิตสำนึก และโลกส่วนตัวนี้ เจ้าตัวเท่านั้นจึงจะรู้ว่าคืออะไร
2. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้มาก่อนและมีประสบการณ์มา บุคคลจะถือว่าสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือ ความจริงของเขา
3. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้มาก่อน
4. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพยายามเข้าใจตนเอง รักษาไว้ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ และส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ในด้านประสบการณ์ ซึ่งจะทำให้ตนเองดูแลตนเองได้ สร้างระเบียบแบบแผนให้แก่ตนเองได้ และมีเสรีภาพแห่งตน ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลอื่น
5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นความพยายามโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อแสดงความต้องการของบุคคลเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา
6. อารมณ์จะเกี่ยวข้องและมีส่วนเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดหมาย ความเข้มข้นของอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับสำคัญของพฤติกรรม ส่วนชนิดของอารมณ์จะเกี่ยวข้องกับการแสวงหาพฤติกรรมที่พอใจ
7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด คือ การเข้าใจความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล
8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม จะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมา
9. พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก จะสอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้ เป็นเพราะไม่ยอมรับเรื่องความรู้สึกที่สำคัญของตนเอง และประสบการณ์ภายใน ผลก็คือ ประสบการณ์ที่ไม่เป็นระเบียบเหล่านั้นไปปรากฏในโครงสร้างแห่งตน

4.2.5 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

วัชร ทรัพย์มี (2530 : 54 - 55) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า มีดังนี้คือ

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเอง และสภาพแวดล้อมได้สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือนหรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกได้รับความคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีอันป้องกันตนเองในการแก้ปัญหา เปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น ลดความรู้สึกหดหู่ ท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้น
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น ทั้งด้านส่วนตัว การเรียน และการทำงาน
6. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ (Well - Functioning Person) ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่อไปนี้คือ
 - 6.1 ยอมรับความจริง
 - 6.2 เปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม
 - 6.3 พยายามพัฒนาตนเอง

อาภา จันทรสกุล (2535 : 90 - 91) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางไม่ได้อยู่ที่การแก้ปัญหาให้ผู้รับคำปรึกษา แต่เป็นการช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาได้ค้นพบ รู้จัก และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง เข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจ เรื่องต่าง ๆ เลือกเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิต และรับผิดชอบต่อตนเองได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีจุดมุ่งหมาย เพื่อลดหรือขจัดความทุกข์ทางอารมณ์ และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาให้ เป็นตัวของตัวเอง สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

4.2.6 ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

อาภา จันทรสกุล (2535 : 96 - 98) กล่าวถึง ขั้นตอนการให้คำปรึกษา 12 ประการซึ่งรอเจอร์สเสนอไว้ ดังนี้คือ

1. มีบุคคลมาขอรับคำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาได้รับการชี้แจงให้เข้าใจสถานการณ์ในการให้คำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เขากำลังเผชิญอยู่
4. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่ และเข้าใจความรู้สึกด้านลบของผู้รับคำปรึกษา
5. เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึกด้านลบออกมาหมดแล้ว แรงขับของความ รู้สึกทางด้านบวกจะตามมา ซึ่งเป็นลักษณะของการปรับตัวที่ดี
6. ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่ และเข้าใจความรู้สึกทางด้านบวกของผู้รับคำปรึกษา เช่นเดียวกับที่เคยยอมรับและเข้าใจความรู้สึกทางด้านลบ
7. การหยั่งเห็น การเข้าใจตนเอง และการยอมรับตนเองเป็นส่วนสำคัญของ ขบวนการทั้งหมด
8. ประสมประสานไปกับขั้นตอนของการหยั่งเห็น คือ ขบวนการทำให้เกิด ความกระจำง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง ทำให้ตัดสินใจเลือกได้
9. พฤติกรรมทางด้านบวกปรากฏเป็นขั้นตอนที่มีนัยสำคัญที่ทำให้เกิดการ เปลี่ยนแปลง
10. การหยั่งเห็นพัฒนาต่อไปอย่างลึกซึ้ง ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองได้ถูกต้อง กับความเป็นจริงมากขึ้น กล่าวเผชิญ และพิจารณาถึงการกระทำของตนเองมากขึ้น

11. ผู้รับคำปรึกษาที่มีพฤติกรรมทางด้านบวกเพิ่มมากขึ้น กลัวต่อการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ น้อยลง มีความเชื่อมั่นที่จะนำตนเองเพิ่มขึ้น

12. ผู้รับคำปรึกษาที่มีความรู้สึกต้องการความช่วยเหลือน้อยลง ผู้ให้คำปรึกษารับรู้ถึงความต้องการของผู้รับคำปรึกษา และสัมพันธ์ภาพในการให้คำปรึกษาลึกลงในที่สุด

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 71 - 72) แบ่งกระบวนการให้คำปรึกษาออกเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นนี้บุคคลไม่ค่อยมีการยืดหยุ่น ไม่ได้มาใจเปิดเผยตนเอง จะสื่อสารถึงเรื่องภายนอกเป็นส่วนใหญ่

ขั้นที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น เริ่มพูดคุยเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับตัวเอง จะยังไม่มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสถานการณ์ในชีวิตของตนเองและยังไม่ยอมรับความรู้สึกของตนเอง อาจพูดถึงเรื่องความขัดแย้งต่าง ๆ บ้างแต่ยังไม่ยอมรับในสิ่งเหล่านั้น โครงสร้างส่วนบุคคลยังคงขาดความยืดหยุ่น

ขั้นที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มพูดถึงตนเอง และประสบการณ์ปัจจุบัน แต่การรับรู้ตนเองมีขอบเขตจำกัด ยังปฏิเสธ ไม่ค่อยกล้าพูดถึงความรู้สึกในเหตุการณ์ปัจจุบันและมักมีความคับข้องใจ และถ้อยถ้อยในเรื่องความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาสามารถ ยอมรับปัญหาต่าง ๆ และความรู้สึกที่รุนแรงในอดีต แต่จะไม่พูดเรื่องส่วนตัว และความรู้สึกในปัจจุบัน เพราะรู้สึกกลัวที่จะยอมรับความรู้สึกของตนเอง จะมีการยอมรับความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาขึ้นบ้าง ผู้รับคำปรึกษายังคงกลัวในเรื่องสัมพันธ์ภาพทางการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกอย่างเสรีมากขึ้นในเรื่องปัจจุบันและในอดีต มีแนวโน้มที่จะพัฒนาการยอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ และโครงสร้างที่แท้จริงมากขึ้นรับผิดชอบต่อปัญหาของตนเอง การสื่อสารภายใน และการยอมรับความรู้สึกแห่งตนถูกต้องมากขึ้น

ขั้นที่ 6 ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกทั้งหลายที่ติดอยู่ในใจอย่างเสรีไม่มองตนเองว่าถูกกระทำอย่างเคย แต่เป็นผู้กระทำสิ่งต่าง ๆ ความไม่ลงรอยระหว่างประสบการณ์และตน กลายเป็นความกลมกลืน ระเบียบนี้เป็นระเบียบที่ผู้รับคำปรึกษาจะจัดปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหภายใน หรือภายนอก

ขั้นที่ 7 ผู้รับคำปรึกษายอมรับความรู้สึก และมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ กลายเป็นความยืดหยุ่น ระยะเวลาที่ผู้รับคำปรึกษาจะไม่ต้องการการ ให้คำปรึกษาอีกต่อไป

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 418 - 419) แบ่งกระบวนการ ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็น 7 ระยะเช่นกัน ดังนี้คือ

ระยะที่ 1 เป็นระยะที่ผู้รับคำปรึกษาไม่ได้มาเจอเรื่องเกี่ยวกับตนเอง จะสื่อสารเฉพาะเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน ยังไม่มีการรับรู้ต่อความรู้สึก หรือปัญหาของตนเอง และ ยังไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง

ระยะที่ 2 ผู้รับคำปรึกษายังคงพูดถึงเรื่องราวที่ยังไม่เข้าเรื่องราวของตนเอง เริ่มแสดงความรู้สึกบางอย่างออกมา แต่ยังไม่ยอมรับว่าเป็นความรู้สึก หรือปัญหาของตนเอง ระยะเวลาที่ผู้รับคำปรึกษา เริ่มสมัครใจที่จะสื่อสารกับผู้ให้คำปรึกษา

ระยะที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง และจะเกี่ยวเนื่องกับสภาพการณ์ของตนเอง โดยเฉพาะเล้าถึงความรู้สึก และประสบการณ์ในอดีต ซึ่งมักเป็นด้านลบ มีการยอมรับตนเองน้อย และยังไม่สามารถแยกความรู้สึกได้ชัดเจนนัก แต่เริ่มมีการรับรู้ถึงความขัดแย้งของประสบการณ์

ระยะที่ 4 ผู้รับคำปรึกษามีการระบายความรู้สึก และประสบการณ์ปัจจุบันมากขึ้น เริ่มแยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเองและเริ่มรับผิดชอบในปัญหา ของตนเอง แต่ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจ กลัว ลังเลที่จะแสดงออกอยู่บ้าง

ระยะที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี แต่ยังสงสัย และกลัวอยู่ แต่ถึงแม้ว่าจะกลัว และขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเอง ผู้รับคำปรึกษาที่ สามารถแยกแยะ และยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองได้มากขึ้น รับรู้ประสบการณ์ปัจจุบันได้ดี ยิ่งขึ้น เคารพปัญหาของตนเองด้วยความรับผิดชอบ เริ่มเป็นตัวของตัวเอง สามารถแยกแยะความรู้สึก และประสบการณ์ได้

ระยะที่ 8 ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ พร้อมที่จะพัฒนาต่อไป สามารถรับรู้ความรู้สึกใหม่ ประสบการณ์ใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็ว รู้จักตนเองและรับรู้ประสบการณ์ ที่เป็นจริง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รอเจอร์ส และวอลเลน (Rogers and Wallen. 1946 : 5) แบ่ง
ขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และมองเห็นปัญหาของตนอย่างชัดเจน
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อ

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบ่ง
ออกเป็น 7 ขั้นตอนดังนี้คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาจะเล่าเฉพาะเรื่องทั่ว ๆ ไป ไม่ได้มาใจ
เปิดเผยเรื่องราวของตนเอง

ขั้นที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น เริ่มแสดงความรู้สึก
บางอย่างออกมา แต่เรื่องราวที่เล่าส่วนใหญ่มิใช่เรื่องราวของตนเอง

ขั้นที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มแสดงออกอย่างอิสระเกี่ยวกับความรู้สึก และ
ประสบการณ์ในอดีต แต่ไม่พูดเรื่องส่วนตัว และความรู้สึกในปัจจุบัน มีการยอมรับตนเองน้อย

ขั้นที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกและประสบการณ์ในปัจจุบัน เริ่ม
แยกแยะความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเอง และเริ่มรับผิดชอบในปัญหา
ของตนเอง

ขั้นที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรี ยอมรับเกี่ยวกับ
ตนเองเพิ่มมากขึ้น เริ่มเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนอย่างชัดเจน

ขั้นที่ 6 ผู้รับคำปรึกษายอมรับความรู้สึก ประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่
โดยไม่ปฏิเสธหรือต่อต้าน มีการวางแนวทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาด้วยตนเอง

ขั้นที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ รู้จักตนเอง และรับรู้
ประสบการณ์ที่เป็นจริง สามารถตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ระยะนี้ผู้รับคำปรึกษาจะไม่
ต้องการความช่วยเหลืออีกต่อไป

4.2.7 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ฮาร์ท (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 106 - 109 ; citing Hart. 1970) กล่าวถึงเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่า มีการพัฒนาเป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะแรก (1940 - 1950) ระยะนี้เน้นเทคนิคต่าง ๆ ที่ร้อเจอร์ส ใช้แล้วประสบความสำเร็จ ได้แก่ เทคนิคการฟัง การยอมรับ การทำให้เกิดความกระจ่าง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษามีขอบเขตจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่เสนอแนะ หรือให้แนวคิด ไม่ประเมินค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา เคารพในความเป็นตัวเอง และเสรีภาพของผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช้เทคนิคที่ผู้ให้คำปรึกษาแบบนันทาทางใช้ทั่ว ๆ ไป ได้แก่ การตั้งคำถาม การตีความ การวินิจฉัย เป็นต้น ระยะนี้เรียกว่า ระยะ Non - directive Psychotherapy
2. ระยะที่สอง (1940 - 1957) ระยะนี้เน้นความสำคัญของเทคนิค การสะท้อนความรู้สึก (Reflective of Feelings) การสื่อสารไม่เน้นที่ข้อมูล หรือเนื้อหา แต่เน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่มีต่อข้อมูลหรือประสบการณ์นั้น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาไม่เสนอแนะ ไม่แสดงทัศนคติหรือค่านิยมของตนต่อผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการฟัง การยอมรับ เป็นมิตรอบอุ่น เคารพในเสรีภาพของผู้รับคำปรึกษา และมีบทบาทหน้าที่เสมือนกระจกสะท้อนให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง ระยะนี้เรียกว่า ระยะ Reflective Psychotherapy
3. ระยะที่สาม (1957 - 1970) ระยะนี้ไม่เน้นความสำคัญของเทคนิคในการให้คำปรึกษา แต่เน้นที่ทัศนคติ และค่านิยมของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ระยะนี้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาไม่มีขอบเขตจำกัด ผู้ให้คำปรึกษาแลกเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม และประสบการณ์กับผู้รับคำปรึกษา โดยการเปิดเผยความรู้สึก ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาในจังหวะเวลาที่เหมาะสม ความสำคัญของการให้คำปรึกษาคือ การเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึก และประสบการณ์ต่าง ๆ ภายใต้อารมณ์ของสัมพันธภาพที่ดีในการให้คำปรึกษา โดยผู้ให้คำปรึกษาให้การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข เข้าใจไวต่อความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา และสื่อสารความเข้าใจ และการรับรู้ที่กลับไปที่ผู้รับคำปรึกษาทราบ ระยะนี้ปรัชญาความเชื่อ ค่านิยม และบุคลิกภาพของผู้ให้คำปรึกษามีความสำคัญยิ่ง ระยะนี้เรียกว่า Experiential Therapy

คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 76) กล่าวว่าในระยะเริ่มแรกของการให้คำปรึกษาแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น ผู้ให้คำปรึกษามักไม่เป็นตัวของตัวเองในขณะที่ให้คำปรึกษา เพราะพยายามเน้นเรื่องเทคนิคเป็นอย่างมาก ในระยะต่อมาผู้ให้ปรึกษามีบทบาทมากขึ้นในเรื่องความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา รวมทั้งในด้านเจตคติ และปรัชญาในการให้คำปรึกษา ดังนั้นบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาจึงสำคัญมากกว่าเทคนิค แต่อย่างไรก็ตามเทคนิคทั้งหลายที่ใช้ก็เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมเจตคติ และปรัชญาของการให้คำปรึกษาซึ่งจะต้องมีความสอดคล้องกันด้วย

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 420) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็บุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา เปิดโอกาสให้เขาทำ ความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้ เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้คือ

1. การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ในการเริ่มต้นการสนทนา ทั้งผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษาอาจอยู่ในภาวะตื้นเต้น ผู้ให้คำปรึกษาควรช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยนึกถึงหลักของการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลอื่น การเริ่มต้นการให้คำปรึกษา อาจเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจ และเต็มไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ (คมเพชร จัตรศุภกุล. 2530 : 101 - 102) เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกสบายใจ เป็นกันเอง และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้เริ่มต้นปัญหาของเขาได้

2. การตั้งคำถาม (Questioning) คำถามที่ใช้มักเป็นคำถามปลายเปิด (Open End Questioning) โดยมุ่งช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ถือเอาเป็นจุดเริ่มต้นในการสำรวจตนเอง และเกิดความเข้าใจตนเองมากกว่าที่จะส่งเสริมความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา การใช้คำถามปลายเปิดเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกเป็นอิสระ ในการที่ศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางลึกซึ้งแล้วแต่ความต้องการ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2524 : 115) คำถามที่ใช้ควรเป็นคำถามที่กระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจมากที่สุด และมุ่งให้ผู้รับคำปรึกษาให้เกิดความรู้สึกกระจ่างในปัญหา

3. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เทคนิคนี้ส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาได้พูด และแสดงความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรี เพราะถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะ อาจทำให้ความรู้สึกอยากเล่าหมดไป นอกจากการเงียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาต้องตั้งใจฟังเพื่อที่จะเข้าใจในเรื่องที่พูด ประโยชน์ของการเงียบอีกประการหนึ่งคือ เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบ หรือการแก้ปัญหาโดยไม่รีบร้อนจนเกินไป (คมเพชร จิตศุภกุล. 2529 : 103)

4. การยอมรับ (Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษารับฟังเรื่องราวที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าให้ฟัง โดยไม่แสดงความคิดเห็น ความในใจ หรือปฏิกิริยาใด ๆ ของตนออกไป การยอมรับแสดงออกโดยการพยักหน้า และใช้คำพูดแสดงการยอมรับ เช่น "ฉันเข้าใจ" "ไม่เป็นไร" เป็นต้น หลีกเลี่ยงประโยคที่ทำให้ต้องรับผิดชอบต่อแนวทางการให้คำปรึกษา และถือว่าการพูดมากเป็นอุปสรรคต่อความเจริญเติบโตของบุคคล (พรพรรณ นุศักรโศภน. 2525 : 30)

5. การสะท้อนเนื้อหา (Reflecting of Content) คือการที่ผู้ให้คำปรึกษาพยายามสรุปคำพูดของผู้รับคำปรึกษาที่เล่ามาตั้งแต่ต้น เพื่อแสดงว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของผู้รับคำปรึกษา โดยพยายามค้นหาสิ่งที่มีความหมาย และมีความสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษา แล้วสะท้อนกลับไปให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง เกี่ยวกับความรู้สึกของเขา (ชุติพันธ์ แจมจรัส. 2530 : 36)

6. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เทคนิคนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะพูดให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาของเขาชัดเจนขึ้น โดยปกติแล้วผู้รับคำปรึกษาจะสับสนไม่เข้าใจตนเอง การมองโลก และการรับรู้อาจบิดเบือนไปจากความเป็นจริง เทคนิคนี้จะช่วยให้คำปรึกษาเกิดความกระจ่างในตนเอง ควรใช้เมื่อผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอด และพิจารณาเห็นว่าปัญหาได้พูดกันมาเพียงพอแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรใช้เทคนิคนี้บ่อยเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคล ต้องเกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย การไปเร่งเร็ว จะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่ากำลังถูกคุกคามได้ การใช้เทคนิคนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษา กับผู้รับคำปรึกษาด้วย เพราะธรรมชาติของผู้รับคำปรึกษาย่อมไม่ชอบฟังความจริงที่ไม่ดีเกี่ยวกับตนเองได้ง่ายขึ้น และการต่อต้านจะน้อยลง (จาเนียร ช่วงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2522 : 129 - 131)

7. การสังเกต (Observation) ในขณะที่ผู้รับคำปรึกษาเล่าปัญหา พฤติกรรมที่แสดงออกจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากขึ้น ทราบถึงเบื้องหลังปัญหาที่เล่าว่าผู้รับคำปรึกษารู้สึกอะไรแทรกอยู่ จะชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่เป็นปัญหาทางอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษา

8. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เทคนิคนี้เป็นการเรียงคำพูดใหม่ โดยนำเอาคำพูดของผู้รับคำปรึกษามาตีความหมาย อาจถอดข้อความและจัดคำพูดใหม่ โดยจะเน้นความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษามากกว่าเนื้อหาคำพูด ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้และเข้าใจความรู้สึกที่แท้จริงของตน และสามารถแสดงความรู้สึกของตนออกมาได้ โดยปราศจากความวิตกกังวล (คมเพชร นิตรศุกุล. 2530 : 76 ; สุธีรพันธุ์ กรลักษณ์ และคนอื่น ๆ. 2529 : 41) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระวังในเรื่องความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้รับคำปรึกษาส่วนมากยังไม่เข้าใจตนเอง สับสนในเรื่องของความรู้สึก ความต้องการ และการรับรู้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามสะท้อนความรู้สึก และอารมณ์ที่ผู้รับคำปรึกษาแสดงออกมากลับคืนไปสู่ผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้เขาเข้าใจตนเองได้อย่างลึกซึ้ง (จาเนียร ชวงโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. 2524 : 125)

