

373.14044

๖๕121

ร.๓

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล
ตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียน
ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบัวใหญ่
จังหวัดอำนาจทอง

ปริญญานิพนธ์

ของ

เชิด บุญมี

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว

พฤษภาคม 2541

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

31253

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสวิมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่....เดือน.....พ.ศ.....

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ เพราะได้รับความกรุณาช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผศ.พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา รศ.ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ด้วยดี มาตลอด ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รศ.กมลรัตน์ กรีทองและ อาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ที่ให้คำแนะนำและเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ช่วยในการตรวจแก้ไขเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ในภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา การศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ผู้วิจัย

ขอขอบคุณ อาจารย์พินิจ ขอพึ่งอาจารย์ใหญ่โรงเรียนวัดม่วงคัน คณะอาจารย์และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยในการศึกษาค้นคว้าเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ หัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอวิเศษชัยชาญและเพื่อนร่วมงาน คณะศึกษานิเทศก์ ในสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอวิเศษชัยชาญ ที่เป็นกำลังใจ และช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณ คุณจารุณี ปานแดง ที่ช่วยเหลือในการจัดพิมพ์จนทำให้ผลงานปริญญานิพนธ์สำเร็จลงด้วยดี และขอขอบคุณ คุณสุวิทนา บุญมี ที่เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยทำงานครั้งนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบุพการี ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการศึกษา

เชต บุญมี

1	บทนำ.....	1
	คำนำ.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	11
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล.....	12
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง.....	28
3	วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	68
	ประชากร.....	68
	กลุ่มตัวอย่าง.....	68
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	69
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	74
	วิธีดำเนินการทดลอง.....	75
	วิธีการจัดกระทำกับข้อมูล.....	76
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
	สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	77

5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	81
	สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	81
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	82
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	82
	การดำเนินการทดลอง.....	82
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	84
	อภิปรายผล.....	84
	ข้อเสนอแนะ.....	87
	บรรณานุกรม.....	89
	ภาคผนวก.....	99
	ภาคผนวก ก.....	100
	ภาคผนวก ข.....	109
	ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	149

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงแบบแผนการทดลอง Randomized Control Group Pretest - Posttest Design.....	74
2	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง.....	78
3	เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคล แบบเผชิญความจริง.....	79
4	เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษา อังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อน และหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และ ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง.	80
5	แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียน ภาษาอังกฤษ.....	104
6	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบ เผชิญความจริง.....	105
7	แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษาราย บุคคลแบบเผชิญความจริง.....	106
8	แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของ นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลัง การทดลอง.....	107

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	แผนภูมิแสดงวงจรความวิตกกังวล.....	17
---	-----------------------------------	----

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ปัจจุบันมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ส่งผลต่อสภาพความเป็นอยู่ สภาพร่างกาย และจิตใจของแต่ละบุคคล สิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจครอบคลุมถึงปัญหาในการดำรงชีวิต ปัญหาการเรียน ปัญหาในการปฏิบัติงาน ปัญหาการเดินทาง ปัญหาความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานหรือแม้แต่กับกลุ่มเพื่อน ความไม่สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ อาจจะทำให้บุคคลนั้นๆ วิตกกังวล (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2538 : 53) ซึ่งสอดคล้องกับลาซารัส (อาพล โอง์เคลือบ. 2515 : 3; อ้างอิงมาจาก Lazarus. 1963) ที่กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมมีส่วนทำให้คนเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เมื่อ สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงในวิถีทางที่ไม่พึงประสงค์ บุคคลนั้นอาจมีความวิตกกังวล เพิ่มขึ้น

ความรู้สึกวิตกกังวลเป็นภาวะทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อการเรียนภาษาต่างประเทศ (Scovel. 1978 : 129-142) ลิทเทิลวูด (Littlewood. 1984 : 51) กล่าวว่าปัจจัยทางด้านอารมณ์และความรู้สึก (Affective Factors) มีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการเรียนภาษาต่างประเทศ ซึ่งปัจจัยดังกล่าวได้แก่ ทศคติ (Attitude) แรงจูงใจ (Motivation) ความสนใจ (Interest) และ ความวิตกกังวล (Anxiety)

ในการจัดการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้จัดให้มีการเรียน วิชาภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ และมุ่งเน้นการเรียนภาษาเพื่อการสื่อสาร ดังหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นได้กำหนดจุดมุ่งหมาย เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะเบื้องต้นในการฟัง พูด อ่าน และเขียน สำหรับใช้ในการสื่อสาร การแสวงหาความรู้และเป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2535:14)

จอห์นสัน (Johnson. 1981:19) กล่าวว่าคนที่ใครคนใดคนหนึ่ง
สามารถใช้ภาษาเพื่อการสื่อความหมายได้ถูกต้องนั้น จำเป็นจะต้องมีความรู้ใน
เรื่องต่อไปนี้ คือ รู้กฎเกณฑ์ทางไวยากรณ์และกฎของภาษาที่ใช้อยู่จริง กล่าวคือ
ผู้เรียนสามารถที่จะนำหลักไวยากรณ์ไปใช้ในการสื่อความหมายได้อย่างถูกต้อง
เหมาะสมและสามารถเลือกใช้กฎเกณฑ์ทางภาษาได้ถูกต้องตรงกับบุคคลในสังคมและ
ในแต่ละสถานการณ์ด้วย

ลิตเติลวูด (Littlewood.1984 : 58-59) กล่าวว่า ความวิตกกังวล
มักจะเกิดขึ้นในสถานการณ์การเรียนรู้อาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
ชั้นเรียนและในชุมชนที่เรียนภาษาต่างประเทศในสภาพแวดล้อมที่ใช้ภาษาต่างประเทศ
หากผู้เรียนมีความสามารถทางการสื่อสารด้วยภาษาต่างประเทศอย่างจำกัด และ
ถ้ามีความวิตกกังวลสูงกว่าระดับธรรมดา ก็จะเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้
ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสตีเวนสันและอดัม (Stevenson and Adam.
1969 : 24-28) ที่ศึกษาพบว่า ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ถ้าระดับความ
วิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผล
สัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ นอกจากนี้สวิตท์ (Swift. 1969 : 192) ยังได้ศึกษา
พบว่า ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับต่ำจะช่วยเสริมแรงจูงใจที่จะเรียนรู้เพิ่มขึ้น แต่
ถ้ามีความวิตกกังวลมากเกินไปจะเป็นอุปสรรคขัดขวางการเรียนรู้ ซึ่งประมวญ
คิดค้นสัน (2511:85) ได้ให้ความเห็นว่า แม้ว่าความวิตกกังวลจะเป็นคุณอยู่บ้าง
เช่น เป็นแรงกระตุ้นเป็นแรงจูงใจ แต่โดยทั่วไปแล้วเป็นโทษมากกว่า เนื่องจาก
เป็นเครื่องกีดขวางการเรียนรู้ จึงควรหาวิธีขจัดความวิตกกังวล

จากเอกสารและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวล
เป็นภาวะทางอารมณ์ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์การเรียนรู้อาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในสถานการณ์การเรียนรู้อาษาต่างประเทศ และมีผลกระทบต่อความสำเร็จ
ในการเรียนรู้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องหาวิธีลดความวิตกกังวลในการเรียน
ของนักเรียนให้น้อยลง

จากการสำรวจเบื้องต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
วัดม่วงคัน อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ในปีการศึกษา 2540
จำนวน 48 คน เกี่ยวข้องกับปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยการสัมภาษณ์และ
ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ พบว่า นักเรียนจำนวน
24 คน มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษสูง เกี่ยวข้องกับปัญหาไม่รู้
ความหมายคำศัพท์ ไม่เข้าใจในการอ่าน และไม่กล้าสนทนาโต้ตอบ เป็นสาเหตุ
ทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการเรียน ได้แก่ ความไม่สบายใจ ความ
ไม่มั่นใจ และความกังวลใจ เป็นต้น

ผู้วิจัยเห็นว่าความวิตกกังวลดังกล่าวจะเป็นปัญหาในการเรียนภาษา
อังกฤษของนักเรียน จึงจำเป็นต้องหาวิธีช่วยลดความวิตกกังวลของนักเรียน
ที่มีความวิตกกังวลสูงให้ลดลง

การลดความวิตกกังวลสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การให้คำปรึกษา
(ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 133 - 148) การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
(วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2532 : 82 - 87) การใช้สถานการณ์จำลอง (สมพงษ์
จิตรระดับ. 2522 : 15 - 12)

จากการศึกษาของสุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์ (2536 : 48) พบว่า
การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลทำให้มารดาที่มีบุตรคนแรกมีความวิตกกังวลใน
การเลี้ยงดูทารกลดลง และสุวรรณ ทองบัวงาม (2533 : 92) ได้ศึกษาพบว่า
การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มทำให้ความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของ
นักเรียนลดลง ส่วนทองแท้ ศิลาวา (2536 : 53) ศึกษาพบว่า การฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลง และวราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์
(2537 : 64) ได้ศึกษาพบว่าการใช้สถานการณ์จำลองทำให้ความวิตกกังวลของ
นักศึกษาพยาบาลลดลง

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ซึ่งพัฒนาโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) มาใช้ในการให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน เนื่องจากการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้ เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง เรียนรู้วิธีตอบสนองความต้องการของตนเอง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาตระหนักถึงพฤติกรรมในปัจจุบันของตนและได้ประเมินพฤติกรรมนั้นตามความเป็นจริง ได้พิจารณาวางแผนการเปลี่ยนพฤติกรรมของตน และมุ่งมั่นที่จะดำเนินการตามโครงการที่วางไว้ สาเหตุแห่งทุกข์ของคนอยู่ในระดับความรู้สึก วิธีช่วยให้คลายทุกข์จำเป็นต้องช่วยให้เปลี่ยนพฤติกรรมเสียก่อนแล้วความรู้สึกที่ดีจึงจะตามมา (วัชร ทรัพย์มี. 2533 : 193) โดยจะใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล ซึ่งมีความแตกต่างกัน คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นการให้บริการปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้บริการปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับ และผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่าง ๆ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 2) สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529 : 179)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะนำวิธีการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล มาใช้ปรับพฤติกรรมในการเรียนคำศัพท์ การอ่าน และการสนทนาโต้ตอบ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคั่น อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง และเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาระหว่างการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคล

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ก่อนและหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และรายบุคคลแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง แตกต่างกัน

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ จะเป็นแนวทางให้ครูแนะแนวและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน สามารถเลือกใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลไปช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนวิชาภาษาอังกฤษมากขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบางบาล จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 24 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบางบาล จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธี ได้แก่

3.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

3.1.2 การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

3.2 ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่มั่นใจ และกังวลใจ ในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการเรียน คำศัพท์ การอ่าน และการสนทนาโต้ตอบ

ความวิตกกังวลดังกล่าวนี้ สามารถวัดได้จากแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

2. การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง หมายถึง วิธีการช่วยให้นักเรียน มีความรับผิดชอบในการแก้ปัญหา โดยเผชิญความจริง สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ ให้เขาได้ประเมินพฤติกรรมปัจจุบันที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ และวางแผน ปรับพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เทคนิคที่จะนำมาใช้ในการให้คำปรึกษา ได้แก่ การใช้สื่อแม่แบบ กรณีตัวอย่าง และการใช้เทคนิคพื้นฐานเช่น การตั้งคำถาม การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึกและการตีความหมาย เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจำแนกวิธีการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีนี้เป็น 2 วิธี คือการให้คำปรึกษากลุ่มและการให้คำปรึกษารายบุคคล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง หมายถึง วิธีการให้ความช่วยเหลือเป็นกลุ่มแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อช่วยให้สมาชิกในกลุ่ม รู้จักและเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจ และร่วมกันแก้ไขปัญหา เรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้วางแผนในการปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งมีขั้นตอนการ 6 ขั้น คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาภายใต้บรรยากาศของความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้เด็กเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ ปลอดภัย และเป็นกันเอง กับสมาชิกในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะปรับพฤติกรรม และลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้
เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมองเห็นผลของการกระทำที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนร่วมกับสมาชิกในกลุ่มได้วางแผนปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษ โดยให้นักเรียนกำหนดจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายและทำข้อผูกพันในรูปแบบของสัญญา ถ้าไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ผู้วิจัยจะช่วยให้เขายอมรับในความสามารถของตนเองที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสมกว่า โดยปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่ เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผนเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่ตกลงใจได้ปฏิบัติตามแผนที่ระบุไว้ในขั้นที่ 4

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติและให้สมาชิกในกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาดูติดตามผลการปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติในการปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

2.2 การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง หมายถึง วิธีการให้ความช่วยเหลือเป็นรายบุคคล แก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เพื่อช่วยให้นักเรียน รู้จัก และเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง สามารถตัดสินใจและร่วมกันแก้ไขปัญหา เรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากการให้คำปรึกษาไปใช้วางแผนในการปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ซึ่งมีขั้นตอนการ 6 ขั้นตอน คือ

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มต้นให้คำปรึกษาภายใต้บรรยากาศของความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นไว้วางใจ ปลอดภัย และเป็นกันเองกับผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนเกิดความมั่นใจในการที่จะปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมองเห็นผลของการกระทำที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลชัดเจนขึ้น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนได้วางแผนปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษ โดยให้นักเรียนกำหนดจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายและทำข้อผูกพันในรูปแบบของสัญญา ถ้าไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ผู้วิจัยจะช่วยให้เขายอมรับในความสามารถของตนเองที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสมกว่า โดยปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผนเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษา "ให้นักเรียนที่ตกลงใจได้ปฏิบัติตามแผนที่ระบุไว้ในขั้นที่ 4

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติและผู้ให้คำปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติตามแผนการปฏิบัติในการปรับปรุงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน

วิธีการนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.3 ระดับของความวิตกกังวล
 - 1.4 การวัดระดับความวิตกกังวล
 - 1.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้
 - 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญ

ความจริง

- 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
- 2.2 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม
- 2.3 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล
- 2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง
 - 2.4.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญ

ความจริง

2.4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

2.4.3 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.4.4 ลักษณะ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบ

เผชิญความจริง

2.4.5 กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญ

ความจริง

2.4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญ

ความจริง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 ความหมายของความวิตกกังวล ได้มีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ต่าง ๆ กัน ดังนี้

อิงลิชและอิงลิช (English and English. 1958 : 35)

ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล สรุปได้ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของความไม่สบายใจอันเนื่องมาจากความปรารถนาแรงกล้าและแรงขับอันไม่อาจไปถึงเป้าหมายที่ต้องการได้หรือ

2. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวอันยาวนานสืบสนว่าอาจมีสิ่งเลวร้ายเกิดขึ้นในอนาคต

3. ความวิตกกังวล หมายถึง ความกลัวที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสังเกตเห็นได้แต่อยู่ในระดับต่ำ

