

343. 14044

ก 516 ก

Y.3

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก

ปริญญานิพนธ์

ของ

สะอาด กันทราวิรัตน์

- 3 ก.ช. 2536

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ธันวาคม 2535

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

185193

ก 65502

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก
จิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... กฤษณะ ประธาน
(รศ.กมลรัตน์ กฤษทอง)

..... กรรมการ
(รศ.ดร.สมสรวง วงษ์อยู่น้อย)

คณะกรรมการสอบ

..... กฤษณะ ประธาน
(รศ.กมลรัตน์ กฤษทอง)

..... กรรมการ
(รศ.ดร.สมสรวง วงษ์อยู่น้อย)

..... คณะกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ศ.ดร.ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... ๑๗๑ - คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่ ๓๐ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง
ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สมสรวง วงษ์อยู่น้อย กรรมการควบคุม
ปริญญานิพนธ์และศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกิดนิพัทธ์ ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย
และกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่า ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะตลอดจน
ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องในการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล และอาจารย์พรณิศา
วานิชย์การ ที่กรุณาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและอาจารย์แนะแนวโรงเรียนจ่านกร้องและขอขอบใจนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจ่านกร้อง ปีการศึกษา 2535 ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการทดลอง
แบบสอบถาม

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการและอาจารย์แนะแนวโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ที่กรุณาให้
ความช่วยเหลือสับเปลี่ยนตลอดจนอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ด้วยดี และขอขอบใจนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ปีการศึกษา 2535 ที่ได้ให้ความร่วมมือในการวิจัย
เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณอาจารย์กาญจนา หลวงจอก อาจารย์ดำรงกุล เหลี่ยมวัฒนา อาจารย์พรทิพย์
อินทรโชติ และอาจารย์ประภาส เหมือนแก้ว ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำวิจัย
ครั้งนี้มาโดยตลอด

ขอขอบคุณอาจารย์ปราณี อัครวิรัตน์ พี่ ๆ เพื่อน ๆ และน้อง ๆ จิตวิทยาการแนะแนวทุกคน
ที่เป็นกำลังใจและมีส่วนช่วยเหลือให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์
และบูชาพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษอบรมและช่วยเหลือจนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษา
ตราบเท่าทุกวันนี้

สะอาด กันทราวิรัตน์

ธันวาคม 2535

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง .	21
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	45
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	45
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	46
	การดำเนินการทดลอง	50
	วิธีดำเนินการทดลอง	52
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	52

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สัญลักษณ์และอักษณย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	58
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	58
สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า	58
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	59
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	59
การดำเนินการทดลอง	60
การวิเคราะห์ข้อมูล	60
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	61
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ	66
บรรณานุกรม	66
ภาคผนวก	74
ภาคผนวก ก	75
ภาคผนวก ข	83
ภาคผนวก ค	102
ประวัติย่อของผู้วิจัย	112

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group	
Pretest - Posttest Design	51
2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1	
ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม	55
3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2	
ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	56
4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1	
และกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการได้รับ	
การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล	57
5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ	80
6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1	
ก่อนและหลังการทดลอง	81
7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2	
ก่อนและหลังการทดลอง	82

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1. แผนภูมิแสดงวงจรความวิตกกังวล

12

คำนำ

ปัจจุบันการศึกษาได้เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจและสังคม ทำให้ผู้เรียนประสบปัญหาต่าง ๆ ที่จะต้องดิ้นรนต่อสู้ แข่งขันเพื่อจะได้เข้าศึกษาต่อในสาขาและสถาบันที่เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน ดังที่ เอกวิทย์ ๗ กลาง (เสน่ห์ จามริก. 2529 : 7 ; อ้างอิงมาจาก เอกวิทย์ ๗ กลาง. 2529) กล่าวว่าปัจจุบันระบบการศึกษาเป็น การศึกษาของผู้ชน ซึ่งจะมีผู้แพ้เป็นจำนวนมหาศาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและตอนจะขึ้นสู่ระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นการแข่งขันกันอย่างครึกโครมเสมือนงานมหกรรมประจำชาติ วิจิตร ศรีธำณ (2535 : 16) กล่าวว่า จากสถิติการรับนักเรียนเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2535 มีจำนวนนักเรียนสมัครสอบทั้งสิ้น 126,662 คน แต่มหาวิทยาลัยต่าง ๆ สามารถรับได้เพียง 29,044 คน ส่วนผู้ที่ไม่สามารถเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา มีจำนวนถึง 97,612 คน การสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นการแข่งขันที่สูงมาก

จากประสบการณ์ในการทำงานแนะแนวของผู้วิจัยพบว่า นักเรียนที่สอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้นมิใช่มีเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แต่พบว่าเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 ด้วย ซึ่งจากสถิติของงานแนะแนวโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคมในปีการศึกษา 2533 และ 2534 พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และปีที่ 5 ที่สอบเทียบได้ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายและสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา มีจำนวนร้อยละ 9 และร้อยละ 15 ตามลำดับ และในแต่ละปีมีนักเรียนมาขอรับคำปรึกษาในเรื่องการศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2532, 2533 และ 2534 มาขอรับคำปรึกษาจำนวนร้อยละ 78, 76 และ 79 ตามลำดับ อีกทั้งผู้วิจัยได้สำรวจเบื้องต้นเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ปีการศึกษา 2535 จำนวน 307 คน โดยใช้แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ของ นิยดา พงศ์พาศำนาญเวช (2535 : 132 - 150) ผลการสำรวจพบว่านักเรียนจำนวนร้อยละ 56.68 มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูง และจากแบบสอบถามปลายเปิดพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังกล่าวยังมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงซึ่งเป็นปัญหาที่ต้องรีบเร่งแก้ไขทั้งนี้เพราะนอกจากจะมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นคู่แข่งชั้นแล้ว นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ยังเป็นช่วงสุดท้ายที่นักเรียนจะต้องออกจากโรงเรียนเพื่อศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพเมื่อศึกษาต่อไม่ได้ ทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการศึกษาต่อของตนเองสูงมาก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สมัญญา เสียงไส (2521 : 45) ที่พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับอาชีพมากที่สุด และนิยดา พงศ์พาศำนาญเวช (2535 : 94) ศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี โดยส่วนรวมมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ ฮาร์ท (Harte. 1967 : 884 - A) ศึกษาพบว่าความวิตกกังวลมีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูงแต่ถ้ามีระดับความวิตกกังวลสูงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เทย์เลอร์ (Taylor. 1964 : 76 - 82) ที่พบว่านักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าระดับความฉลาดที่มีความวิตกกังวลต่ำ และสอดคล้องกับการศึกษาของวัลลภ กันทรพันธ์ (2513 : 111 - 116) ที่พบว่าความวิตกกังวลสูงจะบั่นทอนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นอกจากนี้จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2529 : บทคัดย่อ) ศึกษาสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนประสบปัญหาในอนาคตด้านอาชีพและการศึกษา

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นว่าความวิตกกังวลเป็นองค์ประกอบสำคัญ องค์ประกอบหนึ่งที่มีผลต่อการเรียนรู้ เพราะมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเป็นอุปสรรคสำคัญประการหนึ่งของความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาวิธีช่วยลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อให้นักเรียน โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำแต่มีเชาวน์ปัญญาระดับปานกลางเพราะเป็นกลุ่มนักเรียนที่สามารถพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนให้สูงขึ้นได้ถ้ามีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลง ซึ่งวิธี

การลดความวิตกกังวลมีหลายวิธีและวิธีหนึ่งที่น่าจะประสบผลสำเร็จคือวิธีการให้คำปรึกษา ซึ่งมีหลายทฤษฎีแต่ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling) เพราะการให้คำปรึกษาแบบนี้เน้นให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือให้เขารู้จักตนเองและสามารถช่วยตนเองได้ในที่สุด (อารยา จิยะจันทร์. 2535 : 2 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Wallen. 1946 : 5) การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้สามารถทำได้ทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล โดยที่การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเน้นให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันแก้ไขปัญหา โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกและใช้เทคนิคต่าง ๆ ให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ โดยเน้นให้นักเรียนแต่ละคนระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมาเพื่อให้นักเรียนเข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง

จากการศึกษาผลการวิจัยพบว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลสามารถลดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ได้ ดังเช่น สุรางค์ นามบุตร (2526 : 53) ศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) พบว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลง และแอนดรูว์ (จงกล หงสุพันธ์. 2534 : 42 ; อ้างอิงมาจาก Andrew. 1971 : 93 - 96) ศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถลดความวิตกกังวลและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนสูงขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตามยังไม่พบรายงานการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาเปรียบเทียบวิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลว่าวิธีใดให้ผลต่อการลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้มากกว่ากัน จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงแตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวและบุคคลที่มีเกี่ยวข้องกับนักเรียน มีความสามารถในการให้คำปรึกษาสามารถเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลไปช่วยเหลือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้

อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
พิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวล
ในการศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีเซาว์ปัญญาอยู่ใน
ระดับปานกลางจำนวน 35 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน
พิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลในการ
ศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีเซาว์ปัญญาอยู่ในระดับ
ปานกลาง จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
จากประชากร ที่สมัครใจเข้ารับการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1
และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเพื่อลด
ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

3.1.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยเน้นให้นักเรียนระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ เข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ในที่นี้ผู้วิจัยใช้การให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้เป็น 2 วิธี คือ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group - Counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มสำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจร่วมกันแก้ไขปัญหา และเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ การให้คำปรึกษาในครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น การให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาและขั้นยุติการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ค้นเคย ไว้วางใจกันและสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันต่าง ๆ ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจ มีการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขและมีความเข้าใจในตัวสมาชิกทุกคนในกลุ่ม ตลอดจนรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกว่าเขาเป็นที่ยอมรับ เกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ข. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทำให้เกิดความกระจ่าง การให้ความมั่นใจ การเจียบ การฟังและการสังเกต เพื่อให้สมาชิกทุกคนได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและร่วมกันแก้ไขปัญหาของกันและกัน

ค. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกสรุปปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจนเป็นตัวของตัวเองตลอดทั้งแนวทางแก้ไข และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม ให้กำลังใจและช่วยหาแนวทางปฏิบัติต่อไป หลังจากนั้นจะมีการนัดหมายสมาชิกในการพบกันครั้งต่อไป

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

1.2. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคลแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยเน้นให้นักเรียนระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ เข้าใจตนเองและมองเห็นแนวทางในการลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ การให้คำปรึกษาในครั้งนั้นแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาและขั้นตอนการให้คำปรึกษา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ขั้นนี้เริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกคุ้นเคย ไว้วางใจ ได้รับการยอมรับและสามารถแสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างเสรี โดยปราศจากความกดดันใด ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความจริงใจ ยอมรับนักเรียนโดยปราศจากเงื่อนไขและมีความเข้าใจนักเรียนตลอดทั้งรักษาความลับของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกมั่นใจและกล้าเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ข. ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจำง การเงี่ยบ และการให้ความมั่นใจ เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ให้คำปรึกษานี้ช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองได้มากขึ้น และสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

ค. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนสรุปปัญหาต่าง ๆ และแนวทางแก้ไข และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมและให้กำลังใจตลอดจนช่วยหาแนวทางปฏิบัติต่อไป หลังจากนั้นจะมีการนัดหมายนักเรียนในการพบกันครั้งต่อไป

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

2. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ หมายถึงภาวะอารมณ์ที่ตึงเครียดของนักเรียนเมื่อนักถึงการศึกษาต่อ โดยกลัวว่าจะไม่สามารถเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาและสถาบันการศึกษาที่ต้องการได้ โดยแสดงอาการ กระวนกระวาย ทวาดทวน ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจท้อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง ความรู้ความสามารถเกิดจากการเรียนของนักเรียนซึ่งได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 59 หรือได้ระดับผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 ตามเกณฑ์การประเมินผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (กรมวิชาการ. 2535 : 24) ซึ่งกำหนดเกณฑ์ไว้ดังนี้

4 ผลการเรียนดีมาก	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	80 - 100
3 ผลการเรียนดี	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	70 - 79
2 ผลการเรียนปานกลาง	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	60 - 69
1 ผลการเรียนผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	50 - 59
0 ผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ขั้นต่ำ	หมายถึง ได้คะแนนร้อยละ	0 - 49

4. เชาวนปัญญาในระดับปานกลาง หมายถึง ระดับความสามารถทางสมองของนักเรียน ซึ่งประเมินจากคะแนนจากแบบทดสอบ Standard Progressive Matrices ของ ราเวน (Raven. 1958) ซึ่งมีค่าระหว่าง 90 - 109

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจัดเรียงตามลำดับ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง
 - 2.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
 - 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายแตกต่างกัน ดังนี้

รอเจอร์ส (Rogers. 1951 : 42) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะไม่สมดุลทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจและหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจาก ความไม่กลมกลืนระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์หรือความจริงที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับโกรเอน (นัยนา รัตนมาศทิพย์. 2531 :

19 ; อ้างอิงมาจาก Groen. 1975 : 733) ที่ให้ข้อสังเกตว่า ตัวเหตุการณ์เอง ไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยตรง แต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ มีส่วนทำให้เกิดความวิตกกังวล หากบุคคลรับรู้ความกดดันมากก็就会有ความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ความกดดันน้อย

เพิร์ลส (Patterson. 1973 : 348 ; citing Perls. n.d.) มีความเห็นว่าการวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต นั่นคือเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลจะเลื่อนจากปัจจุบันไปสู่อนาคตทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

จากเอกสารที่กล่าวมาข้างต้นแสดงว่าบุคคลจะวิตกกังวลกับเหตุการณ์ในอนาคตแตกต่างกับ ไรครอฟฟ์ (Rycroff. 1978 : 12) ซึ่งอธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีอะไรบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนแต่ยังไม่สามารถลงมือจัดการกับสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริง ๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วหรือบุคคลรับรู้อย่างแจ่มชัดแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวลนอกจากนี้ไรครอฟฟ์ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้นกับสิ่งที่คุณไม่รู้จักย่อมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายที่คุณไม่เคยพบมาก่อนสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะน่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

จากความหมายของความวิตกกังวลดังกล่าว สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ชนิดหนึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนระหว่างการรับรู้ของบุคคลกับประสบการณ์หรือความจริงที่เกิดขึ้นตลอดจนความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย

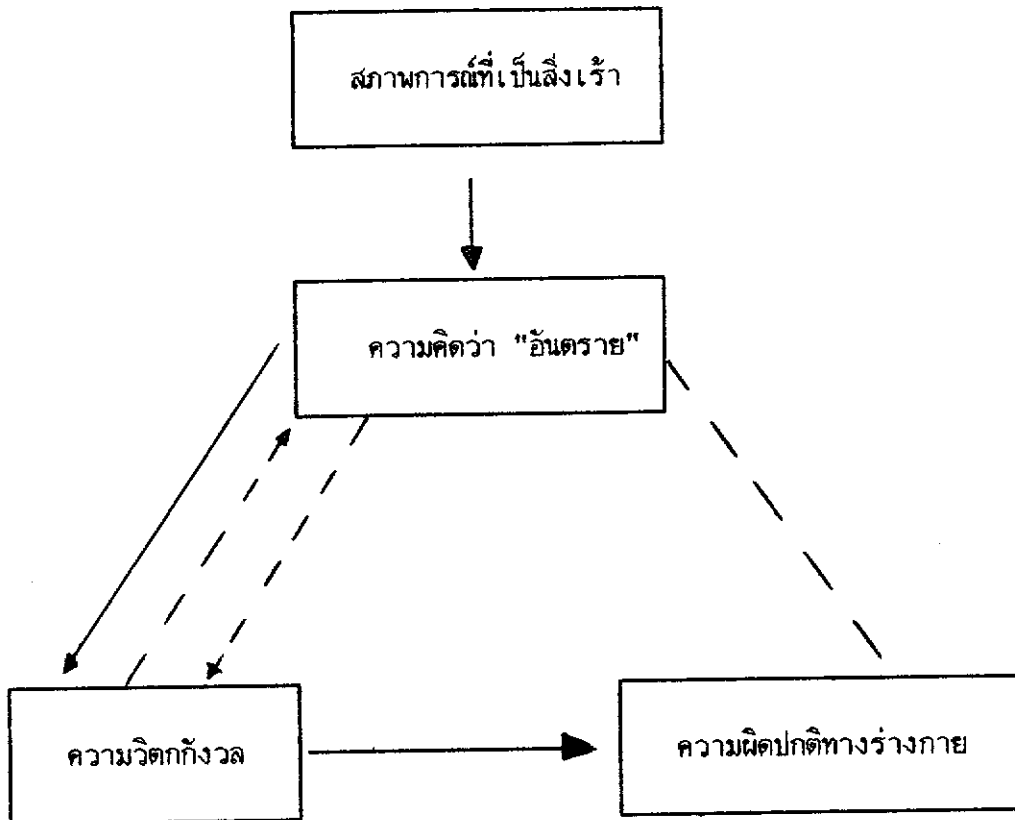
นอกจากความวิตกกังวลจะเป็นการตอบสนองเหตุการณ์ในอนาคตแล้ว ลักษณะอีกอย่างหนึ่งที่เด่นชัดของความวิตกกังวลก็คือ ความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ตื่นตระหนก ไม่สบายใจต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่และจะมีผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาเกิดขึ้น ได้แก่ ใจสั่น ปวดศีรษะ ปัสสาวะบ่อย (Spielberger. 1977 : 17) และบุคคลยังมีแนวโน้มที่จะตอบสนองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่าการเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ จะทำให้เขาต้องสูญเสียความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) (Ausubel. 1968 : 245) ความกลัวจึงเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวล (Izard. 1972 :