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง แม้จะให้ความสำคัญต่อบทบาทของผู้ให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิค แต่เทคนิคการให้คำปรึกษาก็ยังคงเป็นสิ่งที่จำเป็นในกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมเจตคติ และปรัชญาของการให้คำปรึกษา เทคนิคที่สำคัญที่นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ การรับฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การยอมรับทั้งในเรื่องราว และความเป็นบุคคลของผู้รับคำปรึกษา โดยไม่มีเงื่อนไข การสังเกต การสะท้อนเนื้อหา การสะท้อนความรู้สึก และการทำให้เกิดความเข้าใจอย่างกระจ่าง

4.2.8 คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ฮอบส์ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 93 - 94 ; citing Hobbs. 1955) กล่าวว่าคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางควรมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

1. ทำความเข้าใจกับสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสื่อ ทั้งเนื้อหาและความรู้สึก แล้วสื่อความเข้าใจต่าง ๆ ที่รับรู้กลับไปยังผู้รับคำปรึกษา

2. แปลความหมายสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด โดยเรียบเรียงสรุปในรูปแบบใหม่ แล้วสะท้อนกลับไป เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจ และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง

3. แสดงการยอมรับในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพูด และแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจในตัวเขา

4. ในสภาวะที่เหมาะสมชี้แจงให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับธรรมชาติของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ความคาดหวังต่อการให้คำปรึกษา และขอบเขตของสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษา กับผู้รับคำปรึกษา

5. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะแก้ไขปัญหา โดยให้กำลังใจ และแสดงการยอมรับทั้งด้วยคำพูด (Verbal Expression) และด้วยสีหน้าท่าทางตลอดจนแววตา (Non - Verbal Expression)

6. ให้ข้อมูล และตอบคำถามในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวิธีการให้คำปรึกษา แต่ควรเว้นการให้ข้อมูล หรือตอบคำถามที่แสดงให้เห็นถึงการพึ่งพา และไม่ล้าตาค้นใจของผู้รับคำปรึกษา

7. มีส่วนร่วมในขบวนการให้คำปรึกษาอย่างแท้จริง ไวต่อการรับรู้ ความคิดขัดแย้งบ้างโดยการสะท้อนกลับ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราว และความรู้สึกที่เขาแสดงออกมา

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 421 - 422) กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับผู้รับคำปรึกษาว่าเป็นบุคคลหนึ่งที่มีความขัดแย้ง และไม่มั่นคง รู้จุดเด่น จุดด้อยของเขา ยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่า มีทำที่ที่เป็นมิตร ไม่ประหม่นหรือตัดสินการกระทำของเขาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ การยอมรับนี้ผู้ให้คำปรึกษาต้องแสดงให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่ายอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

2. มีความสอดคล้องกันของความรู้สึก และการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึก และการแสดงออกทั้งทางคำพูดและการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษา และมีความสม่ำเสมอ ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติอย่างเหมาะสมและเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ

3. มีความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นในลักษณะความสามารถร่วมรู้ความรู้สึก และเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจ และเข้าใจความรู้สึกของตนเองได้อย่างอิสระ และลึกซึ้ง เพื่อพัฒนาตนเองได้

4. ความสามารถสื่อสารลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับความสอดคล้องระหว่างความรู้กับการแสดงออก และความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้งซึ่งผู้ให้คำปรึกษาควรแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นท่าทาง หรือการใช้คำพูดจะไม่มี ความหมาย หากผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถแสดงออกมา

5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารคุณลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษาได้ สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ผู้รับคำปรึกษาจะรู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และเป็นอิสระจากภาวะคุกคาม รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้แสดง และรู้สึกว่าได้ รับประสบการณ์ที่ดี จากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้น

4.2.9 บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

อาภา จันทรสกุล (2535 : 92 - 93) กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีบทบาทไม่เป็นทั้งนิ่งเฉย (Passive) หรือตามสบาย (Laissez - Faire) เพราะการนิ่งเฉยอาจทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่สนใจเขา ส่วนผู้ให้คำปรึกษาที่มีบทบาทตามสบายอาจทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาไม่มีความสำคัญ ไม่มีคุณค่า บทบาทที่เหมาะสมของผู้ให้คำปรึกษา คือ พยายามเข้าใจผู้มารับคำปรึกษา รับรู้ความรู้สึกที่เขาสื่อออกมา พยายามเข้าถึงโลกทัศน์ภายในของผู้รับคำปรึกษาให้มากที่สุด สามารถเข้าใจ และรับรู้ได้ว่าผู้รับคำปรึกษา มีทัศนคติต่อตนเองและโลกภายนอกอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาใช้ตัวเองเป็นเครื่องมือสื่อสารทั้งวาจา และท่าทางให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจถึงความเห็นใจ (Empathic Understanding) ที่เขามีต่อผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช้บรรทัดฐานและสภาพของตนไปประเมินผู้อื่น ยอมรับและเห็นคุณค่าผู้รับคำปรึกษาในฐานะมนุษย์ผู้หนึ่งที่มีความคิด ความรู้สึกและสภาพความเป็นอยู่ที่แตกต่างออกไป

คมเพชร จัตรศุภกุล (2530 : 75) กล่าวว่าผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีหน้าที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ความเห็นอกเห็นใจอย่างถูกต้อง (Accurate Empathy) หน้าที่สำคัญประการหนึ่งของผู้ให้คำปรึกษาคือเข้าใจผู้รับคำปรึกษาคืออะไร รู้สึกอย่างไร และเกิดประสบการณ์อะไรในสิ่งที่เขารับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของเขา รับรู้การตัดสินใจ ยอมรับว่าการตัดสินใจเป็นของผู้มีปัญญา และสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าเข้าใจผู้รับคำปรึกษา

2. การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) หน้าที่อีกประการหนึ่งของผู้ให้คำปรึกษาคือการเอาใจใส่ต่อผู้รับคำปรึกษา ซึ่งรอเจอร์ส เรียกว่าการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข นั่นคือยอมรับผู้รับคำปรึกษาในลักษณะที่เป็นตัวของเขาเองให้คุณค่าต่อผู้รับคำปรึกษาในฐานะบุคคลหนึ่งโดยไม่สนใจว่าเขาจะมีรูปร่าง หรือมีพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไขขึ้นอยู่กับความเข้าใจอย่างถูกต้อง ความพยายามเข้าใจผู้รับคำปรึกษาโดยไม่ตัดสินพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา เป็นสิ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษากำลังมีการยอมรับผู้รับคำปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข

3. การที่ผู้ให้คำปรึกษามีความรู้สึกจริงใจ และมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง สอดคล้องกับประสบการณ์แห่งตน (Congruence) การจะปฏิบัติหน้าที่ประการที่สามนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่สามารถปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ (Fully - Functioning Persons) ผลที่ตามมาคือทำให้เขาสามารถโต้ตอบ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่ง ยอมรับความรู้สึก ความคิด ตลอดจนทัศนคติของผู้รับคำปรึกษาในขณะนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในจิตใจ แต่เน้นสิ่งที่ปรากฏต่อผู้ให้คำปรึกษา

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นเรื่องสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยผู้รับคำปรึกษามีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมา และสามารถพิจารณาทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง และเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะเกิดได้ ต้องอาศัยคุณลักษณะสำคัญบางประการของผู้ให้คำปรึกษา คือ การยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข การเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง สามารถสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษา อีกทั้งมีความสอดคล้องกันระหว่างความรู้สึก และการกระทำ และร่วมความรู้สึกในปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

4.2.10 ผลที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง

รอเจอร์ส (Rogers. 1961 : 185 - 187) กล่าวว่าผลจากการให้คำปรึกษาแบบยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลาง ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษามีความสมเหตุสมผลมากขึ้น ยอมรับประสบการณ์ได้ดีขึ้น การป้องกันตนเอง (Defensiveness) ลดน้อยลง ทำให้การปรับตัวดีขึ้น ช่วยทำให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างมีจุดหมายและเป็นจริงตามสภาพสรุปได้ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาจะมีความสมเหตุสมผลขึ้นสามารถเปิดเผยถึงประสบการณ์มากขึ้น
2. ผู้รับคำปรึกษายอมรับความจริงต่อโลกภายนอกและพอใจที่จะแก้ปัญหามากขึ้น
3. ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตัวทางจิตใจดีขึ้นและมองชีวิตอย่างมีความหมาย ความไม่มั่นคงทางจิตใจลดน้อยลง
4. ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะตั้งอุดมคติให้เป็นจริงและนำไปสู่ความสำเร็จได้
5. ความตึงเครียดทางร่างกายจะลดลง
6. ผู้รับคำปรึกษาจะยอมรับตนเองและบุคคลอื่นมากขึ้น มีความรู้สึกที่สามารถนำตัวเองได้
7. พฤติกรรมที่แสดงออกจะเป็นตัวของตัวเองและมีการควบคุมมากขึ้น
8. พฤติกรรมจะเป็นที่ยอมรับของสังคม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และมีภูมิต้านทานอารมณ์ดีขึ้น

ในทัศนะของรอเจอร์ส (Hansen, Stevic and Warner. 1986 : 106 - 107 ; citing Rogers. n.d.) รอเจอร์ส มองว่าถ้าบุคคลได้รับเงื่อนไขที่มีคุณค่าสำหรับความงอกงามนี้จะช่วยพัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีประสิทธิภาพในทรรศนะของรอเจอร์ส คือ

1. เป็นบุคคลที่พร้อมที่จะเปิดรับประสบการณ์ต่าง ๆ โดยไม่มีการป้องกันตนเองหรือยับยั้งประสบการณ์อื่น ๆ ยอมรับการกระตุ้นโดยไม่บิดเบือนปราศจากการเลือกหรือขัดขวางจากการตระหนักรู้ของตน (Self - Concious Awareness)
2. เป็นบุคคลที่มีชีวิตอย่างเสรี ชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สามารถเข้าร่วมในการมีประสบการณ์โดยปราศจากการควบคุมใด ๆ และไม่คาดการณ์ล่วงหน้า

3. เป็นบุคคลที่เชื่อมั่นตนเองว่าสามารถประพจน์หรือปฏิบัติได้ มีความไว้วางใจว่า ตนเองฉลาดกว่าปฏิกิริยาของการรู้ตัวของเขาแต่เพียงลำพังอย่างเดียว

จากเอกสารข้างต้นที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สรุปหลักการได้ว่ามนุษย์มีคุณค่ามีเหตุผล มีความสามารถที่จะพัฒนาความสามารถของตนให้เต็มที่ได้ นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศเช่นเดียวกัน และการที่นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศเกิดจากสาเหตุความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเอง และประสบการณ์ที่ได้รับ ดังนั้นวิธีการช่วยเหลือก็คือ สร้างสัมพันธภาพที่ดี อบอุ่นระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา คือ นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อให้ นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้ระบายความรู้สึกและลดการชักลวนป้องกันตนเอง เกิดการตระหนักฐานตนเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงเกิดความเชื่อมั่นในการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตด้วยตนเอง มีความยืดหยุ่น เห็นคุณค่าของตนเองซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

งานวิจัยในประเทศ

ธีระ มุลสิยะ (2530 : 52) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สมีทัศนคติ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น

ถนิมภรณ์ นิลการณ (2532 : 88) ศึกษาถึงผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดผู้มาปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่มีต่ออารมณ์เศร้าในผู้ป่วยติดเฮโรอีนในระยะถอนพิษยา โดยให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผลการศึกษาปรากฏว่าอารมณ์เศร้าในผู้ป่วยติดเฮโรอีนในระยะถอนพิษยาที่ได้รับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล ลดลงหลังได้รับการปรึกษา

จงกล หงส์พันธุ์ (2534 : 64 – 68) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการปรับตัวในครอบครัว โดยทำการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน

สัมพันธ์พิทยาคาร ชลบุรี จำนวน 8 ครั้ง ภายหลังการให้คำปรึกษา 8 ครั้ง พบว่า นักเรียนมีการปรับตัวดีขึ้น

รุ่งอรุณ โตศักดิ์ภราเลิศ (2536 : 54) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาสามารถลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวชอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชุติมา วงศ์วิวัฒน์ (2537 : 57 - 58) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชาชีพกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง ผลการศึกษาพบว่า หลังจากให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและรายบุคคลแล้ว นักเรียนมีทัศนคติต่อการเรียนวิชาชีพกิจกรรมแนะแนวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โสภา ชนะภัย (2537 : 43 - 44) ศึกษาการเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่าหลังจากให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่มและรายบุคคลแล้ว นักเรียนมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาภรณ์ ชัยศิริ (2540 : 97) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความเครียดของสตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์ พบว่า สตรีมีครรภ์ที่ติดเชื้อเอดส์ได้ลดความเครียดเกี่ยวกับการติดเชื้อเอดส์หลังจากได้รับคำปรึกษา

งานวิจัยในประเทศ

ซีแมน และแรสคิน (วัชร ทรัพย์มี. 2530 : 64 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) ศึกษาพบว่าผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีการปรับตัวดีขึ้น ทั้งทางด้านการศึกษา และการทำงาน ตลอดจนสามารถช่วยปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานด้วย

ไทเลอร์ (จุไรวรรณ จักขุจินดา. 2537 : 76 ; อ้างอิงมาจาก Tryer. 1961 : 279) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ที่มีต่อการพัฒนาความคิด

และทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีการประมาณค่าพฤติกรรมของตนดีขึ้น

แอนดรู (จุโรวธรรม จักขุจินดา. 2537 : 76 ; อ้างอิงมาจาก Andrew. 1971 : 93 - 97) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางกับวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อที่มีความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการศึกษาพบว่าทั้ง 2 วิธีสามารถลดความวิตกกังวล และทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะเห็นว่าสามารถช่วยแก้ปัญหา และพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ปัญหาการปรับตัว ปัญหาด้านอารมณ์ ความวิตกกังวล การมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองก็ไม่ได้ดี การเข้าใจและยอมรับตนเอง เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงเชื่อว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง จะสามารถช่วยลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้

วิธีการดำเนินการวิจัย

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 75 ขึ้นไป จำนวน 26 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 75 ขึ้นไป จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 104 คน ตอบแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนด แล้วเรียงคะแนนจากมากที่สุดมาหาน้อยที่สุด แล้วคัดเลือกนิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ 75 ขึ้นไป ได้นิสิตจำนวน 26 คน
3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนิสิตในข้อ 2 ในการเข้ารับการทดลอง ปรากฏว่าสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

1. โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล รวมทั้งศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิโดยตรง เพื่อนำความรู้มากำหนดขั้นตอนในการสร้างโปรแกรม

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายการทําวิจัย

1.3 นำโปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทนา วงษ์อินทร์ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ กิจกรรม เนื้อหา วิธีการดำเนินการและการประเมินผลกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้กับนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 7 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขด้านภาษาที่ใช้ วิธีดำเนินการและระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลใช้ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 4 คน คนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ช่วงเช้า เวลา 09.00 น. - 12.00 น. และช่วงบ่าย เวลา 13.30 น. - 15.30 น. สลับกันไปในแต่ละสัปดาห์ ตั้งแต่วันจันทร์ และวันพุธ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษา และความวิตกกังวล ตลอดจนฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง ให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการท้าววิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม จำนวน 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการกับนิยามศัพท์เฉพาะก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมจาก 2.3 ที่ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 4 คนละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ช่วงเช้าเวลา 09.00 น. – 12.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 13.30 น. – 15.30 น. สลับกันไปในแต่ละสัปดาห์ ตั้งแต่วันอังคาร และวันพฤหัสบดี (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

3.2 ผู้วิจัยให้นิสิตคณะศึกษาศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 104 คน ตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับลักษณะอาการของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

3.3 คัดเลือกข้อมูลที่มีความถี่สูงที่สุดสอดคล้องกันจากข้อ 3.2 เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

3.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่สร้างขึ้นจำนวน 60 ข้อ ไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม ตรวจสอบข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วผู้วิจัยนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปทดลองใช้

3.5 หาค่าอำนาจจำแนก โดยนำแบบสอบถามจำนวน 60 ข้อที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ศึกษาที่บางเขน จำนวน 100 คน ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ของแบบสอบถามโดยใช้เทคนิค 25% กลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ และใช้การทดสอบที (t - test) คัดเลือกข้อที่มีค่า t (t) ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จำนวน 40 ข้อ ซึ่งมีค่า t ระหว่าง 4.79 - 44.78

3.6 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9483

ลักษณะแบบสอบถาม

แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนิสิตในด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ (เพื่อนต่างเพศ คือ เพื่อนที่นิสิตมีความรู้สึกเป็นกรณีพิเศษ และอาจจะพัฒนาไปสู่การเป็นคู่รัก) ซึ่งแบบสอบถามมีทั้งหมด 40 ข้อ ให้นิสิตพิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความ ซึ่งตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด คำตอบที่ให้มี 4 ระดับ ดังตัวอย่าง

มากที่สุด	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด
มาก	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศมาก
น้อย	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศน้อย
น้อยที่สุด	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศน้อยที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0	<u>ด้านร่างกาย</u>				
	ข้าพเจ้าวางตัวไม่ถูก เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่าง- เพศ				
00	<u>ด้านจิตใจ</u>				
	ข้าพเจ้ารู้สึกร้อนที่หน้า เมื่อข้าพเจ้าทักทาย เพื่อนต่างเพศ				

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้

ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด	ให้คะแนน	4 คะแนน
ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกมาก	ให้คะแนน	3 คะแนน
ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกน้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
ข้อความที่ตรงกับความรู้สึกน้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
RE ₁	T ₁ E ₁	X ₁ E ₁	T ₂ E ₁
RE ₂	T ₁ E ₂	X ₂ E ₂	T ₂ E ₂

ความหมายของสัญลักษณ์

RE ₁	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1
RE ₂	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T ₁ E ₁	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 1
T ₂ E ₂	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 2
X ₁ E ₁	แทน	โปรแกรมการลดความรู้สึกล่อลวงใจอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคล
X ₂ E ₂	แทน	โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลาง
T ₂ E ₁	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 1
T ₂ E ₂	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยทำการสอบก่อนการทดลอง (Pretest) โดยการให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง
2. ขั้นทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดต่อไปนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการด้วยตนเองในการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลแก่นิสิตเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 09.00 น. - 15.30 น. วันที่ 22 มิถุนายน 2541 ถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2541
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการด้วยตนเองในการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแก่นิสิตตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 09.00 น. - 15.30 น. วันที่ 23 มิถุนายน 2541 ถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2541
3. ขั้นหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง
4. นำคะแนนความวิตกกังวล จากข้อ 1 และข้อ 3 มาวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)

3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยี่ดบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่ามัธยฐาน (Median)
 - 1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ (Quartile Deviation)
2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยใช้ t - test (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 139)
 - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2536 : 171)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก่อนและหลังการทดลองภายในกลุ่ม โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)
 - 3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนิสิตในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	มัธยฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
Mdn(diff)	แทน	ค่าความแตกต่างของมัธยฐานของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่สูงขึ้น
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
Q.D. (diff)	แทน	ค่าความแตกต่างของส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่สูงขึ้น
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน

11.04.18 - 11.04.18

ผลของการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ดังแสดงในตาราง 2,3 และ 4

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนของนิสิตกลุ่มทดลองที่ 1 และหลังการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนทดลอง	7	104.57	15.69	0**
หลังทดลอง	7	70.57	11.00	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังจากทดลองความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตในกลุ่มทดลองก่อนและหลัง
การได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนทดลอง	7	108.45	20.55	0**
หลังทดลอง	7	68.00	16.42	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า ภายหลังจากการทดลองความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของ
นิสิตลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือนิสิตมีความวิตกกังวลใน
การคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn(diff)	Q.D.(diff)	U
กลุ่มทดลองที่ 1	7	34.00	40.43	20
กลุ่มทดลองที่ 2	7	16.40	23.75	

จากตาราง 4 แสดงว่า นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศไม่แตกต่างกัน

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต ก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเป็นรายบุคคล

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
3. นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศตั้งแต่ เบอร์เซนต์ไลน์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 26 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2541 ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศตั้งแต่ เบอร์เซนต์ไลน์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

3.1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้ามี่ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
3. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

การดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนทดลอง

เมื่อสุ่มตัวอย่างได้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แล้ว ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตทั้ง 2 กลุ่ม ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และเก็บไว้เป็นคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนทดลอง (Pretest)

2. ระยะทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1 นิสิตกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลแก่นิสิต 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ช่วงเช้าเริ่มตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 12.00 น. และช่วงบ่ายเริ่มตั้งแต่เวลา 13.30 น. - 15.30 น. สลับกันในแต่ละสัปดาห์ ในวันจันทร์ และวันพุธระหว่างวันที่ 22 มิถุนายน 2541 ถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2541 ณ ศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