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองถูกขู่เชิญเป็นการขู่เชิญที่น่ากลัว โดยที่บุคคลนั้นไม่อาจบอกได้ว่าสิ่งที่เขารู้สึกว่ามาขู่เชิญเขานั้นคืออะไร

เคแกน (Kagan. 1976 : 295 - 302) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่สบายใจบอกไม่ได้ว่ากังวลถึงอะไร มีความหมายใกล้เคียงกับความกลัว แต่หากที่จะแยกสองคำนี้ออกจากกัน ความวิตกกังวลนี้ไม่สามารถจะบอกถึงสิ่งที่กังวลได้อย่างความกลัว ความวิตกกังวลส่วนใหญ่จะหาสาเหตุไม่พบ เพียงแต่มีความรู้สึกกังวลไม่สบายใจ รู้สึกเศร้า อารมณ์ขึ้นลง โต้ตอบช้า โกรธง่าย มีอารมณ์ยากแก่การพยากรณ์ เคแกนกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ 4 ประการ คือ

1. บุคคลเผชิญกับสภาวะที่ไม่รู้ตัวมาก่อน ทำให้เกิดความสับสน
2. เมื่อบุคคลพบกับเหตุการณ์ที่ยากแก่การทำงาน เช่น พบกับข้อสอบที่ยาก งานที่ต้องวิเคราะห์ เป็นต้น
3. มีความขัดแย้งที่ทำให้ตัดสินใจยาก
4. มีความคิดเห็นขัดกันในตัวเอง เช่น มีความคิดจะช่วยเหลือคนอื่น ๆ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องทำงานเลี้ยงชีพด้วย

รอเจอร์ส (Rogers. 1951 : 42) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะไม่สมดุลทางจิตใจ ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายใจ หวาดหวั่น ไม่แน่ใจและหวาดกลัวต่อสิ่งที่มาคุกคามตนโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน ภาวะดังกล่าวเกิดจากความไม่กลมกลืนกันระหว่างตนตามการรับรู้กับประสบการณ์หรือความจริงที่เกิดขึ้น

เพิร์ลส์ (Patterson. 1973 : 348 ; citing Perls.n.d) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นช่องว่างระหว่างปัจจุบันกับอนาคต คือเมื่อบุคคลคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ความคิดของบุคคลจะข้ามจากปัจจุบันไปสู่อนาคตทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล

ไรครอฟท์ (Rycroft. 1968 : 12) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเตรียมพร้อมเพื่อเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่ไม่คุ้นเคย ภาวะเช่นนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เป็นอันตรายต่อตนเอง แต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งนั้นได้ เนื่องจากยังไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ หากสิ่งนั้นเกิดขึ้นหรือบุคคลรับรู้อย่างชัดเจนแล้วความวิตกกังวลก็จะหมดไปเพราะไม่ต้องเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาแล้ว เหลืออยู่แต่การลงมือปฏิบัติจริงและภาวะอารมณ์ชนิดอื่นจะเข้ามาแทนที่ความวิตกกังวล ไรครอฟท์ยังเชื่อว่าเมื่อความวิตกกังวลเกิดกับสิ่งที่บุคคลไม่รู้จักรักยอมแสดงว่าประสบการณ์ใหม่ทั้งหลายสามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าประสบการณ์นั้นจะพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

✓ ออซูเบล (Ausubel. 1968 : 245) ให้ความเห็นว่าความวิตกกังวลเป็นแนวโน้มของบุคคลที่จะตอบสนองสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความกลัวเพราะมีความรู้สึกว่สถานการณ์นั้นๆ จะทำให้ต้องสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ความวิตกกังวลต่างจากความกลัวในแง่ที่ว่าสิ่งที่มากระทำนั้นมักจะกระทำต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลมากกว่าที่จะกระทำต่อร่างกายของบุคคลนั้น ซึ่งฮิลการ์ด (Hilgard. 1962 : 173-174) มีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาพคล้ายความกลัวและสัมพันธ์กับความกลัวอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีความสัมพันธ์ในด้านการจู่ใจ ทั้งนี้เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นสภาพที่บุคคลรู้สึกกระวนกระวายใจ เป็นความกลัวซึ่งต่างจากความกลัวธรรมดา ในแง่ที่ความกลัวธรรมดานั้นมีวัตถุที่ทำให้กลัวหรือสิ่งที่ทำให้กลัวปรากฏเป็นรูปเป็นร่างให้เห็น ส่วนความวิตกกังวลเป็นความกลัวที่เลื่อนลอยไม่แจ่มชัด แต่คล้ายกับความกลัวในแง่ที่ว่า เป็นสภาพที่ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ เกิดความตึงเครียด

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึงความรู้สึกกระวนกระวายใจไม่สบายใจ คล้ายกับความกลัวแต่ต่างกันตรงที่ความกลัวนั้นมีวัตถุหรือสิ่งที่ปรากฏชัดทำให้กลัว ส่วนความวิตกกังวลเป็นเพียงการคาดคิดถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และประเมินสถานการณ์นั้นว่าเป็นการยากไม่สามารถจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้

นอกจากความวิตกกังวลจะเป็นการตอบสนองเหตุการณ์ในอนาคตแล้ว

เลวิต (Levitt. 1967 : 8 - 9) ได้อธิบายว่า ความวิตกกังวลและความกลัวมีลักษณะร่วมกัน ต่างกันที่ความกลัวนั้นเป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างมีเป้าหมายคือบุคคลรู้ว่าตนกลัวสิ่งใดหรือสภาพการณ์ใด แต่ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่บุคคลคิดว่าเหตุการณ์ที่น่ากลัวกำลังจะเกิดขึ้นแต่ไม่รู้ชัดว่าเป็นสิ่งใด ความวิตกกังวลนี้เรียกว่าความวิตกกังวลแบบเลื่อนลอย (Free Floating Anxiety) แต่ถ้าหากเป็นความวิตกกังวลเฉพาะเจาะจง คือ รู้สิ่งเร้าชัดเจนจะใช้คำว่า "ความกลัว" แทน

ส่วนเอฟสไตน์ (Epstien. 1972 : 311) มีความเห็นว่าความวิตกกังวลอาจเกิดจากภาวะคุกคามที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุชัดเจนได้ แต่ไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้าที่คุกคามอยู่นั้นให้เป็นการกระทำโดยตรงได้ เนื่องจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง เช่น ภาวะนั้นยังไม่ปรากฏชัด หรือบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรตอบสนองสิ่งเร้านั้นอย่างไร หรือบุคคลไม่สามารถตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทันทีตามต้องการได้ จึงต้องรอตไปจนถึงเวลาที่กำหนด สาเหตุเหล่านี้ก่อให้เกิดความกลัวที่คุกรุ่นแต่ไม่อาจกำหนดแนวทางตอบสนองสิ่งเร้านั้นได้

โกรเอน (Groen. 1975 : 733) ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับความวิตกกังวลไว้ว่า ตัวของเหตุการณ์ ไม่ใช่ตัวก่อให้เกิดความวิตกกังวลโดยตรงแต่การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้นๆ ทำให้เกิดความวิตกกังวล

ฮอลล์ และลินด์ซี (Hall and Lindzey. 1970 : 44) ให้ความเห็นว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะความตึงเครียด เป็นแรงขับเคลื่อนความหิวหรือความรู้สึกทางเพศ ต่างกันตรงที่ว่าสภาวะดังกล่าวไม่ได้เกิดจากสภาพภายในร่างกาย แต่มีสาเหตุมาจากภายนอก เมื่อความวิตกกังวลถูกเร้าให้เกิดขึ้นมักจะสร้างแรงจูงใจให้คนต้องทำอะไรบางอย่าง เพื่อลดสภาวะดังกล่าว

✓ ลิทเทิลวูด (Littlewood. 1984 : 58-59) กล่าวถึงความวิตกกังวลในการเรียนภาษาต่างประเทศว่า ความวิตกกังวลเป็นอุปสรรคทางจิตวิทยาต่อการสื่อสารหรือการใช้ภาษาของผู้เรียนภาษาต่างประเทศ ถ้าความวิตกกังวลสูงกว่าระดับธรรมดา ก็จะเป็นอุปสรรคต่อกระบวนการเรียนรู้ ความวิตกกังวลมักจะเกิดขึ้นในสถานการณ์เรียนรู้ภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชั้นเรียนและในชุมชนที่เรียนภาษาต่างประเทศ ในสิ่งแวดล้อมที่ใช้ภาษาต่างประเทศอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้เรียนมีความสามารถทางการสื่อสารด้วยภาษาต่างประเทศอย่างจำกัดการสนทนาและการแสดงออกตามธรรมชาติเป็นสิ่งยาก ความวิตกกังวลจึงอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ดังกล่าว

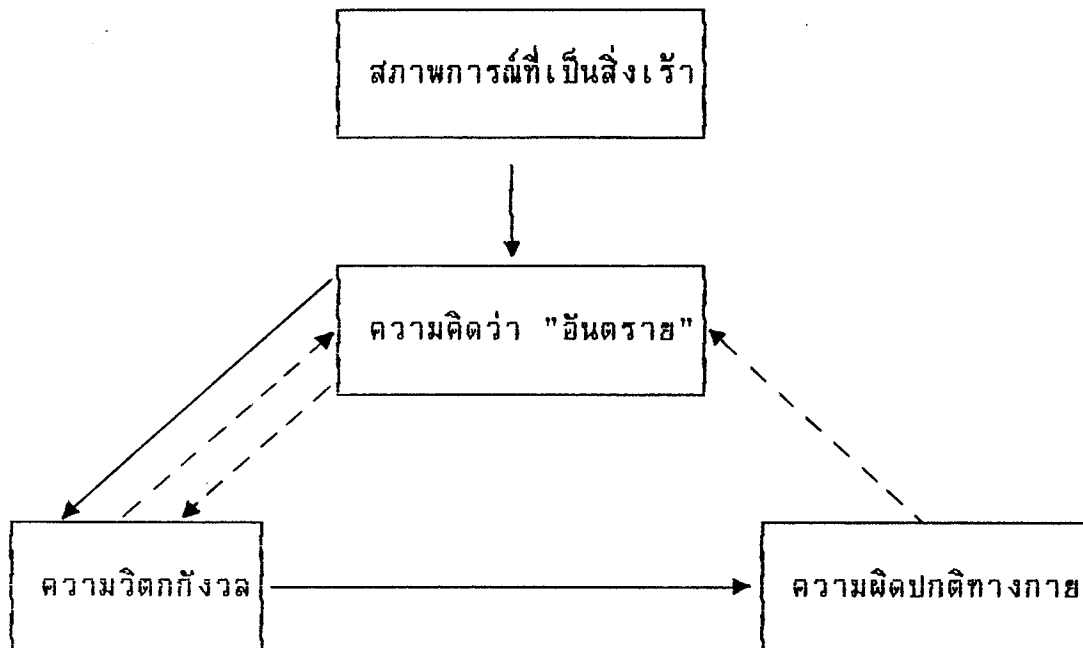
โบกแมน (Boughman. 1966 : 72) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความวิตกกังวลว่าเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างบุคลิกภาพ เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นตัวเร้าให้บุคคลใช้กลวิธีป้องกันตนเอง ลักษณะสำคัญของความวิตกกังวลมี 3 ประการคือ

1. ความวิตกกังวลเป็นสภาพทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด ความกระวนกระวายใจ ไม่สบายใจ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ซึ่งเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลต้องการหลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไป

2. ความวิตกกังวลมีลักษณะคล้ายความกลัว แต่เป็นความกลัวที่เลื่อนลอย ไม่มีสิ่งเร้าทำให้เกิดความกลัวปรากฏให้เห็น หรือไม่อาจบอกได้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัว

3. ความวิตกกังวลอาจถือได้ว่าเป็นแรงขับที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจ คือเป็นตัวกระตุ้นหรือระงับให้บุคคลแสดงหรือหยุดแสดงกิริยาอาการ

เบค (Beck. 1972 : 349) กล่าวว่า แม้สภาพการณ์ที่กดดันจะมีส่วนสร้างให้เกิดความวิตกกังวลได้ แต่สภาพการณ์เหล่านี้เป็นตัวการทำให้เกิดความวิตกกังวลได้น้อยกว่าสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นตามการรับรู้ของบุคคล หากบุคคลใดรับรู้ถึงความกดดันมาก ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่ายกว่าบุคคลที่รับรู้ได้น้อย นั่นคือ องค์ประกอบด้านความคิดมีผลต่อการเกิดความวิตกกังวลยิ่งกว่าตัวสภาพการณ์ที่แท้จริง ประสบการณ์ของบุคคลก็เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้สภาพการณ์ซึ่งไม่ร้ายแรงกลายเป็นสภาพการณ์ที่กดดันขึ้นอย่างมากได้ โดยบุคคลจะประเมินอันตรายที่จะเกิดขึ้นเกินความเป็นจริง ขณะเดียวกันก็ประเมินความสามารถของตนที่จะจัดการกับภาวะนั้นๆ ต่ำกว่าความเป็นจริง ซึ่งทั้ง 2 ประเด็นนี้จะเป็นตัวเร้าให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น และความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตัวแนะถึงสัญญาณอันตรายของสภาพการณ์นั้น ทำให้เพิ่มความเข้มของความวิตกกังวลกลายเป็นวงจรต่อเนื่องของความวิตกกังวล และมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านสรีระได้ด้วย เช่น เกิดอาการเจ็บป่วย โดยมีได้มีสาเหตุมาจากความผิดปกติทางกาย เบคได้แสดงภาพประกอบวงจรความวิตกกังวลไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิวงจรความวิตกกังวล

นอกจากนี้ เบค (Beck. 1972 : 349) ยังได้เสนอวิธีจัดการความวิตกกังวลโดยให้ใช้วิธีการใด ๆ ก็ตามเพื่อตัดวงจรนี้เสีย เช่น นำบุคคลออกจากสภาพการณ์ที่เร้าให้เกิดความวิตกกังวลเสียชั่วคราว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางความคิดการใช้ยาหรือการฝึกผ่อนคลายเป็นต้น วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้การตีความประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเปลี่ยนไปในทางที่เหมาะสม และวงจรของความวิตกกังวลนี้ก็จะค่อย ๆ หดไป

ฟิลิปส์ มาร์ติน และเมเยอร์ส (Phillips, Martin and Meyers. 1972 : 412) ได้แบ่งกระบวนการเกิดความวิตกกังวลออกเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 เมื่อบุคคลปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจะอยู่ในระบบรับรู้ความรู้สึก และการเคลื่อนไหว (Sensory Motor) ซึ่งเป็นกลไกทางสรีระ

ระดับที่ 2 ความวิตกกังวลที่บุคคลประสบจะแปรรูปไปสู่การรับรู้ โดยประสบการณ์นั้นจะถูกแปลงไปเป็นภาพพจน์และจินตนาการต่าง ๆ