40) ซึ่งเลวิตต์ (Levitt. 1967 : 8 - 9) ได้อธิบายว่าความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกัน ต่างกันที่ความกลัวเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมาย คือบุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใด หรือสถานการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นเป็นสิ่งที่ใด ความวิตกกังวลเช่นนี้เรียกว่า ความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free - Floating Anxiety) แต่หากเป็นความวิตกกังวลที่เฉพาะเจาะจง คือทราบสิ่งเร้าชัดเจนจะใช้คำว่า "ความกลัว" แทน

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว เอฟส์ไตน์ (Epstein. 1972 : 311) ได้แสดงความเห็นที่แตกต่างออกไป โดยกล่าวว่า ความวิตกกังวลอาจจะเกิดจากภาวะความที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้ เพียงแต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่นภาวะนั้น ไม่ปรากฏเป็นตัวตนหรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการจำเป็น ต้องรอต่อไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความรู้สึกกลัวแต่ไม่อาจกำหนดแนวทางการตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้ ส่วนความกลัวนั้นหากไม่มีสิ่งเพี้ยนวังไว้บุคคลจะตอบสนองสิ่งเร้าด้วยการหนีทั้งในรูปพฤติกรรมภายนอกและพฤติกรรมภายใน

เบค (Beck. 1972 : 349) กล่าวว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านั้นเป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่า สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลใดที่รับรู้ความกดดันมากก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพกดดันภายนอกที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลก็เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้สภาพการณ์ซึ่งอาจไม่มีอะไรร้ายแรงกลายเป็นสภาพที่กดดันขึ้นอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นเกินความเป็นจริงและขณะเดียวกันก็จะประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้น ๆ ต่ำกว่าความเป็นจริงด้วย ซึ่งทั้งสองประเด็นนี้จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะกลายเป็นตัวเน้นถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มของความวิตกกังวลขึ้นไปอีก กลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวลและมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วยโดย

มิได้มีสาเหตุมาจากกลไกทางร่างกาย (Somatic Disorder) เบค ได้แสดงแผนภูมิวงจรความวิตกกังวลไว้ดังนี้



แผนภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เบค (Beck. 1972 : 349) ยังได้เสนอวิธีการจัดการความวิตกกังวล โดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสถานการณ์ที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลชั่วคราว การปรับเปลี่ยนทางความคิด การใช้ยา หรือการฝึกผ่อนคลาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสมและวงจรของความวิตกกังวลนี้จะค่อย ๆ หดไป

ฟิลิปส์ มาร์ติน และไมเยอร์ (นิตดา พงศ์พำชานาญเวช. 2535 : อ้างอิงมาจาก Phillips, Martin and Meyers. 1972 : 412) ได้แบ่งกระบวนการเกิดความรู้สึกกังวลออกเป็น 3 ระดับคือ

ระดับที่ 1 เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (Sensory motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ

ระดับที่ 2 ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ

ระดับที่ 3 ความวิตกกังวลจะผสมผสานกันระหว่างการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมายซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่นการถดถอย และมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปต่าง ๆ

จากแนวคิดของ ฟิลิปส์ มาร์ตินและไมเยอร์ นี้แสดงว่าระบบการคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความรู้สึกกังวล ซึ่ง ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242 - 244) ได้ศึกษากระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์โดยวิเคราะห์อารมณ์ว่าเกิดขึ้นจากการประเมิน 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 เป็นการตัดสินของบุคคลว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่ และก่อให้เกิดผลในทางดีหรือทางร้าย

ขั้นที่ 2 เป็นการพิจารณาของบุคคลเพื่อเลือกวิธีจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้น หรือส่งเสริมสิ่งที่ดีที่ตนน่าจะได้รับ

ขั้นที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนองและเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิมซึ่งได้จากการประเมินในขั้นที่ 1

การประเมินทั้ง 3 ขั้นนี้ได้อิทธิพลมาจากตัวแปร 2 ประเภทคือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นตัวเร้าให้เกิดการตอบสนอง ตัวเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่สอง คือตัวแปรด้านลักษณะบุคคล เช่น เจตคติทางสรีระ การถ่ายทอดทางสังคมและความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น ส่วนการประเมินขั้นที่ 2 นั้นแสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้า นั้น แยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง ได้แก่ การสู้ การหลีกเลี่ยง การตื่นหนี การตื่นให้ถึงเป้าหมาย เป็นต้น ส่วนอีกประการหนึ่ง คือการแสดงออกเป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น ความคิดฟุ้งซ่าน การคิดฝัน การป้องกันตนเอง เป็นต้น

จากแนวคิดนี้ ลาซารัสและอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 246) สรุปว่าความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินภาวะที่คุกคามตนเองของบุคคล

เอฟสไตน์ (Epstein. 1972 : 303 - 305) ได้สรุปว่าความวิตกกังวลเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการเร้าเกินระดับ เป็นการเร้าทางกายภาพ ซึ่งมีมากเกินไปขีดความสามารถที่อินทรีย์จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพ แล้วก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลมากขึ้น และขีดความสามารถของอินทรีย์ที่จะต้านรับสิ่งเร้าขึ้นอยู่กับความสำคัญของสิ่งเร้าที่อินทรีย์เคยถูกวางเงื่อนไขมาก่อน

2. ความวิตกกังวลซึ่งเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด หมายถึง การจัดประสบการณ์ของตนไม่สอดคล้องกับความคาดหวัง นั่นคือ ความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวลได้

3. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ปิดกั้นไว้ ได้แก่ การไม่รู้ทันต่อของตัวเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลาหรือคอยที่ยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือกหรือการตอบสนองที่ควรจะเป็นไม่อยู่ในวิสัยที่จะจัดให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้ก่อให้เกิดความคับข้องใจและนำไปสู่ความวิตกกังวล

ประเภทของความวิตกกังวล

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

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait Anxiety or A - Trait) คือ

ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้นบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรืออันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่มีอยู่สูงกว่าจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ให้มีความรุนแรงและมีระยะเวลาการเกิดนานมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A - State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อสนองตอบต่อสถานการณ์ เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใดนั้น โดยเมื่อมีสิ่งใดที่จะทำให้เกิดความไม่พอใจหรือเกิดอันตรายมากระตุ้นบุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่จะสามารถสังเกตเห็นได้ ในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด ทวาทวัน กระวนกระวาย ระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

จะเห็นว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (A - Trait) นี้เป็นลักษณะประจำตัวมักจะเกิดกับบุคคลจนเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (A - State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้น ๆ

ส่วน ซาราสันและคนอื่น ๆ (Sarason and others. 1960 : 7 - 10) ซึ่งมีชื่อเสียงในเรื่องการศึกษาความวิตกกังวลของเด็ก ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

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

อย่างไรก็ตามถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะเห็นว่า ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป (General Anxiety) ก็คือความวิตกกังวลซึ่งมีลักษณะค่อนข้างจะคงที่ (Trait Anxiety) ส่วนความวิตกกังวลเฉพาะบางสถานการณ์ (Specific Anxiety) คือความวิตกกังวลที่ขึ้นอยู่กับ

สถานการณ์ (State Anxiety) นั้นเองและในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลที่กล่าวถึง หมายถึง ความวิตกกังวลบางสถานการณ์ คือ ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ถ้าเป็นบุคคลที่หัวไวง่าย เหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์โดยทั่วไป ซึ่งเปเปโล (นิยนา รัตนาศิพย์. 2521 : 21 ; อ้างอิงมาจาก Peplau : 76) แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเล็กน้อย (Mild Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลตื่นตัว มีการรับรู้กว้างขึ้น มีความสามารถในการเรียนรู้และการแก้ปัญหาดีขึ้นรวมทั้งมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในตัวเอง
2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้บุคคลสนใจต่อความกังวลที่เกิดขึ้นทันที การรับรู้แคบลง บุคคลจะเลือกสนใจเฉพาะบางส่วนของสถานการณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางร่างกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะอาหารหรือปวดศีรษะ เป็นต้น
3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety) เป็นระดับที่ทำให้เกิดการรับรู้แคบมาก การมองสภาพแวดล้อมบิดเบือนจากสภาพความเป็นจริง มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น พฤติกรรมที่แสดงออกมีเป้าหมายเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น
4. ความวิตกกังวลที่ระดับที่รุนแรงที่สุดหรือกลัวสุดขีด (Panic Anxiety) การรับรู้แคบมากไม่ตรงความเป็นจริง บุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป

การวัดระดับความวิตกกังวล

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

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮิเปอร์โมเนจากต่อมหมวกไต การดึงของกล้ามเนื้อ ความเกร็งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

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

3. การวัดโดยใช้เทคนิคการฉายภาพ (Projective Technique) ได้แก่ แบบวัดของ รอชารช์ (Rorschach) ซึ่งต้องใช้ผู้ชำนาญเป็นผู้แปลผล

4. การวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคล โดยการสังเกตอาการที่แสดงออก ซึ่งเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในจิตใจ เช่น อาการกระสับกระส่าย ลูกลู่ลูกนอน หายใจ หุดเร็ว หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ นอนไม่หลับ ร้องไห้ เป็นต้น

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยต่างประเทศ

เทเลอร์ (Taylor. 1964 : 76 - 82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญา ของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพบางด้านที่สัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับ

ความสามารถ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีความสามารถในการในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ สอดคล้องกับ ฮาร์ท (Harte. 1967 : 884 - A) ได้ศึกษากับเด็กเกรด 2 - 8 จำนวน 184 คนเพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการอ่านระหว่างกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูงกับกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ พบว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

นอกจากนี้ ซาราสัน (Sarason. 1972 : 398) ได้เสนอผลการทดลองเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะแสดงความสนใจต่องานที่เผชิญในฐานะแบบที่แตกต่างกันคือ ขณะที่ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่สูงขึ้นสูงขึ้นผู้มีความวิตกกังวลสูงกลับเพิ่มความหมกมุ่นกับตนเองมากขึ้นและมีความคิดที่เป็นไปในเชิงลดคุณค่าของตนเอง ความวิตกกังวลจึงเป็นการมุ่งความสนใจเข้าหาตัวมากกว่าที่มุ่งในงานดังนั้นจึงมีผลให้เกิดการตีความผิดพลาดหรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไปหรือมีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจต่อประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้น

งานวิจัยในประเทศไทย

วัลลภ กันทรวิทย์ (2513 : 111 - 116) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียนระดับของความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียนของนักเรียนชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2512 ของวิทยาลัยครูและโรงเรียนฝึกหัดครูส่วนกลาง 4 แห่ง จำนวน 500 คน พบว่า นักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความตั้งใจเรียนและความวิตกกังวลในการเรียนสูงกว่านักเรียนชายและความวิตกกังวลในการเรียนมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการเรียนเป็นลบ สอดคล้องกับ สุนันท์ ศลโกศล (2516 : 194) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดในการเรียน การปรับตัว ความตั้งใจเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน ความมุ่งหวังของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 ปีการศึกษา 2513 จากโรงเรียนจังหวัดพระนคร จำนวน 14 โรงเรียน จำนวน 753 คน ชาย 379 คน หญิง 374 คน พบว่า

ในกลุ่มหญิงและกลุ่มรวมนั้นความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่สำหรับกลุ่มชายนั้นความวิตกกังวลในการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ในทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ

จำรัส บุญยานันท์ (2515 : 70) ได้ศึกษามโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลและความต้องการสัมฤทธิ์ผลของนักเรียนที่ประพฤติก้อยตามและที่ขัดกับสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนราษฎร์ในเขตนครหลวงกรุงเทพมหานครจำนวน 210 คน พบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีมโนภาพแห่งตนต่ำและนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีมโนภาพแห่งตนสูง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย พบว่าความวิตกกังวลมีผลต่อ ความคิด ประสิทธิภาพและความสนใจในการเรียนและการทำงาน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การควบคุมตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง มโนภาพแห่งตนและความสำเร็จในการทำงาน ซึ่งจากเอกสารงานวิจัยดังกล่าวแสดงว่า ความวิตกกังวลสูงมีผลกระทบต่อความคิดและขีดขวางประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงาน ตลอดจนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน นับว่า ความวิตกกังวลเป็นตัวแปรที่สำคัญยิ่งต่อการศึกษาต่อของนักเรียน

1.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

แซนเดอร์สัน (Sanderson. 1954 : 290) ได้จำแนกปัญหาของนักเรียนที่มีผู้ให้คำปรึกษาในโรงเรียนแคลิฟอร์เนีย โดยจัดอันดับปัญหาจากมากไปน้อยไว้ดังนี้

1. การปรับตัวให้เข้ากับการเรียน
2. ปัญหาเกี่ยวกับอนาคตด้านการเรียน
3. ปัญหาเกี่ยวกับอนาคตด้านอาชีพ
4. ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยและครอบครัว
5. ปัญหาเกี่ยวกับด้านสังคม
6. ปัญหาเกี่ยวกับการเงินและการทำงาน
7. ปัญหาเกี่ยวกับหลักสูตรและการสอน

ส่วน เอล กอเฮย์ (นิตยา พงศ์พานิชานาญเวช. 2535 : 29 ; อ้างอิงมาจาก El - Gawhay. 1969 : 985 - A) ได้ทำการสำรวจปัญหาและความต้องการของนักเรียนชั้น 10, 11, 12 จำนวน 900 คน เป็นนักเรียนชาย 450 คน นักเรียนหญิง 450 คน โดยให้ตอบจากรายการทดสอบของมูนนี่ (Mooney Problem Check List) ผลการสำรวจพบว่า เรื่องที่เป็นปัญหามากที่สุด คือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ศีลธรรมจรรยาและศาสนา ความสัมพันธ์ส่วนตัว เพศ การแต่งงาน ปัญหาระดับกลางได้แก่ การปรับตัวให้เข้ากับการเรียน ปัญหาเกี่ยวกับอนาคต อาชีพและการศึกษา ตลอดจนหลักสูตรและการสอน ปัญหาที่น้อยที่สุด ได้แก่ ที่อยู่อาศัยและครอบครัว กิจกรรม ด้านสังคม การพักผ่อนหย่อนใจ การเงิน การดำเนินชีวิต สถานภาพต่าง ๆ เกี่ยวกับการรับจ้างทำงาน สุขภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย

สำหรับในประเทศไทย สมัญญา เสี่ยงใส (2521 : 43) ศึกษาความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 375 คน เป็นชาย 199 คน หญิง 176 คน พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับอาชีพมากที่สุด (ร้อยละ 46.76) รองลงมาคือความวิตกกังวลด้านสังคม (ร้อยละ 36.32) และมีความวิตกกังวลด้านส่วนตัวเป็นอันดับสุดท้าย (ร้อยละ 21.01) และต่อมา นิตยา พงศ์พานิชานาญเวช (2535 : 94) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี จำนวน 444 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยส่วนรวมมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่ออยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนในเรื่องของสุขภาพจิต อัมพร โอตระกุลและเวตลันต์ แดงสุวรรณ (2524 : 45 - 53) ได้ศึกษาพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่พบมากที่สุด คือปัญหาการเรียน ปัญหาอันดับที่ 2 คืออนาคต : อาชีพและการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยรายการปัญหา เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับการเลือกวิชาเรียน ต้องการออกไปประกอบอาชีพแต่ยังทำไม่ได้ ไม่แน่ใจจะเลือกอาชีพได้เหมาะสมหรือไม่ และปัญหาอันดับที่ 3 คือการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว

จากเอกสารงานวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย จะเห็นได้ว่าความวิตกกังวลของเด็กวัยรุ่นนั้นมีหลายด้านด้วยกัน ทั้งในด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านส่วนตัว ด้านการศึกษา

และอาชีพ ปัญหาความวิตกกังวลด้านการศึกษา โดยเฉพาะเกี่ยวกับด้านอนาคตการศึกษาเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพราะเป็นนักเรียนชั้นปีสุดท้ายที่จะจบการศึกษาออกไปและจะต้องสอบแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันที่ตนเองต้องการ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ความหมายของการให้คำปรึกษา

ได้มีผู้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

รอเจอร์ส (Rogers. 1942 : 3) กล่าวว่า การให้คำปรึกษามีถึง การติดต่อสัมพันธ์โดยตรงระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา

โครว์และโครว์ (Crow and Crow. 1962 : 164) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง ทำให้สมาชิกตัดสินใจและแก้ปัญหาของตนเองได้

ทูลุยส์ (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2530 : 8 ; อ้างอิงมาจาก Louis. 1970 : 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มีปัญหาได้รับความช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกและการแสดงพฤติกรรมอย่างสบายใจขึ้น โดยผ่านการปะทะสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ข้อมูลและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบอันจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 1) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาไว้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่แสดงถึงมนุษยสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างบุคคล โดยที่บุคคลหนึ่งทำหน้าที่ให้คำปรึกษาและอีกบุคคลหนึ่ง คือ ผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาเป็นบุคคลที่ได้รับ

การศึกษา มีประสบการณ์ ความรู้ความสามารถในทางการให้คำปรึกษาและทางจิตวิทยา สามารถให้ความช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา เพื่อให้บุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาเข้าใจปัญหาหรือเรื่องราวที่มาปรึกษา สามารถใช้พลังปัญญาและความสามารถของตนเองในการตัดสินใจ ตกลงใจที่จะเลือกกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในวิถีทางที่เหมาะสมที่เขาปรารถนา และในที่สุดบุคคลที่มาขอรับคำปรึกษาจะสามารถป้องกันปัญหา แก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมที่สุด