2.2 นิสิตกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางแก่นิสิต 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 4 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ช่วงเช้าเริ่มตั้งแต่เวลา 09.00 น. - 12.00 น. และช่วงบ่ายเวลา 13.30 น. - 15.30 น. สลับกันในแต่ละสัปดาห์ ในวันอังคารและวันพฤหัสบดีระหว่างวันที่ 23 มิถุนายน 2541 ถึงวันที่ 11 สิงหาคม 2541 ณ ศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

3. ระยะหลังทดลอง

ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ แล้วนำผลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซัน (The Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Ranks Test)
3. เปรียบเทียบผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลของการศึกษาค้นคว้า

1. นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นิสิตมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นิสิตได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลของการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อภิปรายผลได้ดังนี้

1. นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 1 ทั้งนี้เพราะการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตได้ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีทั้งการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการจินตนาการ ซึ่งสามารถลดความวิตกกังวลได้ทั้ง 2 ช่วง เพราะการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน ทำให้นิสิตได้เรียนรู้ระบบการทำงานของประสาทกล้ามเนื้ออันแต่ละส่วนขณะเกร็งและคลายและสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็ง และขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ ตลอดทั้งได้เรียนรู้การควบคุมความคิด ความรู้สึกของตนเองให้รู้ตัวมากขึ้นและสามารถผ่อนคลายความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเมื่อนิสิตมีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจึงให้นิสิตเรียงลำดับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ต่อจากนั้นจึงฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล โดยให้นิสิตจินตนาการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดถึงมากที่สุด โดยนิสิตจะต้องอยู่ในสภาพผ่อนคลาย ซึ่งภายหลังการทดลองพบว่า ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง โดยก่อนการทดลอง ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศระดับมาก คือ อึดอัดใจในการแสดงออกต่อเพื่อนต่างเพศที่คบเป็นกรณีพิเศษ จนไม่ทราบว่าจะปฏิบัติตนอย่างไร ไม่กล้าพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ ไม่กล้าสบตาเพื่อนต่างเพศกังวลใจเวลา มีนัดกับเพื่อนต่างเพศ รู้สึกเคอะเขินเมื่อต้องการขอความช่วยเหลือจากเพื่อนต่างเพศ กังวลใจเวลา มีนัดกับเพื่อนต่างเพศที่จะต้องไปลาพักเพียงสองต่อสอง ไม่กล้าขอคำปรึกษาจากเพื่อนต่างเพศ ไม่กล้าเสนอให้ความช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศที่เดือดร้อนถ้าไม่ได้รับการร้องขอ จึงทำให้เกิดความกังวลใจในการแสดงออกต่อเพื่อนต่างเพศ ซึ่งจะแสดงออกทางด้านร่างกาย ได้แก่ หน้าแดง ไม่กล้าสบตา ยืนไม่อยู่นิ่ง บิดตัวไปมา เสียงสั่นและเบาขณะพูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ และอาการที่แสดงออกทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ กลัวไม่ได้รับการยอมรับ ตื่นเต้นที่อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ไม่มีสมาธิในการพูดและการแสดงกิริยาท่าทาง และกังวลใจว่าจะถูกคนอื่นมองในทางเสื่อมเสีย

จากการสังเกตของผู้วิจัยพบว่า นิสิตที่เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ทุกคนให้ความสนใจและร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี โดยสังเกตจากการซักถามปัญหา ให้ความสนใจขณะฝึกและรายงานผลการฝึกทุกครั้งและเข้ารับการฝึกครบทุกครั้ง

ผลการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลของการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 515) ได้กล่าวถึงการดำเนินการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบหรือการลดความหวาดวิตก โดยให้ผู้รับการบำบัดเขียนพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดมีความหวาดกลัวจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุดแล้วฝึกให้ผู้รับการบำบัดค่อย ๆ นึกถึงพฤติกรรมหรือสภาวะแวดล้อมที่ผู้รับการบำบัดหวาดกลัว และผู้บำบัดอาจเริ่มต้นด้วยการให้ผู้รับการบำบัดนั่งตามสบายและอยู่ในสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผู้บำบัดอาจจะสร้างสถานการณ์ที่มีความหวาดวิตกน้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มความรุนแรงของความหวาดวิตกทีละขั้น ๆ และให้ผู้รับการบำบัดรายงานว่ารู้สึกอย่างไร สอดคล้องกับผลการวิจัยของวิภา มีสวัสดิ์ (2523 : 43 - 44) ที่ได้ศึกษาผลของการวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบที่ใช้ในการลดความรู้สึกวิตก กลัว ประหม่าในการพูดหน้าชั้นของนิสิต ซึ่งพบว่าวิธีการที่มีระบบในการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีผลในการลดความกลัวในการพูดหน้าชั้นลง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวรลักษณ์ กลัดแก้ว (2539 : 68) พบว่า การฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลสามารถลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิตลดลงจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของอะดีโอล่า (Adeola. 1986 : 86 - 74) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและวิธีการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดของนักศึกษาวิทยาลัยครู ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่มีความวิตกกังวลในการพูดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับสมภพ เรืองตระกูล (2523 : 45 - 48) ที่กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ คือ การฝึกหัดให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Relaxation Training) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่นนี้จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นผู้ป่วยสามารถเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวทั้งหมดได้ โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมาก แล้วให้ผู้ป่วยจินตนาการของความกลัวเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ค่อยฝึกจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลและกล้าเผชิญสิ่งที่กลัว ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป

2. นิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ข้อที่ 2 ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดยุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการช่วยเหลือเป็นรายบุคคลแก่นิสิต ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยผู้ให้

คำปรึกษาได้สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับนิสิต เพื่อให้ให้นิสิตเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจรู้สึกยอมรับผู้ให้คำปรึกษา โดยเน้นให้นิสิตได้ระบายความรู้สึก และแสดงออกถึงความคิดเห็นอย่างเสรีโดยปราศจากความกดดันใด ๆ ทำให้นิสิตเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้นและสามารถมองหาแนวทางแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ตลอดจนเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากการได้รับคำปรึกษาไปใช้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

จากการตอบแบบประเมินผลหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลาง ของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ความรู้สึกที่ผู้เข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง คือ รู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนได้ระบายความรู้สึกที่ติดค้างในใจ กล้าพูด กล้าคุย และได้รู้จักมุมมองแนวคิดที่แตกต่างออกไป ทำให้กล้ารับกล้าเผชิญกับโลกของความเป็นจริง ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้น และกล้าที่จะคุยหรือคบกับเพื่อนต่างเพศ

ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวความคิดของแพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 420) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เป็นการแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา เปิดโอกาสให้เขาทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้ และสอดคล้องกับวัชร ทรัพย์มี (2525 : 54 - 55) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงเพิ่มขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นถึงความสามารถและคุณค่าในตนเองมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่และพร้อมที่จะเลือกดำเนินชีวิตกับตนเองได้

นอกจากนี้ ผลการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของรุ่งอรุณ ใต้ศักดิ์ภราเลิศ (2536 : 54) ที่ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวชของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร พบว่าการให้คำปรึกษาแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง สามารถลดความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวชได้และสอดคล้องกับผลการวิจัยของอาภรณ์ หัยศิริ (2540 : 97) ที่

ศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความเครียดของสตรีที่มีครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี พบว่า สตรีที่มีครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวีได้ลดความเครียดเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวีหลังจากได้รับคำปรึกษา

3. นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานในข้อที่ 3 ด้วยเหตุผลดังต่อไปนี้

3.1 เทคนิคที่ใช้ทั้ง 2 เทคนิคมีผลต่อนิสิตไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีวิธีการที่ช่วยเหลือนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกาย คือ สามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) และทางด้านจิตใจ คือ การจินตนาการเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งทำให้ลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้ ดังที่สมภพ เรืองตระกูล (2523 : 45 - 48) กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ (Systematic Desensitization) คือ ฝึกหัดให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) โดยทำซ้ำ ๆ จนผู้ป่วยอยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก (Deep Muscle Relaxation) ได้ ภาวะที่ผ่อนคลายเช่น จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบาย ต่อจากนั้นให้ผู้ป่วยเขียนรายการของสิ่งกระตุ้นที่ทำให้กลัวมาทั้งหมด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปหามาก แล้วให้ผู้ป่วยวาดจินตนาการของภาพเหล่านั้น ในขณะที่อยู่ในภาวะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลึก ค่อยฝึกจนในที่สุดผู้ป่วยไม่มีความวิตกกังวลต่อการได้ประสพหรือเผชิญสิ่งที่กลัว (Phobic Object) ผู้ป่วยก็จะหายไม่มีอาการกลัวอีกต่อไป และสอดคล้องกับพองพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 512) ที่กล่าวว่า การลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ สามารถนำมาใช้กับบุคคลที่มีความหวาดหวั่น ความกระวนกระวาย ความวิตกกังวล กลัวโดยไม่มีสาเหตุอันเป็นผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจ ของบุคคลที่มีอาการดังกล่าว บุคคลที่มีความหวาดวิตก โดยมากจะเริ่มจากความไม่สบายใจ ในการเผชิญกับปัญหาย่อยๆ ความไม่สบายใจต่าง ๆ ในชีวิต ในตนเองเดียวกันในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีขั้นตอน 3 ขั้นตอน ซึ่งช่วยเอื้อต่อบรรยากาศในการช่วยเหลือ โดยเริ่มจากการให้คำปรึกษา มีการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและนิสิตเป็นกันเอง อบอุ่น และแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างอิสระ มองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหา การลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และเมื่อยุติการให้คำปรึกษาแล้ว ผู้วิจัยยังให้แนวทางไปปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ดังที่แพทเทอร์สัน (Patterson. 1966 : 420) กล่าวว่า การให้

คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นที่ปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะแสดงถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา มีความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึกของเขา เปิดโอกาสให้เขาทำความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองได้

3.2 ผู้วิจัยยังพบว่า นิสิตทั้งสองกลุ่มมีสัมพันธภาพที่ดีเป็นกันเองกับผู้วิจัยเป็นอย่างมาก ตลอดจนกระตือรือร้น ให้ความร่วมมือปฏิบัติตามผู้วิจัยทุกขั้นตอนของการทดลองและทุกครั้ง ไม่มีการมาสาย หรือขาดการทดลองแต่อย่างใด และหลังการทดลองทุกครั้งนิสิตยังได้ระบายความรู้สึกที่ติดค้างในใจหรือมาขอคำปรึกษาต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่านิสิตได้เห็นถึงประโยชน์ที่ได้จากการทดลองครั้งนี้

3.3 นิสิตยังอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นนั้น โดยทั่วไปทั้งชายและหญิงจะเริ่มคบหากันตั้งแต่อายุในวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มสนใจในเพศตรงข้ามกับตน เป็นวัยที่ต้องการมิตรภาพ ความรัก และความต้องการเป็นอิสระจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ซึ่งจะเริ่มมองหาเพศตรงข้ามที่ถูกใจ แต่เริ่มมีความสนใจซึ่งกันและกันโดยไม่กล้าเปิดเผย ดังนั้นการอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกันจะพัฒนาไปสู่กลุ่มต่างเพศอย่างค่อยเป็นค่อยไป คือ มีการร่วมกิจกรรม พบปะพูดคุย เริ่มจับคู่กัน เริ่มมีการนัดกันเกิดเป็นความรัก (สุชา จันทน์เอม. 2529 : 72) ซึ่งสอดคล้องกับของ บุญนาค คุ่มภัย (2522 : 98) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการได้รับการยกย่องและนับถือจากเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ ต้องการทำความคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีโอกาสนี้ที่เหมาะสมในการพบปะกับเพื่อนต่างเพศ ต้องการมีเสรีภาพในการติดต่อกับเพื่อนต่างเพศ และต้องการให้เพื่อนต่างเพศสนใจ และสอดคล้องกับ โกลด์เซน (Goldsen. 1960 : 240) ได้กล่าวว่า เพศชายและเพศหญิงเห็นความสำคัญของการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ เพื่อจะได้มีโอกาสรู้จักคนที่ตนจะเลือกเป็นคู่ครองได้ดียิ่งขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นทั้งสามประการ จึงน่าจะสรุปได้ว่า การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทำให้ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการศึกษาค้างนี้ แสดงให้เห็นว่า การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สามารถลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศได้ และทั้งสองวิธีให้ผลไม่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้ต้องการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศสามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งได้ตามความเหมาะสมและความชำนาญของผู้ที่จะนำไปใช้

1.2 ควรมีการฝึกอบรมการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบและการให้คำปรึกษาแก่นักจิตวิทยา และผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับงานแนะแนว ทั้งนี้เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

1.3 ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้เข้ารับการทดลองครั้งนี้ให้ความสนใจ สามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ปราศจากความกดดัน กล้าแสดงความคิดเห็น ตลอดจนสามารถนำเทคนิคที่ฝึกนั้นไปปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นได้ ดังนั้นในการเลือกกลุ่มตัวอย่างควรเลือกจากความสนใจและพร้อมที่จะปรับปรุงตนเองจะทำให้ได้ผลเป็นอย่างดี

1.4 การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เหมาะสมกับผู้ที่มีความเครียดซึ่งแสดงออกมาทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ นอกจากนี้คนที่สามารถเข้ารับการฝึก น่าจะเป็นคนที่มีความคิดแบบนามธรรม ดังนั้นจึงไม่เหมาะสมกับเด็กเล็กที่คิดได้เพียงแต่รูปธรรม

2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัย

2.1 ควรมีการติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง เพื่อศึกษาว่าความคงทนของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต

2.2 ควรศึกษาวิธีการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล เพื่อลดความวิตกกังวลด้านอื่น ๆ เช่น การเรียน การฝึกสอนหรือฝึกงาน การสอบ เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

2.4 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกพฤติกรรมการแสดงออกกับวิธีการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

2.5 ควรศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ เป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ แต่เปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่มาจากโรงเรียนชายล้วนหรือโรงเรียนหญิงล้วน หรือนักเรียนในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่เป็นโรงเรียนชายล้วนหรือหญิงล้วน

2.6 เสนอแนะให้เลือกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยการจับคู่ (Matching) จะได้ผลแตกต่างกันหรือไม่

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คมเพชร จัตรศุภกุล. ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2530.

คหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย, สมาคม. ตำราครอบครัวสัมพันธ์. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์วิบูลกิจ, 2518.

จริยา พงศ์วิวัฒน์. การศึกษา ความรู้ ทักษะ และความต้องการของนักศึกษาปีที่ 1
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในเรื่องเพศ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526. อัดสำเนา.

จิระ จิงเจริญศิลป์. ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นในแหล่งเสื่อมโทรมคลองเตย.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2523. อัดสำเนา.

เจียรนัย ทรงชัยกุล. "จิตวิทยาพื้นฐานในการให้คำปรึกษา," ใน จิตวิทยาและสังคมวิทยา
พื้นฐานเพื่อการแนะแนว. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.

_____. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษาหน่วยที่ 1 - 7.
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.

จุไรวรรณ จักขุจินดา. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความเครียด
ของสตรีกรรมกรในระหว่างคลอด โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2537. อัดสำเนา.

ชุติมา วงศ์วิวัฒน์. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกลุ่ม
และรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนวิชาชีพกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนราชินี จังหวัดตรัง. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ฉลอง ภิรมย์รัตน์. จิตวิทยาปกติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศรีอนันต์, 2523.

ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพธาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : มิตรนราการพิมพ์,
ม.ป.ป.

- ธนพล วัฒนะโรจน์ภิญโญ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2518.
- ธีระ ชัยยุทธยรรยง. ผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.
- ธีระ มุลลิสะ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอัตโนวัติด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.
- นัยนา เหล่าสุวรรณ. ผลของการใช้วิธีลดความรู้สึกลอยลางเป็นระบบในการลดความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525. อัดสำเนา.
- นิติไทย นัมคณิสร์. การเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นต้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- นิภา นิธยายน. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2530.
- นิภา เลิศลือชาชัย. ผลของการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักศึกษาเลขานุการ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอเอสพริ้นติ้งเฮาส์. 2533.
- บุญนาค คู่มภัย. การศึกษาเปรียบเทียบความต้องการทางสังคมของวัยรุ่นในวิทยาลัยครูวิทยาลัยอาชีวศึกษาและโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนครราชสีมา. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.
- ประมวญ ติดคินสัน. ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. มหาสารคาม : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยวิชาการศึกษา มหาสารคาม, 2521.

ปาหนัน บุญหลง. การพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : เชียงใหม่สหเวชกิจ, 2528.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

_____. การปรับปรุงพฤติกรรมเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

_____. "ทักษะการให้บริการปรึกษา : การผ่อนคลายและลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ," เทคนิคการให้คำปรึกษาเบื้องต้น. หน้า 479 - 519. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช, 2534.

พยอม อิงคตานุวัฒน์. ศัพท์จิตเวช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไพศาลและการพิมพ์, 2525.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, 2529.

_____. ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและ จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525.

พรรณพิศ วาณิชยการ. คู่มือการแนะแนวเรื่องการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2528.

พลศึกษา, กรม หน่วยศึกษานิเทศก์. คู่มือการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา : เอกสารลำดับที่ 3/2530. หน้า 88,94. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2530.

พวงเพ็ญ เจียมปัญญาธิราช. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานในการฝึกปฏิบัติงานบน หอผู้ป่วยกับการฝึกสอนของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามธิบดี. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มีเดีย จำกัด, 2535.

รัชนิกร เศรษฐ และคนอื่น ๆ. พฤติกรรมและทัศนคติของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เกี่ยวกับการมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2519. อัดสำเนา.

- รุ่งอรุณ ใดศักดิ์ภราเสศ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานกับผู้ป่วยจิตเวชของนักเรียนพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์ กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- รุจิราภา สิทธิปาน. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพิบูลย์วิทยาลัย ลพบุรี. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2531.
- วรลักษณ์ กลัดแก้ว. ผลของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดหน้าชั้นเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยศิลปากร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา.
- วิชรี ทรัพย์มี. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. ม.ป.ท., 2525.
_____. ทฤษฎีและกระบวนการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์, 2530.
- วัฒนา พัชราวนิช. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2531.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. "พัฒนาการของบุคลิกภาพ," ตำราเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์อักษรไทย, 2530.
- วันเพ็ญ พิศาลพงศ์. ถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.
- วัลภา บุรณกลัด. ผลของการให้คำปรึกษายึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการปฏิบัติงานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลเซนต์หลุยส์. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2536.

- วาสนา แฉล้มเขตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบรอเจอส์ต่อการลดปัญหาทางอารมณ์.
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
 2525. อัดสำเนา.
- วิจารณ์ วิชัยยะ. "โรคประสาทและการรักษา," คู่มือของการแพทย์. พิมพ์ครั้งที่ 2.
 กรุงเทพฯ : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2523.
- วิภา มีสวัสดิ์. การฝึกผลของวิธีการกำจัดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบในการลดความรู้สึก
กลัวในการพูดหน้าชั้นเรียนของนิสิต มศว ประสานมิตร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.
 กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2523. อัดสำเนา.
- สมภพ เรื่องตระกูล. คู่มือจิตเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2523.
- สมหมาย อ้าดอนกลอย. การศึกษาค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐบาล ในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2533.
 อัดสำเนา.
- สันต์ บุญญาภินันท์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียนกับความวิตกกังวลของ
นักศึกษาผู้ให้ระดับ 4 เปรียบเทียบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินญาณิพนธ์
 กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.
- สุธีร์ อินทะประเสริฐ. จิตอาพากับงานสังคม. เชียงใหม่ : ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2530.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. "นิสิตนักศึกษากับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย," วารสารแนะแนว.
 65(48) : ตุลาคม - พฤศจิกายน 2522.
- สุวีย์ ดันดีพัฒนานันต์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุวิทนา อารีพรรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
 2524.
- โสภา ชนะภัย. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบยิโดบุคคลเป็นศูนย์กลางแบบกลุ่ม
และรายบุคคลที่มีต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มาจาก
ครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคมน กรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์
 กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

- อมรรัตน์ เศวตนันท์. การศึกษา ความรู้ ทักษะ ทักษะ ความต้องการที่จะศึกษาเรื่องเพศของ
นักเรียนมัธยมปลาย โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
 ปรียาณันพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529.
 อัดสำเนา.
- อัจฉรา สุขารมณ์. สุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.
- อาภรณ์ ชัยศิริ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความเครียดของสตรี
มีครรภ์ที่ติดเชื้อเอชไอวี. ปรียาณันพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ :
 ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- Arcoff, Abe. Adjustment and Mental Health. New York : McGraw - Hill
 Book Co., 1986.
- Ausubel, David P. Educational Psychology. New York : Holt Rinehart,
 1968.
- Bachrach, Arthur J. "Learning Theory," Comprehensive Textbook of
Psychiatry. 1 : edited by Harold I Kaplan. Baltimore :
 William and Wilins, 1980.
- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffiecl. A Behavioral Approaach to
the Management to Stress. New York : John Wiley and Sons, 1982.
- Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy
 California : Books / Coles Publishing Company. 1991.
- Cottle and others. Counseling and Guidance. 2 nd ed. New York :
 McMillan, 1986.