ระดับที่ 3 ความวิตกกังวลจะผสมผสานการสร้างสัญลักษณ์และการให้ความหมาย ซึ่งเกิดจากกระบวนการทางความคิด ในระดับสุดท้ายนี้ความวิตกกังวลจะแสดงออกในเชิงลบ เช่น การถดถอย และมีแนวโน้มที่จะเกิดกลไกป้องกันตนเองในรูปต่าง ๆ ซึ่งฟิลิปส์ มาร์ติน และเมเยอร์ส สรุปว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการกระตุ้นของภาวะกดดันทางจิตของบุคคล เนื่องจากเกรงว่าความคาดหวังของตนจะไม่ได้รับผลเป็นที่น่าพอใจ ทำให้ขาดความมั่นใจต่อเหตุการณ์ข้างหน้า ซึ่งความหวั่นเกรงดังกล่าวนี้เกิดขึ้นจากการปะทะกับสิ่งแวดล้อมและจากความคิดของบุคคลนั่นเอง แสดงให้เห็นว่า ระบบการคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดความวิตกกังวล ลาซารัส และอเวอริลล์ (Lazarus and Averill. 1972 : 242 - 244) ได้ศึกษากระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์โดยวิเคราะห์อารมณ์ว่าเกิดขึ้นจากการประเมินใน 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 บุคคลจะตัดสินใจว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกี่ยวข้องกับตนหรือไม่และจะก่อให้เกิดผลในทางดีหรือร้าย

ขั้นตอนที่ 2 บุคคลจะพิจารณาเลือกวิธีจัดการกับสิ่งร้ายที่อาจเกิดขึ้นหรือส่งเสริมสิ่งดีที่อาจจะได้รับ

ขั้นตอนที่ 3 เป็นการทบทวนผลและประสิทธิภาพของการตอบสนอง และเปลี่ยนแปลงการตอบสนองที่บกพร่องเสียใหม่ให้เหมาะสมกับข้อมูลเดิม

การประเมินทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ ได้อิทธิพลจากตัวแปร 2 ประเภท คือ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่ องค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมทั้งหลายที่เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการตอบสนอง สิ่งเร้านี้อาจมีอยู่โดยที่บุคคลรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ ตัวแปรประเภทที่ 2 คือตัวแปรด้านลักษณะของบุคคล เช่น เจตคติทางสรีระ การสั่งสมทางสังคม และความเป็นมาจากอดีตของบุคคล เป็นต้น การประเมินในขั้นตอนที่ 2 แสดงออกในรูปของการจัดการต่อสิ่งเร้านั้น แยกได้ 2 ประเภท คือ การแสดงออกที่เป็นพฤติกรรมโดยตรง ได้แก่ การสู้ การหลีกเลี่ยง การถ่วง

ไปสู่เป้าหมาย เป็นต้น และอีกประการหนึ่ง คือ การแสดงออกที่เป็นกระบวนการภายในของบุคคล เช่น การคิดฟุ้งซ่าน การคิดผ่น และการป้องกันตนเอง เป็นต้น จากแนวคิดนี้ ลาซารัสและอเวอริลล์ ได้นำความวิตกกังวลมาวิเคราะห์ว่าเป็นสิ่งที่มีพื้นฐานมาจากการประเมินของบุคคลต่อภาวะที่คุกคามตนอยู่

เอพสไตน์ (Epstien. 1972 : 303-305) ได้สรุปเกี่ยวกับความวิตกกังวลว่าเกิดจากเงื่อนไขต่าง ๆ 3 แบบ ได้แก่

1. ความวิตกกังวลเกิดจากการเร้าที่เกินระดับ เป็นการเร้าทางกายภาพที่เกิดขีดความสามารถของอินทรีย์ที่จะรับไว้ได้ ปฏิกริยาตอบสนองของอินทรีย์ต่อสิ่งเร้านี้เป็นการตอบสนองที่ถูกวางเงื่อนไขมาจากความเจ็บปวดทางกายภาพจะก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวล

2. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่กลมกลืนกันของความคิด คือความไม่สอดคล้องกันระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง ทำให้เกิดความกดดันและนำไปสู่ความวิตกกังวล

3. ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ถูกปิดกั้นไว้ได้แก่ การไม่รู้ต้นตอของสิ่งเร้าที่ชัดเจน การตอบสนองที่ต้องใช้ระยะเวลารอคอยยาวนาน ความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองที่ต้องเลือก หรือ การตอบสนองที่ควรจะเป็นไม่อยู่ในวิสัยที่จะให้มีขึ้นได้ เงื่อนไขเหล่านี้นำไปสู่ความวิตกกังวล

1.2 ประเภทของความวิตกกังวล

สวเนย์ ตันติพัฒนานันท์ (2522 : 130 - 131) ได้กล่าวถึงชนิดของความวิตกกังวลในคนปกติและคนป่วย ซึ่งจำแนกออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. ความวิตกกังวลแบบปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพลังงานในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิตเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลคิดวางแผนเพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้นและจะเกิดขึ้นไม่นานเมื่อตัวกระตุ้นลดลงความวิตกกังวลก็จะลดลงตาม

ไปด้วยพบได้ในขณะที่บุคคลประสบกับภาวะคุกคามต่อสวัสดิภาพของตน เช่น ความเจ็บป่วย ภาวะสอบไล่ เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น นั่นคือ สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยทำให้บุคคลตื่นกลัวและตอบสนองต่อภาวะความวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือ ความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic or Chronic Anxiety) เป็นภาวะที่ตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้มักเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เก็บกดไว้ หรือข้อขัดแย้งที่บุคคลยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคประสาทหรือโรคจิตทั้งหลาย

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1963 : 487 - 489) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ของบุคคล (Trait Anxiety or A-Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรงแต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์และบุคคลที่มีความวิตกกังวลประเภทนี้สูง จะรับรู้ต่อสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายได้เร็วกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ของบุคคลต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ของบุคคลที่มีอยู่สูงจะเป็นตัวเสริมหรือไปประกอบความวิตกกังวล

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety or A-State) คือความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะอย่างที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อมีสิ่งที่จะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือจะเป็นอันตรายมากระตุ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมโต้ตอบที่สามารถสังเกตได้และในช่วงระยะเวลาที่ถูกกระตุ้นนั้นบุคคลจะรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติจะตื่นตัวสูง ความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นในแต่ละ

บุคคลจะแตกต่างกัน ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ของบุคคล และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

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

1. ความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่วไป (General Anxiety)
2. ความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Specific Anxiety)

เช่น ความวิตกกังวลในการสอบ ความวิตกกังวลในการเรียน เป็นต้น

ถ้าพิจารณาอย่างละเอียดจะเห็นว่าความวิตกกังวลในสถานการณ์ทั่วไป (General Anxiety) ก็คือ ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะคงที่ของบุคคลและความวิตกกังวลเฉพาะสถานการณ์ (Specific Anxiety) ก็คือ ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety) นั้นเอง

อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ หมายถึง ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State Anxiety)

จากข้อความข้างต้นสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ ความวิตกกังวลตามลักษณะทางบุคลิกภาพของบุคคล และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่บุคคลรับรู้

1.3 ระดับของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้นมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์และบุคลิกภาพของคน ๆ นั้น บุคคลที่หวั่นไหวง่ายแม้มีเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความเข้มของความวิตกกังวลจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับบุคคลและเหตุการณ์ โดยทั่วไปอาจใช้เครื่องหมาย (+) เป็นตัวบอกระดับความวิตกกังวล ซึ่งจากเอกสารอัตชีวประวัติขององค์การอนามัยโลก (ชมชื่น สมประเสริฐ. 2524 : 46 ; อ้างอิง มาจากเอกสารอัตชีวประวัติขององค์การอนามัยโลก. ม.ป.ป.) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 6 ระดับ คือ

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

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

3. ความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย (Mild Anxiety (+1)) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลยังสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายในระดับนี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลทำงานแก้ปัญหาได้ ช่วยให้ตื่นตัวในการดูหนังสือ มีสมาธิจดจำได้แม่นยำ เพิ่มการรับรู้และความตั้งใจ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ความวิตกกังวลในระดับนี้เป็นการเตรียมพร้อมที่จะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยจะสามารถปรับตัวกลับมาเป็น ระดับปกติได้

4. ความวิตกกังวลปานกลาง (Moderate Anxiety (+2)) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้บุคคลมีความไม่สบายใจมากขึ้นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์การรับรู้ของบุคคลเริ่มแคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้น ตื่นตัวมากขึ้นว่องไวมากขึ้นเกือบลุลูกลอน อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี

5. ความวิตกกังวลที่รุนแรง (Severe Anxiety (+3)) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้บุคคลมีความกระวนกระวายและการรับรู้แคบมาก บุคคลจะไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตนเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้นมีอาการกระสับกระส่ายเห็นได้ชัดเจน อาจจะพูดมากและพูดเร็วขึ้น ไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลอย่างรุนแรงที่สุด (Panic (+4)) เป็นภาวะที่บุคคลตื่นกลัวสุดขีด ควบคุมตัวเองไม่ได้ การรับรู้เสีย ความตั้งใจลดลง ไม่รับความจริง จำไม่แนวน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อได้ บุคคลจะไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นจากภาวะที่ก่อให้เกิดความกังวลใจได้ จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลที่เกิดกับบุคคลจะมีความรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับความเข้มของสถานการณ์และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ

1.4 การวัดระดับของความวิตกกังวล

เลวิท (Endler and Eward. 1982 : 41 ; citing Levitt. 1967) กล่าวว่า การวัดความวิตกกังวลสามารถวัดได้ 4 วิธี คือ

1. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา โดยดูจากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ระดับความดันโลหิต การหลั่งของน้ำลาย การหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต การเกร็งของกล้ามเนื้อ การติ่งของผิวหนัง การตรวจคลื่นสมอง เป็นต้น

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

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

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

1.5 ทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้

แคทเทล (Cattell. 1965 : 245) กล่าวว่า นักจิตวิทยาพยายามศึกษาว่าความวิตกกังวลจะมีผลต่อการเรียนรู้ และการทำงานของคนเราอย่างไร ซึ่งนักจิตวิทยายังมีทัศนะเป็น 2 ฝ่าย กล่าวคือ นักจิตวิทยากลุ่มจิตวิเคราะห์ถึงแม้จะไม่ได้ศึกษาความวิตกกังวลกับการเรียนรู้โดยตรง แต่มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นตัวที่บั่นทอนประสิทธิภาพในการทำงาน มีผลร้ายต่อคนเรา และเป็นต้นเหตุของโรคจิต ส่วนนักจิตวิทยาอีกพวกหนึ่งได้แก่ สเปนซ์ (Spence) และโมวเรอร์ (Mowrer) มองความวิตกกังวลในแง่ที่ดี ซึ่งจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

เลวิต (Levitt. 1967 : 112 - 113) ได้กล่าวถึงทฤษฎีของสเปนซ์ (Spence) ซึ่งมีชื่อว่า "ทฤษฎีแห่งไอโอวา" (The Iowa Theory) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของความวิตกกังวลที่มีต่อการเรียนรู้ ซึ่งสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเปรียบเสมือนเป็นแรงขับหรือแรงจูงใจซึ่งช่วยให้อินทรีย์เกิดพลังหรือเกิดแรงจูงใจที่จะทำพฤติกรรมบางอย่าง ดังนั้นความวิตกกังวลจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และเพิ่มความเร็วและประสิทธิภาพในการทำงาน ผลของความวิตกกังวลจะช่วยให้เกิดความเข้มในการตอบสนอง สำหรับการเรียนรู้ที่สลับซับซ้อนนั้น ผลของความวิตกกังวลอาจจะขัดขวางการเรียนรู้ในระยะแรก ๆ แต่เมื่อผู้เรียนได้คุ้นเคยกับงานที่ทำหรือสร้างนิสัยในการเรียนรู้ที่ถูกต้องแล้ว ความวิตกกังวลจะช่วยการเรียนรู้ในที่สุด

ทฤษฎีความวิตกกังวลของซาราสัน (Levitt. 1967 : 114 - 137; citing Sarason. 1960) หรือที่เรียกกันว่า "ทฤษฎีแห่งมหาวิทยาลัยเยล" (Yale Theory) อธิบายว่า ความวิตกกังวลจะมีผลต่อคนเราอย่างไรขึ้นอยู่กับสถานการณ์และสิ่งเร้า รวมทั้งลักษณะของบุคคลด้วย อันได้แก่ เป้าหมายและค่านิยมของเขา ดังนั้นความวิตกกังวลอาจจะมีทั้งผลดีและผลเสีย นอกจากนั้น บุคคลอาจพัฒนาวิธีการตอบสนองต่อความวิตกกังวล ซึ่งวิธีการตอบสนองนั้นอาจสัมพันธ์หรือไม่สัมพันธ์กับงานที่ทำก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับธรรมชาติของงานและขึ้นอยู่กับว่าบุคคลรับรู้งานในลักษณะอย่างไร

จากทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวลและการเรียนรู้ที่กล่าวถึงนั้นจะเห็นว่ากลุ่มจิตวิเคราะห์มองความวิตกกังวลในแง่ลบ คือ เป็นผลเสีย ส่วนสเปนซ์มองความวิตกกังวลในแง่ดี ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเรียนรู้หรือการทำงาน ส่วนซาราสันมองความวิตกกังวลในแง่ที่ก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อการเรียนรู้ก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ลักษณะของงานและลักษณะของบุคคล

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย ต่อการเรียนรู้ คือถ้ามีมากเกินไป อาจจะเป็นการขัดขวางการเรียนรู้ แต่ถ้าไม่มีความวิตกกังวลเลยในการเรียนรู้หรือการทำงาน ก็อาจจะขาดแรงกระตุ้นหรือแรงจูงใจ เพราะความวิตกกังวลเป็นเสมือนแรงขับเคลื่อนให้อิทธิพลเกิดพลังที่จะกระทำพฤติกรรม ซึ่งมีส่วนช่วยส่งเสริมการเรียนรู้และประสิทธิภาพในการทำงาน

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนมีประสิทธิภาพในการเรียนมากยิ่งขึ้น

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

เทเลอร์ (Taylor. 1964 : 76 - 82) ได้ศึกษาสาเหตุของความไม่สอดคล้องระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับระดับสติปัญญาของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ เพื่อต้องการทราบลักษณะบุคลิกภาพทางด้านที่จะสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงและต่ำกว่าระดับความสามารถ ผลการเปรียบเทียบลักษณะบุคลิกภาพ พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูงกว่าระดับความสามารถมีความวิตกกังวลน้อยกว่า มีความสามารถในการควบคุมตนเองดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าระดับความสามารถ