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการของการความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้มารับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยวิถีทางที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามทฤษฎีของรอเจอร์ส

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางหรือการให้คำปรึกษาแบบรอเจเรียน (Rogerian Counseling) ซึ่งเรียกตามชื่อผู้ริเริ่มการให้คำปรึกษาวิธีการนี้ คือ รอเจอร์ส (Carl R. Rogers) รอเจอร์ส เรียกวิธีการให้คำปรึกษาของเขาว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client - Centered Counseling) หรือการให้คำปรึกษาแบบอัตตา (Self - Theory Counseling) หรือ การให้คำปรึกษาแบบไม่นำทาง (Non - Directive Counseling) และปัจจุบันเรียกทฤษฎีการให้คำปรึกษานี้ว่า การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - centered Counseling)

การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้นจะเน้นที่ผู้รับคำปรึกษาเป็นสำคัญ ผู้ให้คำปรึกษาเป็นเพียงผู้รับฟังปัญหาและช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นปัญหาของตนเอง โดยเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ โดยที่รอเจอร์ส (Rogers. 1942 : 361) เน้นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้รับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักช่วยตนเอง

ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature)

รอเจอร์สเชื่อว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้น มนุษย์เป็นคนดี มีแรงจูงใจไปในด้านบวก มีเหตุผลได้รับการขัดเกลาและสามารถตัดสินใจเลือกทางชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอและในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวย มนุษย์จะพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพไปในทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล ไปสู่การรู้จักตนเองอย่างแท้จริง (Self - Actualization) (อาภา จันทรสกุล. 2531 :71)

ลักษณะที่สำคัญของมนุษย์ ตามความคิดของรอเจอร์ส (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 39 - 40)

1. มนุษย์มีความสามารถและมีคุณค่า ผู้ให้คำปรึกษาพึงสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง พึ่งตนเองได้
2. มนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายในการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ฉะนั้นทฤษฎีนี้จึงเน้นเรื่องการจัดสภาพการณ์ต่าง ๆ
3. โดยพื้นฐานแล้วมนุษย์เป็นคนดีและน่าเชื่อถือ รอเจอร์สเชื่อว่าถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาลดการใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองลง จะทำให้เขาเปิดรับประสบการณ์เพิ่มขึ้น พิจารณาตนเองใหม่และก็สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีและน่าเชื่อถือต่อไป
4. มนุษย์จะมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ดังนั้นการที่จะเข้าใจบุคคลต้องพยายามเข้าใจว่า เขารับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างไร กรอบแห่งการรับรู้ของเขาเป็นอย่างไร ผู้ให้คำปรึกษาต้องเข้าใจความรู้สึกนึกคิด ทศคติและค่านิยมของผู้รับคำปรึกษา ไม่ใช่ใช้ความคิดเห็นของผู้ให้คำปรึกษาเองตัดสิน
5. มนุษย์ต้องการความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ให้คำปรึกษาพึงมีทัศนคติที่ดีและยอมรับผู้รับคำปรึกษาโดยปราศจากเงื่อนไข

จะเห็นว่า รอเจอร์สมีความนับถือในเรื่องเสรีภาพของบุคคลเป็นอย่างมาก เขาจึงระมัดระวังที่จะไม่ให้เกิดความกระทบกระทั่งต่อเสรีภาพของแต่ละบุคคล อีกทั้งไม่เห็นด้วยกับความคิดที่ว่าผู้ให้คำปรึกษานั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญ รอเจอร์สมีความเชื่อว่าบุคคลจะสามารถดำรงชีวิตใน

สังคมอย่างอิสระ สามารถที่จะเลือกสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้ ถ้ามนุษย์นำเอาความสามารถของตนเองออกมาใช้ร่วมกันอย่างเสรีก็จะทำให้ตอบสนองความต้องการของสังคมได้ ในการให้คำปรึกษาหรือเจาะลึกจึงเน้นกระบวนการในการให้คำปรึกษามากกว่าผลที่จะได้รับ (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2530 : 63)

ข้อตกลงเบื้องต้นของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

คมเพชร จิตรศุภกุล (2530 : 64) ได้สรุปข้อตกลงเบื้องต้นของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ไว้ดังนี้

1. บุคคลจะอยู่ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา โดยมีตนเองเป็นศูนย์กลาง โลกส่วนตัวนี้จะครอบคลุมถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นจะต้องเป็นไปในระดับจิตสำนึกและโลกส่วนตัวนั้นเจ้าตัวเท่านั้นจะรู้ว่าคืออะไร
2. มนุษย์จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เคยรับรู้มาก่อนและมีประสบการณ์มา ดังนั้นบุคคลจะถือว่าสิ่งแวดล้อมที่บุคคลรับรู้คือความจริงของเขา
3. บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่เป็นส่วนรวม
4. บุคคลมีแนวโน้มที่จะพยายามเข้าใจตนเอง รักษาไว้ซึ่งประสบการณ์ต่าง ๆ และส่งเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ในด้านประสบการณ์ ซึ่งจะทำให้ตนเองดูแลตนเองได้ สร้างแบบแผนให้กับตนเองได้และมีเสรีภาพแห่งตน ทั้งนี้ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของบุคคลอื่น
5. การแสดงพฤติกรรมของบุคคลจะเป็นความพยายามโดยมีจุดมุ่งหมายที่บุคคลจะแสดงความต้องการของบุคคลเท่าที่รับรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา
6. อารมณ์จะมีความเกี่ยวข้องและมีส่วนในการเลือกอันวยให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ อย่างมีจุดหมาย
7. การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลได้ดีที่สุด คือการเข้าใจความรู้สึกที่อยู่ภายในตัวบุคคล
8. เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะทำให้พัฒนาโครงสร้างแห่งตนขึ้นมา
9. พฤติกรรมทั้งหลายที่บุคคลแสดงออกมาจะสอดคล้องกับความคิดรวบยอดเกี่ยวกับตนเอง

10. การที่บุคคลปรับตัวไม่ได้นั้นเป็นเพราะไม่ยอมรับเรื่องความรู้สึกที่สำคัญของตนเอง และประสบการณ์ภายในผลที่ตามมาคือ ประสบการณ์ที่ไม่เป็นระเบียบเหล่านั้นก็จะไปปรากฏใน โครงสร้างแห่งตน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีดังนี้ (วัชร ทรัพย์มี.

2533 : 42 - 43)

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความเป็นจริง พิจารณาตนเองและสภาพแวดล้อมได้ สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ไม่บิดเบือนหรือเก็บกดประสบการณ์ของตน ปราศจากความรู้สึกว่าได้รับความคุกคามด้านจิตใจ ไม่ใช้กลวิธีป้องกันจิตใจตนเองในการแก้ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดรับประสบการณ์ โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุม
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษามีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ลดความรู้สึกท้อถอย มีกำลังใจต่อสู้ชีวิตใหม่และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง
4. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเพิ่มขึ้นและพยายามพัฒนาตนเอง
5. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปฏิบัติภารกิจในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านส่วนตัว การเรียนและการทำงาน

สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เน้นจัดหรือลดความทุกข์ทางอารมณ์และความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษา ส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเป็นตัวของตัวเอง สามารถดำเนินการกับชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสม

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ในการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้และความเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาจะได้เปิดเผยถึงประสบการณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักตนเอง สามารถแก้ปัญหาและพัฒนาตนเอง

ให้เป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ ซึ่ง คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 70 - 72) ได้แบ่งกระบวนการให้คำปรึกษาออกเป็น 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้รับคำปรึกษาไม่เต็มใจที่จะเปิดเผยตนเอง จะสื่อสารถึงเรื่องราวภายนอกเป็นส่วนใหญ่

ขั้นที่ 2 ผู้รับคำปรึกษาพูดถึงเรื่องราวต่าง ๆ เริ่มแสดงความรู้สึกบางอย่างออกมาแต่ยังไม่ยอมรับว่าเป็นความรู้สึกของตนเอง

ขั้นที่ 3 ผู้รับคำปรึกษาเริ่มพูดถึงตนเองและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ตนเองมีข้อจำกัด และมักพบในลักษณะที่สะท้อนอยู่ในบุคคลอื่น ๆ มักจะพูดถึงตนเองและประสบการณ์ในอดีต แต่ยังปฏิเสธหรือไม่กล้าพูดถึงความรู้สึกในเหตุการณ์ปัจจุบัน มักจะมีความคับข้องใจและท้อถอยในเรื่องความสามารถที่จะตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลส่วนใหญ่จะเริ่มเข้าสู่การให้คำปรึกษาในระยะนี้

ขั้นที่ 4 ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับปัญหาและความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอดีต แต่ไม่พูดถึงความรู้สึกในเรื่องส่วนตัวที่เกิดขึ้นในปัจจุบันผู้รับคำปรึกษาจะมีการยอมรับความรับผิดชอบในการแก้ปัญหาขึ้นบ้าง แต่ยังเป็นระยะที่จะทดสอบความรู้สึกในการรับคำปรึกษา ยังมีความกลัวในเรื่องสัมพันธภาพทางการให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ขั้นที่ 5 ผู้รับคำปรึกษาจะระบายความรู้สึกของตนเองอย่างมีอิสระ แต่ยังรู้สึกกลัวและตกใจมากกว่าพอใจ แต่ผู้รับคำปรึกษาสามารถยอมรับความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น กล้ารับผิดชอบปัญหาของตนเอง นอกจากนั้นการสื่อสารภายใน การยอมรับความรู้สึกแห่งตนเป็นไปในแง่ถูกต้องมากขึ้น

ขั้นที่ 6 ผู้รับคำปรึกษาสามารถระบายความรู้สึกต่าง ๆ อย่างเสรี ความรู้สึกเบิกบานเกิดความสุขคล้อยระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ที่เป็นจริง ทำให้สิ่งทรมานและความลดลง ผู้มีปัญหามองจะจัดปัญหาให้หมดไปและอยู่ในโลกนี้โดยที่ตนเองเป็นผู้กระทำสิ่งต่าง ๆ หลังจากนี้ผู้ที่มีปัญหาก็มีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาน้อยลง

ขั้นที่ 7 ผู้รับคำปรึกษาเกิดการยอมรับและมีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความยืดหยุ่นและมีความสนุกสนานกับการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ซึ่งโดยปกติแล้วขั้นนี้

จะไม่ค่อยเกิดขึ้นในสถานการณ์การให้คำปรึกษา

รอเจอร์สและวอลล์เลน (Rogers and Wallen. 1946 : 5) กล่าวว่าขั้นตอนการให้คำปรึกษาแบบยิวดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มี 5 ขั้น ดังนี้

1. ผู้รับคำปรึกษาขอความช่วยเหลือจากผู้ให้คำปรึกษา
2. ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองอย่างเสรี
3. ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจและมองเห็นปัญหาของตนเองอย่างทะลุปรุโปร่ง
4. ผู้รับคำปรึกษาวางแผนทางปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหา
5. ผู้รับคำปรึกษาเป็นผู้ยุติการติดต่อเอง

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยิวดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

เทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบยิวดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น รอเจอร์ส (Patterson. 1973 : 422 ; citing Rogers. 1959) เน้นปรัชญาและทัศนคติของผู้ให้คำปรึกษาซึ่งจะแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการสร้างสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษามากกว่าเทคนิคที่ใช้ ฉะนั้นเทคนิคที่นำมาใช้จึงเป็นเพียงเพื่อสร้างสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาเท่านั้น เทคนิคเหล่านี้จะเป็นการแสดงออกและการสื่อสารให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเคารพในความเป็นบุคคลที่มีคุณค่าของเขา เข้าใจความคิดความรู้สึกของเขา การเปิดโอกาสให้เขาได้รับความเข้าใจกับความรู้สึกของตนเอง ยอมรับตนเองจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เทคนิคสำคัญที่นำมาใช้ คือ

1. การเริ่มต้นให้คำปรึกษา (Opening the Interview) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้คำพูดหรือแสดงอาการยินดีต้อนรับ ซึ่งจำเป็นจะต้องอาศัยเทคนิคในการนำสู่การสนทนา เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเองในการให้คำปรึกษา บางครั้งเป็นการยากลำบากในการเริ่มต้นสนทนา กล่าวคือทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาอาจจะอยู่ในภาวะของความตึงเครียด ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรจะเป็นผู้ช่วยปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยยึดหลักของการปฏิบัติตนที่ดีต่อบุคคลอื่นที่พบ ดังนั้นอาจจะเริ่มโดยการถามในลักษณะที่ทำให้ผู้มาพบรู้สึกว่าได้ได้รับความอบอุ่นใจ และเต็ม

ไปด้วยความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เช่น " ครูจะช่วยเหลืออะไรเธอได้บ้าง"

(คมเพชร จิตรศุภกุล. 2529 : 101 - 102)

2. การสร้างสายสัมพันธ์ (Establishing rapport) เมื่อเริ่มต้นการสนทนาได้แล้ว สิ่งที่ตามมาก็คือ การสร้างสายสัมพันธ์เพราะจะช่วยให้การให้คำปรึกษาดำเนินไปสู่จุดหมายอย่าง ประสพความสำเร็จ การสร้างสายสัมพันธ์จะต้องกระทำอย่างระมัดระวังเพราะเป็นเทคนิคที่มีความละเอียดอ่อนมาก ซึ่งการที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นนั้น โดยหลักทั่วไปเราควรจะทราบ ภูมิหลังเกี่ยวกับตัวเขาบ้าง เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการสร้างสายสัมพันธ์ต่อไป เช่น ถ้าทราบว่าผู้รับคำปรึกษามีความสามารถในด้านใด ก็อาจจะเริ่มพูดถึงเรื่องนั้นได้ทันที จะช่วยให้เขา สามารถพูดได้มากอย่างมั่นใจ และช่วยให้สภาพจิตใจเขามีความสุขพร้อมที่จะพูดคุยต่อไป ในทางตรงข้ามถ้าหากพูดคุยในสิ่งที่ไม่แน่ใจว่าดีหรือไม่ผลอาจจะออกมาไม่ดีนัก เช่น การถามเรื่องเรียนในขณะที่เด็กมีปัญหาการเรียน การถามถึงครอบครัวในขณะที่เด็กมีปัญหาครอบครัว ดังนั้นจึง ควรระมัดระวังเป็นพิเศษในการสร้างความสัมพันธ์ (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2529 : 101 - 102)

3. การตั้งคำถาม (Questioning) ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับภูมิหลังของผู้รับคำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาและตัวผู้รับ คำปรึกษาได้ดียิ่งขึ้น ลักษณะของคำถามที่ใช้ควรจะเป็นคำถามแบบปลายเปิด (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ม.ป.ป. : 204) เพราะนอกจากจะได้ข้อมูลแล้วบางครั้งยังเป็นการระบายความรู้สึกที่ คับข้องใจต่อปัญหาหรือสิ่งที่กำลังพูดถึงด้วย จึงเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษา (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2529 : 102)

4. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) หมายถึง การกล่าวถึง ความรู้สึกที่นัยสำคัญของผู้รับคำปรึกษาออกมาโดยนับพจน์และเฉพาะเจาะจง จุดมุ่งหมายเพื่อ รวบรวมเอาความรู้สึกมากกว่าเนื้อหาและเป็นการนำเอาความรู้สึกอย่างกว้าง ๆ มาทำให้เกิด การตระหนักรู้แจ้งชัดและเฉพาะเจาะจง พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างความรู้สึกที่เป็น ตัวของตัวเอง (ทองเรียน อมรัชกุล. 2519 : 74 - 75) นอกจากนั้นการสะท้อนความรู้สึก ยังจะช่วยให้ผู้มีปัญหาได้ระบายความรู้สึกที่ฝังใจกับปัญหาออกมาด้วย (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2529 : 103)

5. การทำให้เกิดความกระจ่าง (Clarification) เป็นการทำให้เกิดความชัดเจนขึ้นในเนื้อหาสาระที่ผู้รับคำปรึกษาพูดออกมา โดยผู้ให้คำปรึกษาอธิบายสรุปสาระสำคัญในสิ่งที่เขาคิดว่าผู้รับคำปรึกษาพยายามที่จะส่งสารมาถึง ทั้งนี้โดยไม่เปลี่ยนแปลงเนื้อหาความสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้กล่าวไว้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจเรื่องราวของเขา และที่สำคัญคือตัวเขาเองจะเกิดความกระจ่างยิ่งขึ้นในเรื่องที่พูดกันอยู่ และส่งผลให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับปัญหาของเขา (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล. 2533 : 765) แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามใช้คำพูดในลักษณะที่เข้าใจง่ายและไม่ควรที่จะใช้เทคนิคนี้บ่อยเกินไป เพราะความสามารถในการเข้าใจตนเองของบุคคลเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย การไปเร่งเร้าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่ากำลังถูกคุกคามได้ การใช้เทคนิคนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาด้วย เพราะโดยธรรมชาติผู้รับคำปรึกษาไม่ชอบฟังความจริงที่ไม่ดีเกี่ยวกับตัวเองและมักจะมีการต่อต้าน แต่ถ้าทั้งสองฝ่ายมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ผู้รับคำปรึกษาจะยอมรับตนเองได้ง่ายขึ้นและการต่อต้านจะลดน้อยลง (จำเนียร ช่วงโชติและนวนลศิริ เป้าโรหิตย์. 2522 : 129 - 131)

6. การให้ความมั่นใจ (Assurance) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงทัศนคติหรือโครงการต่อผู้ให้คำปรึกษาและผู้ให้คำปรึกษามั่นใจว่าทัศนคติหรือโครงการนั้นถูกต้องและได้ผลจริงผู้ให้คำปรึกษาจะแสดงออกเพื่อเป็นการให้ความมั่นใจแก่ผู้รับคำปรึกษา