- Deffenbacher, Jerry L. and Suinn M. Richard. "The Self Control of Anxiety," in Self - Management and Behavior Change form Theory of Practice. p. 393 - 492. edited by Paul Karoly and Frederick H. Hanfer. New York : Purgamon Press, 1982.
- Dryden, Windy, Christine, Dencey and Peter, Goldsmith. "The Status of Expectancy - Arousal Theory : Comparative Credibility of Systematic Desensitization and Rational - Emotive Therapy in the Treatment of Anxiety about Student, " Psychological Reports. 66 (3) : 803 - 809 ; January, 1990.
- English, Harance B. and Ara Champney English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychol - Analytical Terms. 9th ed. New York : David Mckay Company, 1968.
- Epstein, Seymour. "The Nature of Anxiety," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research. Edited By Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Feldhusen, John F. and John R. Thurstone. "Personality and Adjustment of High and Low Anxious Children," Journal of Educational Research. 57 : 265 - 267 ; 1964
- Graham, Louis E. and Elizabeth M. Conley. "Evaluation of Anxiety and Fear in Adult Surgical Patients," Nursing Research. 20 : 113 - 115 ; March - April, 1971.
- Goldsen, Rose K. What Colege Students Think. New Jersey : Nostrand Company Inc., 1960.
- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Psychological Laboratory and in Medical Practice," in Emotion Theory and Measument. edited by L. Levi. New York : Raven Press, 1975.

- Hedquist, Francis J. and Barry K. Weinhold. "Behavior Group Counseling with Socially Anxious and Unassertive College Students," Journal of Counseling Psychology. 17 : 237 - 242 ; May, 1970.
- Hidgerd, Ernest R. Introduction of Psychology. 5 th ed. New York : Harcourt, Brace and Co., 1975.
- Jacobson, Edmund. You Must Relax. Chicago : McGraw Hill, 1962.
- Kastenbaum, Robert. Human Development. Boston : Allyn and Bacon, Inc., 1979.
- Lader, M. and Marks. Clinical Anxiety. New York : Grune and Stratton Inc., 1971.
- Manley, J.J. "An Investigation of Developmental Trends in Anxiety in Grade 7 - 12," Disertation Abstracts International. 29 ; February, 1969.
- Offer, Danile. "Sexual Behavior of A Group of Normal Adolescence," Medical Aspects of Human Sexuality. 9 : 40 - 49 ; September, 1971.
- Patterson, C.H. Counseling the Emotionally Disturbed. New York : Harper and Brothers Publisher, 1966.
- _____. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2 nd ed. New York : Harper and Row Publishers, 1973.
- Rogers, Carl R. Client - Centered Theory : A theory of Personality and Behavior. Massachusette : The Riberside Press, 1951.
- _____. On Becoming a Person. Boston : Houghton Mifflin, 1961.
- Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned Service Man. New York : McGraw - Hill Book Company, 1946.

- Rolf, Van Cott Tobiason. "The Relative Effectiveness of Individual and Group Desensitization in Reducing Student Nurses' Anxiety," Dissertation Abstracts. 32 (7) : 3707 - A ; January, 1972.
- Rycroft, Charles. Anxiety and Neurosis. Harmondsworth : Penguin Book, 1978.
- Spielberger, Charles D. Anxiety and Behavior. New York : Academic Press, 1977.
- Susan, Sterns Ronni. "Factor Affecting Sexual and Contraceptive Attitudes and Behavior among Adolescents," in Dissertation Abstracts International. 43 : 3430 - A ; 1983.
- Swift, Porter W. General Psychology. New York : McGraw - Hill Book Co., 1969.
- Wolpe, J. The Practice of Behavior Theory. Illinois : Scott, Foreman, 1969.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- ตารางการทดลองการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
- ตารางการทดลองการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

ตาราง 5 การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล สัปดาห์ที่ 1

วัน	เวลา 9.00 - 12.00 น.	เวลา 13.30 - 15.30 น.
จันทร์	คนที่ 1 และคนที่ 2	คนที่ 3 และคนที่ 4
พุธ	คนที่ 5 และคนที่ 6	คนที่ 7

ในสัปดาห์ต่อไปก็สลับเวลามารับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ
เป็นรายบุคคล จากบ่าย มาเป็นเช้า

ตาราง 6 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง สัปดาห์ที่ 1

วัน	เวลา 9.00 - 12.00 น.	เวลา 13.30 - 15.30 น.
จันทร์	คนที่ 1 และคนที่ 2	คนที่ 3 และคนที่ 4
พุธ	คนที่ 5 และคนที่ 6	คนที่ 7

ในสัปดาห์ต่อไปก็สลับเวลามารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
จากบ่าย มาเป็นเช้า

ภาคผนวก ข

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
2. การหาคูณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกของนิสิตในด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ (เพื่อนต่างประเทศ คือ เพื่อนที่นิสิตมีความรู้สึกเป็นกรณีพิเศษ และอาจจะพัฒนาไปสู่การเป็นคู่รัก) ซึ่งแบบสอบถามมีทั้งหมด 40 ข้อ ให้นิสิตพิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความ ซึ่งตรงกับความรู้สึกของนิสิตมากที่สุด ค่าตอบที่ให้มี 4 ระดับ ดังตัวอย่าง

มากที่สุด	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศมากที่สุด
มาก	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศมาก
น้อย	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศน้อย
น้อยที่สุด	คือ	มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศน้อยที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ก. ข้าพเจ้ามีเรื่องกลุ้มใจเกี่ยวกับ การคบเพื่อนต่างประเทศ	/			
ข. เวลาเข้าสังคมกับเพื่อนต่างประเทศ ข้าพเจ้ามักวิตกกังวลถึงบมด้อยของตนเอง		/		

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ค่าตอบที่ดีที่สุดคือค่าตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนิสิตเอง และผู้วิจัยจะถือว่าคำตอบนี้เป็นความลับ ขอขอบคุณ
ที่ทำให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านร่างกาย				
1. ข้าพเจ้ารู้สึกวางตัวไม่ถูก เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อน ต่างเพศ				
2. ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นเต้น ถ้าเพื่อนต่างเพศมานั่ง ใกล้ ๆ				
3. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจว่าจะวางตัวอย่างไร จึงทำให้เพื่อนต่างเพศชอบ				
4. ขณะที่พูดกับเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึก ปากแห้ง				
5. เวลาเดินผ่านเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้าไม่ กล้าสู้หน้า				
6. เวลาเดินผ่านเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้าไม่กล้า สบตา				
7. ข้าพเจ้ารู้สึกร้อนที่หน้า เมื่อข้าพเจ้า หักท่ายเพื่อนต่างเพศ				
8. ข้าพเจ้าเคอะเขินเวลาคุยกับเพื่อนต่างเพศ ..				
9. ข้าพเจ้าอยากหาความช่วยเหลือเพื่อนต่างเพศ แต่ไม่รู้ทำอย่างไร				
10. ข้าพเจ้าประหม่าเมื่อเพื่อนต่างเพศจับมือ ข้าพเจ้า				
11. ข้าพเจ้ากังวลในการปฏิบัติตน เมื่อมีนัดไป เที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในเวลา กลางคืน				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
12. ข้าพเจ้ากลัวพูดจาไม่เหมาะสมกับเพื่อน ต่างเพศ				
13. ข้าพเจ้ากังวลว่าจะทำงานร่วมกับเพื่อน ต่างเพศได้ไม่เต็มที่				
14. เมื่อเพื่อนต่างเพศมาขอความช่วยเหลือ ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า				
15. ข้าพเจ้าไม่รู้จะเริ่มสนทนากับเพื่อน ต่างเพศ				
16. ข้าพเจ้ามีอาการประหม่า ยืนไม่อยู่นิ่ง เมื่อคุย กับเพื่อนต่างเพศเป็นครั้งแรก				
17. ข้าพเจ้ากังวลใจในการวางตัว เมื่อเข้าร่วม กิจกรรมกับเพื่อนต่างเพศ				
18. ขณะที่พูดคุยกับเพื่อนต่างเพศ แม้ว่าข้าพเจ้า รู้สึกพอใจเพื่อนต่างเพศมาก แต่ไม่รู้ว่าจะ วางตัวอย่างไร				
19. เมื่อมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้า จะเก็บมาคิดเป็นเวลานาน				
20. ข้าพเจ้าพยายามระงับคำพูดของตนเอง เพราะกลัวเพื่อนต่างเพศไม่พอใจ				
ด้านจิตใจ				
21. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับการยอมรับ จากเพื่อนต่างเพศ				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
22. ข้าพเจ้ารู้สึกที่ตนเองไม่มีความสำคัญเท่า ๆ กับเพื่อนคนอื่น ๆ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ				
23. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างเพศ				
24. ข้าพเจ้ากังวลใจเมื่อมีนัดกับเพื่อนต่างเพศ ..				
25. เมื่อพบเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าวุ่นวาย เพราะไม่ทราบว่าคุยเรื่องอะไร				
26. ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจที่ไปเที่ยวสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ				
27. ข้าพเจ้ากังวลว่าจะมีคนมองไปในทางที่ไม่ดี เมื่อข้าพเจ้านัดพบเพื่อนต่างเพศในที่ลับตาคน เพื่อปรึกษาบางเรื่อง				
28. เมื่อมีเรื่องถกเถียงกับเพื่อนต่างเพศ ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ				
29. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่สามารถสร้างความประทับใจกับเพื่อนต่างเพศ				
30. ข้าพเจ้ากังวลว่าจะไม่เป็นที่พึงพอใจของเพื่อนต่างเพศ				
31. ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัด เมื่อต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนต่างเพศจำนวนมาก				
32. ข้าพเจ้าขาดความมั่นใจ เมื่อต้องอยู่ร่วมกับเพื่อนต่างเพศจำนวนมาก ๆ				
33. ข้าพเจ้ากังวลว่าเพื่อนต่างเพศจะไม่ชอบข้าพเจ้า				

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
34. ข้าพเจ้าไม่สบายใจ เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้ง กับเพื่อนต่างเพศ				
35. ข้าพเจ้ารู้สึกน้อยใจที่เห็นคนอื่นมีเพื่อนต่างเพศ มากและเข้ากันได้ง่าย				
36. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีเพื่อนต่างเพศน้อย .				
37. ข้าพเจ้าไม่กล้าเสนอให้ความช่วยเหลือเพื่อน ต่างเพศที่ไม่ได้ร้องขอ				
38. ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความไม่พอใจเกี่ยวกับ คำพูดของเพื่อนต่างเพศ เพราะเกรงว่าจะ ทำให้เขาไม่พอใจ				
39. ข้าพเจ้าไม่กล้าตำหนิเพื่อนต่างเพศ เมื่อเขา ทำอะไรไม่ถูก				
40. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเข้ากับ เพื่อนต่างเพศได้				

ตาราง 7 ค่าอำนาจจำแนก (t) และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบ
เพื่อนต่างเพศ

ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t	ข้อ	ค่า t
1	8.85	16	9.25	31	6.23
2	6.39	17	9.56	32	6.76
3	6.65	18	6.02	33	8.77
4	7.35	19	6.21	34	5.84
5	6.82	20	7.42	35	5.32
6	6.42	21	5.38	36	5.38
7	6.22	22	4.84	37	6.62
8	7.26	23	7.78	38	6.67
9	44.78	24	6.39	39	6.62
10	5.97	25	10.02	40	5.69
11	6.11	26	5.86		
12	6.86	27	4.79		
13	7.73	28	6.55		
14	11.43	29	4.93		
15	6.27	30	6.70		

ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .9483

ภาคผนวก ค

1. โปรแกรมการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต 2. เพื่อให้นิสิตทราบบทบาทหน้าที่ของนิสิตในการร่วมวิจัยครั้งนี้ 3. เพื่อให้นิสิตทราบความหมายของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ 4. เพื่อให้นิสิตทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล 5. เพื่อให้นิสิตทราบขั้นตอนในการฝึกและเปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อความเข้าใจ	1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนิสิตโดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นิสิตแนะนำตนเอง 2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนิสิต ในการเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ 3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ 4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล 5. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนในการฝึกให้นิสิตทราบ และเปิดโอกาสให้นิสิต ซักถามเพื่อความเข้าใจ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	การให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับความ วิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างประเทศ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. เพื่อให้ทราบ ความหมายของความ วิตกกังวลในการคบ เพื่อนต่างประเทศ 2. เพื่อให้ผลิตเกิดความ เข้าใจและสามารถ มองเห็นแนวทางใน การฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ 3. เพื่อให้ผลิตทราบ ประโยชน์ที่จะได้รับ และได้รู้จักบทบาท หน้าที่ของตนในการ ฝึกผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยสนทนากับนิสิตเกี่ยวกับความ วิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศและ เสนอแนะว่าถ้ามีอาการทางร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ สามารถลดได้โดย ใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และผู้วิจัย อธิบายความหมายของความวิตกกังวล ในการคบเพื่อนต่างประเทศ ตลอดจน ความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้ผู้ผลิตเข้าใจ 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยอธิบายถึงขั้นตอนในการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้ผู้ผลิตทราบเพื่อเตรียม ความพร้อมที่จะรับการฝึกครั้งนี้ 2.2 ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่า การฝึกมีประโยชน์อย่างไรและเมื่อนิสิต มีความชำนาญก็สามารถนำไปฝึกเองที่ 3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้ผลิตซักถามถึงความเข้าใจ ถึงขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อนิสิตจะได้นำไปฝึกเองที่บ้านได้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะกล้ามเนื้อ เพื่อจะนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 2. เพื่อให้นิสิตได้เรียนรู้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนอย่างละเอียด และสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้ 3. เพื่อให้นิสิตทราบประโยชน์ที่จะได้รับและรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 <u>การฝึกให้นิสิตหายใจ</u> ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึก โดยเริ่มต้นด้วยการนั่งในท่าที่สบายหลับตาแล้วผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้อยู่ในภาวะที่ผ่อนคลายให้มีความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ระบบหายใจ ซึ่งการฝึกการหายใจที่ถูกต้องนี้จะฝึกให้นิสิตควบคุมการหายใจได้แล้วจะส่งผลให้นิสิตสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้ในยามที่เกิดความตื่นเต้น ไม่มั่นใจ หรืออึดอัดที่เกิดขึ้นเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 1.2 <u>ผู้วิจัยสาธิตการเกร็ง</u> การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนจะต้องเริ่มฝึกการหายใจเข้า - ออก อย่างน้อย 2 - 3 ครั้ง ก่อนที่จะเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วน หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนได้ตามลำดับต่อไปนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกตึงเครียด มากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อ ส่วนอื่น ๆ จะรู้สึกผ่อนคลายแล้วหายใจ เข้า-ออก อีก 2-3 ครั้ง 1.3 <u>ภายหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</u> 1. นิสิตฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ที่ละส่วนที่สัมพันธ์กับอาการที่เกิดจาก ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ คือ การเกร็งกล้ามเนื้อ ส่วนเท้า น่อง หน้าขา ใช้เมื่อนิสิตเกิดอาการ ขาสั่น ยืนไม่อยู่นิ่ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วนแขน ต้นแขน หัวไหล่ ใช้เมื่อนิสิตเกิดอาการ มือสั่น มือเย็น เหงื่อออกที่มือ เกร็ง การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ ใช้เมื่อนิสิตเกิด อาการตื่นเต้นไม่มั่นใจ อึดอัดใจ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่เป็นจังหวะ หายใจเร็ว การเกร็งกล้ามเนื้อส่วน หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก ใช้เมื่อเกิด ความรู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ เสีย่งสัน พูดตะกุกตะกัก พูดเร็วหรือช้าเกินไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	การจัดลำดับ สถานการณ์ที่ เกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวล ในการคบเพื่อน ต่างเพศ	1. เพื่อให้คนได้เรียง ลำดับสถานการณ์ที่ ทำให้เกิดความวิตก กังวลจากน้อยที่สุด ถึงมากที่สุด 2. เพื่อให้คนฝึก จินตนาการตาม สถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความวิตกกังวล ในการคบเพื่อน ต่างเพศ	3. <u>ขั้นสรุป</u> 3.1 ผู้วิจัยให้คนฝึกถามข้อสงสัย และให้คนฝึกกลับไปฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ต้นตามลำดับ แล้วทำบันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก มาส่งในครั้งต่อไป 1. <u>ขั้นนำ</u> 1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแบบรายงานผล การฝึกของนิสิตในครั้งที่ผ่าน พร้อมทั้ง เปิดโอกาสให้คนฝึกถาม 1.2 ผู้วิจัยอธิบายวัตถุประสงค์ของ การเรียงลำดับความวิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างเพศจากน้อยไปหามากที่สุด เช่น เมื่อเจอครูที่ดู มักจะเกิดการ ประหม่าไม่กล้า เข้าใกล้ เป็นต้น 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้คนฝึกเรียงลำดับ สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ในการคบเพื่อนต่างเพศเรียงจากน้อย ที่สุดไปหามากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการ จินตนาการ โดยมีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.2.1 ให้นิสิตหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย 2.2.2 ให้นิสิตจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนิสิตและพยายามจินตนาการสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศให้เห็นชัดเจนมากที่สุด 2.2.3 ขณะที่จินตนาการให้นิสิตใช้จิตรู้สึกสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการอย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นิสิตใช้จิตรู้สึกสัมผัสไปตามกล้ามเนื้อ เพื่อตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิด ความรู้สึกแน่นๆ อยู่ทีลมหายใจเข้าออกสักประมาณ 1 - 2 นาที หลังจากนั้น ผู้วิจัยถามความรู้สึกของ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5 - 7	ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อให้ผู้วิจัยได้รู้ถึงการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้การลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่าง-	นิสิตที่สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร แล้วให้ไปฝึกตัวที่บ้าน 1. <u>ขั้นนำ</u> ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกจินตนาการและเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยซักถาม 2. <u>ขั้นดำเนินการ</u> 2.1 ผู้วิจัยให้ผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่ทำให้ผู้วิจัยเกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด 2.2 ผู้วิจัยให้ผู้วิจัยจินตนาการตามลำดับขั้นความวิตกกังวล โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้ 2.2.1 ผู้วิจัยให้ผู้วิจัยนั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลาย 2.2.2 ผู้วิจัยบอกให้ผู้วิจัยจินตนาการตามสถานการณ์ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่เล่าในที่สถานการณ์ ผู้วิจัยเห็นภาพในจินตนาการชัดที่สุด จนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			2.2.2 ผู้วิจัยบอกำให้นิสิต จินตนาการตามสถานการณ์ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่เล่าในที่ละสถานการณ์ ำให้นิสิตเห็นภาพในภาพชัดที่สุด จนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น จากนั้นำให้นิสิตรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้า นิสิตวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ผู้วิจัยบอกำให้นิสิตค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าที่มีอาการย่น ขมวด และเกร็งอยู่ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายลง ถ้า นิสิตสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายได้ ก็ำให้จินตนาการสถานการณ์อันดับต่อไป เมื่อไรที่ นิสิตยังวิตกกังวล แม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ที่ นิสิตยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายของกล้ามเนื้อได้ ถ้า นิสิตสามารถผ่อนคลายได้ จึงค่อยเริ่มสถานการณ์อันดับต่อไป จนถึงสภาพการณ์ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศอันดับสุดท้าย

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้เข้าใจการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 2. เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก	3. <u>ขั้นสรุป</u> ผู้วิจัยให้คำปรึกษาซักถาม และให้คำปรึกษากลับไปฝึกจินตนาการสถานการณ์ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศต่อไป 1. ผู้วิจัยให้คำปรึกษาสรุปการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงจะนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของตนต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณผู้ให้คำปรึกษา และการทดลอง

หมายเหตุ การฝึกแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง ประมุขitech

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับนิสิต
2. เพื่อให้ นิสิตทราบบทบาทหน้าที่ของนิสิตในการร่วมวิจัยครั้งนี้
3. เพื่อให้ นิสิตทราบความหมายของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
4. เพื่อให้ นิสิตทราบความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหว

อย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

5. เพื่อให้ นิสิตทราบขั้นตอนในการฝึกและเปิดโอกาสให้ซักถามเพื่อความเข้าใจ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและนิสิต โดยผู้วิจัยแนะนำตนเองและให้นิสิต

แนะนำตนเอง

2. ผู้วิจัยบอกบทบาทหน้าที่ของนิสิตในการร่วมวิจัยในครั้งนี้
3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
4. ผู้วิจัยอธิบายความหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็น

ระบบเป็นรายบุคคล

5. ผู้วิจัยอธิบายขั้นตอนในการฝึกให้นิสิตทราบและเปิดโอกาสให้นิสิตซักถามเพื่อความเข้าใจ

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมของนิสิตในการวิตกกังวลการคบเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง การทำให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบความหมายของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
2. เพื่อให้ผลิตเกิดความเข้าใจและสามารถมองเห็นแนวทางในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้ผลิตทราบประโยชน์ที่จะได้รับและได้รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยสนทนากับนิสิตเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ พร้อมทั้งเสนอแนะว่า ถ้ามีอาการทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สามารถลดได้โดยใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ตลอดจนความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้นิสิตเข้าใจ
2. ผู้วิจัยอธิบายถึงลำดับขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้นิสิตทราบเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะรับการฝึกครั้งนี้
3. ผู้วิจัยบอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกมีประโยชน์อย่างไร และเมื่อนิสิตมีความชำนาญก็สามารถนำไปฝึกเองที่บ้านได้

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรมนิสิตและการให้ความสนใจ

ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นิสิตได้เรียนรู้ความรู้สึกเกร็งกล้ามเนื้อจนถึงเครียดและเรียนรู้ความรู้สึกขณะกล้ามเนื้อ เพื่อจะนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
2. เพื่อให้ นิสิตได้เรียนรู้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนอย่างละเอียดและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติด้วยตนเองได้

วิธีดำเนินการ

1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกการหายใจ เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้องคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปลอยตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงพนัก

จากนั้นให้นิสิตฝึกการหายใจที่ถูกต้อง เป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ให้ความหายใจขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วงอก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุด เท่าที่นิสิตจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้จะช่วยให้นิสิตสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้เวลานานที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้นไม่มั่นใจ หรืออึดอัดใจ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนการแสดงหน้าชั้นเรียน

เมื่อนิสิตหายใจเป็นแล้วจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่าจะตึงเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สิ้นตาคืน

ขั้นที่ 2 ให้นิสิตดำเนินการฝึกการผ่อนคลายเนื้อตามที่ถูกจัดสาธิตให้ดูโดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นิสิตนั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกเท้าขึ้นให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น แล้วทิ้งเกร็งทิ้งงอนิ้วเท้าทั้งส้นเข้าไป เกร็งให้แรงจนปกติ แล้ววางเท้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

การเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าจะใช้เมื่อเกิดอาการเท้าเย็น ยืนไม่อยู่นิ่ง ขณะที่เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องตึงเครียด โดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อน่องเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางส้นเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้ความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วตึงเครียด โดยการกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด ไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับ ปลดปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่ถ่วงนิ้วหรือแบมือจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

แขน เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขน ตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำคอให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจาก ฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึง ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้ง ให้อกกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อ ที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน ทันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึง เป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้ แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ สัมผัสขึ้นอย่างช้า ๆ

หมายเหตุ การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ แขน และต้นแขน ใช้เมื่อเกิด อาการมือเย็น มือสั่น เกร็ง และมีเหงื่อออกมากที่มือ ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างเพศ

หัวไหล่ ให้นิสิตผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิด ความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยการยกไหล่ หรือท่อนไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูง พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณ ไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายาม คลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังคลายอย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะจน สามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอก
ให้แน่น โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับขาให้ตึงแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยทำให้
หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อ
บริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก
2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าอกนี้ ใช้เพื่อ
ลดอาการหัวใจเต้นแรง มีความรู้สึกตื่นเต้น อึดอัดใจ และไม่มั่นใจ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวล
ในการคบเพื่อนต่างเพศ

ท้อง เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด
โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาตบหน้าท้อง กลั้นลม
หายใจให้แน่น เพื่อช่วยทำให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลม
หายใจออกช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ท้องนี้ สามารถใช้
เพื่อลดความรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ และอึดอัดใจ ที่เกิดจากความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
ได้เช่นกัน

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะ
เป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ
เพิ่มความเครียดอย่างรู้ตัวจนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็ง
ควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ได้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือ
ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นดันไว้ให้หน้าหนักและด้านพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้
หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อย ๆ
คลายแรงกดและแรงดันออก บ่อยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความรู้สึก
ผ่อนคลาย สักครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง
ให้แรงดันกับแรงด้านพอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกด และแรงด้านออก
ช้า ๆ บ่อยมือลงแล้วปล่อยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายสักครู่จึงให้ล้มตาขึ้น

หน้าผาก ให้นิยามความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าผาก ทำให้หน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้ว 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่วใบหน้าทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้อีกครั้ง

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกและผ่อนคลาย และให้อยู่กับความรู้สึกผ่อนคลายนี้อีกครั้ง

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันตราย ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่มให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกวามากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายนี้อีกครั้ง

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบู่แก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกวามากพอแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลาย

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง 2 ให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยาให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้อีกครั้ง จากนั้นจึงค่อย ๆ สัมผัสขึ้นอย่างช้า ๆ

3. ขั้นสรุป ให้นิสิตกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป ซึ่งผ่อนคลายกล้ามเนื้อชุดนี้ ใช้เพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในการคบเพื่อนต่างเพศ

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรมของนิสิต การให้ความสนใจในการฝึก และประเมินจากแบบรายงานผลการฝึกของนิสิต

ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การจัดลำดับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้เรียงลำดับสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลด้วยตนเอง ตั้งแต่ความวิตกกังวลน้อยที่สุด ถึงความวิตกกังวลมากที่สุด

2. เพื่อให้นิสิตฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ดำเนินการ

1. ขั้นนำ

1.1 ผู้วิจัยสอบถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งตรวจดูแบบรายงานผลการฝึกของนิสิต และสอบถามถึงความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ได้ซักถามข้อข้องใจที่เกิดขึ้นในการฝึก

1.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดลำดับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 ผู้วิจัยให้นิสิตเขียนลำดับสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ จากน้อยที่สุดไปมากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยอธิบายถึงวิธีการจินตนาการ โดยมีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นิสิตหลับตา จะเริ่มต้นตรงที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลาย พยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วนใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพผ่อนคลาย

2.2.2 ให้นิสิตจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้กำหนดตามปัญหาของนิสิตและพยายาม จินตนาการสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างให้เห็นชัดเจนมากที่สุด

2.2.3 ขณะที่นิสิตจินตนาการให้นิสิตใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อทุกส่วนให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย เมื่อหยุดจินตนาการ อย่าเพิ่งรีบลืมตา ให้นิสิตใช้จิตสัมผัสกล้ามเนื้อ เพื่อ ตรวจสอบความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนตลอดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้สบาย ความคิดความรู้สึกแว่แว่ที่ลมหายใจเข้าออกสักประมาณครึ่งนาที หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึก ของนิสิตว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยให้นิสิตซักถาม และให้กลับไปฝึกจินตนาการต่อที่บ้าน

การประเมินผล

ประเมินผลจากแบบรายงานผลการฝึก การสังเกตพฤติกรรมและความร่วมมือในการฝึก ของนิสิต

ครั้งที่ 5 - 7

หัวข้อเรื่อง ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อฝึกให้นิสิตได้นำการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นนำ

ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกจิตนาการ และเปิดโอกาสให้นิสิตซักถาม

2. ขั้นดำเนินการ

2.1 นิสิตสร้างสถานการณ์ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ที่ทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด

2.2 ผู้วิจัยให้นิสิตจินตนาการตามลำดับขั้นความวิตกกังวล โดยเริ่มจินตนาการจากความวิตกกังวลน้อยที่สุด จนถึงความวิตกกังวลมากที่สุด โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.2.1 ให้นิสิตนั่งอยู่ในสภาพผ่อนคลาย

2.2.2 ผู้วิจัยบอกให้นิสิตจินตนาการตามสถานการณ์ ที่เล่าในที่สถานการณ์ ให้นิสิตเห็นภาพในมโนภาพชัดที่สุดจนเกิดอารมณ์ร่วมกับภาพนั้น จากนั้นให้นิสิตรายงานว่าตนเองรู้สึกอย่างไร ถ้าวิตกกังวลผู้วิจัยบอกให้นิสิตค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถ้านิสิตสามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปจากการผ่อนคลายนี้ได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์อันถัดต่อไป เมื่อไรที่นิสิต

ยังวิตกกังวลแม้จะพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อแล้ว ผู้วิจัยจะหยุดและเริ่มกลับไปสู่สถานการณ์ ที่นิสิต
ยังสามารถควบคุมสภาพผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้ ถ้านิสิตสามารถผ่อนคลายได้จึงค่อยเริ่มสถานการณ์
อันดับต่อไป จนถึงสถานการณ์อันดับสุดท้าย

3. ขั้นสรุป

ผู้วิจัยฯให้นิสิตซักถาม และให้นิสิตกลับไปฝึกจินตนาการความวิตกกังวลในการคบ-
เพื่อนต่างเพศ

การประเมินผล

การสังเกตพฤติกรรม และความสนใจในการฝึก

ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง

ปัจจัยมีนเทศ

เวลา

50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกให้นิสิตได้นำการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มาใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
2. เพื่อให้นิสิตได้ทราบถึงผลที่เกิดขึ้นแก่ตนเองภายหลังการฝึก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปการฝึกการลดความรู้สึกอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล ตลอดทั้งประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงการนำไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ของตนเองต่อไป แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนิสิต และกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

โดยการสังเกตพฤติกรรม การซักถามปัญหา และการรายงานผลการฝึกของนิสิตแต่ละคน ว่าภายหลังจากการฝึกแล้ว อาการต่าง ๆ ของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก็ได้ลดลง มากน้อยเพียงใด

แบบประเมินการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

คำชี้แจง ขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดแสดงความคิดเห็น ทักษะ และความรู้สึกของท่าน
ที่มีต่อการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลครั้งนี้
 -
 -
 -
2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
 -
 -
 -
3. หลังจากได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีการเปลี่ยนแปลง
อย่างไร เกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง
 -
 -
 -
4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
ในโอกาสต่อไป
 -
 -
 -
5. อื่น ๆ ถ้ามี
 -
 -

ในการเข้าร่วมการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลครั้งที่ 12 คือ บัจฉิมเทศ ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองที่ 1 ตอบแบบประเมินผลการเข้าร่วมการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

- ครั้งแรกคิดว่าไม่รู้จะทำไปทำไม ไม่เห็นความสำคัญ แต่พอได้ลงมือปฏิบัติก็รู้สึกว่าการควบคุมส่วนต่างของร่างกายที่เกิดอาการเกร็ง
- รู้สึกว่าวิธีนี้เป็นวิธีหนึ่งที่ดีในการลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อบางส่วนและเป็นวิธีหนึ่ง ที่ควรเผยแพร่ให้คนอื่นทราบและปฏิบัติตาม
- รู้สึกว่าเป็นการฝึกที่อาจจะได้ผลมากในส่วนหนึ่ง แต่ถ้ามีการผสมผสานกับวิธีอื่นคิดว่าการฝึก คงได้ผลมากถึงมากที่สุด
- เป็นวิธีที่ใช้ลดความอ่อนไหว ลดความตึงเครียดส่วนต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี ทำให้ร่างกายมีความรู้สึกสบายขึ้น
- เมื่อเราฝึกการลดความอ่อนไหวแล้วทำให้รู้จักวิธีที่จะผ่อนคลายความเครียดความวิตกกังวล ได้อีกวิธีหนึ่ง
- ตอนแรกไม่แน่ใจว่าจะสามารถช่วยผ่อนคลายได้จริงหรือไม่ แต่พอได้รับการฝึกจึงรับรู้ถึงความ รู้สึกที่ว่าร่างกายที่ตึงเครียดหรือจิตใจได้ผ่อนคลายลงมากพอสมควร
- ทำให้เราได้เรียนรู้กับการลดความตึงเครียดที่เราต้องเจอในแต่ละวัน ซึ่งอาจไม่ได้เกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศเพียงอย่างเดียว แต่ละเป็นเรื่องอื่น ๆ

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

- สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทำให้เกิดความมั่นใจ ไม่มีอาการตื่นเต้น
- สามารถกล้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์จริง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเกิดอาการตึงเครียด เมื่อเจอกับสถานการณ์อื่นได้

- สามารถช่วยลดความตึงเครียดและความวิตกกังวลได้ และรู้จักการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่ถูกต้องเป็นระบบ
 - สามารถที่จะนำเอาวิธีการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบนี้ไปใช้แก้สถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี อย่างเช่นเมื่อเรามีอาการประหม่าขึ้นมา เราก็สามารถนำเอาวิธีการนี้เข้ามาช่วยแก้ไขได้
 - สามารถลดความอ่อนไหวทางอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ ส่งเสริมสุขภาพจิตเสริมสร้างบุคลิกภาพอย่างเป็นระบบ กล้าที่จะเผชิญความจริง
 - ช่วยให้รู้วิธีการที่จะผ่อนคลายเวลาเจอกับสถานการณ์และรู้จักวิธีการแก้ปัญหาเพื่อให้เกิดความเตรียมพร้อม
 - รู้จักการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกได้ดีขึ้น และเป็นการฝึกสมาธิไปในตัว
3. หลังจากได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง
- รู้จักควบคุมตนเองได้ ทำงานมีสมาธิมากขึ้น และทำให้อ่านหนังสือได้เป็นเวลานาน
 - ร่างกายไม่เกร็ง ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด รู้สึกสบายตัว สบายใจ
 - มีความรู้สึกว่าเป็นคนกล้าขึ้น กล้าทำอะไรที่ถูกต้องเหมาะสมตามที่เรากำลังจะทำได้ โดยไม่มีความวิตกกังวล
 - สามารถที่จะควบคุมส่วนต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี และสามารถที่จะต่อสู้กับสถานการณ์ที่เรา กำลังเผชิญอยู่ได้
 - เมื่อได้ฝึกแล้วทำให้รู้วิธีที่จะแก้ไขข้อบกพร่องในเรื่องการผ่อนคลายความตึงเครียดของอวัยวะต่าง ๆ และทำให้การทำงานของร่างกายเป็นไปตามปกติ เมื่อเรามีการฝึกฝนอย่างถูกวิธี
 - สามารถรู้ว่า เกิดอาการตึงเครียดในส่วนของร่างกาย และนำวิธีการลดความวิตกกังวลมาใช้ได้ ทำให้ร่างกายสามารถปรับสภาพได้ดีและเร็วกว่าเดิม
 - ทำให้มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น ไม่มีอาการตื่นตระหนกเหมือนแต่ก่อน

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
ในโอกาสต่อไป

- ภาษาที่ใช้ น่าจะลดความเป็นทางการบ้าง ทำให้ผู้ฝึกรู้สึกไม่เกร็ง
- ในการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล นอกจากจะลดความเครียด
เพียงบางส่วนน่าจะผ่อนคลายทุกส่วนเหมือนวันแรก
- อยากให้มีการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลอยู่บ่อย ๆ เพื่อที่จะทุกคน
ได้รู้จักและนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง และถูกกับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วย
- ควรประยุกต์ใช้กับด้านอื่น ๆ บ้าง พร้อมทั้งค้นหาวิธีการฝึกการลดความอ่อนไหวมาหลายวิธี
เพื่อเป็นการเปรียบเทียบ
- การมีฝึกตามสถานการณ์น่าจะมี วีดีโอ สไลด์ ดูก่อน เพื่อจะได้เข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น
- อย่าให้ฝึกวันต่อวัน คนต่อคน ในทุก ๆ อายุ ทุก ๆ อาชีพ หลาย ๆ สถานการณ์ที่แตกต่าง

ขึ้นไป

5. อื่น ๆ ถ้ามี

- อยากให้มีการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลอีก
- เวลาในการฝึกควรติดต่อกันเพื่อจะได้เห็นผลเร็ว

ตัวอย่างสรุปการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

ตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 8

ผู้รับการฝึก นายรังสรรค์ พัทธมมงคล (นามสมมติ)

ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้แนะนำตนเองให้นิสิตได้รู้จักว่าเป็นเจ้าหน้าที่งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ขณะนี้กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท และได้ทำวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ โดยใช้เทคนิคการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลมาเปรียบเทียบกับ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางว่าเทคนิคใด สามารถช่วยลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ นอกจากนี้ได้พบพูดคุยซักถามถึงประวัติของนิสิต เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยได้บอกถึงบทบาทหน้าที่ของนิสิตในการเข้าฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลว่านิสิตจะต้องเข้าร่วมการฝึกครั้งนี้ จำนวน 8 ครั้ง ตลอดจนผู้วิจัยได้อธิบายให้นิสิตทราบถึงความหมายของการคบเพื่อนต่างประเทศ และความหมาย วัตถุประสงค์ของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และขั้นตอนในการฝึกเพื่อให้นิสิตได้เกิดความเข้าใจเบื้องต้นก่อนเข้ารับการฝึกครั้งนี้ หากมีข้อสงสัยประการใดให้นิสิตซักถามเพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ทันที จากการพบกันครั้งแรก นิสิตมีท่าทางอึดอัด ไม่สบายใจ เมื่อได้พูดคุยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ นิสิตมีท่าทางดีขึ้น พูดคุยเกี่ยวกับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบ ซึ่งนิสิตมีการซักถามเกี่ยวกับเทคนิคดังกล่าว หลังจากนั้นนิสิตเข้าใจถึงการฝึกการลดความอ่อนไหวมากขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างประเทศ นิสิตเมื่อเข้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนต่างประเทศแล้วในบางครั้งอาจมีอาการประหม่า ไม่กล้าพูด ไม่กล้าสบตา หัวใจเต้นแรง เพราะเนื่องจากเมื่อคบกันไปเริ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น สัมพันธภาพระหว่างสองคนก็เริ่มดีขึ้น จึงทำให้เกิดอาการดังกล่าวแก่ตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้อธิบายประโยชน์

ของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลให้นิสิตเข้าใจและสามารถนำไปฝึกที่บ้านได้ หลังจากให้ความรู้แล้ว นิสิตเข้าใจได้มากยิ่งขึ้น มีความกระตือรือร้น ต้องการทดสอบของตนเองด้วย

ครั้งที่ 3

ผู้วิจัยเริ่มสาธิตวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยสาธิตวิธีการฝึกการหายใจ เริ่มด้วยการนั่งในท่าที่ถูกต้องคือ การนั่งบนเก้าอี้ที่พอเหมาะกับร่างกาย ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ปลดตัวตามสบายให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายเต็มที่ หลังตั้งตรงไม่เอนไปพิงพนัก

จากนั้นให้นิสิตฝึกการหายใจที่ถูกต้อง เป็นระบบ โดยการสูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ให้ความยาวขึ้นไปสู่โพรงประสาท ย้อนกลับลงมาผ่านลำคอ ช่วออก ไปสู่ช่วงท้อง จากนั้นให้กลืนลมหายใจไว้ให้นานที่สุด ท่าที่นิสิตจะทำได้ เมื่อถึงที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกทางปาก จากนั้นจึงเริ่มต้นหายใจเข้าใหม่ในลักษณะเดิม ซึ่งการฝึกหายใจที่เป็นระบบนี้จะช่วยให้นิสิตสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ใช้เวลาที่เกิดความรู้สึกตื่นเต้นไม่มั่นใจ หรืออึดอัดใจ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนการแสดงหน้าชั้นเรียน

เมื่อนิสิตหายใจ เห็นว่านิสิตอยู่ในท่าที่สบายแล้วจึงเริ่มสาธิตการเกร็งกล้ามเนื้อที่ไล่ส่วนตามลำดับต่อไปนี้คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก เมื่อเกร็งจนรู้สึกว่ตึงเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกช้า ๆ จนรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง จึงค่อย ๆ สิ้นตื้น

ขั้นที่ 2 ให้นิสิตดำเนินการฝึกการผ่อนคลายเนื้อตามผู้วิจัยสาธิตให้ดูโดยทำตามคำบอกของผู้วิจัย ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ คือ