ซาราสัน (Sarason. 1972 : 398) ได้เสนอผลการทดลองเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงกับผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ ว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะแสดงความสนใจต่องานที่เผชิญในรูปแบบที่แตกต่างกัน คือขณะที่ผู้มีความวิตกกังวลต่ำให้ความสนใจในงานที่ทำอยู่สูงขึ้นผู้มีความวิตกกังวลสูงกลับเพิ่มความหมกมุ่นกับตนเองมากขึ้นและมีความคิดที่เป็นไปในเชิงลดคุณค่าของ

ตนเอง ความวิตกกังวลนี้จึงเป็นการมุ่งความสนใจเข้าหาตัวมากกว่าที่มุ่งในงาน ดังนั้นจึงมีผลให้เกิดการตีความผิดพลาดหรือละเลยเนื้อหาสำคัญของงานไปหรือ มีฉะนั้นก็ทำให้ความสนใจต่อประสบการณ์รอบตัวถูกปิดกั้น

สตีเวนสัน และอดัม (Stevenson and Adam. 1969 : 24-28)

ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนเกรด 4 และเกรด 6 จำนวน 318 คน พบว่า คะแนนจากแบบทดสอบ ผลสัมฤทธิ์มีความสัมพันธ์เป็นลบกับความวิตกกังวลนั่นคือ ความวิตกกังวลมีผลต่อการเรียนรู้ ถ้าระดับความวิตกกังวลต่ำ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะสูง แต่ถ้าระดับความวิตกกังวลสูง ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะต่ำ

เชสไตน์ (Chastain. 1975 : 153 - 161) วิจัยพบว่ามีค่า

สหสัมพันธ์ทางลบระหว่างคะแนนของการทดสอบความวิตกกังวลของนักเรียนที่เรียนภาษาฝรั่งเศสเป็นภาษาต่างประเทศด้วยวิธีสอนแบบ ฟัง - พูด (The Audio- Lingual Method)

แต่ในทางกลับกันได้พบค่าสหสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความวิตกกังวลกับคะแนนของการทดสอบนักเรียนชาวเยอรมันและชาวสเปนที่เรียนภาษาฝรั่งเศสเป็นภาษาต่างประเทศด้วยวิธีสอนแบบดั้งเดิม (The Traditional Method)

วัลลภ กันทรวิทย์ (2513 : 116) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการเรียนกับความสำเร็จในการเรียน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาปีที่ 2 ในวิทยาลัยครูส่วนกลาง จำนวน 500 คน พบว่า ค่าความวิตกกังวลกับความสำเร็จในการเรียนมีความสัมพันธ์เท่ากับ -0.1066 และความสัมพันธ์ระหว่างเกรดเฉลี่ยวิชาภาษาไทยกับความวิตกกังวลในการเรียนเท่ากับ -0.0407 และเป็นความสัมพันธ์กันทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุนันท์ ศลโกสม (2516 : 194) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียน การปรับตัว ความตั้งใจ ความวิตกกังวลในการเรียน ความมุ่งมั่นของผู้ปกครอง และฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครองกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 พบว่า ในกลุ่มเพศหญิงและกลุ่มรวมความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลุ่มเพศชายแบบทดสอบความวิตกกังวลในการเรียนมีความสัมพันธ์กับคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ในทางลบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

อำพล โธ่งเคลือบ (2515 : 20, 192- 193) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล พบว่า เด็กที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีความเข้าใจในการอ่านสูง ส่วนเด็กที่มีความวิตกกังวลสูงจะอ่านเข้าใจได้ช้า ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ฮาร์ต (Harts. 1986 : 884 - A) ซึ่งพบว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำมีผลสัมฤทธิ์ทางการอ่านสูงกว่ากลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง

ปรีชา พิพัฒนานนท์ (2514 : 52) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการฝึกสอนกับเกรดเฉลี่ยในการเรียนของนักศึกษาจำนวน 312 คน ผลปรากฏว่า ความวิตกกังวลในการฝึกสอนมีความสัมพันธ์กับเกรดเฉลี่ยในการเรียนในทางลบเท่ากับ .123 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาผลงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์เป็นลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือ ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา

อิงลิช และอิงลิช (English and English. 1958 : 127)

ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาว่า การให้คำปรึกษาเป็นสัมพันธภาพซึ่งบุคคลผู้หนึ่งพยายามที่จะให้ความช่วยเหลือบุคคลอีกผู้หนึ่งให้มีความเข้าใจและแก้ไขปัญหาของเขาได้

พิพินสกี และพิพินสกี (Pepinsky and Pepinsky. 1954 :

3) อธิบายว่า การให้คำปรึกษาหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา ภายในสถานที่ซึ่งจัดขึ้นพิเศษ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะให้การช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

เบิร์ค และสเทฟเฟิลล์ (Burke and Steffle. 1979 :

14) กล่าวว่า การให้คำปรึกษา หมายถึง สัมพันธภาพอันเป็นวิชาชีพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกฝนอบรมกับผู้รับคำปรึกษา โดยปกติสัมพันธภาพนี้จะเป็นไปในรูปแบบบุคคลต่อบุคคล แต่ในบางครั้งก็เกี่ยวข้องกับบุคคลมากกว่าสองคนขึ้นไป เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจและมองชีวิตของตนเองได้ชัดเจนกระจ่างแจ้ง ตลอดจนเรียนรู้ที่จะก้าวไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตนเป็นผู้ตัดสินใจเลือกด้วยทางเลือกและวิธีการที่เหมาะสม

หลุยส์ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2530 : 8 ; อ้างอิงมาจาก

Louis. 1970 : 10) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มีปัญหา

ได้รับความช่วยเหลือให้เกิดความรู้สึกละและการแสดงพฤติกรรมอย่างสบายใจขึ้น

โดยผ่านการปะทะสัมพันธ์กับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ข้อมูลและแสดงปฏิกิริยาโต้ตอบอันจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้มีปัญหาสามารถพัฒนาการแสดงพฤติกรรมของตนเอง ทำให้สามารถติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 124) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการของการช่วยเหลือ และในกระบวนการนี้จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพของการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและได้รับการฝึกฝนมา และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสบายใจขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมต่าง ๆ ในวิถีทางที่ดีขึ้น และสามารถวางแผนโครงการในอนาคตของตนได้

วัฒนา พิชราวณิช (2531 : 152) อธิบายว่าการให้คำปรึกษาหมายถึง กระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประสบปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเองเป็นอย่างดี สามารถเป็นผู้นำแห่งตนได้ และสามารถวางแผนทางชีวิตในอนาคตได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2533 : 734) สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาว่าการให้คำปรึกษาคือ กระบวนการช่วยเหลือ ซึ่งเกิดจากความสัมพันธ์ร่วมมือกันเป็นอย่างดี ระหว่างบุคคลอย่างน้อยสองคน ได้แก่ ผู้ให้บริการปรึกษาซึ่งมีคุณสมบัติด้านส่วนตัวและคุณสมบัติด้านวิชาชีพที่เหมาะสม ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้รับบริการปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่ประสบปัญหาต้องการพัฒนาและต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้เขามีความเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น มีทักษะและความสามารถในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามควรแก่สภาพ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาหมายถึง กระบวนการให้ความช่วยเหลือ ด้วยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกฝนด้านการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญมาเป็นอย่างดี มีความรู้ความสามารถในการช่วยเหลือให้ผู้รับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

นอกจากนี้ ไทเลอร์ (Tyler. 1969 : 20) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาว่า เป็นวิชาชีพที่มุ่งให้บริการแก่บุคคลธรรมดาสามัญในการที่จะช่วยให้เขาสามารถตัดสินใจและพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าต่อไป และยังเป็นการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตลอดจนการจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ที่ค้างค้ำอยู่ในใจให้หมดไป

และพัชรวิรัช กาเนตเพ็ชร (2533 : 5) ได้อธิบายคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

1. มีความรู้ (Knowledge) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีความรู้ในเรื่องที่จะให้คำปรึกษาเป็นอย่างดีรวมถึงความรู้พื้นฐานที่จะทำความเข้าใจในปัญหาของผู้รับคำปรึกษา รู้จุดเด่นและจุดด้อยและสามารถให้การศึกษาคำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาได้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

2. มีทัศนคติ (Attitude) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีทัศนคติที่ดีต่อการให้คำปรึกษา มีความจริงใจที่จะช่วยเหลือมีความเห็นใจและเข้าใจรู้สึกร่วมกับผู้รับคำปรึกษา การมีความเข้าใจและเห็นใจ ย่อมจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในเกียรติภูมิและมีคุณค่าของมนุษย์ ช่วยให้ผู้รู้สึกไม่อายที่จะพูดถึงปัญหาของตนและค้นหาความเป็นจริงเพื่อทำความเข้าใจในพฤติกรรมของตน

3. มีทักษะ (Skill) ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องมีทักษะในการให้คำปรึกษาซึ่งหมายถึง การนำความรู้และทัศนคติมาประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงาน ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีทางออกเข้าใจตนเอง เป็นที่พอใจที่จะได้รับความช่วยเหลือ

2.2 การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (Group Counseling)

ประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ทองเรือน อมรัชกุล (อุทัยวรรณ สุขพลีผลา. 2533 : 10 ; อ้างอิงมาจาก ทองเรือน อมรัชกุล. 2520 : 19) ได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้ดัดแปลงมาจากจิตบำบัดแบบกลุ่ม (Group Therapy) ซึ่ง เจ.เอช. แพรท (J.H.Pratt) เป็นคนแรกที่นำเอาเทคนิคกลุ่มมาใช้ในการรักษาคนไข้โรคจิต บุคคลที่ให้การสนับสนุนจิตบำบัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ แคลพแมน (Klapman) ลาเซล (Lazell) มาร์ช (Marsh) โมรีโน (Moreno) คอร์ซินี (Corsini) และสปอตนิทซ์ (Spotnitz) การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเกิดจากการดัดแปลงเทคนิคและหลักการของจิตบำบัดแบบกลุ่ม โดยมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ในการให้คำปรึกษาน้อยกว่าจิตบำบัด แต่ใช้กระบวนการคิดหาเหตุผลมากกว่ายิ่งไปกว่านั้น การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มยังมุ่งที่จะให้บุคคลแสดงศักยภาพทั้งหมดของตนออกมา

นอกจากนี้ รัชรี ทริพย์มี (สุวรรณ ทองบัวงาม. 2533 : 15 ; อ้างอิงมาจาก รัชรี ทริพย์มี. 2522) ได้กล่าวถึงการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่ามีส่วนคล้ายกับจิตบำบัดแบบกลุ่ม ต่างกันที่ว่าการบำบัดแบบกลุ่มเป็นกิจกรรมที่จัดทำโดยจิตแพทย์ นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ในสถานพยาบาล ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจัดทำขึ้นโดยการโดยผู้ให้คำปรึกษาและจัดในสถานที่ซึ่งไม่เกี่ยวกับการแพทย์และยังต่างกันที่ระดับความรุนแรงในปัญหาของผู้รับบริการด้วย

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 31) ได้ให้ความหมาย การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติให้ยอมรับปัญหา และพยายามแก้ไขปัญหาของตน ตลอดจนช่วยให้ผู้มีปัญหา ได้เรียนรู้ที่จะนำเอาความคิดจากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหา หรือมีความต้องการคล้ายๆ กัน มาปรึกษาร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ทางการให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมให้คำปรึกษา

คมเพชร จิตรศุภกุล (2521 : 90) ได้สรุปความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มต่างจากการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล คือสมาชิกทุกคนมีปัญหามาชี้แจงกันแก้ไขในกลุ่ม ส่วนการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลนั้นมุ่งให้ผู้มีปัญหาได้แก้ไขด้วยตนเองและการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะช่วยเหลือเฉพาะสมาชิกที่ปกติเท่านั้น

สำหรับวัชรีย์ ชูระคำ (2524 : 117) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม หมายถึง การที่มีผู้แนะแนวให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาครั้งละมากกว่า 1 คน มุ่งที่จะช่วยให้สำรวจและประเมินตนเอง เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองให้มากที่สุด สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นำตนเองได้ สามารถเจริญและดำรงชีวิตที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมได้

นอกจากนี้ อาภา จันทรสกุล (2535 : 247 - 248) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มคือ การให้บริการปรึกษากับบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน ซึ่งในกลุ่มจะมีสมาชิกประมาณ 6-12 คน ผู้รับคำปรึกษานอกจากจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้คำปรึกษาแล้วจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในกลุ่มด้วย ฉะนั้นสมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือและเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือในแง่ต่าง ๆ กันไป โดยเน้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยน เปิดเผยถึงความรู้สึกต่อประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองเต็มขีดความสามารถ

จากความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มดังกล่าว สรุปได้ว่าการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการแก้ไขปัญหาร่วมกันของกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาคล้ายกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมให้ความช่วยเหลือ ผู้รับคำปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยาต่อผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกในกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเรียนรู้ที่จะนำประสบการณ์จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

ปรัชญาการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

วรารักษ์ ลีมสุวัฒน์ (อุทกขวรรณ สุขพลัปปลา. 2533 : 14 ; อ้างอิงมาจาก วรารักษ์ ลีมสุวัฒน์. 2522 : 6-7) ได้กล่าวถึงปรัชญาในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มสรุปได้ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มควรจะต้องเปิดเผยตนเอง เพื่อสร้างสายใยแห่งการเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในกลุ่ม
2. เน้นความสำคัญของ "ที่นี่และเดี๋ยวนี้"
3. สมาชิกในกลุ่มจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อการกระทำของเขาในการประเมินค่าพฤติกรรมตลอดจนความรู้สึกลึกซึ้ง
4. สมาชิกทุกคนจะต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองและของกลุ่ม
5. สมาชิกทุกคนควรจะมีลักษณะการเลือกส่วนตัวและพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ
6. การให้ข้อมูลย้อนกลับของสมาชิกและการประเมินพฤติกรรมของตนเอง จะช่วยให้เกิดความเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
7. การตัดสินใจของสมาชิกแต่ละคนก่อให้เกิดแนวทางในการตัดสินใจของกลุ่มซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากสมาชิกทุก ๆ คน

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

คอเรย์ (Corey. 1981 : 8) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อรู้จักตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการและมีปัญหาคล้ายคลึงกับตน
4. เพื่อรู้จักตนเอง ชอบรับ และมั่นใจในตนเองอันจะนำไปสู่การมี

ทรงตระหนักต่อตนเอง

5. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา และ
มองหาวิธีลดความขัดแย้งในตนเอง

6. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเอง การฟังตนเอง และความ
รับผิดชอบต่อตนเองและสังคมที่อยู่

7. เพื่อกำหนดแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการ และ
รับผิดชอบที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

8. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่น

9. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญกับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา
ด้วยท่าทีที่เอื้ออาทร ห่วงใย และจริงใจ

10. เพื่อรับรู้การตัดสินใจเลือกของตนเองและการรู้จักเลือกอย่างฉลาด

11. เพื่อเรียนรู้การดำเนินชีวิตที่เป็นไปตามความมุ่งหวังของตนเอง
ไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผู้อื่น