ตัวอย่าง ผู้รับคำปรึกษา : " ผมรู้สึกเป็นกังวลมากเกินไปกับวิชาเอกที่ผมจะสอบทุกครั้งที่
ทั้ง ๆ ที่ผมก็ทำคะแนนได้ดีเสมอมา "

ผู้ให้คำปรึกษา : " นั่นนะซิดูไปแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรที่น่าวิตกเลย "

(พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. ม.ป.ป. : 207) การใช้กลวิธีนี้อาจเป็นการเสี่ยงถ้าผู้ให้คำปรึกษายืนยันว่า ผู้รับคำปรึกษาวิตกกังวลในเรื่องที่ไม่สำคัญ ผู้รับคำปรึกษาอาจเข้าใจว่าผู้ให้คำปรึกษาดูถูกความรู้สึกหรือความคิดของเขาก็ได้ ฉะนั้นควรใช้กลวิธีนี้ก็ต่อเมื่อผู้ให้คำปรึกษามีจุดประสงค์อยู่ในใจ และได้ไตร่ตรองดูแล้วโดยรอบคอบว่าจะไม่เกิดผลเสียสำหรับการใช้กลวิธีต่อไปหรือซ้ำ ๆ กันนั้น มีจุดประสงค์ที่จะลดความเครียดหรือความวิตกกังวล ซึ่งเรียกว่า "การย้ำเพื่อให้มั่นใจ"

(Reassurance) (สุธีพันธ์ กรลักษณ์. 2518 : 74 - 75)

7. การเงียบและการฟัง (Silence and Listening) เทคนิคนี้ส่งเสริมผู้รับคำปรึกษาได้พูดหรือเล่ารวมทั้งแสดงความรู้สึกต่าง ๆ ออกมาอย่างเสรี ถ้าผู้ให้คำปรึกษาขัดจังหวะอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกที่อยากจะเล่านั้นหมดไป ทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้ใคร่ครวญถึงการโต้ตอบหรือการแก้ไขปัญหาโดยไม่รีบร้อนเกินความจำเป็น ผู้รับคำปรึกษาอาจจะหยุดการสนทนาในบางครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรตกใจและหาวิธีการทำลายความเงียบโดยการชวนคุยต่อไปสิ่งที่ควรกระทำคือ การกล่าวถึงสิ่งที่เขาพูดไปแล้วก็จะทำให้ดำเนินการให้คำปรึกษาต่อไปได้ นอกจากการเงียบแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามฟังอย่างตั้งใจที่สุดที่จะเข้าใจเรื่องที่พูดถึงเป็นอย่างดี (คมเพชร จิตรศุภกุล. 2529 : 103)

8. การสังเกต (Observation) การที่ผู้ให้คำปรึกษาได้สังเกตพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในขณะที่เขาเล่าถึงปัญหาของเขาจะทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเข้าใจผู้รับคำปรึกษามากยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองดีขึ้นด้วย เช่น ผู้รับคำปรึกษามาปรึกษาเรื่องปัญหาการเรียนหรือการเลือกอาชีพ อาจจะมีลักษณะอาการตึงเครียดหรือมีท่าทางเกี่ยวกับความผิดปกติทางประสาท จากการสังเกตผู้ให้คำปรึกษาสามารถจะทราบได้ว่า เบื้องหลังที่เขาเล่าให้ฟังนั้นเขามีความเครียดและความกลัวแทรกอยู่ ในสิ่งนี้ชี้ให้เห็นว่าปัญหาสำคัญของเขาในขณะนั้นคือปัญหาทางอารมณ์ (สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. 2518 : 76)

จากเอกสารและเทคนิคการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้เน้นในเรื่องของสัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในตัวผู้รับคำปรึกษา โดยมีอิสระที่จะระบายความไม่สบายใจออกมาและสามารถพิจารณาเพื่อทำความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง พัฒนาเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำหลักการและเทคนิคของการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนซึ่งจะช่วยทำให้กระบวนการการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง

ผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควรมีคุณลักษณะดังนี้ (patterson. 1966 : 421 - 422)

1. การยอมรับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับว่า ผู้รับคำปรึกษา เป็นบุคคลหนึ่งซึ่งมีความขัดแย้ง ไม่มั่นคง ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักจุดเด่น จุดด้อยของเขา ยอมรับว่าเขาเป็นบุคคลที่มีค่า มีค่าทำให้ความเป็นมิตรกับเขา ไม่มีการประเมินหรือตัดสินการกระทำของเขาทั้งในแง่บวกและแง่ลบ ซึ่งการยอมรับนั้นคือ การที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องแสดงให้เห็นว่ายอมรับผู้รับคำปรึกษา โดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น

2. มีความสอดคล้องกันของความรู้ลึกและการกระทำ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้ลึก และการแสดงออกทั้งทางคำพูดและการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้คำปรึกษา มีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง ยอมรับความรู้ลึกของตนเอง ได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้ลึกและทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสมด้วยความจริงใจ

3. มีความเข้าใจ ความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษา จะต้องเป็นลักษณะของความสามารถร่วมรู้ความรู้ลึกและเข้าใจโลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษาอย่างถูกต้อง ความเข้าใจในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสำรวจและเข้าใจความรู้ลึกของตนเอง ได้อย่างอิสระและลึกซึ้ง เพื่อจะพัฒนาตนเอง ได้

4. ความสามารถสื่อสารลักษณะที่สำคัญของตนเองสู่ผู้รับคำปรึกษา การยอมรับความสอดคล้องระหว่างความรู้กับการแสดงออก และความเข้าใจผู้รับคำปรึกษาอย่างลึกซึ้ง จะไม่มีความหมาย ถ้าผู้ให้คำปรึกษาไม่สามารถแสดงออกมา ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติถึงการแสดงออกอาจทำได้หลาย ๆ ทาง ทั้งการใช้คำพูดและท่าทาง

5. การสร้างสัมพันธภาพ ถ้าผู้ให้คำปรึกษาสามารถสื่อสารคุณลักษณะส่วนตัวต่อผู้รับคำปรึกษาได้แล้ว สัมพันธภาพในการให้คำปรึกษาจะพัฒนาขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกปลอดภัย มั่นใจ และรู้สึกเป็นอิสระจากการคุกคามต่าง ๆ รู้สึกว่าได้รับการสนับสนุนให้แสดงออก ทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าได้รับประสบการณ์ที่ดีจากการแสดงออกของผู้ให้คำปรึกษา ทำให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงในทางสร้างสรรค์ขึ้น

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ควร มีคุณลักษณะยอมรับและเข้าใจผู้รับคำปรึกษา สามารถสร้างสัมพันธภาพและสื่อสารกับผู้รับคำปรึกษา อีกทั้งมีความสอดคล้องกันของความรู้สึกรู้สึกและการกระทำ

2.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากมาย ดังเช่น แฮนเซน วอร์เนอร์และสมิธ (Hansen, Warner and Smith. 1976 : 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนแล้วพยายามแก้ไข ปรับปรุงทัศนคติและพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 30 - 31) ได้อธิบายการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็น การให้ความช่วยเหลือบุคคลปกติ ให้ยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเองและแก้ไขปัญหานั้นก่อนที่ จะกลายเป็นปัญหาที่รุนแรง นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาให้เรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือ ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอีกด้วย

คมเพชร จิตรศุภกุล (2521 : 90) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือสมาชิกทุกคนมีปัญหานำมา ช่วยกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมุ่งให้ผู้มีปัญหาได้แก้ไขด้วยตนเองและ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

สำหรับ วัชร ธุระคำ (2524 : 117) ได้กล่าวถึงความหมายของการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มว่า คือการที่มีผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน มุ่งที่จะ ช่วยให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด สามารถตัดสินใจ ได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

พร้อมทั้งสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

นอกจากนี้ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่า เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือหรือร่วมให้คำปรึกษา

จากความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาร่วมสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มที่มีปัญหาและความต้องการคล้าย ๆ กัน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง สามารถตัดสินใจและเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาการยอมรับตนเองและรู้สึกว่าคุณค่า
3. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาวิธีการต่าง ๆ ที่จะช่วยให้งานตามขั้นพัฒนาการของตนเป็นไปอย่างเหมาะสม
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. เพื่อให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับความต้องการ และความรู้สึกของบุคคลอื่น ตระหนักถึงบทบาทและความรับผิดชอบของตนเอง ในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และเรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกภายในกลุ่ม
6. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างมวลสมาชิกให้มีความรักใคร่ปรองดอง

เคลแมน (Kelman. 1963 : 399 - 432) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. ทำให้บุคคลไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
2. ทำให้บุคคลได้รู้จักตนเองและยอมรับตนเอง
3. ช่วยให้ผู้บุคคลรู้จักปรับตัวและพัฒนาตนเอง
4. ทำให้เป็นตัวของตัวเองและกล้าแสดงความรู้สึกที่แท้จริง
5. ทำให้เกิดความรับผิดชอบในตนเองและแก้ปัญหาของตนเอง
6. เป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
7. ช่วยให้ผู้บุคคลเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม
8. นำทักษะและแนวคิดที่ได้จากกลุ่มไปปรับปรุงตนเองในชีวิตประจำวัน

จากเอกสารดังกล่าวสรุปจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้ว่า เป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง ตระหนักในบทบาทและความรับผิดชอบของตนเองในการมีปฏิสัมพันธ์และเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ตลอดจนสามารถที่จะนำแนวความคิดและประสบการณ์จากกลุ่มไปพัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ไดเออร์และเวรียน (Dyer and Vriend. 1975 : 136 - 142) ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ตัวสมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกละเลยในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเองและเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่เป็นสมาชิก จะเป็นผู้ช่วยเหลือกลุ่มไม่ใช่ให้กลุ่มช่วยเหลือ
3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุดกลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่ปกติ เป็นการพัฒนาไปเพื่อการแก้ไข

4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายร่วมกันแต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึกและการกระทำ
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งจะ เป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่า เป็นกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่ม อาจทำให้การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มลดน้อยลง
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่บังคับให้พูด เมื่อเขาพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักเขา เขามีสิทธิที่จะพูด ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา
8. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ใช่เป็นการสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีตเพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและความรู้สึกผิด ควรจะ เน้นเฉพาะปัจจุบัน คนเราควรอยู่ในโลกของปัจจุบัน
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา
10. สิ่งที่เกิดในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย
11. ตัวเองพูดปัญหาของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่ละกลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุเป้าหมาย
12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้เขารู้สึกตัวเองตลอดเวลา จะ ไม่มีใครพูดเพื่อเจ้าหรือรุนแรง
13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ความกระชับแน่นของกลุ่มจะเป็นประโยชน์แต่ไม่ใช่เป็นเป้าหมาย
14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เป็นประสบการณ์เดียวกัน ก่อนที่จะเริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง
15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่พบ ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. สภาพการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลเพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดีเป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาและทุกคนยอมรับ
18. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว
19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสิน ผิด - ถูก ดี - ไม่ดี แต่จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร แก้อะไร อย่างไร จะทำอย่างไร
20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่มคอยสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะมีบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

พลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

การดำเนินการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ ซึ่งพลังที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้

คมเพชร จิตรศุภกุล (2521 : 97) กล่าวไว้ดังนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษาและจะพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนจะแก้ไขแลกเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว
- 2: ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาจะต้องพยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเองเพื่อแก้ไขปัญหากลุ่ม
3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับตนเองจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเองและมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย
4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคลอื่น

7. ความเครียด (Tension) การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่อยู่ในระดับพอเหมาะจะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้าเครียดมากเกินไปจะทำให้บุคคลไม่ได้อาศัยความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) สมาชิกย่อมต้องการจะได้รับความช่วยเหลือและไม่ต้องการจะให้บุคคลอื่นมองข้ามไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษามาด้วยกัน

การจัดตั้งกลุ่ม

1. วิธีการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม

คมเพชร จิตรสกุล (2521 : 94 - 95) ได้เสนอแนวทางในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มไว้ 4 ประการ คือ

1. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาจากกลุ่มควรจะเป็นผู้มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกันและมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น
2. สมาชิกที่จะมารับคำปรึกษาเป็นกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ปัญหา
3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้บุคคลที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับคนที่พูดเก่ง เป็นต้น
4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

นอกจากนี้ โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 25 - 28) ยังได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มว่าจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะและอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจซึ่งกันและกัน
2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย
3. เพศ จะจัดเพศหญิง เพศชายแยกจากกันหรือรวมกันนั้นขึ้นอยู่กับ ภัยและปัญหา บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศแต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน
4. มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มนั้นมีหลายท่านให้ความคิดเห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีขนาดเล็ก คือประมาณ 4 - 10 คน ดังเช่น วัชร ทรัพย์มี (2531 : 105) มีความเห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม บุคคลที่จะมาเข้ากลุ่มจะต้องมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ดังนั้น จำนวนสมาชิกในกลุ่มต้องไม่มากจนเกินไป คือประมาณ 6 - 10 คน โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 28 ; citing Loeser. 1957) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4 - 8 คน ส่วนมาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54) ให้ข้อเสนอแนะว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คนและไม่ควรเกิน 10 คน เพื่อสมาชิกจะได้มีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้เต็มที่

เวลาและจำนวนครั้ง ในการให้คำปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2522 : 182) ให้ความคิดเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติแล้วสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะให้คำปรึกษาลับตาทีละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัด

สัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมงหรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง สำหรับจำนวนครั้งที่จะพบกันควรกำหนดไว้ประมาณ 6 - 7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้น ๆ

การจัดสถานที่

ควรจะเป็นห้องที่มีลักษณะส่วนตัวพอสมควร มีขนาดพอเหมาะที่จะพูดคุยกันได้ยินกันทั่วถึง และควรนั่งเป็นวงกลม เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสได้สังเกตสีหน้า อากัปกิริยา คำพูด ความรู้สึกของกันและกันและเพื่อให้กลุ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 113 - 120) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นริเริ่มการให้คำปรึกษา (The Involvement Stage) ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผย เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์และสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในกลุ่มซึ่งจะต้องใช้เวลาแก่สมาชิกพอสมควร ในขั้นนี้อาจจะต้องใช้การให้คำปรึกษาหลายครั้งด้วยกัน

2. ขั้นหัวเลี้ยวหัวต่อ (The Transition Stage) ในขั้นนี้กลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้สึกไว้วางใจกัน แต่ก็ยังมีความตึงเครียด วิตกกังวลและเกิดการต่อต้าน ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกได้กล้าที่จะอภิปรายปัญหาของตนเองอย่างเปิดเผย

3. ขั้นปฏิบัติการ (The Working Stage) ในขั้นนี้สมาชิกในกลุ่มจะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เต็มใจเปิดเผยเรื่องราวของตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ไขปัญหของกันและกัน นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและนำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิต

ประจำวันด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

งานวิจัยต่างประเทศ

คลีเมนส์ (นิยนา รัตนาศศิพย์. 2531 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Clement. 1970 : 70) ศึกษาผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มในการลดความวิตกกังวลของนักเรียน ซึ่งได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม 6 ครั้ง เมื่ออยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและอีก 1 ครั้งเมื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยปีที่ 1 โดยเน้นทางด้านทัศนคติ (Attitude) ความกลัว (Fear) ความทะเยอทะยาน (Aspiration) ปรากฏว่าความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับเมื่อตอนสอบเข้าและเริ่มเข้าเรียนในวิทยาลัย และ เคนควิสท์และเวนไฮลด์ (Hedquist and Weinhold. 1970 : 237 - 242) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยให้ปฏิบัติกับนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและไม่กล้าแสดงออกทางสังคม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 10 คน กำหนดให้เรียนบทบาททางสังคม กลุ่มที่ 2 จำนวน 10 คน ให้ซ้อมละคร กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

แซมมวลวินซ์ (Samualewinz. 1973 : 2645) ได้ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแก่นักเรียนที่มีปัญหาในด้านการปรับตัวจำนวน 12 คน มีช่วงอายุระหว่าง 85 - 115 แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม กลุ่มละ 7 คน มีกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม สมาชิกพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 3 สัปดาห์ กลุ่มที่ 1 จะเน้นเรื่องการแสดงออกของอารมณ์และความรู้สึก ส่วนกลุ่มที่ 2 เน้นการวิเคราะห์วิจารณ์โดยใช้ความคิด สำหรับกลุ่มควบคุมไม่ให้บริการใด ๆ เลย ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการวิเคราะห์วิจารณ์ โนภาพแห่งตนและการปรับตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าประสิทธิภาพของผู้ให้คำปรึกษา 2 คน มีผลต่อการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างกันด้วย สอดคล้องกับ คอฟฟีลด์ (Caufield. 1970 : 1913 - 1914) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มที่มีต่อ

การปรับตัวของนักเรียนเกรด 5 ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ ผลปรากฏว่ากลุ่มทดลองมีการปรับตัวดีขึ้น

งานวิจัยในประเทศไทย

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยิคุบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้

สุวรรณค์ นามสูตร (2526 : 53) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์ โดยทดลองให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองปรากฏว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักศึกษาที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์ส เพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร โดยให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ผลการทดลองพบว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์ส ทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุทิพร ปุกเกตุ (2529 : 57) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี ปีการศึกษา 2529 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลปรากฏว่า หลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนมีอารมณ์เศร้าน้อยลงและในปีเดียวกัน นพวรรณ สมานสุขุมาล (2529 : 55) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มทดลอง ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 13 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ผลการทดลองปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง

มีการยอมรับตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ (2531 : 72) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิลประชาสวรรค์ กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2530 จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน ให้คำปรึกษาลับตาทีละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ผลการทดลองปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สมีทัศนคติในการเรียนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย ดังได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาดังกล่าวสามารถช่วยลดปัญหาและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ความวิตกกังวลด้านการเรียน ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์เศร้า พัฒนาการปรับตัว พัฒนาศักยภาพ พัฒนาการยอมรับตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางน่าจะลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

งานวิจัยต่างประเทศ

ซีแมนและแรสกิน (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Seeman and Raskin. 1953) ได้ศึกษาวิจัยพบว่า ผลการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลางช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาปรับตัวได้ดีขึ้น ทั้งด้านการเรียนและการทำงาน คือมีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและนิสัยในการเรียนดีขึ้น มีนิสัยในการปฏิบัติงานดีขึ้นมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามเป้าหมายเพิ่มขึ้น ตลอดจนสามารถปรับปรุงสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ในปีถัดมารอเจอร์สและโดมอนด์ (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Rogers and Dymond. 1954) ศึกษาวิจัยพบว่า การให้บริการแบบผู้รับบริการเป็นศูนย์กลางที่มีประสิทธิภาพช่วยให้ผู้รับบริการลดการป้องกันจิตใจตนเองลดลงและผู้รับบริการสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงเพิ่มขึ้น

ในปี ค.ศ. 1961 ไทเลอร์ (Tyler. 1961 : 279) ได้ทดลองให้คำปรึกษาแบบ รอเจอร์ส เพื่อพัฒนาความคิดและทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ผลการทดลองพบว่าหลังการให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีการประเมินค่าพฤติกรรมของตนดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่ง สอดคล้องกับทรูเอคและคาร์คัพฟ์ (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 54 ; อ้างอิงมาจาก Truax and Carkhuff. 1967) ได้ศึกษาพบว่า การจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้กับผู้รับบริการ คือ ยอมรับ ผู้รับบริการอย่างปราศจากเงื่อนไข ให้ความอบอุ่น เข้าใจความรู้สึกนึกคิด ช่วยให้ผู้รับบริการ สำรวจตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา

นอกจากนี้ แอนดรูว์ (เจนกล หงสุพันธ์. 2534 : 42 ; อ้างอิงมาจาก Andrew. 1971 : 93 - 96) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สกับวิธีผ่อนคลาย กล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีสติปัญญา ปานกลางและมีความวิตกกังวลสูง ผลปรากฏว่าวิธีการทั้งสองสามารถลดความวิตกกังวลของ นักเรียนลงและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นพอ ๆ กัน

งานวิจัยในประเทศไทย

สำหรับการวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางนั้น มีผู้ทำวิจัยไว้ดังนี้

พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 49) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาโดยทดลองให้ คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล โดยวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีของรอเจอร์ส เพื่อช่วยเหลือ นักศึกษาพยาบาลที่มีปัญหาด้านปรับตัวในภาคปฏิบัติ โรงพยาบาลรามารับดี จำนวน 16 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักศึกษาพยาบาลที่ได้รับคำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม มีการปรับตัว ในภาคปฏิบัติดีกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ในปีต่อมา วาสนา แฉล้มเชตร (2525 : 48) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบ รอเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการให้คำปรึกษากับกลุ่มทดลองจำนวน 8 คน ให้คำปรึกษาคนละ 6 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมงครั้ง ผลการทดลองพบว่าหลังได้รับคำปรึกษาปัญหาทางอารมณ์ของนักศึกษา

พยาบาลมีระดับลดลงกว่าก่อนได้รับคำปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ชีระ มุลธิยะ (2530 : 52) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาอ้อมโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม เป็นรายบุคคลจำนวน 7 คน คนละ 7 ครั้ง ผลการทดลองพบว่าหลังจากนักเรียนได้รับคำปรึกษาแล้วมีอ้อมโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้น และจงกล หงส์พันธ์. (2534 : 64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ให้คำปรึกษา 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ ปรากฏว่าการให้คำปรึกษาแบบรอเจอร์สทำให้นักเรียนมีการปรับตัวในครอบครัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มานิดา ทองทวี (2526 : 71) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนชลบุรี "สุขบท" จังหวัดชลบุรี จำนวน 10 คน ผลปรากฏว่าหลังจากการให้คำปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคลแล้วนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย ดังได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นว่าการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถช่วยลดปัญหาและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ได้ เช่น ปัญหาการปรับตัว ปัญหาทางอารมณ์ การป้องกันจิตใจตนเอง ความวิตกกังวล พัฒนาสัมพันธภาพ พัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง พัฒนาอ้อมโนมิตีด้านการปรับตัวทางอารมณ์และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ดังนั้นผู้วิจัยคาดว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลน่าจะลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีเชาวน์ปัญญาระดับปานกลาง จำนวน 28 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และมีเชาวน์ปัญญาระดับปานกลาง จำนวน 14 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร โดยมีขั้นตอนในการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมดจำนวน 353 คน ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
2. นำแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อมาตรวจให้คะแนนตามที่กำหนดไว้เรียงลำดับคะแนนจากสูงสูดมาหาต่ำสุด แล้วเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 ได้จำนวน 88 คน
3. ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนในข้อ 2 เฉพาะที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ซึ่งได้ระดับผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่า 2.00 จากการลอบปลายภาคเรียนที่ 1 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ถึง ภาคเรียน ที่ 2 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้นักเรียนทั้งหมดจำนวน 43 คน

4. คัดเลือกนักเรียนจากข้อ 3 ที่ได้รับการทดสอบโดยแบบทดสอบเชาว์ปัญญา Standard Progressive Matrices ของราเวน (Raven. 1958) ซึ่งงานแนะแนว โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคมทำการทดสอบไว้แล้วเมื่อปีการศึกษา 2534 โดยคัดเลือกเฉพาะนักเรียน ที่มีเชาว์ปัญญาระหว่าง 90 - 109 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ได้นักเรียนทั้งหมดจำนวน 28 คน

5. ผู้วิจัยสัมภาษณ์นักเรียนที่ได้มาจากข้อ 4 เพื่อสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วม การทดลอง มีนักเรียนสมัครใจ 27 คน จึงใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย อีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคล เป็นศูนย์กลาง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม และความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ตลอดจนประสบการณ์ การฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้าง โปรแกรมการให้ คำปรึกษาเป็นกลุ่มให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ ยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัยครั้งนี้

1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.เผ่องพรรณ เกิดนิทษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร จัตรศุภกุล

และอาจารย์พรพนิต วาณิชการ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา

วิธีดำเนินการและการประเมินผลแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 1.3 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมา
ปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ
1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในวันพุธ เวลา 16.00 – 17.30 น. (ดังรายละเอียด
ในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยดำเนินการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยิ่บุคคล
เป็นศูนย์กลาง และความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ตลอดจนประสบการณ์การฝึกปฏิบัติให้คำปรึกษา
เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนในการสร้าง โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลให้
เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ
ยิ่บุคคลเป็นศูนย์กลางให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายในการทำวิจัยครั้งนี้

2.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน
ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร.ผ่องพรรณ เกตนิทัษ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตริศกุล และ
อาจารย์พรพนิต วาณิชการ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา วิธีดำเนินการ
และการประเมินผลแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 2.3 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 7 คน แล้วนำมา
ปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษาและเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2 คน คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที เวลา 07.00 - 07.50 น. และ เวลา 16.00 - 16.50 น. (ตั้งรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาขั้นตอนในการเตรียมตัวศึกษาต่อ และปัจจัยที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ จากเอกสาร ตำรา และผลงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

3.2 รวบรวมข้อความที่ได้จากคำถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสำรวจความรู้สึกเกี่ยวกับการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ปีการศึกษา 2535

3.3 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ของ นิยดา พงษ์พาชำนาญเวช (2535 : 132 - 150) และข้อความที่ได้จากคำถามปลายเปิดในข้อ 3.2 มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยสร้างข้อคำถามและปรับปรุงภาษาให้เหมาะสมสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

3.4 หาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดนิพัทธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นัตรศุภกุล และอาจารย์พรณิศา วาณิชการ ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

3.5 หาค่าอำนาจจำแนก (Item Discrimination - t) โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุง แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนจ่านกร้อง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 100 คน แล้วนำมาตรวจให้คะแนนตามที่เกณฑ์ที่กำหนดเพื่อหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดหาค่าคะแนนรายข้อของกลุ่มสูง - กลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยใช้วิธีการทางสถิติที่ (t - test) ในการตรวจสอบ คัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t) มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ค่า t ระหว่าง 4.83 - 10.68 จำนวน 30 ข้อ

3.6 หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยคัดเลือกเฉพาะข้อที่มี

ค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในข้อ 3.5 มาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.88

ลักษณะแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เกิดขึ้นมากที่สุด เกิดขึ้นมาก เกิดขึ้นปานกลาง เกิดขึ้นน้อย เกิดขึ้นน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการศึกษาต่อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิดคำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้น ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในระดับมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมายถูก (/) ลงใน ช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับ คือ

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

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0.	ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนไม่รู้อะไรจะเลือก ศึกษาต่ออะไรดี.....					
00.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจว่าจะสามารถ เข้าศึกษาต่อได้ตามที่ต้องการ.....					
000.	เวลาดูหนังสือข้าพเจ้าเลือกไม่ถูกว่าจะ ดูวิชาใดก่อน.....					

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดไว้ดังนี้

เกิดขึ้นมากที่สุด	ให้	5	คะแนน
เกิดขึ้นมาก	ให้	4	คะแนน
เกิดขึ้นปานกลาง	ให้	3	คะแนน
เกิดขึ้นน้อย	ให้	2	คะแนน
เกิดขึ้นน้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

การดำเนินการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบ Randomized Control Group

Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2528 : 77) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	ทดลอง	ทดสอบหลัง
R_{E1}	T_{1E1}	X_{E1}	T_{2E1}
R_{E2}	T_{1E2}	X_{E2}	T_{2E2}

ความหมายของสัญลักษณ์

R_{E1}	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1
R_{E2}	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T_{1E1}	แทน	ทดสอบก่อน ในกลุ่มทดลองที่ 1
T_{1E2}	แทน	ทดสอบก่อน ในกลุ่มทดลองที่ 2
X_{E1}	แทน	การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มซึ่งใช้ เป็นกลุ่มทดลองที่ 1
X_{E2}	แทน	การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลซึ่งใช้ เป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T_{2E1}	แทน	ทดสอบหลัง ในกลุ่มทดลองที่ 1
T_{2E2}	แทน	ทดสอบหลัง ในกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลองผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Pretest

2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 17 สิงหาคม 2535 ถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2535 รวม 7 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในวันพุธ เวลา 16.00 - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2535 ถึงวันพุธที่ 30 กันยายน 2535

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2 คน คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที เวลา 07.00 - 07.50 น. และเวลา 16.00 - 16.50 น. ตั้งแต่วันที่ 17 สิงหาคม 2535 ถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2535

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับฉบับที่สอบก่อนทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Posttest

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่ามัธยฐาน

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยใช้วิธีทางสถิติที่ ($t - test$) (ลัวัน สายยศ และ อังคนา สายยศ. 2531 : 185 - 186)

2.2 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ($Alpha - Coefficient$) ของ ครอนบาค ($Cronbach$) (ลัวัน สายยศ และ อังคนา สายยศ. 2531 : 170 - 171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการศึกษาต่อก่อนและหลัง การทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ วิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 91 - 97)

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการศึกษาต่อระหว่าง กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนี (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	มัธยฐานของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
Mdn _(diff)	แทน	มัธยฐานของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อที่ลดลง
Q.D. _(diff)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อที่ลดลง
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน - วิทนี
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกซัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ดังแสดงในตาราง 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D	T
ก่อนการทดลอง	7	98	1.88	0**
หลังการทดลอง	7	59.25	7.75	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 แสดงว่า ภายหลังจากทดลอง ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 1

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2
ก่อนและหลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D	T
ก่อนการทดลอง	7	107	4.44	0**
หลังการทดลอง	7	74.75	4.44	

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 แสดงว่า ภายหลังจากทดลอง ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นั่นคือ นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 2

ตาราง 4 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และ
กลุ่มทดลองที่ 2 หลังการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและหลังการได้รับการให้คำปรึกษา
เป็นรายบุคคล

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn _(diff)	Q.D _(diff)	U	P
กลุ่มทดลองที่ 1	7	37	13.25	14.5	0.13
กลุ่มทดลองที่ 2	7	26	6.75		

$P > .01$

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลง ไม่แตกต่างกัน ซึ่ง ไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 3

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลางจำนวน 28 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีเชาวน์ปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากร ที่สมัครใจเข้ารับการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
3. แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนทดลองผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Pretest
2. ขณะทดลอง ผู้วิจัยเป็นผู้ทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 17 สิงหาคม 2535 ถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2535 ดังรายละเอียดต่อไปนี้
 - 2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง ในวันพุธ เวลา 16.00 - 17.30 น. ตั้งแต่วันที่ 19 สิงหาคม 2535 ถึงวันพุธที่ 30 กันยายน 2535
 - 2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2 คน คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 50 นาที เวลา 07.00 - 07.50 น. และเวลา 16.00 - 16.50 น. ตั้งแต่วันที่ 17 สิงหาคม 2535 ถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2535
3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับฉบับที่สอบก่อนทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Posttest
4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ความแตกต่างของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. วิเคราะห์ความแตกต่างของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนก่อนและหลังจากการได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

3. วิเคราะห์ความแตกต่างของความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก ปรัชญาผลดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียนเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยเน้นให้นักเรียนระบายความรู้สึกและความคับข้องใจออกมาอย่างเสรี ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นไว้วางใจและสัมพันธ์กันที่ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกยอมรับซึ่งกันและกัน เข้าใจกัน เกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองต่อกลุ่มและรับฟังปัญหาของผู้อื่น

มีการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้สำรวจตนเองและสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจร่วมกัน แก้ไขปัญหาและเรียนรู้ที่จะนำความคิดหรือประสบการณ์จากกลุ่มไปปฏิบัติเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุรางค์ นามสูตร (2526 : 53) ที่พบว่านักศึกษาที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) ได้ศึกษาพบว่าการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของรอเจอร์สทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คลีเมนต์ เนียนา รัตนมาศพิชัย. 2531 : 35 ; อ้างอิงมาจาก Clement. 1970 : 70) ที่พบว่านักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงหลังจากได้รับคำปรึกษาเป็นกลุ่ม

จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนได้

2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางเป็นกระบวนการช่วยเหลือเป็นรายบุคคลแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ โดยเน้นให้นักเรียนระบายความรู้สึกและความคับข้องใจ ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นคุ้นเคย ไว้วางใจและสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนจะช่วยให้นักเรียนรู้สึกว่าได้รับการยอมรับ เอาใจใส่ เข้าใจความรู้สึกของเขา เกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง มองเห็นแนวทางและสามารถแก้ปัญหาเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ แอนดรูว์ (จงกล หงสุพันธ์. 2534 : 42 ; อ้างอิงมาจาก Andrew. 1971 : 93 - 96) ที่พบว่าการศึกษาแบบรอเจอร์สสามารถลดความวิตกกังวลของนักเรียนลงและทำให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้นด้วย

จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางสามารถนำมาใช้ลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนได้

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ

3.1 จุดมุ่งหมาย ในการให้คำปรึกษาทั้ง 2 วิธี เหมือนกัน คือ เพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) ที่ว่าจุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกของกลุ่มแต่ละคนรู้จักและเข้าใจตนเอง พัฒนาแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองอีกทั้งสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาที่ประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งตรงกับหลักสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มของ ไดเออร์ และ เวนด์ (dyer and Vriend. 1975 : 136 - 142) ที่กล่าวว่า สมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน โดยสมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงปัญหาของตนเองทำให้เขารู้จักตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นผู้รับคำปรึกษาทุกคนต่างมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนาและแก้ปัญหาของตนเอง ดังนั้นเมื่อทุกคนต่างได้บรรลุจุดมุ่งหมายในการพัฒนาและแก้ไขปัญหาคความวิตกกังวลในการศึกษาต่อเช่นเดียวกัน ดังตาราง 2 และตาราง 3 ผลของการให้คำปรึกษาทั้งสองวิธีจึง ไม่แตกต่างกัน

3.2 วิธีดำเนินการทดลอง ในการให้คำปรึกษาทั้งเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลแม้วิธีการให้คำปรึกษาจะแตกต่างกันแต่ผู้วิจัยก็มุ่งที่จะให้บรรลุผลทั้ง 2 วิธี อีกทั้งทฤษฎีที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นทฤษฎีเดียวกัน คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person - Centered Counseling) ตามทฤษฎีนี้เชื่อว่า มนุษย์มีความสามารถ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงเป็นการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ อีกทั้งทฤษฎีนี้ยังเน้นเรื่องความเอาใจใส่ การยอมรับและความเข้าใจผู้รับคำปรึกษา (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 39 - 40) ส่วนในเรื่องการจัดสภาพการณ์นั้น ผู้วิจัยได้จัดสถานที่ที่เป็นส่วนตัวและเป็นกันเอง ให้ความใส่ใจ สนใจนักเรียนทุกคนขณะให้คำปรึกษาเพื่อให้เด็กเกิดความคุ้นเคย ไว้วางใจและรู้สึกว่าได้รับการยอมรับภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่นและล้นพินิจที่ระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน

ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พเยาว์ พูลเจริญ (2524 : 52) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัวในภาคปฏิบัติของ นักศึกษายาบาล โรงพยาบาลรามารัตนดิ จำนวน 16 คน ผลการทดลองปรากฏว่า นักศึกษายาบาล ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลมีการปรับตัวในภาคปฏิบัติไม่แตกต่างกัน

จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษาทั้ง เป็นกลุ่มและ เป็นรายบุคคลสามารถ ลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียน ได้ทั้งสองวิธี แต่ถ้านำผลการวิจัยทั้งสองวิธีมา เปรียบเทียบกันพบว่าทั้งสองวิธีสามารถช่วยลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ควรมีการฝึกอบรมผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนให้สามารถใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษาทั้ง เป็นกลุ่มและ เป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลาง เพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 ในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ถ้าเวลา มีจำกัด ครูแนะแนวอาจเลือกใช้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยืดหยุ่นเป็นศูนย์กลางแทนการให้ คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพราะจากผลการวิจัยพบว่าทั้ง 2 วิธีสามารถลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้ไม่แตกต่างกัน

1.3 ระยะเวลาในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนอกจากจะใช้เวลา 7 สัปดาห์แล้ว อาจใช้เวลาน้อยกว่าตามสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรมีการทดลองให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและ เป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่น เป็นศูนย์กลางเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อให้กับนักเรียน ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพราะเป็นชั้นที่จะต้องสอบเข้าศึกษาต่อ

2.2 ควรมีการทดลองเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและ
เป็นรายบุคคลระหว่างนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับ
นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อแต่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ગરબાનુવર

บรรณานุกรม

- คมเพชร จิตรคุกุล. การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- . กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521.
- . ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- จกมล หงษ์พันธุ์. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการปรับตัวในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนโพธิ์สัมพันธ์พิทยาคาร เมืองพิมาย จังหวัดชลบุรี. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.
- จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529. อัดสำเนา.
- จำเนียร ช่างโชติ และนวลศิริ เปาโรหิตย์. เทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2521.
- จำรัส บุญนันทน์. มโนภาพแห่งตน ความวิตกกังวลและความต้องการสัมฤทธิ์ผลของนักเรียนที่มีความประพฤติกด้อยตามและที่ขัดกับสังคม. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. "จิตวิทยาพื้นฐานในการให้คำปรึกษา," ใน จิตวิทยาและสังคมวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. หน้า 725 - 786. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.