ให้นิสิตนั่งในท่าสบาย หลับตา ให้ความรู้สึกมาอยู่ที่กล้ามเนื้อต่อไปนี้

เท้า เรียนรู้การผ่อนคลายที่เท้าทั้ง 2 ข้าง โดยจะเกร็งให้เครียดมากที่สุด ด้วยการยกเท้าขึ้นให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น แล้วทั้งเกร็งทั้งงอนิ้วเท้าทั้งส้นเข้าไป เกร็ง

าให้แรงจนปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่เกร็งตามไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

การเกร็งกล้ามเนื้อที่เท้าจะใช้เมื่อเกิดอาการเท้าเย็น ยืนไม่อยู่นิ่ง ขณะที่เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ นิสิตรู้สึกว่ากล้ามเนื้อบริเวณเท้าทั้งสองข้างเกิดอาการเกร็ง ตึงเครียด เมื่อคลายกล้ามเนื้อบริเวณเท้าอย่างช้า ๆ รู้สึกว่าบริเวณกล้ามเนื้อเท้าจะค่อย ๆ คลายอยู่ในภาวะที่ปกติ นิสิตรู้สึกสบายเท้าทั้งสองข้าง

น้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น้อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น้องตึงเครียด โดยยกสันเท้าขึ้น กดหน้าเท้าลงกับพื้นให้แน่น เรียนรู้ความเครียดตามกล้ามเนื้อส่วนอื่นที่ถูกกระทบกระเทือนไปด้วย เมื่อน้องเครียดมากที่สุดแล้ว จึงค่อย ๆ คลายออกปล่อยวางสันเท้าลงตามปกติ ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่ นิสิตฝึกแล้วสบายใจ หายตึงเครียด

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้ง 2 ข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า โดยแยกขาทั้ง 2 ข้างออกห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้ความตึงเครียดที่หน้าขามากที่สุด เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นิสิตเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็ง รู้สึกตึงเครียดบริเวณหน้าขาทั้ง 2 ข้าง และขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เริ่มเรียนรู้ความรู้สึกผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่ อาการความตึงเครียดบริเวณหน้าขา ค่อย ๆ หายไป นิสิตรู้สึกสบายหน้าขาทั้งสองข้าง

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือและนิ้วตึงเครียด โดยการกำมือทั้ง 2 ข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกตึงเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ไม่งอนิ้วหรือแบมือจนเกินไป ให้นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ กล้ามเนื้อมือของนิสิตจะอยู่ภาวะที่ปกติ และนิสิตรู้สึกสบายไม่มีอาการเกร็งบริเวณกล้ามเนื้อ

แขน เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนตึงเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างข้างลำคอให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อที่หน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึง

ค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขน โดยวางลงข้างลำตัวให้แขนทั้ง 2 ข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลายสักครู่ ขณะที่นิสิตเกร็งกล้ามเนื้อแขน นิสิตรู้สึกแขนเกิดความตึงเครียด จนปวดเมื่อย แต่เมื่อคลายกล้ามเนื้อแล้วนิสิตรู้สึกสบายแขนทั้งสองข้าง อาการเกร็งกล้ามเนื้อแขนก็ไม่มี

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ต้นแขนทั้ง 2 ข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนตึงเครียด โดยการยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงเหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัวจนกล้ามเนื้อบริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อนิสิตรู้สึกว่าตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ วางแขนข้างลำตัวให้แขนอยู่ในสภาพที่สบาย รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ให้ผ่อนคลายด้วยเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อต้นแขนผ่อนคลายสักครู่ หลังจากนั้นหายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ สืบตาขึ้นอย่างช้า ๆ นิสิตรู้สึกว่าต้นแขนทั้งสองข้างอยู่ในท่าที่สบาย

หมายเหตุ การเกร็งกล้ามเนื้อที่มือ แขน และต้นแขน ใช้เมื่อเกิดอาการมือเย็น มือสั่น เกร็ง และมีเหงื่อออกมากที่มือ ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

หัวไหล่ ให้ นิสิตผ่อนคลายความเครียดที่หัวไหล่ โดยนำความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หัวไหล่ทั้ง 2 ข้าง ทำให้หัวไหล่ตึงเครียดโดยให้นิสิตยกไหล่ หรือท่อนไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นให้สูง พยายามดึงคอให้อยู่ในลักษณะตรงจนรู้สึกตึงเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก และคอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลานิสิตผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังคลายอย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะจนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง นิสิตรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อหัวไหล่ อาการตึงเครียดบริเวณหัวไหล่ไม่มี

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอก ให้แน่น โดยการสูดลมหายใจเต็มที่ พร้อมกับให้ต้นแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้น้ำหนักแน่นยิ่งขึ้น เมื่อนิสิตรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกาย ได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง นิสิตเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่หน้าอกนี้ ใช้เพื่อ

ลดอาการหัวใจเต้นแรง มีความรู้สึกตื่นเต้น อึดอัดใจ และไม่มั่นใจ ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวล ในการคบเพื่อนต่างเพศ นิสิตรู้สึกอึดอัดใจ รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจไม่ออก ทำให้ นิสิตเลื่อนความคิด ความรู้สึกไปที่บริเวณหน้าอก หลังจากนั้นให้ค่อยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าอกปล่อยออกทางปาก อย่างช้า ๆ จากนั้นหายใจลึก 2 - 3 ครั้ง นิสิตรู้สึกสบายขึ้น

ห้อง เลื่อนความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องตึงเครียด โดยการเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเอง เมื่อมีคนจะมาต่อหน้าท้อง กลั้นลม หายใจให้แน่นเพื่อช่วยการเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อ นิสิตรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลม หายใจออกช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 - 3 ครั้ง การที่ นิสิตผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ท้องนี้ สามารถใช้ เพื่อลดความรู้สึกตื่นเต้น ไม่มั่นใจ และอึดอัดใจ ที่เกิดจากความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ได้เช่นกัน นิสิตรู้สึกสบายไม่เกิดอาการตึงเครียด

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อที่คอ ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะ เป็นกล้ามเนื้อที่อ่อนไหวง่าย ถ้าเกร็งแรงเกินไปอาจเกิดการเคล็ดขัดยอกขึ้นได้ จึงควรค่อย ๆ เพิ่มความเครียดอย่างรู้ตัวจนถึงเครียดที่สุด อย่าหักโหมเกร็งแรงหรือเร็วเกินไป ก่อนเกร็ง ควรตั้งคอให้อยู่ในระดับตรง ยกฝ่ามือทั้งสองข้างรองไว้ใต้คาง แล้วจึงกดคางเข้าหาฝ่ามือ ในขณะที่ฝ่ามือดันขึ้นดันไว้ให้น้ำหนักและด้านพอ ๆ กัน โดยใช้แรงกดจากบริเวณหลังคอให้ หลังคอเกร็งเครียดที่สุด พยายามให้บริเวณที่ดันไว้เครียดน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้แล้วจึงค่อย ๆ คลายแรงกดและแรงดันออก ปล่อยมือลงให้ความรู้สึกอยู่ที่บริเวณลำคอทั้งหมด เรียนรู้ถึงความ ผ่อนคลาย ลึกครู่ แล้วจึงยกมือทั้ง 2 ข้างประสานกันไว้อยู่ที่หลังศีรษะคงอยู่ในสภาพตั้งตรง ให้แรงดันกับแรงด้านพอ ๆ กัน เมื่อรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ คลายแรงกด และแรงดันออก ช้า ๆ ปล่อยมือลงแล้วปล่อยให้คออยู่ในสภาพผ่อนคลายลึกครู่จึงให้ลืมตาขึ้น นิสิตอยู่ในท่าสบาย และรู้สึกสบายตามตัว

หน้าผาก ให้นิสิตนำความคิดความรู้สึกมาอยู่บริเวณหน้าผาก ทำให้หน้าผากตึงเครียด โดยการเลิกคิ้ว 2 ข้างขึ้นไปจนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนรู้สึกตึงเครียดขยายไปทั่ว ใบตาดั้ง 2 ข้าง เมื่อรู้สึกตึงเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้อีกครู่ นิสิตไม่สามารถย่นหน้าได้ ผู้วิจัยจึงสาธิตให้นิสิตดูใหม่อีกครั้งหนึ่ง ผลปรากฏว่า นิสิตสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าผากได้ตามปกติ

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้ง 2 ข้าง ทำให้คิ้วตึงเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน จนรู้สึกตึงเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้ง 2 ข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็ตึงเครียดไปด้วย เมื่อนิสิตรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้นิสิตค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกและผ่อนคลาย และให้อยู่กับความผ่อนคลายนี้สักครู นิสิตรู้สึกปวดหัวเนื่องจาก นิสิตต่อต้าน โดยการขมวดคิ้วและรีบปล่อย จึงทำให้ภาวะภายในร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทัน นิสิตจึงมีอาการตึงเครียดเหลืออยู่ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสาธิตาให้นิสิตดูอีกครั้งหนึ่ง ผลปรากฏว่านิสิตสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณคิ้วได้ตามปกติ

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้ง 2 ข้าง เนื่องจากตาเป็น บริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่ม ความตึงเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้ง 2 ข้างให้แน่นสนิทพอควรก่อนแล้วจึงเพิ่ม ำให้แน่นขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อบริเวณนี้รู้สึกผ่อนคลายแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลัง ผ่อนคลายนี้สักครู นิสิตสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อตาได้

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้ง 2 ข้าง ทำให้แก้มตึงเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกตึงเครียดที่สุด แล้วจึงค่อย ๆ คลาย อย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้มและเปิดปากให้กว้างที่สุด จนแก้มปริทั้ง 2 ข้าง และรู้สึก ตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง เมื่อบริเวณนี้รู้สึกผ่อนคลายแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลาย อย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลาย นิสิตมีอาการอาเจียนในการกระทำ จึงทำให้ การฝึกบริเวณแก้มช้าและไม่ตรงตามที่ผู้วิจัยสาธิตาให้ดู ดังนั้นผู้วิจัยจึงสาธิตาให้นิสิตดูอีกครั้งหนึ่ง โดยให้นิสิตอยู่ในท่าที่สบาย ไม่ต้องอาเจียน หลังจากนั้นให้นิสิตบวมแก้มเข้าไปให้ลึกจนเกิดความ ตึงเครียด จากนั้นค่อยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณแก้มทั้งสองข้างอย่างช้า ๆ จนอยู่ในภาวะ ที่ปกติ จากที่ผู้วิจัยสังเกตนิสิตสามารถปฏิบัติตามได้ดี

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากตึงเครียด โดยการ เม้มริมฝีปากทั้ง 2 ำให้แน่นสนิท จนรู้สึกตึงเครียดที่สุด จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายหายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู จากนั้นจึงค่อย ๆ สัมผัสขึ้นอย่างช้า ๆ

เมื่อผู้วิจัยสาธิตาให้นิสิตดูเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ซักถามว่านิสิตมีข้อสงสัยประการใดให้ซักถามได้ เพื่อที่ผู้วิจัยจะได้ชี้แนะให้ถูกวิธี ถ้าไม่มี ผู้วิจัยจะเริ่มต้นฝึกโดยการเปิดเทปการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้นิสิตฟังและปฏิบัติตาม จากการฝึกจากเทปนั้น ผลปรากฏว่านิสิตตั้งใจฝึกอย่างเต็มที่ จนนิสิตฝึกทุกท่าเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยซักถามนิสิตว่าบริเวณกล้ามเนื้อส่วนใดที่นิสิตไม่สามารถฝึกได้ เพราะถ้ายังฝึกไม่ได้ผู้วิจัยจะทำการสาธิตและฝึกให้กับนิสิตอีกครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ ก่อนที่จะกลับไปฝึกที่บ้าน นิสิตรายงานว่าการฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ สามารถเกร็งได้ดี ทำให้รู้สึกกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลาย

3. ขั้นสรุป ให้นิสิตกลับไปฝึกทบทวนที่บ้านก่อนนอน โดยเริ่มตั้งแต่ เท้า น่อง ต้นขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก ท้อง คอ หน้าผาก คีว ตา แก้ม และปาก ตามลำดับ แล้วให้บันทึกลงในแบบรายงานผลการฝึก ส่งให้ผู้วิจัยตรวจดูในการพบกันครั้งต่อไป ซึ่งผ่อนคลายกล้ามเนื้อชุดนี้ ใช้เพื่อลดความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในการคบเพื่อนต่างเพศ จากรายงาน ปรากฏว่านิสิตสามารถฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

ครั้งที่ 4

ผู้วิจัยซักถามถึงผลการฝึกในครั้งที่ผ่านมา พร้อมทั้งตรวจดูแบบรายงานการฝึกของนิสิต และสอบถามว่ามีปัญหาในการฝึกครั้งนี้หรือไม่ ปรากฏว่าไม่มีปัญหา เมื่อไม่มีปัญหาผู้วิจัยเริ่มสอบถามถึงความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต โดยอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการจัดลำดับสถานการณ์ในความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งจะเริ่มจากน้อยที่สุดไปหามากที่สุด ขั้นตอนในการจินตนาการ คือผู้วิจัยให้นิสิตหลับตา และทำให้ร่างกายทุกส่วนอยู่ในท่าสบาย กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผ่อนคลายพยายามผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้มากที่สุดในทุก ๆ ส่วน ใช้ความรู้สึกตรวจดูการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าอยู่ในสภาพผ่อนคลายหรือไม่ ปรากฏว่านิสิตผ่อนคลายได้ดี เมื่อผ่อนคลายแล้ว นิสิตจินตนาการตามคำพูดของผู้วิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศให้เห็นชัดเจนมากที่สุด โดยจินตนาการว่าขณะนี้รังสรรค์กำลังเดินไปเจอเพื่อนหญิงที่ตนเองมีความรู้สึกชอบเป็นกรณีพิเศษ อยากเข้าไปพูดคุย แต่ไม่กล้าจะเดินไปพูดด้วย จนทำให้รู้สึกว่าขณะนี้หัวใจเต้นแรง แขนหน้าอก โดยนิสิตยกมือขวาขึ้นเป็นสัญญาณลึกลับว่าขณะนี้กล้ามเนื้อหน้าอกเกิดอาการแน่น หัวใจเต้นแรง หายใจไม่ออก ผู้วิจัยให้นิสิตเคลื่อนความคิดความรู้สึกไปที่บริเวณ

หน้าอก สูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่แล้วกลืนลมหายใจไว้สักครู່หนึ่ง และให้จับความคิดความรู้สึกโดย ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น ขนาบกับลำตัว เกร็งจนรู้สึกว่าการกลืนเนื้อบริเวณหน้าอกเกิดอาการแน่น จากนั้น ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อออกอย่างช้า ๆ จนรู้สึกว่าขณะนี้กล้ามเนื้ออยู่ในภาวะปกติ หลังจากนั้นให้ สูดลมหายใจเข้าออก 2 - 3 ครั้งเพื่อให้สภาพร่างกายได้ผ่อนคลาย หลังจากนั้นผู้วิจัยถามความรู้สึก นิสิตว่า สามารถจินตนาการได้ชัดเจนมากน้อยเพียงไร นิสิตรายงาน ว่า รู้สึกแน่นหน้าอก หายใจ- ไม่ออก แต่พอฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกอย่างช้า ๆ รู้สึกสบายขึ้น หลังจากนั้นให้ นิสิตกลับไป จินตนาการสถานการณ์เดิม ถ้าไม่มีอาการเกร็งกล้ามเนื้อ ให้นำไปอีกสถานการณ์หนึ่งได้ หลังจากนั้น ให้นำ นิสิตกลับไปฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ที่ได้ฝึกในวันนี้ ลงในแบบรายงานการฝึก

ครั้งที่ 5

ผู้วิจัยจะซักถามถึงผลของการฝึกจินตนาการตามสถานการณ์ครั้งที่แล้วว่า เมื่อฝึกแล้ว สามารถทำให้ความวิตกกังวลหมดไปได้ ก็ให้จินตนาการสถานการณ์ในอันดับต่อไปได้ วันนี้ นิสิต บอกว่ามีความวิตกกังวลในการทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ ไม่รู้จะวางตัวอย่างไร เพราะเกิด อาการประหม่าเมื่ออยู่ใกล้ โดยให้นิสิตนั่งในท่าที่สบาย หลับตา พร้อมทั้งจินตนาการตามสถานการณ์ ที่ตนเองมีความวิตกกังวล จากนั้นผู้วิจัยดูอาการของนิสิตว่ามีความผิดปกติทางด้านใด ซึ่งเห็นได้ชัด ว่าขณะนี้ นิสิตมีอาการเกร็งบริเวณมือทั้งสองข้าง ผู้วิจัยให้นิสิตเลื่อนความคิดความรู้สึกไปที่มือทั้งสองข้าง โดยกำมือทั้งสองข้างจนรู้สึกว่าการกลืนเนื้อบริเวณมือทั้งสองข้างเกิดอาการเกร็ง และจับ ความคิดความรู้สึกนั้นไว้ จากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือทั้งสองข้างอย่างช้า ๆ จน อยู่ในภาวะที่ปกติ จากนั้นให้สูดลมหายใจเข้าออก 2 - 3 ครั้ง พร้อมกับผู้วิจัยถามนิสิตว่าขณะนี้ มีความรู้สึกอย่างไร ซึ่งนิสิตตอบว่ารู้สึกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด และโล่งสบาย ผู้วิจัย ให้นำ นิสิตกลับไปฝึกที่บ้านโดยจินตนาการตามสถานการณ์ที่ได้ฝึกในวันนี้ พร้อมทั้งนำรายงานการฝึกตาม แบบรายงานการฝึกที่หาไว้ในวันนี้

ครั้งที่ 6

ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกจินตนาการของนิสิตที่กลับไปฝึกที่บ้านว่า เป็นอย่างไรบ้าง มีส่วนใดที่ไม่สามารถฝึกได้หรือเกิดปัญหาอะไรบ้าง ซึ่งนิสิตตอบว่า สามารถจินตนาการตามสถานการณ์ได้อย่างชัดเจนและสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อเมื่อเกิดอาการตึงเครียดได้ จนทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ปกติ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเริ่มให้นิสิตนั่งในท่าสบายและหลับตาเพื่อจินตนาการความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ นิสิตรู้สึกเคอะเขิน ไม่กล้าพูดชวนเพื่อนต่างเพศไปรับประทานอาหารด้วยกัน เมื่อเจอหน้ากันที่ไร มักจะมีอาการใจเต้นเร็ว อาย มือเย็น ทุกครั้งที่เจอ ซึ่งขณะนี้ผู้วิจัยให้นิสิตเริ่มจินตนาการตามสถานการณ์ นิสิตรู้สึกตึงเครียดบริเวณแก้มและปาก ผู้วิจัยให้นิสิตเลื่อนความคิดความรู้สึกมาที่บริเวณแก้ม บุ่มแก้มทั้ง 2 ข้างจนรู้สึกเกิดความตึงเครียดแล้วจึงค่อยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณแก้มอย่างช้า ๆ จนรู้สึกว่าแก้มทั้งสองข้างอยู่ในภาวะที่ปกติ หลังจากนั้นหายใจเข้าออก 2 - 3 ครั้ง ซึ่งนิสิตจะรู้สึกสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เมื่อกลับจินตนาการสถานการณ์เดิมก็สามารถกล้าที่เผชิญ โดยไม่มีความวิตกกังวล ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้นิสิตกลับไปฝึกที่บ้านและกลับมารายงานในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7

ผู้วิจัยซักถามถึงผลของการฝึกจินตนาการที่กลับไปฝึกที่บ้านเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อฝึกแล้ว ภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจรู้สึกอย่างไร สามารถปรับตัวและกล้าเผชิญกับความวิตกกังวลได้หรือเปล่า ผลปรากฏว่า นิสิตสามารถที่กล้าเผชิญกับปัญหาที่เข้าโดยใช้การฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเข้ามาช่วย ผู้วิจัยจึงบอกให้นิสิตนั่งในท่าที่สบาย เพื่อเริ่มต้นการฝึกจินตนาการสถานการณ์ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายในการจินตนาการ และเป็นขั้นความรู้สึกที่วิตกกังวลอย่างมาก โดยนิสิตจินตนาการว่าขณะนี้ได้ไปพบเพื่อนต่างเพศเพื่อนัดชวนไปดูภาพยนตร์เพียงลำพังสองต่อสอง แต่ในใจกลัวเขาปฏิเสธไม่ไป และไม่รู้ว่าวางตัวอย่างไรให้เหมาะสม เมื่อเจอเพื่อนต่างเพศ จนทำให้ตนเองรู้สึกเกร็งบริเวณคิ้วทั้งสองข้าง ผู้วิจัยให้นิสิตขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเกิดความตึงเครียดบริเวณคิ้วทั้งสองข้าง หลังจากนั้นค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อคิ้วทั้งสองข้างออกอย่างช้า ๆ จนอยู่ในภาวะปกติ แล้วจึงสูดลมหายใจเข้าออก 2 - 3 ครั้ง