12. เพื่อช่วยให้ค่านิยมที่ตนเองมีอยู่ชัดเจนขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรม
ของตนเองไปตามครรลองของค่านิยมนั้น

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 180) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

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

จากเอกสารดังกล่าวสรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้บุคคลรู้จัก และยอมรับตนเอง มีความรับผิดชอบที่จะแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง ตลอดจนรู้จักสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ สามารถนำแนวคิดและประสบการณ์จากกลุ่มมาพัฒนาเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง และรู้สึกถึงความมีคุณค่า

ประโยชน์และคุณค่าของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

แกซดา (Gazda. 1975 : 306 - 307) ได้กล่าวถึงประโยชน์คุณค่าและเอกลักษณ์ของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ดังนี้

1. สมาชิกในกลุ่มได้พบว่าคนอื่น ๆ ก็มีปัญหาเช่นเดียวกับเขาเหมือนกัน
2. การยอมรับ การสนับสนุนจากสมาชิกภายในกลุ่ม จะกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับที่จะเผชิญกับปัญหาของเขา

3. กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคม เป็นที่ซึ่งสมาชิกทุกคนมีโอกาสดูแลและทดลองพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

4. สมาชิกแสดงพฤติกรรมและความรู้สึกของตน ตลอดจนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนได้จากการที่ตระหนักถึงความปลอดภัย ความไว้วางใจสมาชิกอื่นภายในกลุ่ม

5. สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือ ตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม

6. สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกคนอื่นด้วยการสังเกต

7. การให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มมักจะทำให้สมาชิกในกลุ่มต้องการที่จะได้รับการช่วยเหลือเป็นรายบุคคล

8. บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกรู้สึกเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้น่าไปสู่การเปิดเผยปัญหาทางครอบครัว

9. การให้ค่าปรึกษาแบบกลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนและต้องการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

10. การที่ผู้ให้ค่าปรึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ช่วยประหยัดเวลาและเปิดโอกาสแก่ผู้ให้ค่าปรึกษาได้ใช้เวลาสำหรับบุคคลอื่น ได้ทั่วถึงยิ่งขึ้น

จากประโยชน์และคุณค่าของการให้ค่าปรึกษาเป็นกลุ่มที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การให้ค่าปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นบรรยากาศของความอบอุ่นเป็นกันเองและร่วมมือกัน สมาชิกเรียนรู้บทบาทของการให้และรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน กลุ่มจะเป็นเสมือนตัวแทนของสังคมที่สมาชิกทุกคนมีโอกาสดูแลหรือทดลองพฤติกรรมบางอย่าง ด้วยความรู้สึกที่ปลอดภัยและนำไปสู่การพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น นอกจากนี้การให้ค่าปรึกษาเป็นกลุ่มยังเป็นการประหยัดเวลาของผู้ให้ค่าปรึกษาที่สามารถพบปะสมาชิกได้หลายคนในเวลาเดียวกัน

หลักสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ไดเออร์และเวรชัน (Dyer and Vriend. 1975 : 136 - 142)

ได้สรุปหลักการสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไว้ดังต่อไปนี้

1. ตัวสมาชิกแต่ละคนมีความสำคัญมากกว่าส่วนรวม จะไม่มีกลุ่มย่อย กลุ่มรวมจะถูกมองในแง่รายบุคคล จะพูดถึงสมาชิกแต่ละคนไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เขารู้จักตัวเองและเปลี่ยนแปลงตนเอง
2. ผู้นำจะเป็นผู้ให้คำปรึกษา ไม่ใช่เป็นสมาชิก จะเป็นผู้ช่วยเหลือ กลุ่มไม่ใช่ให้กลุ่มย่อยเหลือ
3. เป็นการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกทุก ๆ คน ให้โอกาสสมาชิกได้เป็นตัวของตัวเองมากที่สุดกลุ่มเป็นที่ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ของสมาชิกที่ปกติ เป็นการพัฒนาไปเพื่อการแก้ไข
4. การให้คำปรึกษาไม่มีเป้าหมายร่วมกันแต่ละคนจะมีเป้าหมายของตนเอง การบรรลุเป้าหมายจะเกิดจากความคิด ความรู้สึกและการกระทำ
5. การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มบางครั้งก็จำเป็น อาจจะมีตอนใดตอนหนึ่งที่จะต้องให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่สมาชิกที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน
6. การมีปฏิสัมพันธ์กันมาก ๆ ในกลุ่ม ไม่ได้หมายความว่าในกลุ่มที่มีประสิทธิภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่ม อาจทำให้การช่วยเหลือบุคคลในกลุ่มลดน้อยลง
7. ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรเพิ่มความกดดันในกลุ่ม ถ้าสมาชิกไม่พร้อมที่จะพูดก็ไม่บังคับให้พูด เมื่อเขาพูดก็ไม่ไปหยุดชะงักเขา เขามีสิทธิที่จะพูด ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ปกป้องเขา
8. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่ใช่เป็นการสารภาพบาป ไม่พูดถึงอดีตเพราะไม่มีประโยชน์ ไม่สามารถแก้ไขได้นอกจากความสิ้นหวังและความรู้สึกผิด ควรจะเน้นเฉพาะปัจจุบัน คนเราควรอยู่ในโลกปัจจุบัน
9. ไม่กล่าวถึงบุคคลนอกกลุ่ม เพราะเป็นการยากที่จะช่วยเหลือเขา

10. สิ่งที่ถูกในกลุ่มต้องเก็บเป็นความลับ ไม่นำเรื่องในกลุ่มไปพูดนอกกลุ่ม ให้สมาชิกทุกคนรู้สึกปลอดภัย

11. ตัวเองพูดปัญหาของตัวเอง รับผิดชอบต่อตนเอง ไม่มีการพูดแทนกัน แต่กลุ่มมีหน้าที่ช่วยให้เขาบรรลุปเป้าหมาย

12. ไม่ควรเน้นความรู้สึกมากกว่าความคิด พูดไปด้วยความคิดและความรู้สึกจะช่วยให้เขารู้สึกตัวเองตลอดเวลา จะไม่มีใครพูดเพื่อเจ้อหรือรุนแรง

13. ความกระชับแน่นของกลุ่มไม่ใช่ความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่มความกระชับแน่นของกลุ่มจะเป็นประโยชน์แต่ไม่ใช่เป็นเป้าหมาย

14. การติดตามผลการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งควรจะทำให้เป็นประสบการณ์เดียวกัน ก่อนที่จะเริ่มต้นครั้งใหม่ ควรเอ่ยถึงคราวที่แล้วว่าได้ทำอะไรไปบ้าง

15. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งที่พบ ควรมุ่งช่วยเหลือสมาชิกคนหนึ่งหรือสองคนเป็นพิเศษ

16. สภาพการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม สมาชิกมีความไม่สบายใจ มีความวิตกกังวลเพราะได้รับการกระตุ้นให้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

17. อารมณ์ ความรู้สึกทางลบ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ดี เป็นสิ่งที่ควรระบายออกมาและทุกคนยอมรับ

18. การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มไม่มีแบบแผนที่แน่นอน จะมีการยืดหยุ่นตลอดเวลา ผู้นำควรบอกจุดมุ่งหมาย วิธีการขึ้นอยู่กับสมาชิก จะไม่มีรูปแบบที่ตายตัว

19. พฤติกรรม ความคิด เหตุผล ไม่มีการตัดสินใจ ผิด - ถูก - ดี - ไม่ดี แต่จะศึกษาว่ามีสาเหตุอะไร แก้อะไร อย่างไร จะทำอย่างไร

20. ความมีประสิทธิภาพของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม วัดความสำเร็จจากนอกกลุ่ม คอซสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก เจ้าตัวอาจจะมีบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นกลาง

พลังในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

ในการดำเนินการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องรู้และเข้าใจที่จะนำพลังต่าง ๆ มาใช้ (คมเพชร จัตรศุกกุล. 2521 : 97) ได้แก่

1. ข้อผูกพัน (Commitment) สมาชิกจะต้องยอมรับว่าต้องการที่จะรับคำปรึกษาเปิดเผยปัญหาของตนเอง ยอมรับที่จะแก้ไขและเปลี่ยนแปลง เมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มไปแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกจะต้องรับผิดชอบต่อตนเองในการแก้ปัญหา

3. การยอมรับ (Acceptance) เมื่อสมาชิกได้รับการยอมรับจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. ความดึงดูดใจ (Attractiveness) จะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่ม จะเป็นผลดีต่อการช่วยเหลือกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอภิปรายปัญหาของตนเอง มีการยอมรับความคิดของสมาชิกอื่นที่แสดงต่อตัวเอง และสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อสมาชิกอื่น

7. ความเครียด (Tension) การที่สมาชิกในกลุ่มมีความเครียดและความไม่พึงพอใจอยู่ในระดับที่พอเหมาะ จะเป็นแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไป จะทำให้บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norm) เมื่อสมาชิกเข้าใจและยอมรับเงื่อนไขที่จำเป็นในการเข้ารับคำปรึกษา เขาจะไม่ละเลยต่อปทัสถานของกลุ่ม เพราะสมาชิกต้องการได้รับความช่วยเหลือ และเขาไม่ต้องการให้ผู้อื่นมองข้ามเขาไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างจากสมาชิกอื่น ๆ ในกลุ่ม

การจัดตั้งกลุ่ม

1. การเลือกสมาชิก

โอลเซน (Ohlsen. 1977 : 25 - 28) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มว่าจะต้องคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ควรที่จะเลือกสมาชิกตามลำดับชั้นเรียน ระดับวุฒิภาวะและอายุตามปฏิทินที่ไม่แตกต่างกันนัก เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาทางด้านการสื่อความหมายและการเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. ความสามารถทางสติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกันมากเพื่อจะได้ไม่มีปัญหาในการสื่อความหมาย

3. เพศ จะจัดเพศหญิง เพศชายแยกจากกันหรือรวมกันนั้นขึ้นอยู่กับวัยและปัญหา บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่มีทั้งสองเพศแต่บางปัญหาอาจจะเหมาะกับกลุ่มที่แยกเพศกัน

4. มีปัญหาธรรมชาติคล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาเป็นเจ้าของปัญหาและสามารถเข้าใจปัญหาได้ดี ได้ร่วมกันอภิปรายและช่วยให้สมาชิกแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ปัญหาของตน

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

1. สมาชิกที่จะมารับค่าปรึกษาจากกลุ่มควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน เพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกันและมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น

2. สมาชิกที่จะมารับค่าปรึกษาเป็นกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความเต็มใจที่จะแก้ปัญหา

3. การจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของกลุ่ม เช่น มีทั้งเพศหญิงและเพศชาย แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดปัญหาได้ เช่น จัดให้บุคคลที่ไม่ค่อยพูดอยู่กับคนที่พูดเก่ง เป็นต้น

4. การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มต้องพิจารณาว่า แต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

นอกจากนี้ เซอร์ทเซอร์ และสโตน (Shertzer and Stone.

1968 : 457 - 461) กล่าวว่าบุคคลที่ไม่เหมาะสมที่จะเข้ากลุ่มมีลักษณะดังนี้

1. ก้าวร้าวมาก
2. เหนียวแน่นมากเกินไป
3. มีปัญหาการปรับตัวมาก ไม่เหมาะสมกับกลุ่มคนปกติ
4. ไม่ควรจัดคนที่เป็ญาติหรือเพื่อนสนิท ไว้ในกลุ่มเดียวกัน

เพราะต่างรู้ปัญหาของอีกฝ่ายหนึ่งอยู่แล้ว ทำให้ไม่ได้รับความรู้สึกที่แท้จริงของการเปิดเผยตนเองต่อหน้าผู้อื่น

2. ขนาดของกลุ่ม

วิชัย ทวีชัยมี (2531 : 105) มีความเห็นว่าขนาดของกลุ่มควรมีสมาชิกไม่มากจนเกินไป คือประมาณ 6-10 คน เพื่อที่จะให้สมาชิกมีความสัมพันธ์ต่อกันเป็นอย่างดี ส่วนมาห์เลอร์ (Mahler. 1969 : 54-55) เห็นว่าสมาชิกของกลุ่มไม่ควรเกิน 10 คน กลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไป สมาชิกจะไม่สนใจกลุ่มเท่าที่ควร ส่วนกลุ่มที่มีขนาดเล็ก สมาชิกจะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้ อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ โอลเซ่น (Ohlsen. 1977 : 28; citing Loeser. 1957) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 4-8 คน

3. เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษา

วิชัย ทวีชัยมี (2522 : 182) ให้ความเห็นว่า เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มโดยปกติแล้วสำหรับกลุ่มวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่จะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงหรือ 1 ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเป็นกลุ่มเด็กประถมศึกษาเวลาที่ใช้ไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง จำนวนครั้งในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มจะให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้าช่วงเวลาในการให้คำปรึกษาทั้งหมดมีน้อยอาจจัดสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง และ คมเพชร ฉัตรสุกกุล เห็นว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ควรจัดให้มีขึ้น

สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เวลาไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง หรือไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง จำนวนครั้งควรกำหนดไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ สำหรับการให้คำปรึกษาในโรงเรียนและวิทยาลัย

ขั้นตอนในการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม

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 นอกจากนี้สมาชิกทุกคนยังได้สำรวจตนเองเข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
4. ขั้นยุติการให้คำปรึกษา (The Ending Stage) เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน เป็นตัวของตัวเอง รู้จักวิธีแก้ปัญหาและนำความคิดและประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตรประจำวันด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจก็ยุติการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มได้

บทบาทของผู้นำกลุ่ม

ทิพวรรณ กิตติพร (2535 : ไม่มีเลขหน้า) ได้กล่าวถึงบทบาทผู้นำกลุ่มไว้ว่า ผู้นำกลุ่มนั้นเป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสมาชิกกลุ่มตลอดเวลา และการดำเนินงานในกลุ่มจะเกิดขึ้นได้ก็โดยที่ผู้นำกลุ่มเป็นผู้วางแผนว่ากลุ่มจะปฏิบัติ การอย่างใดจึงจะบรรลุเป้าประสงค์ อย่างไรก็ตามประสบการณ์การให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลจะเป็นรากฐานสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มกล่าวโดยทั่วไป แล้ว ความรับผิดชอบของผู้ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็คล้ายคลึงกับการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลคือต้องแสดงความรู้สึกลงในการยอมรับ ให้ความอบอุ่นและให้ความ เข้าใจแก่สมาชิกกลุ่ม ยิ่งไปกว่านั้นแล้วผู้นำกลุ่มจะต้องตระหนักถึงขอบเขตความสามารถของตน กระทำตนเป็นตัวอย่างแก่สมาชิกและมีการตกลงร่วมกันกับสมาชิก ในเรื่องความรับผิดชอบในการให้คำปรึกษา ผู้นำกลุ่มจึงควรเป็นบุคคลที่มีความรู้ ทางจิตวิทยาเป็นอย่างดี มีประสบการณ์ ทักษะและได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ จึงจะทำให้การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ

บทบาทของสมาชิกกลุ่ม

ทองเรือน อมรัชกุล (2520 : 126-132) ได้กล่าวถึงบทบาทของ สมาชิกกลุ่มไว้ 3 ประการ คือ

1. บทบาทเกี่ยวกับภาระหน้าที่ของกลุ่ม คือ ทำหน้าที่เป็นผู้เร่งเร้า และประสานงาน เพื่อแก้ปัญหาในกลุ่ม เช่น การให้ข้อคิดเห็น ประสานงาน สรุป สิ่งต่าง ๆ ให้แรงเสริม ฯลฯ
2. บทบาทเกี่ยวกับการดำรงกลุ่มและทำให้กลุ่มมีชีวิตชีวา หน้าที่ ที่สำคัญ คือ เป็นผู้สร้างทัศนคติที่ดีต่อการเข้ากลุ่ม เป็นผู้สนับสนุนช่วยเหลือให้เกิดความ สัมผัสประสานรอยร้าวต่าง ๆ และลดความตึงเครียดภายในกลุ่ม ประนีประนอม เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. บทบาทในการต่อต้านกลุ่ม พยายามที่จะตอบสนองความต้องการ เป็นรายบุคคลมากกว่าการทำหน้าที่ให้ความร่วมมือกับกลุ่ม แสดงความก้าวร้าว คัดค้าน เฉยเมย เห็นแก่ตัว วิพากษ์วิจารณ์ วางอำนาจ แสวงหาความช่วยเหลือ เรือกร้องความสนใจ เป็นต้น

นอกจากนี้ เนลสัน (Nelson. 1971 : 27 - 28) ได้ให้ข้อคิดว่า กลุ่มจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าสมาชิกให้ความสนใจในเรื่องต่อไปนี้

1. การฟังอย่างตั้งใจ
2. ส่งเสริมให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้พูดหรือแสดงออกในกลุ่มโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี
3. อภิปรายเกี่ยวกับปัญหาหรือความวิตกกังวลของสมาชิก เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเอง
4. อภิปรายถึงความรู้สึกง่าย ๆ เพื่อให้สมาชิกแน่ใจว่าปัญหาของตนมีความสำคัญระดับใด
5. การกล่าวอ้างยืนยัน บางครั้งสมาชิกพูดขัดแย้งในสิ่งที่เคยกล่าวมาก่อน สมาชิกในกลุ่มจะนำมากล่าวซ้ำ เพื่อให้สมาชิกผู้นั้นได้สำรวจและพิจารณาอีกครั้งหนึ่งว่าข้อเท็จจริงเป็นอย่างไร
6. การวางแผน ช่วยสมาชิกอื่น ๆ ในการวางแผน การแก้ไขปัญหา ถ้าเขาต้องการจะปรับปรุงตนเอง

2.3 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual Counseling)

ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

วิลลีย์ และแอนดริว (ปราณี เกกิงพล. ม.ป.ป. : 192;

อ้างอิงมาจาก Willey and Andrew. 1955) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลสองคน ในสภาพของการศึกษา ซึ่งบุคคลผู้หนึ่งจะต้องการความช่วยเหลือจากอีกผู้หนึ่งที่ได้รับการศึกษาและฝึกฝนอบรมมาเพื่อการนี้โดยเฉพาะอย่างกว้างขวาง พร้อมทั้งมีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์อย่างเพียงพอ มีความสามารถที่จะใช้เทคนิคในการจัดการให้เข้าระดับ และวิธีการที่จะช่วยให้แต่ละคนรู้จักและเข้าใจในตนเอง สามารถนำตนไปสู่จุดหมายที่จะนำไปสู่พัฒนาการและการเจริญเติบโตถึงขีดสุดในสังคมระบอบประชาธิปไตยนี้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลว่า เป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เจียรนีย์ ทรงชัยกุล (2529 : 407) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาให้ความช่วยเหลือผู้ขอรับคำปรึกษา โดยการให้คำปรึกษาเป็นการส่วนตัวกับบุคคลเฉพาะรายในแต่ละครั้ง เพื่อให้เขาสามารถเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาที่กำลังประสบอยู่ได้ และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้เองอย่างเหมาะสม สามารถวางโครงการชีวิตของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มขีดความสามารถ

2.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

2.4.1 ภูมิหลังของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) จิตแพทย์ชาวอเมริกันเป็นผู้ริเริ่มวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้เป็นการให้คำปรึกษาที่เน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษา เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมที่เป็นอยู่ให้เป็นพฤติกรรมใหม่ที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของผู้รับคำปรึกษา ภายใต้อารมณ์ของความอบอุ่นและการยอมรับและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้วางแผน หรือวางโครงการภายหลังจากที่ได้ประเมินพฤติกรรมของตนเอง แล้วอย่างมีระบบและมีเหตุผล

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 179 - 180) ได้กล่าวถึง ความ
เป็นมาของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า เกิดจากการที่กลาสเซอร์
พิจารณาว่า ประสิทธิภาพของวิธีการแบบดั้งเดิมที่นิยมใช้รักษาคณใช้กันอยู่นั้นยังไม่
มีประสิทธิภาพพอจึงเริ่มคิดหาทางพัฒนาวิธีการบำบัดรักษาแบบใหม่ขึ้น และในปี
ค.ศ. 1957 เขาได้พัฒนาวิธีการช่วยเหลือสุขภาพจิตด้วยวิธีการของเขาเอง
โดยเน้นการฝึกให้เด็กมีความรับผิดชอบ ให้เด็กวางโครงการที่จะเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมของตนเอง และสัญญาว่าจะดำเนินการตามโครงการนั้น เขาจะไม่ยอม
รับข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้นของเด็กถ้าเด็กไม่ปฏิบัติตามสัญญา แต่พยายามหลีกเลี่ยง
การลงโทษ ผลปรากฏว่าวิธีการนี้ได้ผลดี

การให้คำปรึกษาแบบนี้ไม่จำเป็นต้องดำเนินการในห้องแนะแนว แต่ผู้
ให้คำปรึกษาอาจจะออกไปเล่นกับเด็กเป็นตัวแทนของการเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ
ให้เด็กเห็น วิธีการของกลาสเซอร์เป็นวิธีการที่สามารถแก้ไขปัญหายุติกรรม
ของเด็กได้เป็นอย่างดี และยังส่งเสริมให้เด็กมีความรับผิดชอบและฝึกทักษะใน
การคิดหาเหตุผล

2.4.2 ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และความต้อง การพื้นฐานของมนุษย์

สุดฤทัย มุขยวงศา (2533 : 11 - 12) กล่าวถึง มโนทัศน์
พื้นฐาน (Basic Concept) เกี่ยวกับธรรมชาติและความต้องการพื้นฐานของ
มนุษย์ ดังนี้

กลาสเซอร์ (Glasser. 1965 : 295 - 298) ได้กล่าวว่า
มนุษย์แต่ละคนมีพลังแห่งการพัฒนาและงอกงาม โดยพื้นฐานแล้วบุคคลต้องการที่จะมี
เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ ต้องการแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบและมีความ
สัมพันธ์ที่มีความหมายกับบุคคลอื่น ๆ กลาสเซอร์ ได้อธิบายว่าแรงจูงใจที่ทำให้
บุคคลกระทำการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ถูกผลักดันมาจากภายในของบุคคลนั่นเอง ซึ่งจาก
ประสบการณ์ของตัวเขาเองและจากการอภิปรายร่วมกับบุคคลอื่น ๆ เขาพบว่า
พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลถูกผลักดันด้วยความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ ได้แก่
ความต้องการการอยู่รอดตามธรรมชาติ ความต้องการความรักและความสัมพันธ์

กับผู้อื่น ความต้องการอำนาจ ความต้องการเป็นอิสระ และความต้องการความ
 สนุกสนาน การที่บุคคลจะตอบสนองความต้องการเหล่านี้ได้ก็โดยการเข้าไปเกี่ยว
 ข้องสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสังคม ถึงแม้ว่ามนุษย์จะมีความต้องการพื้นฐานเหมือน ๆ
 กัน แต่มนุษย์ก็มีโลกส่วนตัวของเขาเองที่มีการพัฒนารูปแบบของการตอบสนองความ
 ต้องการพื้นฐานของตนเองที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการ
 ของบุคคลหนึ่งได้ อาจจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของอีกคนหนึ่งได้เช่น
 เดียวกัน

ความแตกต่างในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานซึ่งประจักษ์ได้จาก
 ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องที่แต่ละคนมีต่อกัน เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลแต่ละคนพัฒนา
 ความเป็นตัวของตัวเอง และกำหนดเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity) ซึ่ง
 กลาสเซอร์ได้อธิบายถึงเอกลักษณ์ของบุคคลโดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ (Success Identity) เป็นลักษณะ
 ที่บุคคลกำหนดหรือมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถที่จะตอบสนองความต้องการ
 ของตนเอง มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่น มีพลังในการจัดการ
 ต่อสภาพแวดล้อม มีความรับผิดชอบและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตของตนเอง และ
 มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. เอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว (Failure Identity) บุคคล
 ประเภทนี้มักจะกำหนด หรือประเมินตนเองไปในทางลบ จากการที่ไม่สามารถ
 สร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ต้องการ
 ไม่มีคุณค่า ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ไม่มีความสามารถที่จะรับผิดชอบต่อตนเองหรือทำ
 ตามข้อกำหนดใด ๆ ไม่มีความหวังในการดำเนินชีวิตที่ดีกว่า ปล่อยให้สภาพ
 แวดล้อมหรือบุคคลอื่นมีอิทธิพลและควบคุมชีวิต

การที่จะช่วยเหลือบุคคลโดยเฉพาะบุคคลที่มีลักษณะหรือเอกลักษณ์แห่ง
 ความล้มเหลว ซึ่งไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ เช่น คนป่วย
 ที่สิ้นหวัง คนเปื้อน่ายชีวิต คนที่ติดสาเสพติด นักเรียนที่ไม่ประสบความสำเร็จใน
 การเรียน เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ก็คือ การช่วยพวกเขาให้เปลี่ยนแปลงการ
 กำหนดเอกลักษณ์ให้กับตนเองเสียใหม่ โดยสอนเขาให้เข้าใจถึงระบบควบคุม

ที่เขาใช้ควบคุมชีวิตตนเอง ให้เขายอมรับในพลังของตนเอง ที่จะกระทำในสิ่งที่ดีกว่าและเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่จะช่วยให้เขาสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2530 : 153) ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ (View of Human Nature) ตามความเชื่อของกลาสเซอร์ที่ว่า มนุษย์มีความต้องการด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวตั้งแต่เกิดจนตาย และไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดก็จะมีความต้องการเหมือนกัน ความต้องการดังกล่าวแล้ว คือ ความต้องการมีเอกลักษณ์ (Need of an identity) ซึ่งเป็นความต้องการของบุคคลที่อยากจะได้รับรู้ว่าตัวเรานั้นมีความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ และแยกออกจากบุคคลอื่นในโลกนี้

กลาสเซอร์มีความคิดคล้ายกับโรเจอร์ส (Rogers) ตรงที่ว่ามนุษย์นั้นมีความสามารถในการที่จะนำศักยภาพ (Potential) ทั้งหลายออกมาใช้เพื่อการเรียนรู้และความเจริญงอกงาม บุคคลแต่ละคนจะมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง บุคคลจะทำอะไรก็ตามถ้าเขามองเห็นความสำคัญในการตัดสินใจมากกว่าความสำคัญของสถานการณ์ที่เขาเข้าไปเกี่ยวข้อง เขาก็จะเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ ประสบความสำเร็จและมีความพึงพอใจในชีวิต

กลาสเซอร์เชื่อว่า บุคคลจะเป็นคนอย่างไรก็ต้องดูที่การกระทำของเขา และการที่เขาทำสิ่งต่าง ๆ ตามที่เขาตัดสินใจด้วย ในกรณีที่มีการดำเนินชีวิตของเขาไม่เป็นที่พึงพอใจ เขาย่อมจะสามารถตัดสินใจใหม่ หรือตัดสินใจซึ่งแตกต่างไปจากเดิมได้ เพื่อให้สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ที่จะช่วยให้เกิดความพึงพอใจได้ดีกว่าเดิม

นอกจากนี้ วัชรวิ ทรรศมี (2533 : 180-182) ได้อธิบายการพิจารณา มนุษย์และหลักการของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้คือ

1. พิจารณามนุษย์ในแง่ดี ว่ามีความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหา และการใช้วิจารณญาณเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เขาไม่เห็นด้วยกับแนวคิดของนักการศึกษาบางคนที่เปรียบผู้เรียนเหมือนแจกันว่างเปล่า ซึ่งครูจะนำข้อเท็จจริงและแนวคิดต่าง ๆ ไปใส่ให้ กลาสเซอร์เชื่อว่าครูเปรียบเหมือนผู้จัดสภาพแวดล้อม

หรือกระตุ้นให้ผู้เรียนได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่ มนุษย์แต่ละคนมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองมากกว่าขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ต่างๆ มนุษย์มีแรงจูงใจที่จะประสบความสำเร็จ มีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง และมีสัมพันธภาพอันดีต่อผู้อื่น

2. การที่มนุษย์รู้สึกตนว่ามีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จจะสร้างกำลังใจให้บุคคลกล้าสู้ปัญหา การที่จะทำตนให้มีความขึ้นอยู่กับการกระทำของบุคคลนั้นเองว่าทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จมากน้อยเพียงใด

3. การได้รับความรักและมีโอกาสให้ความรักแก่ผู้อื่นเป็นความต้องการของมนุษย์ บุคคลที่รักผู้อื่นและได้รับความรักจากผู้อื่นจะรู้สึกว่าตนมีค่า กลาสเซอร์พิจารณาความรักจากการกระทำของบุคคลมากกว่าความรู้สึกของบุคคล สำหรับชีวิตในโรงเรียนหรือในวัยเรียน "ความรักคือ ความรับผิดชอบต่อสังคมในอันที่เด็กยินดีช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหาด้านสังคมและการเรียน"

ความไว้วางใจเป็นผลมาจากการประสบความสำเร็จในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การจัดการความไว้วางใจทำได้โดยการที่บุคคลนั้นมีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นด้วยความจริงใจ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และลดความคับข้องใจ

4. ปัญหาในการปรับตัวหลายประการ เกิดจากการไร้ความสามารถในการสนองความต้องการ อาการของการปรับตัวไม่ได้จะหายไปเมื่อบุคคลสามารถสนองความต้องการของตนเองได้ บุคคลที่ไม่สามารถสนองความต้องการ มีแนวโน้มที่จะบิดเบือนสภาพความเป็นจริง เขาจะตำหนิและลืมนำไปว่าเขามีความรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาโดยพิจารณาจากสภาพความเป็นจริง