ทองเรือน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิมพ์โลก : โครงการตำรา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2520.

———. เทคนิคเบื้องต้นการให้คำปรึกษา. พิมพ์โลก : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา

การศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2519.

ธีระ มุลธิยะ. ผลการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สที่มีต่อการพัฒนาทัศนคติด้านการปรับตัวทาง

อารมณ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวาปีปทุม จังหวัดมหาสารคาม.

ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.

อัครลำเนา.

นพวรรณ สมานสุขมาล. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของนักเรียน

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสุราษฎร์ธานี. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัครลำเนา.

นัยนา รัตนาศักดิ์. ผลการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของรอเจอร์สที่มีต่อ

การลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคมะเร็งเพศหญิงในช่วงการรับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531. อัครลำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรี้นต์ติ้งเฮาส์,

2533.

นัยดา พงศ์พาศำนาญเวช. ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัครลำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดนิพัทธ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ :

นักศึกษานิพนธ์, 2529.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภะ. การแนะแนวและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : นิตยภัอักษร, ม.ป.ป.

นเยาว์ พูลเจริญ. เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกับแบบรายบุคคลที่มีต่อการปรับตัว

ของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามธิบดี. ปริชญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัครลำเนา.

มานิดา ทองทวี. การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเอง. ปรินทิเนียนันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

ล้วน ลายยศ และอังคณา ลายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพรจำกัด, 2531.

วัชร ทรัพย์มี. การแนะแนวในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2531.

———. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2522.

———. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เกษมพิมพ์, 2533.

วัชร ธวัชคำ. จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2524.

วัลลภ กัททรัพย์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับของความปรารถนาในการลงและความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน. ปรินทิเนียนันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.

วาสนา แฉล้มเชตร. ผลของการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์สต่อการลดปัญหาทางอารมณ์.

ปรินทิเนียนันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

วิจิตร ศรีสอาน. "เอ็นทรานซ์," เดลินิวส์. 15 มีนาคม 2535. หน้า 16.

วิชาการ, กรม. คู่มือการประเมินผลการเรียน ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย

พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2535.

ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สที่มีต่อทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพิบูลย์ประชาสรรค์กรุงเทพมหานคร. ปรินทิเนียนันท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

ลัมมญา เลียงไส. ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สังกัดกรมสามัญศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพินท์ กค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

สุทิพร ปุกเกตุ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้าของนักเรียนชั้นมัธยม

ศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบางกรวย นนทบุรี. ปรินทิพินท์ กค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2529. อัดสำเนา.

สุธีรพันธ์ กรลักษณ์. "กลวิธีให้คำปรึกษาเฉพาะอย่าง," แนะแนว. 9 (39) : 70 - 84;

มิถุนายน - กรกฎาคม 2518.

สุนันท์ คลโกสุม. ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียน การปรับตัว ความตั้งใจเรียน

ความวิตกกังวลในการเรียน ความมุ่งหวังของผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจของ

ผู้ปกครองกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7.

ปรินทิพินท์ กค.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516.

อัดสำเนา.

สุรางค์ นามสูตร. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักศึกษา

ปริญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยครูอุดรดิตถ์. ปรินทิพินท์ กค.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2526. อัดสำเนา.

สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อลดความวิตกกังวล

ด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำ

วิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพินท์ กค.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

เสนห์ จามริก. "การศึกษาเพื่อการพัฒนา พัฒนาอะไร อย่างไร?" ใน การจัดการศึกษา

เพื่อการพึ่งตนเอง. หน้า 7. กรุงเทพฯ : กลุ่มศึกษาปัญหาและทิศทางการศึกษาไทย,

2530.

อัมพร โอตระกูล และเจตสันต์ แดงสุวรรณ. "สุขภาพจิตนักเรียนชนบทในงานอนามัยชุมชนสูงเนิน".

สุขภาพศึกษา. 10(3) : 25 - 27; ตุลาคม - ธันวาคม, 2524.

อารยา จิยะจันทร์. ผลการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางที่มีต่ออารมณ์เศร้าของ

ผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข 24 บางเขน กรุงเทพมหานคร. ปรินท์งานพิมพ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535. อัดสำเนา.

อภา จันทรวงศ์. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :

ภาควิชาการศึกษา สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2531.

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

Beck, Aaron T. " Cognition, Anxiety and Psychophysiological Disorders,"
In Anxiety, Current Trends in Theory and Research Volume II
edited by Charles D. Spielberger. p.343 - 357. New York :
Academic Press, 1972.

Caufield, Thomas James. " The Effects of Using Video Taped Social
Model in Elementary School Group Counseling with Low Sociometric
Status Students," Journal of Counseling Psychology. 30 (5) :
1813 - 1814 ; November, 1970.

Crow, Alice and Lester D. Crow. An Introduction to Guidance : Principles
and Practices. New York : American Book Company, 1962.

Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Techniques That Work :
Applications to Individual and Group Counseling. Washington :
APGA Press, 1975.

Endler, Norman S. and Jean Edwards. " Stress and Personality," in
Handbook of Stress. edited by Leo Colberger and Shlomo Breznita.
p.36 - 48. New York : The Free Press , A Division of Macmillian
Publishing Co., Inc. 1982.

Epstein, Seymour. " The Nature of Anxiety," In Anxiety ; Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spilberger. p.291 - 337. New York : Academic Press, 1972.

Hansan, James C., Richard W. Warner and Elsie M. Smith.
Group Counseling : Theory and Process. Chicago : Rand McNally College Publishing Company, 1976.

Harte, Mary Laleurne Sister. " Anxiety and Defensiveness as Related to Measurable Intelligence and Scholastic Achievement of Selected Institutionalized Children, " Dissertation Abstracts. 27 (8) : 884 - A ; August, 1967.

Hedquist, Francis J. and Barry K. Weinhold. " Behavior Group Counseling With Socially Anxious and Unassertive College Student," Journal of Counseling Psychology . 17 : 237 - 242 ; May, 1970.

Izard, C.E. Patterns of Emotions : A New Analysis of Anxiety and Depression. New York : Academic Press, 1972.

Kelman, H.C. " The Role of the Group in the Induction of Therapeutic Change," International Journal of Group Psychotherapy. 13 : 399 - 432, 1963.

Lazarus, Richard S. and James R. Averil. " Emotion and Cognition : with Special Reference to Anxiety," in Anxiety ; Current Trends in Theory and Research Volume II, edited by Charles D. Spielberger. p.241 - 283. New York : Academic Press, 1972.

Levitt, Eugene E. The Psychology of Anxiety. New York : Bobbs - Merrill Company, Inc., 1967.

Mahler, Clarence A. Group Counseling in the School. New York : Houghton Mifflin Company, 1969.

Ohlsen, Merle M. Group Counseling. 2nd ed. New York : Holt Rinehart and Winston, Inc., 1977.

- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy. 2nd ed.
New York : Harper & Row, 1973.
- Rogers, Carl R. Counseling And Psychotherapy. Massachusetta :
The Riberside Press, 1942.
- . "Client - Centered Therapy," in A Theory of Personality and Behavior. p.526 -527. Massachusetta : The Riberside Press, 1951.
- Rogers, Carl R. and John L. Wallen. Counseling with Returned Service Man. New York : McGraw - Hill Book Company, 1946.
- Rycroft, Charles. Anxiety and Neurosis. Harmandsworth : Penguin Books, 1978.
- Samulewicz, Edward. "The Effects of Critical Thinking and Group Counseling Upon Behavior Problem Students," Dissertation Abstracts International. 35 (5) : 2645 - A ; November, 1975.
- Sanderson, Herber. Basic Conception in Vocational Guidance. New York : Mc Graw - Hill, 1954.
- Sarason, Irwin G. Personality : An Objective Approach. 2nd ed. New York : John Wiley, 1972.
- Sarason, Seymour B. and others. Anxiety in Elementary School Children. New York : John Wiley and Sons, 1960.
- Spielberger, Charles Donald. Cross - cultural Anxiety. edited. by Charles D. Spielderger and Rogelio Diaz - Guerecro. Washington, Hemisphere, 1976.
- Taylor, R.G. " Personality Traits and Discrepant Achievement a Review," Journal of Counseling Psychology. 11 : 76 - 82 ; December 1964.
- Tyler, Leona E. The Work of the Counselor. 2nd ed. New York : Appleton - Century - Crofts Inc., 1961.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
2. ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
3. ค่าคะแนนดิบของกลุ่มตัวอย่าง

แบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการศึกษาต่อ แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิดคำตอบที่ดีที่สุดคือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ในการตอบแบบสอบถามนี้ขอให้นักเรียนอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนในระดับมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมายถูก (/) ลงในช่องหลังข้อความที่กำหนดไว้ให้ 5 ระดับ คือ

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

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกสับสนไม่รู้ว่าจะเลือก ศึกษาต่ออะไรดี.....					
2.	เนื้อหาวิชาที่จะต้องอ่านมีมากจน ข้าพเจ้าดูไม่ทัน.....					
3.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าจะเข้าศึกษาต่อ ได้ตามที่ต้องการ.....					
4.	ข้าพเจ้ารู้สึกหวาดท้อวันว่าจะสอบ					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	เข้าศึกษาต่อไม่ได้.....					
5.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในการเตรียมตัวสอบ.....					
6.	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้.....					
	เพราะผลการเรียนไม่ดี.....					
7.	ข้าพเจ้าชอบคิดล่วงหน้าว่าจะสอบ.....					
	เข้าศึกษาต่อไม่ได้.....					
8.	ถ้าสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ตามที่หวังไว้.....					
	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะศึกษาต่ออะไร.....					
9.	ข้าพเจ้ากลัวว่าถ้าสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้.....					
	จะต้องอยู่บ้านเฉย ๆ.....					
10.	เมื่อนึกถึงการสอบเพื่อศึกษาต่อ.....					
	ข้าพเจ้าจะรู้สึกไม่สบายใจ.....					
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกอดิเรกใจเมื่อนึกถึง.....					
	การสอบเพื่อศึกษาต่อ.....					
12.	เมื่อนึกถึงเรื่องการสอบเข้าข้าพเจ้า.....					
	รู้สึกว่าความสุขจะหายไปทันที.....					
13.	ข้าพเจ้าคิดว่าอาจสอบเข้าไม่ได้.....					
	ตามที่หวังไว้ในนี้.....					
14.	ข้าพเจ้ารู้สึกอารมณ์ไม่ค่อยดีเมื่อ.....					
	นึกถึงการสอบเข้า.....					
15.	วันสอบแข่งขันยิ่งใกล้เข้ามาข้าพเจ้า.....					
	ยิ่งรู้สึกกระสับกระส่าย.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจเมื่อนึกถึง เรื่องศึกษาต่อ.....					
17.	ข้าพเจ้ารู้สึกกลับสนเมื่อนึกถึงเรื่องศึกษาต่อ.....					
18.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้เมื่อคิดว่าใกล้ สอบเพื่อศึกษาต่อเข้ามาทุกขณะ.....					
19.	ข้าพเจ้ากลัวใจไม่รู้จะศึกษาต่ออะไรดี....					
20.	ข้าพเจ้าไม่อยากนึกถึงเรื่องสอบ แข่งขันเพื่อศึกษาต่อ.....					
21.	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ต่อการสอบแข่งขัน เพื่อศึกษาต่อ.....					
22.	เมื่อนึกถึงเรื่องศึกษาต่อจิตใจข้าพเจ้า รู้สึกท้อเหี่ยว.....					
23.	เมื่อนึกถึงการศึกษาต่อก็ยังกลัวใจ.....					
24.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเมื่ออุปสรรคมากมาย เกี่ยวกับการสอบเพื่อศึกษาต่อ.....					
25.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจจนอยากจะ ร้องไห้เมื่อนึกถึงเรื่องศึกษาต่อ.....					
26.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าเมื่อนึกถึง การสอบเพื่อศึกษาต่อ.....					
27.	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิดเมื่อ นึกถึงการสอบเพื่อศึกษาต่อ.....					

ข้อที่	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
28.	ข้าพเจ้าไม่มีกำลังใจที่จะมุ่งมั่นเท่าที่ควร เพราะกลัวว่าจะสอบไม่ได้ตามที่หวัง.....					
29.	ข้าพเจ้านอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เพราะ กลัวว่าจะสอบไม่ได้.....					
30.	ข้าพเจ้าไม่อยากตื่นมารับรู้เรื่อง การสอบเพื่อศึกษาต่อ.....					

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1	5.84	16	7.85
2	5.89	17	6.20
3	5.17	18	9.38
4	8.75	19	6.58
5	6.44	20	5.19
6	6.83	21	8.11
7	7.21	22	7.97
8	5.28	23	9.08
9	9.17	24	5.18
10	8.03	25	6.25
11	10.68	26	7.23
12	4.83	27	8.62
13	8.07	28	5.60
14	8.45	29	9.23
15	7.67	30	5.04

ตาราง 6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1
ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	101	75
2	91	68
3	96	59
4	115	52
5	98	45
6	98	59
7	98	64

ตาราง 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2
ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
1	101	75
2	107	85
3	134	52
4	90	75
5	108	83
6	101	74
7	110	74

ภาคผนวก

1. โปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 1
2. โปรแกรมที่ใช้ในกลุ่มทดลองที่ 2

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศและ เริ่มต้นให้ คำปรึกษา	1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และคุ้นเคยกัน 2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่ ที่จะร่วมประชุมปรึกษา ตลอดทั้งบทบาทและหน้าที่ของ สมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาให้ เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน 3. เปิดโอกาสให้สมาชิก ระบายความรู้สึกวิตกกังวล ในการศึกษาต่อออกมา อย่างเสรี 4. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน ความรู้สึกวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ	1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและ สมาชิกแนะนำตนเองต่อ สมาชิกในกลุ่ม 2. แจกกระดาษขาว 1 แผ่นและ ดินสอ 1 แท่ง ให้สมาชิก แต่ละคน 3. ให้สมาชิกนั่งหันหลังให้กลุ่ม แล้วเขียนสิ่งที่ภาคภูมิใจใน ตนเองลงในกระดาษ โดย ไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น 4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้ว ให้แลกเปลี่ยนกันอ่าน 5. เมื่อสมาชิกได้กระดาษของตน แล้วให้สมาชิกบอกความรู้สึก ของตนกับสมาชิกอื่น 6. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องที่ สมาชิกแสดงออก 7. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 6	ความวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ	1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิก ระบายนความรู้สึกและ แลกเปลี่ยนความรู้สึก	ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่เข้ากลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษา ตลอดโปรแกรม 8. ให้สมาชิกระบายนความรู้สึก วิตกกังวลในการศึกษาต่อ ออกมาอย่างเสรี 9. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยน ความรู้สึกวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ 10. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุป เพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิก เข้าใจตนเองมากขึ้น 11. นัดหมายครั้งต่อไป การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตก กังวลในการศึกษาต่อ ตั้งแต่ครั้งที่ 2 ถึง ครั้งที่ 6 มีวิธีดำเนินการ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		วิตกกังวลในการศึกษาต่อ คือ ความกระวนกระวาย หวาดหวั่น ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลัว ห่อหุ้ม จิตใจท้อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือนอนมาก เกินไปเมื่อนึกถึง การศึกษาต่อ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึก สมาชิกในกลุ่ม ยอมรับ เอาใจใส่และเข้าใจ ความรู้สึกของตน 3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ ตนเองอีกทั้งกระจำนใน ปัญหาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลใน การศึกษาต่อ ได้แก่ อาการกระวนกระวาย	ให้คำปรึกษาเช่นเดียวกัน ดังนี้ 1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่ สนทนาค้างที่แล้ว 2. ผู้ให้คำปรึกษาเป็น ผู้อำนวยความสะดวกให้ สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออก มากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การนั่ง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจำน การเขียนและการให้ความมั่นใจ 3. ให้สมาชิกสำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาตลอดจนร่วมกัน แก้ไขปัญหามองกันและกัน 4. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนา และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม 5. นัดหมายครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ยุติการให้ คำปรึกษาและ ปัจฉิมนิเทศ	ทวาดทวัน ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจห่อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือ นอนมากเกินไป 1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและ สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ 2. เพื่อให้สมาชิกประเมิน เกี่ยวกับการให้คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่ สนทนาค้างที่แล้ว 2. ให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่า ยังมีสิ่งใดที่ทำให้มีความวิตก กังวลในการศึกษาต่อ 3. ให้สมาชิกประเมิน การเปลี่ยนแปลงของตนเอง ที่เกิดขึ้นภายหลังการให้ คำปรึกษา 4. สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและ ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม 5. สมาชิกวางแนวทางในการ ปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตก กังวลในการศึกษาต่อ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			6. ผู้ให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษา 7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิด การให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแต่ละครั้งใช้เวลา 1.30 ชั่วโมง