นิสิตจะรู้สึกสบาย ได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นให้นิสิตกลับไปฝึกที่บ้านตามจินตนาการที่ได้รับ การฝึกในวันนี้ พร้อมทั้งรายงานผลการฝึกตามแบบบันทึกรายงานการฝึกที่ผู้วิจัยนำไป เพื่อที่จะได้ทราบถึงผลดีและส่วนบกพร่องที่นิสิตไม่สามารถฝึกได้ ผู้วิจัยจะได้ดำเนินการแก้ไขให้ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกต่อไป

ครั้งที่ 8

ผู้วิจัยได้ซักถามนิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล จนครบหลักสูตรแล้ว ผู้วิจัยได้ชี้แจงถึงการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลเมื่อได้รับการฝึกแล้ว ผลที่ตามมานั้นร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง นิสิตสามารถกล้าที่เผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่มากกระทบ พร้อมทั้งมีสติในการคิด การทำ ในโอกาสนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกคนที่ได้ให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้วิจัยจนทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

โปรแกรมการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลาง

เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ เริ่มต้นให้คำ- ปรึกษา	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ทำให้นิสิตที่มีความ วิตกกังวลในการคบ เพื่อนต่างเพศเกิด ความพร้อมในการพูด คุยกันมากขึ้น 2. เพื่อให้นิสิตเกิดความ ไว้วางใจที่จะเปิดเผย ตนเอง 3. เพื่อให้นิสิตเกิดความ ร่วมมือที่ดี สามารถ รับรู้ และเข้าใจ เรื่องราวที่สนทนากัน 4. เพื่อให้นิสิตทราบ วัตถุประสงค์ของนิสิต และของผู้วิจัยในการ ให้คำปรึกษา และ ประโยชน์ของนิสิตที่มี ความวิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างเพศ	1. ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ ตนเองต่ออีกฝ่ายหนึ่ง 2. ในการสนทนาผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ภาษา ท่าทางที่เป็นกันเอง นั่งในท่าที่สบาย มี การโน้มตัวเข้าหาผู้รับบริการเพื่อการ แสดงออกถึงความใส่ใจ มีการสัมผัสใน กรณีที่นั่งใกล้กันต้องการกำลังใจและ ความมั่นใจ มีการสบตาแสดงออกถึง ความจริงใจ และยอมรับ 3. การใช้คำพูด ได้แก่ การทักทาย การ ต้อนรับ การกล่าวสวัสดิ์ การเชื้อเชิญ การบอกให้นั่งตามสบาย มีการตรวจสอบ สัมพันธภาพ ได้แก่ การพูดคุย ถามทุกข์สุข ในการมารับบริการ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		จะได้รับ ตลอดจนระยะเวลาในการให้คำปรึกษา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการให้คำปรึกษา	4. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองให้นิสิตได้รู้จัก แล้วให้นิสิตแนะนำตนเอง 5. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของนิสิตและของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษา 6. ผู้วิจัยให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ เกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิตซักถามข้อสงสัยร่วมกัน สรุปสาระที่ได้จากการสนทนา เพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน 8. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
2 - 3	การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ	1. <u>ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. <u>ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเจียบ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึกการทำให้เกิดความ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้นิสิตเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกตนเองเกิดความกระจำงในปัญหาที่เผชิญอยู่ 3. เพื่อให้นิสิตมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	กระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุปและการยอมรับผู้รับคำปรึกษา โดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่าง เพื่อบุให้ นิสิตเข้าใจตนเอง กระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่ และมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 3. <u>ยุติการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ การทำให้เกิดความกระจ่าง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมแล้วผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
4-5	การให้คำปรึกษา ลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะความรู้สึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. <u>ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่แล้ว 2. <u>ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาที่กล่าวไว้ในครั้งที่ 2-3 เพื่อให้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้บัณฑิตเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกตนเองเกิด ความกระจำงในปัญหาที่เผชิญอยู่ 3. เพื่อให้บัณฑิตมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีความเข้าใจตนเองดีขึ้น ยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจำงในปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 3. <u>ยุติการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยให้บัณฑิตสรุปความรู้สึกที่ได้ การลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ จากการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
6-7	การให้คำปรึกษา ลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. เพื่อให้บัณฑิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะความรู้สึกเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. <u>ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนากันครั้งที่แล้ว 2. <u>ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาที่กล่าวไว้ในครั้งที่ 2-3 เพื่อให้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อให้บัณฑิตเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกตนเองเกิด ความกระจำงานปัญหาที่เผชิญอยู่ 3. เพื่อให้บัณฑิตมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีความเข้าใจตนเอง เกิดความกระจำงานปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 3. <u>ยุติการให้คำปรึกษา</u> ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปความรู้สึกที่ได้ การลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ จากการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม แล้วผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
8	ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ	1. เพื่อให้บัณฑิตได้ประเมินตนเองและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนสรุปผลที่ได้จากการรับคำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	1. ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลที่ได้สนทนา ตั้งแต่ครั้งที่ 2-7 2. ให้นิสิตพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ 3. ผู้วิจัยให้นิสิตบอกแนวทางปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวล

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		2. เพื่อยุติการให้คำ ปรึกษาเมื่อสิ้นสุดมอง เห็นแนวทางปฏิบัติ ในการลดความวิตก กังวลในการคบเพื่อน ต่างเพศ	4. ผู้วิจัยให้นิสิตที่มีความวิตกกังวลใน การคบเพื่อนต่างเพศ สรุปการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลัง การได้รับการให้คำปรึกษาและ ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนิสิต และกล่าว ปิดการทดลอง

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางแต่ละครั้ง
ใช้เวลา 50 นาที

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลาง

ครั้งที่ 1

หัวข้อเรื่อง การประเมินตนเองและเริ่มต้นให้คำปรึกษา

เวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย ทำให้นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ เกิดความพร้อมในการพูดคุยกันมากขึ้น
2. เพื่อให้นิสิตเกิดความไว้วางใจที่จะเปิดเผยตนเอง
3. เพื่อให้นิสิตเกิดความร่วมมือที่ดี สามารถรับรู้และเข้าใจเรื่องราวที่สนทนากัน
4. เพื่อให้นิสิตทราบวัตถุประสงค์ของนิสิตและของผู้วิจัยในการให้คำปรึกษา และประโยชน์ที่นิสิตจะได้รับ ตลอดจนระยะเวลาในการให้คำปรึกษา จำนวนครั้งและสถานที่ในการให้คำปรึกษา
5. เพื่อให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกอย่างอิสระเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้นิสิตเกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้รับคำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเองต่ออีกฝ่ายหนึ่ง
2. ในการสนทนาผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ภาษาท่าทางที่เป็นกันเอง นั่งในท่าที่สบาย มีการโน้มตัวเข้าหาผู้รับบริการเพื่อการแสดงออกถึงความใส่ใจ มีการสัมผัสในกรณีที่นิสิตต้องการกำลังใจ และความมั่นใจ มีการสบตา แสดงออกถึงความจริงใจและการยอมรับ

3. การใช้คำพูด ได้แก่ การทักทาย การต้อนรับ การกล่าวสวัสดิ์ การเชื้อเชิญ บอกรับตามสบาย มีการตรวจสอบสัมพันธภาพ ได้แก่ การพูดคุย ถามทุกข์สุข มีการซักถาม ความยุ่งยากทั่วไปในการมารับบริการ

4. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองให้นิสิตรู้จัก แล้วให้นิสิตแนะนำตนเอง

5. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์วิธีการ ตลอดจนบทบาทหน้าที่ของนิสิต และของผู้วิจัย ในการให้คำปรึกษา

6. ผู้วิจัยให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นิสิต ซักถามข้อสงสัยร่วมกัน และสรุปสาระที่ได้จากการสนทนา เพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน

8. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ข้อมูล คำสนทนา ความสนใจ และความกระตือรือร้นในการซักถาม ของนิสิตและการขอรับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2

หัวข้อเรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนติดตามผลเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่
4. เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นลำดับ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุป และการยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวล

งานการคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อให้นิสัยเข้าใจตนเองดีขึ้น และยอมรับความรู้สึกของตนเอง กระจำงานปัญหาที่เผชิญอยู่ และมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นิสัยสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจ การซักถาม การที่นิสัยสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยนิสัยเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น เริ่มระบายความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา

ครั้งที่ 3

หัวข้อเรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนติดตามผลเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้นิสิตเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่
4. เพื่อให้นิสิตมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นลำดับ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเจียบ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุป และการยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ในการคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อให้นิสัยเข้าใจตนเองดีขึ้น และยอมรับความรู้สึกของตนเอง กระจำง
 ในปัญหาที่เผชิญอยู่ และมองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อน
 ต่างเพศ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อลด
 ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา
 และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจ การซักถาม การที่นิสิตสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติตน
 เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ โดยนิสิตเริ่มเปิดเผยตนเองมากขึ้น เริ่มระบาย
 ความรู้สึกต่าง ๆ ออกมา

ครั้งที่ 4

หัวข้อเรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนติดตามผลเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่
4. เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นลำดับ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเจียวน การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุป และการยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีความเข้าใจเองดีขึ้น ความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่าง

ในปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อน
ต่างเพศ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปความรู้สึกที่ได้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
จากการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง แล้วผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา
ครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจ การซักถาม การที่นิสิตสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติตน
เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 5

หัวข้อเรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนติดตามผล เรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้ผู้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้ผู้นิสิตเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่
4. เพื่อให้ผู้นิสิตมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นลำดับ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเจียบ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุป และการยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้นิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีความเข้าใจเองดีขึ้น ความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่าง
 ในปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อน
 ต่างเพศ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปความรู้สึกที่ได้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
 จากการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง แล้วผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษา
 ครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจ การซักถาม การที่นิสิตสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติตน
 เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 6

หัวข้อเรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนติดตามผลเรื่องที่ได้สนทนากันในครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่
4. เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นลำดับ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนากันในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเงียบ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุป และการยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีความเข้าใจตนเองเกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปความรู้สึกที่ได้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจ การซักถาม การที่นิสิตสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 7

หัวข้อเรื่อง การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนติดตามผลเรื่องที่ได้สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจตนเองและยอมรับความรู้สึกของตนเอง เกิดความกระจ่างในปัญหาที่เผชิญอยู่
4. เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นปัญหาและแนวทางปฏิบัติ เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นลำดับ 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยทบทวนและติดตามเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว

2. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเจียบ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การตั้งคำถาม การสรุป และการยอมรับ ผู้รับคำปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข เพื่อให้ผู้เรียนได้ระบายความรู้สึกออกมาอย่างอิสระเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีความเข้าใจเองเกิดความกระจำงในปัญหาที่เผชิญอยู่ มองเห็น
แนวทางในการปฏิบัติตน เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

3. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

ผู้วิจัยให้นิสิตสรุปความรู้สึกที่ได้เกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ความสนใจ การซักถาม การที่นิสิตสามารถบอกแนวทางในการแก้ปัญหาและวิธีปฏิบัติตน
เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

ครั้งที่ 8

หัวข้อเรื่อง ยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ประเมินตนเอง และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตลอดจนสรุปผลที่ได้จากการรับคำปรึกษา เพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
2. เพื่อยุติการให้คำปรึกษาเมื่อผู้ให้คำปรึกษาเห็นแนวทางปฏิบัติในการลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทบทวนและติดตามผลที่ได้สนทนาดังแต่ครั้งที่ 2 - 7
2. ให้ผู้ให้คำปรึกษาพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
3. ผู้วิจัยบอกแนวทางปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ
4. ผู้วิจัยให้ผู้ให้คำปรึกษาสรุปการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการได้รับการให้คำปรึกษา และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ให้คำปรึกษาและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ผลสรุป และความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษา

แบบประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คำชี้แจง ขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดแสดงความคิดเห็น ทศนคติ และความรู้สึกของท่าน
ที่มีต่อการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางครั้งนี้

2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางครั้งนี้

3. หลังจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางแล้ว มีการเปลี่ยนแปลง
 อย่างไรเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 ในโอกาสต่อไป

5. อื่น ๆ ถ้ามี

ผลการประเมินการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางครั้งที่ 12 คือ ปัจจุบันนี้เทศ
ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบประเมินผลการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็น
ศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ท่านมีความรู้สึกอย่างไรต่อการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางครั้งนี้
 - ตอนแรกวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาการคบเพื่อนผู้หญิง พอมารับคำปรึกษาก็สามารถนำเทคนิคไปใช้และสามารถแก้ปัญหาได้พอสมควร ช่วยให้เราารู้สึกมั่นใจในการแสดงออกกับคนอื่น
 - มีความรู้สึกว่า ได้ผ่อนคลายเกี่ยวกับความวิตกกังวล และทำให้สามารถหาทางออกที่เหมาะสมสำหรับปัญหาแต่ละปัญหา
 - ตีใจที่ารู้แนวทางการปฏิบัติตัวในอนาคต เมื่อมีโอกาสคิดว่าสามารถนำคำปรึกษาที่ได้รับไปใช้ได้ รวมทั้งจะพยายามปรับปรุงข้อบกพร่องของตัวเองให้ดีขึ้นด้วย
 - รู้สึกดี เพราะเราสามารถแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ได้ในตัวเองได้
 - เป็นการให้คำปรึกษาที่ตรงกับปัญหา โดยที่ผู้มีปัญหาได้เปิดเผยในสิ่งที่ตัวติดค้างในใจแล้วผู้ให้คำปรึกษาก็ช่วยแนะแนวทางให้ เป็นสิ่งที่ดี
 - ตอนแรกรู้สึกอึดอัด และวิตกกังวลในการปรับตัว แต่พอได้พูดคุยกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา รู้สึกอบอุ่น กล้าที่จะระบายความรู้สึกในใจมากขึ้น และได้มองเห็นแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง
 - รู้สึกดีใจที่มีคนมาช่วยแก้ปัญหาของเรา ถึงแม้จะเสียเวลาแต่ก็คุ้มค่า
2. ประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - ได้เทคนิคที่มาขอรับคำปรึกษาไปใช้ในการคบเพื่อนต่างเพศ ไม่ให้เราที่มีความวิตกกังวล
 - ได้รู้จักตนเองมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีการยอมรับในการปฏิบัติตนต่อเพื่อนต่างเพศมากขึ้น รู้จักให้เกียรติแก่ผู้หญิงมากขึ้น ไม่เป็นคนที่เห็นแก่ตัว

- ได้รู้จักมุมมองแนวคิดที่แตกต่างออกไป ทำให้กล้ารับและเผชิญโลกของความเป็นจริง รู้ถึงที่มาของพฤติกรรม ความคิดที่พึ่งใจว่ามาจากสาเหตุอะไร เพื่อที่จะปรับปรุง เข้าไปหาปัญหานั้นแล้วลองแก้ไข ไม่ใช่ถอยหนีอย่างเดียว
- สามารถเปลี่ยนแปลง ลักษณะการพูดที่ถูกต้องได้ดีขึ้น กล้าเผชิญกับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น
- รู้จักผู้หญิงในอีกหลายแง่มุม รู้ขอบกพร่องของตนเองมากขึ้น และได้แนวทางการแก้ไข ขอบกพร่องและการปฏิบัติตนให้เหมาะสมในโอกาสต่อไป
- ทำให้มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น ลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามา จะทำให้เราเกิดความไม่สบายใจ
- ได้รับแนวคิดในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนผู้หญิงและเพื่อนคนอื่น ๆ นอกจากนี้ความรู้ และแนวคิดนี้ เราสามารถนำไปแนะนำคนอื่นต่อได้

3. หลังจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรเกิดขึ้นกับตัวท่านบ้าง

- กล้าพูด กล้าทำในสิ่งที่เราต้องการจะทำ โดยที่เราคิดว่าดีแล้ว มีความมั่นใจ ในการแสดงออกต่อบุคคลอื่น
- มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น ไม่เอนเอียงไปตามคำพูดของคนรอบข้าง ซึ่งจะทำให้เกิดความวิตกกังวล ปัญหา
- รู้จักตัวเองมากขึ้นในเรื่องนิสัยที่ไม่ดี เกิดความคิดในการจะปรับปรุงพฤติกรรม สบายใจเมื่อมีเรื่องกลุ้มใจ ระบายให้เพื่อนฟัง กล้าพูด กล้าบอกมากขึ้น
- สามารถนำความรู้ที่ได้ไปพัฒนาตนเอง เปลี่ยนแปลงลักษณะการพูดที่ขัดถ้อยขัดคำขึ้น
- มีความมั่นใจมากขึ้น กล้าที่จะคุยหรือคบเพื่อนต่างเพศได้ คลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับ ตัวเองได้มาก
- มีความมั่นใจ กล้าพูด กล้าเผชิญกับความเป็นจริง สามารถนำไปใช้พัฒนาตนเองได้มากขึ้น
- กล้าพูด กล้าคุยกับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น มั่นใจมากขึ้น

4. ข้อเสนอแนะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง
ในโอกาสต่อไป

- อยากให้มีเวลามากกว่านี้ในการให้คำปรึกษา เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความในใจ
ได้มากยิ่งขึ้น
- อยากให้มีการให้คำปรึกษา เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือคนอื่นที่มีปัญหา ได้เข้ามารับขอคำปรึกษา
- การให้คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ดี ไม่ควรเฉพาะเจาะจงว่าเป็นปัญหาทางคบ
เพื่อนต่างเพศเท่านั้น

5. อื่น ๆ ถ้ามี

- อยากให้เผยแพร่การให้บริการการให้คำปรึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจ
- น่าจะขยายเวลาออกไปอีก เพื่อผู้รับคำปรึกษาได้โอกาสระบายความรู้สึกมากยิ่งขึ้น
- อยากมีโอกาสดำเนินการให้คำปรึกษาอีกในโอกาสต่อไป

ตัวอย่างสรุปการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 8

ผู้รับคำปรึกษา นางสาวดวงเดือน เพชรเสนา (นามสมมติ)

ครั้งที่ 1

ผู้วิจัยได้แนะนำตนเองให้นิสิตได้รู้จักว่าเป็นเจ้าหน้าที่งานแนะแนวการศึกษาและอาชีพ ขณะนี้กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท และได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ และผู้วิจัยได้บอกถึงบทบาทหน้าที่ของนิสิตในการเข้ารับคำปรึกษาว่าจะต้องเข้ารับคำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง พร้อมทั้งได้พูดคุยซักถามประวัติของนิสิต เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น จากการพบกันครั้งแรกนิสิตมีท่าทางเคอะเขิน ไม่ค่อยพูด เมื่อผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดให้เข้าใจ นิสิตมีลักษณะท่าทางที่ดีขึ้น กล้าพูดมากขึ้น กระตือรือร้น พร้อมทั้งเล่าถึงปัญหาเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศให้ผู้วิจัยฟัง และรู้สึกอบอุ่น และเริ่มเข้าใจถึงการมารับคำปรึกษาค้างนี้ ผู้วิจัยซักถามนิสิตว่ามีข้อสงสัยอะไรหรือไม่ นิสิตตอบว่าเข้าใจทุกอย่างที่อธิบายมา ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นัดนิสิตมาพบใหม่อีกครั้งตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้วิจัยแจ้งให้นิสิตทราบ

ครั้งที่ 2

ผู้วิจัยได้มาคอยต้อนรับนิสิตที่หน้าศูนย์ให้คำปรึกษา เมื่อพบนิสิตได้กล่าวทักทาย ยิ้มแย้ม และเชิญนิสิตเข้าห้องให้คำปรึกษา จากนั้นผู้วิจัยถามถึงเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศว่ามีปัญหาอย่างไรบ้าง ซึ่งนิสิตได้เล่าถึงสภาวะทางบ้านให้ฟังเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู ว่าอยู่ในกรอบประเพณี ผู้วิจัยตั้งใจฟังถึงปัญหาของนิสิตที่ระบายออกมา พร้อมทั้งสังเกตอาการ กิริยาท่าทางของนิสิต และผู้วิจัยได้ทำให้นิสิตกระจำนปัญหา โดยให้มองว่าคุณพ่อรักและห่วงใยในตัวเรา ซึ่งบางครั้งท่านอาจไม่ทราบถึงความรู้สึกของเราในขณะนั้น และได้ชี้แนะให้นิสิตพยายามทำตัว