5. แม้ว่าอารมณ์จะเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น แต่เหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้พฤติกรรมของบุคคลมีประสิทธิภาพและทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ การปล่อยให้อารมณ์มาครอบงำจะนำไปสู่ความล้มเหลว อารมณ์ส่งผลถึงพฤติกรรม

ดังนั้นการจะปรับปรุงพฤติกรรมจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

6. หลักการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เน้นพฤติกรรมในระดับจิตสำนึกเป็นพฤติกรรมที่ได้มีการวางแผนโครงการ ไม่ได้ปล่อยชีวิตให้ล่องลอย ไม่เน้นอดีตแต่เน้นปัจจุบันและอนาคต

7. องค์ประกอบที่จะทำให้คนปรับตัวได้ดีคือ ความรับผิดชอบ ความเป็นจริงและการประเมินพฤติกรรม

2.4.3 จุดประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

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

1. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบที่จะแก้ปัญหาและมีทักษะในการคิดแก้ปัญหาโดยเผชิญความจริง
2. ป้องกันไม่ให้ผู้ถูกลปล่อยชีวิตให้ล่องลอย โดยสนับสนุนให้วางแผนโครงการในอนาคตและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินการไปตามโครงการที่วางไว้
3. ส่งเสริมให้ผู้ถูกรับผิดชอบมีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถช่วยเหลือตัวเองได้
4. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบรู้จักตนเองว่าเขาเป็นใคร เขาต้องการอะไรในชีวิต
5. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบวิพากษ์ตนเองความต้องการของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยไม่กระทบกระเทือนสิทธิของผู้อื่น
6. ให้ผู้ถูกรับผิดชอบตระหนักในคุณค่าของตน โดยแนะแนวทางให้รู้จักวิธีสร้างสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่นให้ได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับความผูกพันทางสังคม การให้และได้รับความรักจากผู้อื่น ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีค่า
7. ช่วยให้ผู้ถูกรับผิดชอบประเมินค่านิยม รู้จักพิจารณาว่า อะไรถูก อะไรผิด สิ่งใดควรกระทำหรือพึงละเว้น

นอกจากนี้ สุดฤทัย มุขขวงศา (2533 : 15 - 16) ได้กล่าวถึงเป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า มีเป้าหมายในการช่วยบุคคลให้พิจารณาและกำหนดเป้าหมาย หรือความต้องการของตนทั้งในปัจจุบัน

และในระบะชาอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็นอุปสรรค
ขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หากทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรม
ใหม่เพื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น

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

ความรับผิดชอบ (Responsibility) เป็นเป้าหมายของการให้คำ
ปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเซอร์ (สฤทธิษ มุขยวงศา. 2533 : 15-16 ; อ้างอิงมา
จาก Glasser. 1965 : 13) ได้นิยามความหมายของความรับผิดชอบไว้ว่า
"เป็นความสามารถที่จะสนองตอบความต้องการของตนเอง โดยที่ไม่เป็นการไป
ขัดขวางบุคคลอื่นในการตอบสนองความต้องการของเขา" บุคคลจะเปลี่ยนแปลง
ได้ก็ต่อเมื่อเขาเรียนรู้และยอมรับว่า ตัวเขาเองเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำ
ของตนเองและไม่มีใครเปลี่ยนแปลงการกระทำนั้นได้ นอกจากตัวเขา

ความเป็นจริง (Reality) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ
การช่วยเหลือบุคคลให้เผชิญกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตของเขา เลิกควบคุมการ
รับรู้ของตนเองและช่วยให้เขาเข้าใจว่าเขาสามารถตอบสนองความต้องการ
ของตนเองได้ถึงแม้ว่าเขาจะต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคเพียงใดก็ตาม โดย
การที่เขาจะต้องพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นอุปสรรคต่อความต้องการของ
เขาเอง และพัฒนาแผนการที่สามารถเป็นจริงได้ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่มี
ความรับผิดชอบ ซึ่งสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้

ความถูกต้อง (Right) การประเมินคุณค่าพฤติกรรมปัจจุบันของตนเอง
และพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้บุคคลมองเห็นการกระทำของตน
เองชัดเจนขึ้นมา และยินยอมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กลาสเซอร์ (Glasser)
ได้กล่าวถึง ความถูกต้องไว้ว่า เมื่อบุคคลประพฤติในทางที่ทำให้เขาสามารถให้
และได้รับความรักและรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่น พฤติกรรมของเขาก็เป็นสิ่งที่
ถูกต้องหรือชอบธรรม

คอเรย์ (Corey. 1991 : 375 - 376) ได้อธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่า จุดมุ่งหมายรวมของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้พบวิถีทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นในการตอบสนองความต้องการของตนเอง กลาสเซอร์ ได้เน้นว่าการให้คำปรึกษานั้นจะต้องประกอบไปด้วยการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้เรียนรู้วิถีชีวิตของเขาใหม่อีกครั้งหนึ่ง และช่วยเหลือให้เขามีชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การช่วยเหลือนี้รวมไปถึงการเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เขาได้พิจารณาในสิ่งที่เขากำลังกระทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึก เพื่อที่จะคิดหาวิถีทางที่ดีกว่าสำหรับตนเองที่จะปฏิบัติ

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะให้ความสนใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษามีสติรับรู้และต่อจากนั้นก็ช่วยเขาให้มีระดับความรู้ตัวมากยิ่งขึ้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาที่รู้ถึงพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพที่ตนปฏิบัติอยู่ เขาต้องเปิดกว้างมากขึ้นที่จะเรียนรู้ทางเลือกอื่น ๆ ในการปฏิบัติ การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนี้แตกต่างจากการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ตรงที่การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงเกี่ยวข้องกับการสอนให้คนอยู่ในโลกด้วยวิถีทางที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น หัวใจของการให้คำปรึกษาก็คือการช่วยผู้รับคำปรึกษาให้ประเมินความต้องการของเขาว่าสามารถเป็นไปได้จริงหรือไม่ และการปฏิบัติของเขาสามารถทำให้เขาสนองตอบความต้องการของตนได้หรือไม่ ผู้รับคำปรึกษาจะเป็นผู้ตัดสินใจว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นั้นทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาต้องการหรือไม่ และสิ่งไหนที่สมควรได้รับการเปลี่ยนแปลง ถ้ามีสิ่งที่จะต้องเปลี่ยนแปลงเขาต้องมีความเต็มใจที่จะทำ

2.4.4 ลักษณะ บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 184) ได้สรุปลักษณะและบทบาทของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้

1. เป็นผู้ชอบติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สนใจบุคคลอื่น ไม่ใช่เก็บตัวอยู่เฉพาะในห้องแนะแนวเท่านั้น

2. เป็นผู้ที่มีความเชื่อว่าการช่วยเหลือบุคคลเผชิญความจริงเป็นวิธีการช่วยเหลือบุคคลเรียนรู้วิธีแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. เป็นผู้ที่เต็มใจจะเปิดเผยและอภิปรายเรื่องต่างๆ กับผู้รับคำปรึกษา ตลอดจนให้ความอบอุ่น เป็นมิตร เปิดเผย มีความจริงใจและมองโลกในแง่ดี

4. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบในการสนองความต้องการของตนโดยไม่ละเมิดสิทธิของบุคคลอื่น

5. ในการให้ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพอันใกล้ชิดกับผู้รับคำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษาจะสอนวิธีที่ควรประพฤติปฏิบัติแก่ผู้รับคำปรึกษา ด้วยการสอนโดยตรง ด้วยการเป็นตัวแบบให้ หรือโดยการสนทนากันในเรื่องเฉพาะ ตั้งแต่ข่าวสดประจำวัน ชีวิตแต่งงาน ศาสนาและประเด็นที่น่าสนใจต่าง ๆ

7. ผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาจะช่วยกันวางโครงการเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติตามโครงการที่วางไว้โดยไม่มีข้อแก้ตัวใด ๆ ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530 : 162-163) ได้อธิบายถึงหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาว่า ผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะเป็นครูซักถามคำถามต่าง ๆ มากมายเกี่ยวกับพฤติกรรมปัจจุบันของผู้มีปัญหา คำถามเหล่านี้จะนำไปสู่การรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา การตัดสินใจคุณค่าของพฤติกรรมของผู้มีปัญหา ตลอดจนการวางแผนชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ การพูดคุยสนทนาของผู้ให้คำปรึกษาจะมีลักษณะของความกระตือรือร้น เขาจะพูดคุยเรื่องต่าง ๆ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปัญหา บางทีจะใช้อารมณ์ขันเข้ามาแทรก แต่ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ใช้คำพูดที่เขาจะเหยียดสีดลผู้มีปัญหา ในกรณีที่ผู้มีปัญหากระทำอะไรไม่สำเร็จและพยายามแก้ตัว ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการเผชิญความจริง เพราะเป็นการไม่ยอมรับข้อแก้ตัว

ในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาพัฒนาความสามารถที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ ได้นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องฝึกลักษณะต่างๆ ตามความคิดของกลาสเชอร์ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบ เป็นผู้ที่มีความอดทน มีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มีความแตกต่างจากคนอื่น ๆ และไวต่อความรู้สึกของผู้มีปัญหา

2. สามารถสนองความต้องการของตนเองได้ มีความเต็มใจในการที่จะแข่งขันหรือต่อสู้กับบุคคลอื่น ๆ

3. สามารถสื่อสารความเห็นอกเห็นใจ และการยอมรับให้ผู้มีปัญหา เข้าใจได้ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการมีเอกลักษณ์แห่งตนที่ ล้มเหลว หรือผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว

4. สิ่งที่สำคัญประการสุดท้ายคือ สามารถเข้าไปเกี่ยวข้องกับทางอารมณ์กับผู้มีปัญหาได้ แต่จะต้องเป็นไปในลักษณะการช่วยเหลือไม่ใช้การทำลาย

คอเรย์ (Corey. 1991 : 376) ได้อธิบายถึงบทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงว่าภาระของผู้ให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง คือ การเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้รับคำปรึกษาและการพัฒนาสัมพันธภาพกับผู้รับคำปรึกษา ซึ่งการกระทำนี้จะเป็นการวางรากฐานไปสู่กระบวนการของการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่ในฐานะครูผู้หนึ่งด้วยการเป็นผู้มีความคล่องแคล่วในการให้คำปรึกษา ในการช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาให้กำหนดแผนการปฏิบัติในการเสนอให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตนตามทางเลือกอื่น ๆ รวมทั้งการสอนให้ผู้รับคำปรึกษาปฏิบัติตามกฎเกณฑ์

ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้คำถามพื้นฐานของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง เพื่อถามผู้รับคำปรึกษาดังนี้ "สิ่งที่คุณกำลังเลือกที่จะกระทำนี้สามารถทำให้คุณได้รับสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่ ?" ถ้าผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่าสิ่งที่เขากำลังทำนั้นไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องแนะนำทางเลือกอื่นในการปฏิบัติ ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะต้องสอนให้ผู้รับคำปรึกษาเรียนรู้ที่จะสร้างความสำเร็จด้วยการสานักและรับผิดชอบในสิ่งที่เขาเองเป็นผู้เลือกด้วย

บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษา

1. จัดหาแบบอย่างของพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ และแบบอย่างของชีวิตโดยยึดตามพื้นฐานของความสำเร็จเฉพาะตน

2. สร้างสายสัมพันธ์ซึ่งมีพื้นฐานอยู่บนความเอาใจใส่และความเคารพ
3. สนใจในกำลังและศักยภาพของแต่ละบุคคลซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ
4. สนับสนุนการพิจารณาพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับคำปรึกษารวมทั้งการห้ามปรามการแก้ตัวสำหรับพฤติกรรมที่ไม่มีความรับผิดชอบหรือพฤติกรรมที่ไร้ประสิทธิภาพ
5. แนะนำและสนับสนุนกระบวนการประเมินพฤติกรรมตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้บรรลุตามความต้องการ
6. สอนให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแผนการปฏิบัติและดำเนินการตามแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
7. สร้างโครงร่างและขอบเขตสำหรับการให้คำปรึกษา
8. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพบวิถีทางที่จะสนองความต้องการของตนเอง และปฏิเสธที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาล้มเลิกความตั้งใจอย่างง่ายดาย แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะเกิดความรู้สึกท้อใจ

2.4.5 กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

กลาสเชอร์ ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงของเขา จากประสบการณ์ในการบำบัดเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ เช่น การให้คำปรึกษา การเรียนการสอน และใช้ในชีวิตประจำวันของคนทั่วไป โดยมีหลักการสำคัญ 8 ประการที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและจะต้องปฏิบัติร่วมกันไปตลอดกระบวนการ

สุดท้าย มุขยวงศา (2533 : 16-19) ได้อธิบายถึงหลักการ 8 ประการดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพของการให้คำปรึกษา ด้วยความสัมพันธ์ที่เป็นส่วนตัว ความอบอุ่น เข้าใจ ใฝ่ใจ ซอมนับ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสร้างความเชื่อถือของเขาให้ผู้รับคำปรึกษาเห็น โดยการแสดงความผูกพันอย่างจริงใจ และห่วงใยต่อเขา มองเขาในทัศนะที่เขาไม่เคยมองตนเองมาก่อนว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จและมีความรับผิดชอบ

2. การเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหรือส่งเสริมความรู้สึกที่ไม่ดี ช่วยให้เราเรียนรู้ว่าเรามีความสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองให้ดีขึ้นได้ ด้วยการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง สามารถตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง การรับรู้ต่อพฤติกรรมที่ตนเองกำลังทำอยู่ เป็นวิธีการที่บุคคลจะพัฒนาภาพพจน์ที่ดีของตนเอง ดังนั้นการเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาทางเลือกใหม่ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและมีพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น

3. การประเมินพฤติกรรม เมื่อผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมที่เขากระทำอยู่และผลของพฤติกรรมนั้นแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาก็จะช่วยให้เขาประเมินว่าพฤติกรรมนั้นกำลังนำเขาไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว สิ่งสำคัญก็คือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่เป็นผู้ตัดสินพฤติกรรม หรือแสดงทัศนคติในเชิงวิพากษ์วิจารณ์ในการประเมินพฤติกรรมจะต้องเน้นที่การวิจารณ์เฉพาะพฤติกรรมเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แก้ไขปรับปรุงได้

4. การพัฒนาแผนการเพื่อเปลี่ยนแปลง หลังจากผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเขาในการพิจารณาทางเลือกอื่น ๆ เพื่อหาพฤติกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ และช่วยเขาในการวางแผนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยการกำหนดเป้าหมายระยะสั้นที่สามารถปฏิบัติได้และมีโอกาสที่จะสำเร็จ การวางแผนปฏิบัติจะต้องมีลักษณะเฉพาะเจาะจงชัดเจน วัดได้และต้องยึดหยุ่นสามารถปรับได้ตามความเหมาะสม