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และ เริ่มต้น ให้คำปรึกษา	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิด ความรู้สึกลบอุ่น ไว้วางใจ และคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบ วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อมูลพื้นฐาน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ จะรับคำปรึกษา ตลอดจน รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ และบทบาทหน้าที่ของทั้งผู้ให้ คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาและ ผู้รับคำปรึกษาตลอดโปรแกรม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับ คำปรึกษาระบายความรู้สึก วิตกกังวลในการศึกษาต่อ อย่างเสรี	1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับ คำปรึกษาแนะนำตนเองต่อ อีกฝ่ายหนึ่ง 2. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและ ซักถามเรื่องทั่วไปของ ผู้รับคำปรึกษา 3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจง วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อมูลพื้นฐาน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ จะรับคำปรึกษาตลอดจน รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ และบทบาทหน้าที่ของ ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ตลอดโปรแกรม 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบาย ความรู้สึกวิตกกังวล ในการศึกษาต่อออกมา อย่างเสรี 5. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่อง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 6	ความวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ	1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับ คำปรึกษาบรรยายความรู้สึก วิตกกังวลในการศึกษาต่อ คือ ความกระวนกระวาย หวาดหวั่น ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจฟุ้งเฟ้อ หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป เมื่อนึกถึงการศึกษาต่อ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่า ผู้ให้คำปรึกษายอมรับ เอาใจใส่และเข้าใจ ความรู้สึกของเขา 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จัก และเข้าใจตนเองอีกทั้ง	ที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษา สรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเอง มากขึ้น 6. นัดหมายครั้งต่อไป การให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตก กังวลในการศึกษาต่อตั้งแต่ครั้งที่ 2 ถึงครั้งที่ 6 มีวิธีดำเนินการ ให้คำปรึกษาเช่นเดียวกันดังนี้ 1. ทบทวนและติดตามผลเรื่อง ที่สนทนาครั้งที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยาย ความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิค ต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง การเจียวนและการให้ความมั่นใจ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่ สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	ยุติการให้ คำปรึกษาและ ปัจฉิมนิเทศ	กระจำงในปัญหาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลใน การศึกษาต่อ ได้นัก อาการกระวนกระวาย ทวาดทวัน ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจห่อเหี่ยว ทงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือ นอนมากเกินไป 1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลในการ ศึกษาต่อ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมิน ตนเองเกี่ยวกับการให้ คำปรึกษา 3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา	เพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา เข้าใจตนเองมากขึ้น 4. นัดหมายครั้งต่อไป 1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่ สนทนาค้างที่แล้ว 2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณา ตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ทำให้ มีความวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ 3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมิน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ภายหลังการให้คำปรึกษา 4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่ สนทนาและให้ผู้รับคำปรึกษาสรุป เพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			เข้าใจตนเองมากขึ้น 5. ผู้รับคำปรึกษาวางแนวทาง ในการปฏิบัติตนเพื่อลด ความวิตกกังวล ในการศึกษาต่อ 6. ผู้ให้คำปรึกษายุติ การให้คำปรึกษา 7. ผู้ให้คำปรึกษากลับปิด การให้คำปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1

ครั้งที่ 1 เรื่องประวัติดูแลและเริ่มต้นให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ และคุ้นเคยกัน
2. เพื่อให้สมาชิกทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา

ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่เข้าร่วมประชุมปรึกษา

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อออกมาอย่างเสรี
4. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกแนะนำตนเองต่อสมาชิกในกลุ่ม

2. แจกกระดาษขาว 1 แผ่นและดินสอ 1 แท่ง ให้สมาชิกแต่ละคน
3. ให้สมาชิกนั่งหันหลังให้กลุ่มแล้วเขียนสิ่งที่ภาคภูมิใจในตนเองลงในกระดาษ

โดยไม่ให้สมาชิกคนอื่นเห็น

4. เมื่อสมาชิกเขียนเสร็จแล้วให้แลกเปลี่ยนกันอ่าน
5. เมื่อสมาชิกได้กระดาษของตนแล้วให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนกับสมาชิกอื่น
6. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเรื่องที่สมาชิกแสดงออก
7. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ตลอดจนอธิบายรายละเอียด วิธีการ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่ จะเข้ากลุ่ม และบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้ให้คำปรึกษาตลอดโปรแกรม
8. ให้สมาชิกระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อออกมาอย่างเสรี
9. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
10. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม เพื่อให้สมาชิกเข้าใจ

ตนเองมากขึ้น

11. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง
3. กระดาษขาว
4. ดินสอ

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและการแสดงความคิดเห็น

ในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

ครั้งที่ 2 - 6 เรื่อง ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกระบายความรู้สึกและแลกเปลี่ยนความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อได้แก่ อาการกระวนกระวาย หวาดหวั่น ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจห่อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เมื่อนึกถึงการศึกษาต่อ

2. เพื่อให้สมาชิกรู้สึกว่ามีสมาชิกในกลุ่มยอมรับ เอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกของตน

3. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเองอีกทั้งกระจ่างในปัญหาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ เกี่ยวกับการกระวนกระวาย หวาดหวั่น ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจห่อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เมื่อนึกถึงการศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้อำนวยความสะดวกให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงออกมากที่สุด โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง การเรียบและการให้ความมั่นใจ
3. ให้สมาชิกสำรวจตนเอง เข้าใจปัญหาตลอดจนร่วมกันแก้ไขปัญหของกันและกัน
4. ให้สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม
5. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและการแสดงความคิดเห็น
ในการเข้าร่วมของสมาชิก

ครั้งที่ 7 เรื่องยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
2. เพื่อให้สมาชิกประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาค้างที่แล้ว
2. ให้สมาชิกพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ทำให้มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
3. ให้สมาชิกประเมินการเปลี่ยนแปลงของตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา
4. สมาชิกสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม
- 5. สมาชิกวางแผนทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
6. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิดการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการแสดงความคิดเห็น
ในการเข้ากลุ่มของสมาชิก

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลแบบยืดหยุ่นและเป็นศูนย์กลาง สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2

ครั้งที่ 1 เรื่อง ประเมินโรคและเริ่มต้นให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกรอบอุ่น ไว้วางใจและคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะรับคำปรึกษา ตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและบทบาทหน้าที่ของทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาตลอดโปรแกรม
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่ออย่างเสรี

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแนะนำตนเองต่ออีกฝ่ายหนึ่ง
2. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและซักถามเรื่องทั่วไปของผู้รับคำปรึกษา
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน สถานที่ ช่วงเวลา ระยะเวลา จำนวนครั้งที่จะรับคำปรึกษาตลอดจนรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการและบทบาทหน้าที่ของทั้งผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาตลอดโปรแกรม
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาระบายความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อออกมาอย่างเสรี
5. ให้ผู้รับคำปรึกษารูปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษารูปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
6. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แดปบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2 - 6 เรื่อง ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ได้แก่ อาการกระวนกระวาย หวาดหวั่น ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจห่อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เมื่อนึกถึงการศึกษาต่อ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาทราบว่าผู้ให้คำปรึกษาอมรับ เอาใจใส่และเข้าใจความรู้สึกของเขา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง อีกทั้งกระจ่างในปัญหาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อเกี่ยวกับอาการกระวนกระวาย หวาดหวั่น ไม่สบายใจ อารมณ์เสีย กระสับกระส่าย กลุ้มใจ ท้อแท้ จิตใจห่อเหี่ยว หงุดหงิด ว้าวุ่น อ่อนเพลีย นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป เมื่อนึกถึงการศึกษาต่อ

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาครั้งที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายความรู้สึกออกมาอย่างเสรี โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การฟัง การสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การตั้งคำถาม การทำให้เกิดความกระจ่าง การเจียบ และการให้ความมั่นใจ
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
4. นัดหมายครั้งต่อไป

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 7 เรื่องยุติการให้คำปรึกษาและปัจจัยมีโทษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับการให้คำปรึกษา
3. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาค้างที่แล้ว
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาตนเองว่ายังมีสิ่งใดที่ทำให้มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังการให้คำปรึกษา
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองมากขึ้น
5. ผู้รับคำปรึกษาวางแผนทางในการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
6. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวปิดการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

1. เครื่องบันทึกเสียง
2. แถบบันทึกเสียง

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการรับคำปรึกษาของผู้รับคำปรึกษา

ภาคผนวก ค

1. ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
2. ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ครั้งที่ 2

หัวข้ออภิปราย ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ
 วัน เวลา วันพุธที่ 26 สิงหาคม 2535 เวลา 16.00 - 17.30 น.
 สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม

ผู้นำ สวัสดีค่ะ ครึ่งนี้เป็นครั้งที่ 2 ที่พวกเราได้มาพูดคุยกันเกี่ยวกับ
 ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ ก็เช่นเคยนะคะ เราจะมีเวลาคุยกัน
 ประมาณ 1 ชั่วโมง ครึ่ง โดยที่ทุกคนในกลุ่มจะช่วยกันพูดและแสดง
 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของเพื่อน ๆ
 ในกลุ่ม ซึ่งในครั้งที่แล้วเราได้ทำอะไรกันไปบ้าง

กิตติ 'ครั้งที่แล้วทุกคนแนะนำตัวเอง แล้วก็เขียนสิ่งที่ตนภาคภูมิใจลงในกระดาษ
 แล้วแลกกันอ่าน

อ้น พอได้ของตนเองคืนแล้วก็บอกความรู้สึกของเราให้เพื่อน ๆ ฟัง

ชาญวิทย์ บอกความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร

เอกสิทธิ์ จะคุยกันทั้งหมด 7 ครั้ง ทุกคนต้องมาให้ครบทุกครั้ง แต่ถ้ามีธุระจำเป็น
 ให้บอกกับสมาชิกก่อน

ก๊วย ต้องรักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม พูดกันเฉพาะเรื่องในกลุ่ม

กิตติ คราวที่เราทุกคนได้พูดถึงปัญหาของตนเอง แต่คราวต่อ ๆ ไป ตกลงว่า
 จะพูดทีละคน โดยที่ชาญวิทย์เป็นคนพูดก่อน แล้วก็ ผม เอกสิทธิ์ ก๊วย อ้น
 ภูมิและก๊วย

ผู้นำ ใครจะเพิ่มเติมอีกไหมคะ

จี จะต้องให้ความสนใจเพื่อนขณะที่เขาพูดและช่วยกันแก้ปัญหา

ผู้นำ ภูมิมีอะไรเพิ่มเติมไหมคะ

ภูมิ เพื่อนพูดไปหมดแล้วครับ

- ผู้นำ เก่งมากคะนักเรียนทุก ๆ คนสามารถจำกฎระเบียบและหน้าที่ของสมาชิก ได้ดีมากกว่าพวกเราทุกคนจะต้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นให้มีความสุข ในตอนที่เพื่อนพูดและช่วยกันแก้ปัญหา รักษาความลับของกลุ่ม รวมกลุ่ม บริหารหารื้อกันทั้งสิ้น 7 ครั้งต้องมาให้ครบทุกครั้งแต่ถ้ามีธุระจำเป็น ก็ขอให้บอกกับสมาชิกล่วงหน้า และยังสามารถสรุปเนื้อหาที่เราคุยกัน ครั้งที่แล้วได้ดี คราวนี้ตามที่พวกเราตกลงกันครูก็ขอเริ่มที่ชาญวิทย์นะคะ
- ชาญวิทย์ กลัวสอบเข้าเรียนต่อไม่ได้ ไม่รู้จะเรียนอะไรดี กลุ้มใจ ดูหนังสือไม่รู้เรื่อง ดูแล้วก็จำไม่ได้ เวลาดูหนังสือก็ถูกแม่ตำ บางทีก็อยากจะฆ่าตัวตายให้มัน รู้แล้วรู้รอดไปเลย
- ผู้นำ ใจเย็น ๆ คะ แล้วค่อย ๆ พูด
- ชาญวิทย์ คิดจะฆ่าตัวตายบ่อย ๆ แต่ก็กลัว
- ผู้นำ เท่าที่ชาญวิทย์พูดมาพอจะสรุปปัญหาของชาญวิทย์ได้ว่า ชาญวิทย์กลัวสอบ เข้าศึกษาต่อไม่ได้ ไม่รู้จะเรียนอะไรดี กลุ้มใจ ดูหนังสือไม่รู้เรื่องและ จำไม่ได้ เวลาดูหนังสือก็ถูกแม่ตำ ทำไมแม่ถึงตำคะ
- ชาญวิทย์ แม่จะให้ช่วยทำงาน ดูหนังสือแม่ก็ทว่าอู้งาน กลางคืนก็ดูได้แปลบเดียว เพราะพ่อน่าจะนอนเปิดไฟไม่ได้
- ผู้นำ ใครจะซักถามก็เชิญนะคะ เวลาดูหนังสือชาญวิทย์ดูอย่างไร
- ชาญวิทย์ อ่านไปเรื่อย ๆ พออ่านจบก็จำเนื้อหาที่อ่านไม่ได้
- กิตติ อ่านก็รอบ
- ชาญวิทย์ อ่านชีวะ 7,8 รอบยังจำไม่ได้เลย
- กิตติ โอ้โหตั้ง 7,8 รอบ
- อ้น เคยอ่านแล้วจดโน้ตไปด้วยไหม
- ชาญวิทย์ ไม่เคยกลัวเสียเวลาอ่านไม่ทัน
- จี อ้นอ่านหนังสืออย่างไรละบอกชาญวิทย์สิ
- อ้น เราอ่านแล้วก็จดโน้ตหัวข้อสำคัญสำคัญ พอจบเรื่องหนึ่ง เราก็ปิดหนังสือ

- ดูโน้ตซ้ำอีกทีแล้วก็หลับตานึกถึงเรื่องในหนังสือ ก็พอจำได้
- ก๊วย แต่เราต้องอ่านไปเรื่อย ๆ รอบหนึ่งก่อน พอรอบที่สองค่อย ๆ อ่าน
แบบจำก็จำได้ แต่เราก็นั่งอ่านนานไม่ได้ อ่านได้ไม่ถึงชั่วโมงก็อยากลง
มากินขนมและดูทีวี เพราะคนอื่นเขาดูทีวีกันหมดก็เลยอยากดูบ้าง แต่ก็
โดนไล่ให้ขึ้นไปดูหนังสือเรื่อยเลย
- กิตติ เราก็อ่านแบบก๊วย รอบแรกต้องอ่านผ่าน ๆ ตาก่อน แล้วค่อยอ่านแบบตั้งใจ
ในรอบที่สองก็จำได้ แต่เนื้อหาமாகก็กลัวอ่านไม่ทันเหมือนกัน
- จิ เราจะอ่านตอนที่คนอื่นเขาอ่านหลับกันหมดแล้วเพราะว่าถ้าเสียงดังจะ
อ่านไม่รู้เรื่อง และจะนอนตอนหัวค่ำที่คนอื่นเขาดูทีวีอยู่ อ่านตอนเจียบ ๆ
จะจำได้ดี
- ผู้นำ แล้วภูมิล่ะ
- ภูมิ อ่านจะต้องเปิดเพลงเบา ๆ คลอไปด้วยจึงจะอ่านได้ ภูมิไม่ชอบ
ความเจียบ
- จิ แล้วจำได้ไหม
- ภูมิ ก็จำได้
- ผู้นำ เอกสิทธิ์ล่ะเจียบเชียว
- เอกสิทธิ์ ผมก็เหมือนกิตติครับรอบแรกต้องอ่านผ่าน ๆ ก่อน พอรอบที่สอง
ก็อ่านแบบจำแล้วก็จดโน้ตย่อด้วย
- ผู้นำ จากที่พวกเราพูดกันมา จะเห็นว่าแต่ละคนมีวิธีอ่านหนังสือที่เหมือนกันบ้าง
ต่างกันบ้างแล้วแต่สไตล์ของแต่ละคนว่าอ่านแบบไหนแล้วจะจำ
- กิตติ ครับขึ้นอยู่กับสไตล์ของใคร
- ชาญวิทย์ งั้นเราจะลองเอาวิธีต่าง ๆ ไปลองใช้ดูว่าจะจำได้ไหม
- ผู้นำ ค่ะ เป็นความคิดที่ดีมาก ชาญวิทย์จะขอโทษนะคะที่ที่บ้านทำงานอะไรคะ
- ชาญวิทย์ ที่บ้านก็ทำนา สีข้าว เลี้ยงหมู ตอนหมู แม่ชอบให้ผมไปช่วยพอน้ำตอนหมู
เรื่อยเลย ผมไม่ชอบ