าให้เป็นธรรมชาติ มีอะไรควรบอกหรือพูดคุยกับคุณพ่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ เพราะท่านอาจห่วงใยและกลัวเราจะเสียการเรียน หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นิสิตสรุปปัญหาและแนวทางในการปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งนัดมาพบกันใหม่อีกครั้งต่อไป ตามวัน เวลา และสถานที่ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

ครั้งที่ 3

ผู้วิจัยมาคอยพบนิสิตที่หน้าห้องฯ ให้คำปรึกษา เมื่อเจอนิสิตได้กล่าวทักทาย ยิ้มต้อนรับ พร้อมทั้งเชิญนิสิตเข้าห้องฯ ให้การปรึกษา ผู้วิจัยสังเกตว่านิสิตมีท่าทางสบายใจ กระตือรือร้น ในการมาขอรับคำปรึกษา หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ถามถึงชีวิตประจำวันว่าวันเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อผู้วิจัยซักถามเรียบร้อยแล้ว พูดทบทวนเกี่ยวกับปัญหาเมื่อวานก่อนว่าเป็นอย่างไร โดยาให้นิสิตได้ระบายความรู้สึกที่ได้ปฏิบัติมา นิสิตได้เล่าให้ผู้วิจัยทราบว่าเมื่อไปถึงบ้านพยายามทำตัวเป็นปกติ เล่าเรื่องเกี่ยวกับการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เข้าร่วมกับเพื่อนต่างเพศที่เป็นผู้ชาย โดยบอกว่าได้รับมอบหมายจากอาจารย์ให้ทำรายงานชิ้นหนึ่ง หาข้อมูลร่วมกันและไปค้นคว้าที่หอสมุดมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลมาทำรายงาน โดยาให้เพื่อนชายมารับที่บ้านในตอนเช้า ผู้วิจัยถามนิสิตว่า คุณพ่อมีท่าทางอย่างไรเมื่อนิสิตได้พูดจบ นิสิตบอกว่ามีท่าทางไม่พอใจ และบอกว่าทานไม่ไปกับเพื่อนผู้หญิง ไม่ทำรายงานครั้งนี้ได้หรือไม่ ซึ่งนิสิตได้ให้เหตุผลว่าได้แบ่งภาระงานต่าง ๆ ไปเรียบร้อยแล้ว ซึ่งตนเองอยากให้คุณพ่อเห็นเพื่อนชายว่าเป็นอย่างไรจึงได้ชวนมารับที่บ้าน ทั้งนี้เพื่อให้คุณพ่อสบายใจในตัวของคุณนิสิต หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ทบทวนคำถาม และสะท้อนความรู้สึกให้นิสิต เห็นว่าคุณพ่อรักและห่วงใย และใช้คำถามปลายเปิดว่าถ้าเราเป็นคุณพ่อเราจะใช้เหตุผลอะไรกับลูก และพยายามาให้นิสิตเกิดการยอมรับในการกระทำของคุณพ่อว่ามีเจตนาทางที่ดี มิได้ต้องการาให้ลูก ไม่มีเพื่อนต่างเพศ ซึ่งทำให้นิสิตเริ่มเข้าใจในตัวคุณพ่อมากยิ่งขึ้น โดยาให้นิสิตพูดถึงความอึดอัดใจ ในการปฏิบัติตนให้คุณพ่อทราบว่า ตนเองนั้นรู้สึกอึดอัดใจในการปฏิบัติงานกับเพศชาย เพราะในบางครั้งเพื่อนชายสามารถให้ความช่วยเหลือในด้านงานที่นิสิตไม่สามารถทำได้ และการคบเพื่อนชาย ก็เพื่อจะศึกษาเพื่อนชายว่าเป็นคนอย่างไร เพื่อให้คุณพ่อเข้าใจถึงการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตมากยิ่งขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้นิสิตสรุปปัญหาและแนวทางปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม พร้อมทั้งผู้วิจัยนัดนิสิตมาพบในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 4

ผู้วิจัยมาคอยรับนิสิตที่หน้าศูนย์ให้คำปรึกษา เมื่อนิสิตมาถึงผู้วิจัยกล่าวทักทาย ยิ้มแย้ม พร้อมทั้งเชิญเข้าห้องให้คำปรึกษา เพื่อให้นิสิตเริ่มต้นคุยกับบรรยากาศในการมารับคำปรึกษา จากนั้นทบทวนถึงเรื่องที่นิสิตมาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ เพื่อให้นิสิตได้เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ นิสิตเริ่มระบายความรู้สึกว่าเมื่อได้รับคำปรึกษาจากผู้วิจัยแล้ว สัมพันธภาพระหว่างคุณพ่อกับตนเองดีขึ้น คุณพ่อเริ่มเข้าใจในเพื่อนผู้ชายมากขึ้น และเข้าใจตนเองมากขึ้น จากนั้นนิสิตเริ่มระบายความรู้สึกในการคบเพื่อนต่างเพศว่าขณะนี้ได้รู้จักเพื่อนชายคนหนึ่ง เป็นคนที่เรียนดี ชอบทำกิจกรรม เป็นคนมีน้ำใจ เมื่อพบเขาที่โรงเรียนประหลาด ไม่กล้าพูด ทั้ง ๆ ที่อยากจะพูดกับเขา บางครั้งเขามองมาและเดินเข้ามาพูด ก็ไม่รู้ว่าจะวางตัวอย่างไร ผู้วิจัยรับฟัง และสังเกตท่าทางของนิสิตขณะที่ระบายความรู้สึกออกมา จากนั้นผู้วิจัยถามว่านิสิตมีความรู้สึกอย่างไรกับเพื่อนชายของเธอ นิสิตตอบว่าเริ่มรู้สึกชอบ แต่ยังมีอาการประหลาด ผู้วิจัยให้ทำตัวเป็นธรรมชาติ และเข้าทักทายพูดคุย เพื่อศึกษาเพื่อนชายว่าเขามีลักษณะเป็นอย่างไร นิสิตเริ่มมองเห็นแนวทางและเข้าใจการคบเพื่อนต่างเพศ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศเริ่มลดน้อย และรู้สึกกับเพื่อนต่างเพศดีขึ้น หลังจากนั้นผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะแก่นิสิตแล้ว สรุปปัญหาและแนวปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยได้ให้นิสิตนัดมาพบในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 5

ผู้วิจัยคอยนิสิตภายในห้องให้คำปรึกษา เนื่องจากนิสิตเริ่มต้นคุยกับบรรยากาศที่เป็นกันเอง และรู้สึกอบอุ่นในการมารับคำปรึกษา ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ทบทวนถึงปัญหาที่นิสิตมาขอรับคำปรึกษาว่าเมื่อนำไปปฏิบัติแล้ว นิสิตมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ซึ่งนิสิตได้เล่าให้ผู้วิจัยทราบว่า ขณะที่พบเพื่อนชายที่ตนเองชอบนั้น นิสิตกล้าเดินเข้าไปพูดคุยด้วย โดยไม่มีอาการเคอะเขินเท่าไรนัก และได้ถามถึงทุกข์สุขของเพื่อนชาย จนขณะนี้เริ่มมีความสนิทสนมกันมากขึ้น และเข้าใจกันมากขึ้น แต่ยังคงวิตกกังวลในการวางตัวกับเพื่อนชายอยู่ว่า ไม่รู้จะวางตัวอย่างไรขณะที่เขาชวนไปเที่ยวตามกันลาฟิงสองต่อสอง เพราะเพิ่งเป็นครั้งแรกที่เกี่ยวกับเพื่อนชายที่เธอมีความรู้สึกเป็นกรณีพิเศษ

ผู้วิจัยบอกว่าการไปเที่ยวกับเพื่อนชายนั้น จะต้องดูว่าไปสถานที่แห่งใดปลอดภัยหรือไม่ และเพื่อนชายมีเจตนากับนิสัยอย่างไรที่ชวนเราเที่ยว นิสิตคิดว่าต้องการรู้จักเพื่อนชายมากขึ้น ต้องการสนิทสนมและเริ่มรู้สึกชอบนิสัย ดังนั้นอยากจะพูดคุยกันเพียงลำพังสองต่อสอง โดยพาไปชมภาพยนตร์และรับประทานอาหารกัน ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะแก่นิสิตว่า ในขณะที่ไปเที่ยวกับเพื่อนชายพยายามดูกิริยาท่าทาง การพูดจา นอกจากนั้นให้ดูความต้องการของเพื่อนชายว่าที่ชอบนิสัยนั้นมีจุดมุ่งหมายอย่างไร เพื่อนิสิตจะได้ปรับตัวเข้ากับเพื่อนชายได้ พยายามพูดคุยเพื่อศึกษานิสิตของเพื่อนชายมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแนวทางแก่นิสิตในการวางตัวกับเพื่อนชายขณะที่ไปเที่ยวด้วยกัน และผู้วิจัยสรุปปัญหาและแนวปฏิบัติต่อการคบเพื่อนต่างเพศ พร้อมทั้งผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม และผู้วิจัยได้นัดนิสิตมาพบกันครั้งต่อไป

ครั้งที่ 6

ผู้วิจัยรอนิสิตในห้องการให้คำปรึกษา หลังจากที่นิสิตมาพบแล้วได้กล่าวทักทาย ยิ้มแย้ม และถามถึงความทุกข์ความสุขในวันนี้เป็นอย่างไร จากนั้นจึงถามถึงเรื่องความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิต โดยผู้วิจัยทบทวนปัญหาครั้งที่ผ่านๆ มา เพื่อให้นิสิตได้มีความเข้าใจถึงปัญหาของตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งนิสิตเล่าว่าจากการมาขอรับคำปรึกษาเมื่อไปเที่ยวกับเพื่อนชายครั้งนั้น เริ่มมีความสนิทสนม และรู้จักนิสัยใจคอกของเพื่อนชายมากขึ้น จนทำให้เธอสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนชายได้โดยไม่มี ความวิตกกังวลในการวางตัวเมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนชายอีก มีปัญหาเพิ่มมากขึ้นก็คือเพื่อนชายเริ่มเอาแต่ใจตนเองในบางครั้ง ทะเลาะกันโดยไม่มีเหตุผล เป็นคนเจ้าอารมณ์ เวลาทำกิจกรรมร่วมกันรู้สึกลำบากใจมาก เพราะต้องคอยเอาใจเพื่อนชายตลอดเวลา ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานร่วมกับเพื่อนเป็นอย่างมาก ผู้วิจัยได้รับฟัง และสังเกตความวิตกกังวลว่าเป็นอย่างไร พร้อมทั้งทำให้นิสิตเกิดความกระจำว่า ขณะที่นิสิตกำลังทำงานกันอยู่ เพื่อนชายได้แสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม ซึ่งภายในกลุ่มนั้นไม่ยอมรับเนื่องจากระบบการทำงานไม่ดี อาจทำให้งานมีปัญหาได้ จึงทำให้เพื่อนชายของนิสิตไม่พอใจ และมาระบายกับตัวนิสิต จนทำให้นิสิตรู้สึกไม่สบายใจในการทำงานครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะว่า ควรเรียกเพื่อนชายมาพูดคุยกันว่าการทำงานครั้งนี้ต้องยอมรับมติของที่ประชุม เพื่อให้งานนั้นออกมาอย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามที่อาจารย์ต้องการ ทั้งนี้เพื่องานส่วนร่วม นิสิตรู้สึกลำบากใจในการปฏิบัติตนกับเพื่อนชายและเพื่อนในกลุ่ม นิสิตรู้สึกไม่

สบายใจและเสนอแนะแนวทาง ผู้วิจัยได้สะท้อนความรู้สึกความไม่สบายใจเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อเพื่อนชาย พร้อมทั้งให้นิสิตรองนำไปปฏิบัติ จากนั้นผู้วิจัยนัดนิสิตมาพบในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 7

ผู้วิจัยรอนิสิตในห้องการให้คำปรึกษา หลังจากทีมนิสิตมาพบแล้วได้กล่าวทักทาย ยิ้มแย้ม และถามถึงความทุกข์ความสุขในวันนี้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง จากนั้นผู้วิจัยสังเกตท่าทางของนิสิต รู้สึกว่ากิริยาท่าทางเรียบร้อย ไม่ค่อยพูด และทบทวนปัญหาเมื่อครั้งที่แล้วว่า เป็นอย่างไร นิสิตบอกว่าเพื่อนชายเริ่มดีขึ้น มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน รู้จักใช้เหตุผลมากขึ้น แต่ยังคงมีความวิตกกังวลในการจับมือเมื่ออยู่ลำพังเพียงสองต่อสอง เพราะไม่รู้ว่าเขาคิดอย่างไร บ้างครั้งอยากบอกเพื่อนชายแต่ไม่กล้ากลัวเพื่อนชายโกรธ ผู้วิจัยถามว่ากลัวเพื่อนชายโกรธเพราะเหตุใด นิสิตมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ถ้านิสิตไม่กล้าและเพื่อนชายล่วงเกินมากกว่านี้ นิสิตจะคิดอย่างไร ซึ่งตัวนิสิตเองรู้สึกลำบากใจในการตอบ สังเกตได้จากนิสิต แต่ตอบผู้วิจัยว่า รู้สึกอบอุ่นในขณะที่เพื่อนชายจับมือ แต่ถ้ามากกว่าการจับมือ นิสิตต้องบอกเพื่อนชายว่าไม่ชอบการกระทำอย่างนั้น หลังจากทีมนิสิตได้ระบายความรู้สึกออกมาหมดแล้วผู้วิจัยให้แนวทางแก่นิสิตว่า ให้นิสิตถามว่ามีความรู้สึกอย่างไรกับตัวนิสิตในขณะที่จับมือ และคิดอย่างไรกับตัวนิสิต พร้อมทั้งให้เหตุผลว่าถ้าใครมาเห็นจะไม่เหมาะสม แต่มีได้รังเกียจเพียงแต่ไม่อยากจะทำอะไรที่ไม่เหมาะสมเท่านั้นเอง หลังจากนั้นให้นิสิตดู ท่าทางของเพื่อนชายว่ามีปฏิกิริยาตอบโต้อย่างไรบ้าง และเสนอแนะแนวทางต่อเพื่อนต่างเพศแล้วให้นิสิตลองปฏิบัติ ผู้วิจัยนัดพบในครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8

ผู้วิจัยรอนิสิตในห้องการให้คำปรึกษา เมื่อนิสิตมาถึงผู้วิจัยกล่าวทักทาย ยิ้มแย้ม และกระตือรือร้น ได้บอกนิสิตว่าครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งถามถึงปัญหาเมื่อครั้งก่อนที่มาขอรับคำปรึกษาว่าและให้แนวปฏิบัติว่า เป็นอย่างไรบ้าง นิสิตบอกว่าหลังจากมารับคำปรึกษาความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดน้อยลง สามารถปรับตัวและวางตัวได้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ ได้รู้จักมุมมองของเพื่อนผู้ชาย ได้แนวคิดในการพัฒนาและปรับตัวให้เข้ากับ

เพื่อนต่างเพศได้อย่างปกติ และเล็งเห็นถึงความสำคัญในการคบเพื่อนต่างเพศ ว่าจะคบอย่างไรให้ดูเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนิสิตคิดว่าเป็นประโยชน์อย่างมาก และรู้สึกว่าการให้คำปรึกษาบ่อยเกินไป เพราะยังมีปัญหาต่าง ๆ ที่ยังไม่ชักถาม ซึ่งผู้วิจัยได้ตอบแก่นิสิตว่ายินดีให้คำปรึกษาหลังจากเสร็จสิ้นการทดลองครั้งนี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สรุปถึงปัญหา ตั้งแต่ต้นของนิสิตพร้อมแนวทางการแก้ไข ตลอดจนการปฏิบัติตนในการคบเพื่อนต่างเพศให้นิสิตได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น และผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตที่ได้ให้ความร่วมมือในการทาวิจัยครั้งนี้จนประสบความสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี

ภาคผนวก ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 8 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนและหลังได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล

อันดับที่	ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ		ผลต่างของความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ	อันดับ	R-	R+
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	122	80	42	5	0	+5
2	121	75	46	6	0	+6
3	113	80	33	3	0	+3
4	103	48	55	7	0	+7
5	101	67	34	4	0	+4
6	94	71	23	2	0	+2
7	78	73	5	1	0	+1
Mdn	104.57	70.57	34		$\Sigma R^- = 0$	$\Sigma R^+ = 28$
QD	15.69	11.00	16.40			

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 9 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศก่อนและหลังได้รับการให้
คำปรึกษา เป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

อันดับที่	ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ		ผลต่างของความ วิตกกังวลในการ คบเพื่อนต่างเพศ	อันดับ	R-	R+
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง				
1	129	70	59	6	0	+6
2	128	54	74	7	0	+7
3	125	90	35	4	0	+4
4	111	54	57	5	0	+5
5	102	85	17	2	0	+2
6	84	75	9	1	0	+1
7	80	48	32	3	0	+3
Mdn	108.45	68.00	40.43		$\Sigma R^- = 0$	$\Sigma R^+ = 28$
QD	20.55	16.42	23.75			

$$T = 0^{**}$$

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 10 แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง

คนที่	กลุ่มทดลองที่ 1				กลุ่มทดลองที่ 2			
	ก่อน	หลัง	ผลต่าง	อันดับ	ก่อน	หลัง	ผลต่าง	อันดับ
1	122	80	42	9	129	70	59	13
2	121	75	46	10	128	54	74	14
3	113	80	33	6	125	90	35	8
4	103	48	55	11	111	54	57	12
5	104	67	34	7	102	85	17	3
6	94	71	23	4	84	75	9	2
7	78	73	5	1	80	48	32	5
Mdn(diff)			34	$\sum R_1=48$			40.43	$\sum R_2=57$
QD(diff)			16.40				23.75	

$$U = 20$$

$$U_1 = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - \sum R_1$$

$$U_1 = 49 + 28 - 48 = 29$$

$$U_2 = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_2(n_2+1)}{2} - \sum R_2$$

$$U_2 = 49 + 28 - 52 = 20$$

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาววรรณวดี

ชื่อสกุล พรหมสุรินทร์

วัน เดือน ปีเกิด

18 กันยายน 2506

สถานที่เกิด

อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

267 หมู่ 4 ถนนประชาอุทิศ ซอยประชาอุทิศ 15

แขวงราษฎร์บูรณะ เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร

โทร. 4281114

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

นักแนะแนวการศึกษาและอาชีพ 5

งานแนะแนวและจัดหางาน กองกิจการนิสิต

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 2589589

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523

จบมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนประชานาถ จังหวัดสมุทรปราการ

พ.ศ. 2526

จบ ปวช. โรงเรียนพณิชยการเชตุพน แผนกเลขานุการ

พ.ศ. 2528

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนพณิชยการ

เชตุพน แผนกเลขานุการ

พ.ศ. 2530

ปริญญาตรี จากวิทยาลัยครูสวนสุนันทา วิชาเอกการแนะแนว

พ.ศ. 2541

การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล
และการทำให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เพื่อลด
ความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ของ

วรรณวดี พรหมสุนันท์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ตุลาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ ที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน โดยกลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบของแมน - วิทนีและวิลคอกซัน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากเข้ารับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นิสิตที่มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลง หลังจากเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นิสิตที่ได้รับการฝึกการลดความอ่อนไหวอย่างเป็นระบบเป็นรายบุคคลและนิสิตที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง มีความวิตกกังวลในการคบเพื่อนต่างเพศลดลงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF INDIVIDUAL SYSTEMATIC DESENSITIZATION
TRANINING AND PERSON - CENTERED INDIVIDUAL COUNSELING ON THE
REDUCTION OF THE ANXIETY ABOUT COURTSHIP OF SECOND - YEAR
STUDENTS OF THE FACULTY OF EDUCATION IN
SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT

BY

WANVADEE PHROMSURIN

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

October 1998

The purpose of this experimental research was to compare the effects of individual systematic desensitization training and person-centered individual counseling on the reduction of the anxiety about courtship of second - year students of the faculty of Education in Srinakharinwirot University. The 14 subjects of the anxiety about courtship were higher than seventy - five percentile rank of 75. Then they were randomly divided into two experimental groups. Each group was consisted of 7 students. The experimental group I was exposed to individual systematic desensitization training while the experimental group II was exposed to person - centered individual counseling. The instrument was the anxiety about courtship questionnaire. The data were analysed by the Wilcoxon's Matched Pairs Signed - Rank Test and the Mann - Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The anxiety about courtship of students that were exposed participated to individual systematic desensitization training were significantly than before the experiment at .01 level.
2. The anxiety about courtship of the students that were exposed to person - Centered individual Counseling were significantly decreased than before the experiment at .01 level.
3. There was no significantly differences of anxiety about courtship between the students that were exposed to individual systematic desensitization training and the others students that were exposed to person - centered individual counseling.