ผู้นำ ไม่ชอบอะไรจะ

ชาญวิทย์ ไม่ชอบตอนหมู หมูมันร้อง

ผู้นำ ทำไมเรียกพ่อน้ำละคะ

ชาญวิทย์ พ่อผมตายแล้วแม่มก็มีพ่อใหม่ก็เรียกพ่อน้ำ เขาอายุน้อยกว่าแม่

ผู้นำ สนิทกับพ่อน้ำไหม

ชาญวิทย์ ก็ไม่ค่อยพูดกันแต่ก็ไม่ได้ทะเลาะกันต่างคนต่างอยู่

อัน แล้วเรียนหนังสือเอาเงินจากใครล่ะ

ชาญวิทย์ เงินค่าเรียน ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเรียนเราจะได้เป็นเงินเดือนจาก
หลวงเขาจ่ายให้เพราะพ่อเราตาย เขาจะส่งเราเรียนจนจบมหาวิทยาลัย
แต่เราไม่รู้เท่าไรนะ แม่เป็นคนรับแล้วจ่ายให้เรา

ภูมิ ส่งถึงมหาวิทยาลัยเลยหรือ

ชาญวิทย์ เห็นแม่บอกอย่างนั้น เราจึงอยากเรียนที่ไหนก็ได้ ไม่อยากอยู่บ้าน
อยากไปเรียนไกล ๆ บ้านแต่ก็กลัวคิดถึงบ้าน

กิตติ ท้ออะไรนะ

ชาญวิทย์ เราอยากไปเรียนไกล ๆ อย่างเชียงใหม่ แต่ไม่รู้ว่าจะต้องใช้เงิน
เยอะหรือเปล่า

ผู้นำ ชาญวิทย์บอกว่าอยากจะไปเรียนไกล ๆ บ้านและกลัวคิดถึงบ้านและก็
ยังไม่รู้ว่าจะต้องใช้เงินมากหรือเปล่า

ชาญวิทย์ ครับ ค่าใช้จ่ายมากไหม

ผู้นำ พวกเราคิดว่าไปเรียนไกล ๆ ต้องเสียค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง

เอกสิทธิ์ พี่ผมเรียนที่เชียงใหม่ ก็เสียค่าหอพัก ค่ากินค่าใช้จ่าย พ่อส่งให้เดือนละ
สองพันบาทไม่รวมค่าลงทะเบียน

ชาญวิทย์ โอ้โฮ ตั้งสองพัน จึ้นเราไม่ไปเรียนแล้ว แม่คงไม่มีให้ แล้วมีที่เรียน
ที่ไหนบ้างที่เรียนที่พิษณุโลกแล้วได้ทำงานไวไว

จี ก็ลาธารณสุข ใจ เรียนแค่สองปี แล้วก็ทำงานได้เลย

กิตติ เกษตรบ้านกว้างก็เปิดสอนถึงปริญญาตรีด้วยนะ

ชาญวิทย์ มีสาขาวะไรบ้าง

กิตติ ก็มีพีชศาสตร์ ลัตวบาลศาสตร์

ชาญวิทย์ พีชดีกว่า ลัตวไม่ชอบไม่อยากตอนหมู แล้วไกลไหม

กิตติ ไม่ไกลหรอกสิบกิโลเอง

ชาญวิทย์ แล้วมีรถเมล์ไปไหม ต้องเสียค่ารถแพงแน่เลย

จี ถึงวิทยาลัยเสียค่ารถก็เท่ากับมาโรงเรียนนะละ นั่งสองต่อเหมือนกัน

ผู้นำ ทำไมชาญวิทย์ไม่อยากอยู่บ้านล่ะ

ชาญวิทย์ ชี้เกียจฟังแม่ด่า ชอบด่าเรื่อยเลย

ผู้นำ ด่าตอนไหน

ชาญวิทย์ ตอนผมออกไปนอกบ้านไม่ช่วยทำงาน

ผู้นำ ถ้าช่วยทำงานจะโดนด่าไหม

ชาญวิทย์ ไม่โดน ก็ผมเป็นงานอะไรทั้งวันเลย ผมก็เลยไปนั่งคุยบ้านโน้นบ้านนี้บ้าง แต่เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยคุยแล้ว จะไปนั่งอ่านหนังสือที่บ้านน้ำทั้งวันเลย เจียนดี ไม่มีใคร

ผู้นำ แม่รู้ไหมว่าอ่านหนังสืออยู่บ้านน้ำ

ชาญวิทย์ ไม่รู้หรอกครับ แม่คิดว่าผมยุ่งงานแอบมานอน

ภูมิ ทำไมไม่บอกแม่ล่ะ

ชาญวิทย์ ชี้เกียจบอก อยากด่าก็ด่าไป

อัน ถ้าแม่รู้ว่ามาอ่านหนังสือแม่คงไม่ด่ามั้ง

ชาญวิทย์ ก็คงไม่ด่ามั้ง

ภูมิ กับบอกแม่ไปซิว่าดูหนังสือเตรียมสอบ

ชาญวิทย์ เอาไว้จะลองบอกดู

ผู้นำ มีเรื่องหนึ่งที่ชาญวิทย์บอกว่าบางทีก็อยากจะฆ่าตัวตาย คิดแบบนี้บ่อยไหม

ชาญวิทย์ เป็น ห่าสิบ ทกลิบครึ่ง คิดเรื่อย ๆ เดี่ยวนี้ไม่คิดแล้วกลัวตาย

- เอกสิทธิ์ เมื่อตอนเด็ก ๆ เราก็คิดจะฆ่าตัวตาย จะผูกคอตายเตรียมเชือกแล้วแหละ แต่แม่มาเห็นก่อน แม่ร้อง ให้ใหญ่เลย เห็นแม่ร้อง ก็ก็สงสารแม่ตั้งใจว่า จะไม่ทำอีกแล้วเดี๋ยวแม่เสียใจ
- อ้น เราก็เหมือนกันตอนเด็ก ๆ นะคิดจะกินยาตายแล้วเราก็นึกคำพูดของแม่ เล่าให้ฟังว่าตอนแม่เจ็บท้องจะคลอดลูกนะทรมานและกว่าจะเลี้ยงลูกให้ รอดมาจนโตก็แสนยากลำบากต่าง ๆ นานา ก็เลยเลิกคิด
- ภูมิ ภูมิก็เหมือนกัน เคยกินยานอนหลับเข้าไปตั้งหลายเม็ดเสร็จแล้วยาเสื่อม หรืออะไรไม่รู้อาเจียนออกมา ทรมานจะตายไม่คิดอยากจะตายอีกแล้ว
- ผู้นำ แต่ละคนก็มีประสบการณ์ต่าง ๆ กันมา ประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เรา คิดที่จะสู้ต่อไปใช้ไหมชาญวิทย์
- ชาญวิทย์ ครับ
- ผู้นำ ใครมีอะไรที่จะแนะนำและเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัญหาของชาญวิทย์บ้างคะ
- ชาญวิทย์ รู้สึกอย่างไรคะจากการที่ได้คุยกันวันนี้
- ชาญวิทย์ รู้สึกสบายใจขึ้นและตั้งใจที่เพื่อน ๆ ให้คำแนะนำจะลองไปทำดู ขอขอบคุณ เพื่อน ๆ ทุกคน
- ผู้นำ ดีค่ะ ชาญวิทย์ลองเอาข้อเสนอแนะของเพื่อน ๆ ไปปฏิบัติดูจะช่วยลด ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของชาญวิทย์นะ วันนี้เราคุยกันมานาน พอสมควรเกี่ยวกับปัญหาของชาญวิทย์ ซึ่งชาญวิทย์ก็พอใจและจะลอง นำไปปฏิบัติดู ไว้พบกันคราวหน้าวัน เวลาอะไรจะ
- สมาชิก (ช่วยกันตอบ) วันพุธที่ 2 กันยายน เวลา 16.00 น. ครับ
- ผู้นำ ใช่มั้ย เก่งมาก สวัสดิ์ทุกคนจ้ะ
- สมาชิก (ตอบพร้อมกัน) สวัสดิ์ครับ

การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล ครั้งที่ 3

ผู้รับคำปรึกษา ปัญญา (นามสมมุติ) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
 ผู้ให้คำปรึกษา ผู้วิจัย
 วัน เวลา วันพฤหัสบดี ที่ 3 กันยายน 2535 เวลา 07.00 - 07.50 น.
 สถานที่ ห้องแนะแนวโรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม

ปัญญา อาจารย์ศรีสวัสดิ์ (ยกมือไหว้)
 ผู้ให้คำปรึกษา สวัสดิ์คะ (รับไหว้) ทานข้าวหรือยังคะ
 ปัญญา ทานแล้วครับ
 ผู้ให้คำปรึกษา วันนี้มาโรงเรียนอย่างไรคะ
 ปัญญา มาเองครับ มารถเมล์
 ผู้ให้คำปรึกษา ครูขอเริ่มเลยนะ วันนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้วนะคะที่เราได้คุยกันเช่นเคยนะคะ
 เราจะมีเวลาคุยกันประมาณ 50 นาที และเรื่องต่าง ๆ ที่ปัญญาเล่าให้
 ครูฟังก็จะเป็นความลับ เมื่อครั้งแรกเราได้คุยกันเรื่องทั่ว ๆ ไปและ
 พูดถึงความรู้สึกวิตกกังวลในการศึกษาต่อของปัญญา ปัญญาบอกว่าวิตกกังวล
 ไม่รู้จะเลือกเรียนอะไร ประหม่าช้าอายุไม่กล้าถามเพื่อนและครู รู้สึก
 ไม่สบายใจกลัวคนอื่นจะรำคาญ และครั้งที่ 2 ปัญญาก็บอกว่าเมื่อนึกถึง
 เรื่องศึกษาต่อ จะรู้สึกกลัวใจ ไม่สบายใจ ลับสน ทวาดหัวน กลัวจะ
 สอบไม่ได้ ซึ่งเราได้คุยกันจนปัญญาพอจะเข้าใจถึงความรู้สึกวิตกกังวล
 ของตนเองบ้างแล้วว่าเกิดจากอะไร
 ปัญญา ครับ
 ผู้ให้คำปรึกษา แล้วตอนนี้รู้สึกอย่างไรบ้างคะเมื่อนึกถึงเรื่องศึกษาต่อ
 ปัญญา (หยุดคิด) กลัวใจทำงานไม่ค่อยทัน รู้สึกลึบสน ว่าวันนี้ไม่มีเวลาดูหนังสือ
 ผู้ให้คำปรึกษา อ้อ... (พยักหน้าสนใจฟัง)

- ปัญหา อาทิตย์นี้เกือบทั้งอาทิตย์ผมแทบไม่ได้ดูหนังสือเลย ต้องเตรียมรายงาน
วิชาสังคมพ่วงนี้
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วตอนนั้นเสร็จหรือยังคะ
- ปัญหา ผมพอแค่นี้แล้วครับ ไม่คันต่อแล้วครับ คนอื่นไม่เห็นมีใครสนใจเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา คนอื่น ?
- ปัญหา เพื่อน ๆ ในกลุ่มครับ ผมบอกให้เขาไปช่วยกันหาเรื่องที่จะทำรายงาน
เค้าก็ไม่ค่อยทำกัน ผมก็เลยต้องหาเอง เวลาจะอ่านหนังสือ ทำการบ้าน
ของผมเองก็ไม่มีเวลา แล้วพอถึงวันศุกร์ ถ้าอาจารย์จับฉลากว่ากลุ่มผม
ต้องรายงาน เพื่อน ๆ ในกลุ่มก็ต้องให้ผมออกไปทุกที่ เพราะเขาว่า
เขาพูดไม่ได้เขาไม่ได้อ่าน ไม่รู้เรื่อง เดี่ยวอาจารย์หักคะแนนและ โดน
ด่าด้วย ว่าผมนะพูดดีที่สุดในกลุ่มแล้วผมก็ต้องออกไปพูดทุกที่
- ผู้ให้คำปรึกษา ปัญหา เป็นหัวหน้ากลุ่มหรือคะ
- ปัญหา ครับ เพื่อน ๆ เขาเลือกผม
- ผู้ให้คำปรึกษา แสดงว่าเพื่อน ๆ เขาไว้วางใจและยอมรับในความสามารถของปัญหา
- ปัญหา ก็ส่วนมากเวลาทำงานกลุ่ม เขาจะให้ผมเป็นหัวหน้ากลุ่มเสมอ เขาบอก
ว่าผมพูดรายงานดี
- ผู้ให้คำปรึกษา แบ่งกลุ่มกันอย่างไรคะ
- ปัญหา ก็ให้ทุก ๆ คนช่วยกันหา ๆ มา
- ผู้ให้คำปรึกษา เคยแบ่งหน้าที่ไหมคะว่าใครหาเนื้อหา ใครจด ใครรายงาน
- ปัญหา ส่วนมากจะให้ช่วยกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา ปัญหาคิดว่าการทำงานกลุ่มให้ได้ผลดีควรทำอย่างไรจะ
- ปัญหา ผมคิดว่าแบ่งหน้าที่คงจะดี
- ผู้ให้คำปรึกษา คะ ควรให้ทุกคนรับผิดชอบในหน้าที่ของตนและเราต้องไว้วางใจเขาด้วย
- ปัญหา ส่วนมากผมจะรำคาญแล้วก็เอามาทำเอง
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วต่อไปละคะ

- ปัญหา ผมจะปล่อยมือให้เขารับผิดชอบในหน้าที่ที่เขาได้รับมอบหมาย
- ผู้ให้คำปรึกษา ให้เขารับผิดชอบในหน้าที่ของเขาดีแล้วละ และในฐานะหัวหน้าเราควรกระตุ้นและตามงานให้กำลังใจเพื่อนด้วยนะ
- ปัญหา ครับผมจะนำวิธีการนี้ไปใช้ดู
- ผู้ให้คำปรึกษา แล้วตอนรู้สึกอย่างไรบ้างละ
- ปัญหา ก็สบายใจขึ้นที่ได้คุยกับอาจารย์ผมเหมือนมีคนคอยกระตุ้น ให้ผมกระตือรือร้นที่จะอ่านหนังสือ จะได้สอบได้
- ผู้ให้คำปรึกษา ครุติใจด้วยนะที่ปัญหาคือใจขึ้น วันนี้เท่าที่คุยกันมา ปัญหาสรุปให้ครูฟังอีกจะว่าเราคุยกันเรื่องอะไรบ้าง
- ปัญหา คุยกันเรื่องที่ผมกลุ่มใจที่ไม่มีเวลาอ่านหนังสือเพราะต้องทุ่มเวลาให้กับรายงานกลุ่ม แต่ต่อไปผมจะใช้วิธีการทำงานกลุ่มใหม่ครับ ดดยแบ่งหน้าที่เป็นสัดส่วน
- ผู้ให้คำปรึกษา ละเราได้คุยกันถึงเรื่อง ความกลุ่มใจซึ่งปัญหามันจะทราบสาเหตุที่ทำให้กลุ่มใจแล้วนะละจะเกิดจากอะไร
- ปัญหา การแบ่งหน้าที่ในกลุ่มครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา ละวันนี้เราคุยกันมาพอสมควรนะละ แล้ววันพฤหัสบดีเราพบกันเวลา 16.00 น. นะละ
- ปัญหา ครับ สวัสดีครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา สวัสดีค่ะ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสะอาด	ชื่อสกุล กันทรวิรัตน์
เกิดวันที่	25 ธันวาคม พุทธศักราช 2504
สถานที่เกิด	อำเภอบางเขน จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านพักครู โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 4
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2522	เตรียมอุดมศึกษา (แผนการเรียนศิลป์ - คณิต) จากโรงเรียนหอวัง จังหวัดกรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2526	วท.บ. (จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2535	กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) จากมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อ
ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนพิษณุโลกนิเทศาคม จังหวัดพิษณุโลก

บทคัดย่อ
ของ
สะอาด กันทราวิรัตน์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

ธันวาคม 2535

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพิษณุโลกพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก ปีการศึกษา 2535 ที่มีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำและมีเซวณปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง จำนวน 14 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 7 คน กลุ่มทดลองทองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการศึกษาต่อ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบของวิลคอกซันและแมน - วิทนี

ผลการวิจัยปรากฏ ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01
3. นักเรียนที่ได้รับการคำปรึกษาเป็นกลุ่มและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลมีความวิตกกังวลในการศึกษาต่อลดลงไม่แตกต่างกัน

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING AND
INDIVIDUAL COUNSELING ON ANXIETY TOWARDS FURTHER
EDUCATION OF MATHAYOM SUKSA VI STUDENTS OF
PHITSANULOK PITAYAKOM SCHOOL
IN CHANGWAT PHITSANULOK

AN ABSTRACT

BY

SA-ARD KUNTRAVIRATE

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

December 1992

The purpose of this experimental research was to compare the effect of group counseling and individual counseling on anxiety towards further education of Mathayom Suksa VI students of Phitsanulokpitayakom school in Changwat Phitsanulok in the academic year 1992. The 14 subjects were randomly selected from students whose anxiety towards further education were higher than 75 percentile and they had low achievement and average intelligence as well. They were randomly divided into an experimental group I and an experimental group II, each group was consisted of 7 students. The experimental group I was treated with person - centered group counseling and the experimental group II was treated with person - centered individual counseling. The instrument was anxiety towards further education questionnaire. The data were analyzed by the Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test and the Mann - Whitney U test.

The results were as follows :

1. The anxiety towards further education of students was decreased in the experimental group I at .01 level of statistical significance after group counseling was treated.
2. The anxiety towards further education of students was decreased in the experimental group II at .01 level of statistical significance after individual counseling was treated.
3. There was no significantly decreased different of anxiety of towards further education between students that were treated with person - centered group counseling and those that were treated with person - centered individual counseling.