5. ข้อผูกมัด แผนการที่กำหนดไว้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จะดำเนินไปได้ก็ต่อเมื่อผู้รับคำปรึกษาเต็มใจที่จะลงมือปฏิบัติ ในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจึงมีการผูกมัดตนเองที่จะทำตามแผนการโดยให้ผู้รับคำปรึกษาเขียนเป็นรูปแบบของสัญญา เพื่อช่วยให้ตนเองปฏิบัติตามแผนการนั้น ถ้าหากผู้รับคำปรึกษาหลีกเลี่ยงหรือไม่ยินยอมผูกมัดตัวเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่บีบบังคับให้เขาเปลี่ยนใจ แต่จะต้องช่วยให้เขาค้นหาว่าอะไรที่เป็นอุปสรรคขัดขวางเขา ผู้รับคำปรึกษาบางคนคิดว่าตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถทำตามที่ได้ตัดสินใจและยินยอมเป็นคนล้มเหลว ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้เขาพิจารณาผลของการไม่ยอมเปลี่ยนแปลง และแนะนำเขาให้วางแผนการช่วงสั้นที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ แผนการที่ผู้รับคำปรึกษาผูกมัดตนเองที่จะทำตาม จะต้องเป็นเหตุเป็นผลและมีความเป็นไปได้เพราะถ้าไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดนั้น ๆ ได้ เขาจะเพิ่มความสับสนและความรู้สึกล้มเหลวมากขึ้น

6. การไม่ยอมรับข้อแก้ตัว กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser and Zunin) เห็นว่าการแก้ตัวเป็นการหลอกตัวเอง ในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่รับฟังคำแก้ตัวหรือเหตุผลในความล้มเหลว ไม่มีการตำหนิหรือค้นหาข้อผิดพลาดแต่จะต้องแสดงความห่วงใยต่อผู้รับคำปรึกษาอย่างแท้จริง ช่วยเขาให้เห็นความจริงที่ว่าเขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ให้กำลังใจ ช่วยเขาประเมินและปรับปรุงแผนการของเขาให้เหมาะสมมากขึ้น

7. ไม่ใช้การลงโทษ เมื่อผู้รับคำปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อผูกมัดของตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้เขาประเมินตนเองอีกครั้งเพื่อพิจารณาว่าเขายังต้องการที่จะทำตามข้อผูกมัดนั้นหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเชื่อมั่นในตัวผู้รับคำปรึกษาว่าเขาสามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรมใหม่ได้ แม้ว่าบางคนอาจจะต้องใช้เวลานานมาก เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์ของความล้มเหลว มักจะคิดว่าคนอื่น ๆ ล้มหวังในตัวของเขา และไม่เชื่อว่าพวกเขามีความสามารถที่จะปรับปรุงตนเองได้ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวอย่างของการไม่ยอมล้มเลิก

ความตั้งใจ และผูกพันตนเองที่จะช่วยเหลือและกระตุ้นความรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อผู้รับคำปรึกษาเชื่อมั่นว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่รู้สึกสิ้นหวังในตัวเขาแล้ว เขาจะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว สามารถพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาและเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เขาคิด รู้สึกและกระทำได้

คอเรย์ (Corey. 1991 : 379-383) ได้กล่าวถึงหลักการในการให้คำปรึกษา แบบเผชิญความจริงดังนี้คือ

1. สำรวจความต้องการและการรับรู้ของผู้รับคำปรึกษา

(Exploring wants, needs and perceptions) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้ทักษะในการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเองตลอดจนวิธีการในการตอบสนองความต้องการนั้น ส่วนหนึ่งของการให้คำปรึกษาจะประกอบไปด้วยการสำรวจสภาพต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษารวมทั้งการกำหนดพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ความต้องการของเขาใกล้เคียงกับความเป็นจริง ทักษะของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือ การไม่วิพากษ์วิจารณ์ แต่จะยอมรับผู้รับคำปรึกษาเพื่อให้เขาได้เปิดเผยโลกส่วนตัวของเขา ทำให้ผู้รับคำปรึกษามีโอกาสได้สำรวจชีวิตของเขาในทุก ๆ ด้าน รวมทั้งสิ่งที่เขาต้องการจากครอบครัว เพื่อนและงาน ซึ่งไปกว่านั้นก็คือ เขามีความคาดหวังและต้องการสิ่งใดจากผู้ให้คำปรึกษาและจากตนเอง

การสำรวจนี้ควรจะทำอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการให้คำปรึกษา เพราะสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของผู้รับคำปรึกษาอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปคำถามที่มีประโยชน์ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถหาข้อสรุปได้อย่างแน่นอนว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการก็คือ "ถ้าคุณเป็นคนที่คุณต้องการจะเป็นได้ คุณจะเป็นคนแบบไหน" "ถ้าคุณสามารถมีในสิ่งที่คุณต้องการจะมีได้ คุณอยากจะมีอะไร" "ครอบครัวของคุณจะเป็นอย่างไร ถ้าบังเอิญความต้องการของคุณและเขาเป็นสิ่งที่เดียวกันพอดี" "คุณคิดว่า คุณจะกำลังทำอะไรอยู่ ถ้าในขณะที่คุณกำลังมีชีวิตอยู่บนเส้นทางที่คุณปรารถนา" ภายหลังการสำรวจเสร็จสิ้นแล้ว ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมของเขาเพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่นี้จะนำเขาไปสู่ความต้องการของเขาได้หรือไม่

2. เฟ่งความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบัน (Focus on current behavior) การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะเน้นที่พฤติกรรมปัจจุบันและจะสนใจเรื่องราวในอดีตก็เพียงแต่เฉพาะในแง่มุมที่ส่งผลกระทบมาถึงพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบันเท่านั้น การเฟ่งความสนใจที่พฤติกรรมปัจจุบันนี้ทำได้โดยการใช้คำถามที่มักใช้อยู่บ่อย ๆ สำหรับผู้ให้คำปรึกษาตามทฤษฎีนี้ นั่นคือ "คุณกำลังทำอะไร" แม้ว่าปัญหาหลายปัญหาอาจมีรากฐานมาจากอดีตก็ตาม แต่ผู้รับคำปรึกษาก็จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นในปัจจุบันด้วยทางเลือกที่ดีกว่า เพื่อที่จะนำเขาไปสู่ความต้องการได้สำเร็จ กลาสเซอร์ (Glasser, 1965) กล่าวว่า ความล้มเหลวในอดีตจะเป็นเช่นนั้นไม่ใช่สิ่งสำคัญเพราะไม่ว่าผู้ให้คำปรึกษาหรือผู้รับคำปรึกษาก็ไม่สามารถจะจัดการอะไรกับสิ่งเหล่านั้นได้ สิ่งที่สามารถทำได้ในปัจจุบันก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสร้างทางเลือกใหม่ที่น่าพอใจกว่า การนำอดีตมาอภิปรายนั้นสามารถทำได้ในจุดประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้วางแผนสำหรับอนาคตที่ดีขึ้น ภาระของผู้ให้คำปรึกษาก็คือ การมุ่งหน้าที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับสถานการณ์ในปัจจุบันของตนเอง

ในตอนเริ่มต้นของการให้คำปรึกษานั้นจำเป็นต้องพูดคุยกับผู้รับคำปรึกษาให้ครอบคลุมเกี่ยวกับชีวิตของเขา การสำรวจนี้จะเป็นขั้นเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การประเมินในขั้นต่อไปว่าสิ่งต่าง ๆ นั้นนำไปสู่ทิศทางที่พึงประสงค์หรือไม่ผู้ให้คำปรึกษาทำหน้าที่โดยการถือกระจกตรงหน้าผู้รับคำปรึกษาพร้อมทั้งถามว่า "คุณมองเห็นอะไรเกี่ยวกับตนเองในปัจจุบันและอนาคตบ้าง" การสะท้อนความรู้สึกนี้จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำแจ้ง

การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะเฟ่งความสนใจที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่การเปลี่ยนทัศนคติและความรู้สึกเท่านั้น แต่ไม่ได้หมายความว่าทัศนคติไม่มีความสำคัญ แต่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและถือว่เป็นคุณค่าในกระบวนการให้คำปรึกษา แม้ว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะมีการกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาอภิปรายถึงความรู้สึกอยู่บ้าง ก็เพื่อที่จะเน้นให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระจำแจ้งในการกระทำ และผลที่ได้รับจากการกระทำนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้ผู้รับ

คำปรึกษาที่มีความคิดและการกระทำที่สอดคล้องกับความรู้สึก จุดมุ่งหมายก็คือการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจในความรับผิดชอบต่อความรู้สึกของตนเอง คำถามที่อาจจะนำมาใช้ถามก็คือ "คุณกำลังทำอะไรอยู่" "ในสัปดาห์ที่ผ่านมา คุณได้ทำอะไร เช่นเดียวกับที่กำลังทำอยู่บ้าง" "ในสัปดาห์ที่ผ่านมาคุณต้องการจะทำอะไรที่ต่างไปจากที่กำลังทำอยู่บ้าง" "อะไรทำให้คุณไม่สามารถทำในสิ่งที่คุณต้องการทำ" "คุณจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้บ้าง"

การฟังผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกสามารถทำได้ในกรณีที่ความรู้สึกนั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เขากำลังทำอยู่ เมื่อผู้รับคำปรึกษาพูดถึงความรู้สึกที่เป็นปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องสนใจมากกว่าที่จะกระตุ้นให้เขาเปลี่ยนสิ่งที่เขากำลังทำหรือกำลังคิด การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงมุ่งที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลของพฤติกรรมในปัจจุบัน เพราะกระบวนการช่วยเหลือนี้เป็นการช่วยให้บุคคลได้รับในสิ่งที่เขาต้องการและเป็นการพัฒนาภาพพจน์ของตนเองให้ดีขึ้นด้วย

3. ให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรม (Getting clients to evaluate their behavior) ประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงก็คือ การใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินค่าพฤติกรรมของตนเองว่า "พฤติกรรมในปัจจุบันของคุณทำให้คุณสมหวังในสิ่งที่คุณต้องการหรือไม่และพฤติกรรมนี้จะนำคุณไปสู่ทิศทางที่คุณต้องการหรือไม่"

ทักษะในการตั้งคำถามของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น "สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ ทำให้คุณมีความสุขหรือมีความทุกข์" "สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้ เป็นสิ่งที่คุณต้องการจะทำหรือไม่" "สิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นี้เป็นการขัดต่อกฎระเบียบหรือไม่" "คุณจะให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรในกระบวนการให้คำปรึกษาและจะปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง" ผู้ให้คำปรึกษาสามารถที่จะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจคุณค่าได้โดยคำถามเขาเกี่ยวกับความต้องการ การรับรู้และผลของพฤติกรรมเป็นภาระของผู้ให้คำปรึกษาที่จะเผชิญหน้ากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมของเขาและทำให้เขาตัดสินใจภาพพฤติกรรมของเขา ถ้าปราศจากการประเมินตนเองนี้ ผู้รับคำปรึกษาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

การให้ผู้รับคำปรึกษาประเมินผลอันเกิดจากพฤติกรรมของเขาแต่ละพฤติกรรมเป็นงานหลักในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง กระบวนการประเมินการกระทำ ความคิด ความรู้สึกและผลของการกระทำแต่ละพฤติกรรมจะต้องอยู่ภายในขอบข่ายความรับผิดชอบของผู้รับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาพึงต้องระวังที่จะไม่รับเป็นความรับผิดชอบของตนต่อคำตอบเหล่านั้นของผู้รับคำปรึกษา

ในตอนเริ่มต้นการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงนั้น ผู้ให้คำปรึกษาจะนำทางผู้รับคำปรึกษาได้บ้างเพื่อช่วยให้เขาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ไม่มีประสิทธิภาพและในการทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษาที่อยู่ในภาวะวิกฤตในบางครั้งก็มีความจำเป็นที่จะต้องแนะนำโดยตรงว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ

ผู้รับคำปรึกษาบางคนยืนยันว่าเขาไม่มีปัญหาและพฤติกรรมของเขาก็ไม่ได้ทำให้เขาประสบกับปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องระลึกไว้ว่า เขาประพฤติดนไปตามการรับรู้ของเขา การให้คำปรึกษาจะไม่สามารถประสบความสำเร็จได้นอกจากผู้ให้คำปรึกษาจะสามารถยอมรับว่าสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารับรู้นั้นแตกต่างกันโดยสิ้นเชิงจากสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาและผู้ใกล้ชิดผู้รับคำปรึกษารับรู้ ในกรณีเช่นนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องอาศัยทักษะในการตั้งคำถาม ความอดทนเป็นสิ่งสำคัญในกรณีที่พบผู้รับคำปรึกษาที่มีความยุ่งยาก ต้องอาศัยเวลาในการทำให้เขาตระหนักในพฤติกรรมของตนเองว่าไม่สามารถทำให้เขาได้รับในสิ่งที่เขาต้องการได้และไม่สามารถนำเขาไปสู่ทิศทางที่เขาต้องการได้

4. การวางแผนและข้อผูกพัน (Planning and commitment)

เมื่อผู้รับคำปรึกษาตัดสินใจได้แล้วว่าอะไรคือสิ่งที่เขาต้องการจะเปลี่ยนแปลง เขาจะต้องเตรียมพร้อมที่จะสำรวจพฤติกรรมทางบวกอื่น ๆ และกำหนดแผนการปฏิบัติ ภายหลังจากแผนได้ถูกกำหนดลงภายใต้ความร่วมมือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาแล้วจะต้องทำข้อผูกพันเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้

งานที่สำคัญสำหรับการให้คำปรึกษาก็คือ การช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากำหนดแนวทางที่จะตอบสนองความต้องการของตนเอง กระบวนการของการวางแผน ตลอดจนการดำเนินการตามแผนการนั้น คือ วิธีที่ผู้รับคำปรึกษาควบคุมชีวิตของเขาเอง วิธีนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่ได้เตรียมการให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับข้อมูลใหม่และช่วยให้เขาได้ค้นพบทางเลือกใหม่ที่มีประสิทธิภาพที่สามารถตอบสนองความต้องการของเขาได้ จุดมุ่งหมายของการวางแผนคือการเตรียมการเพื่อประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ในระยะนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษานึกถึงความรู้สึกชอบในการเลือกและการปฏิบัติของตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อเตือนให้ผู้รับคำปรึกษาระลึกว่าไม่มีผู้ใดในโลกที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อเขาหรือมีชีวิตอยู่เพื่อเขา

ลักษณะของการวางแผนมีลักษณะดังนี้

1. แผนนั้นควรจะต้องอยู่ภายใต้ขอบเขตของความสามารถของผู้รับคำปรึกษาแต่ละคน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้แผนนั้นมีความสัมพันธ์กับความต้องการที่จะตอบสนองของเขา
2. แผนที่ดีจะต้องเข้าใจง่าย แม้ว่าผู้รับคำปรึกษาจะต้องการแผนที่มีความเฉพาะเจาะจงเห็นได้ชัดเจน ประเมินผลได้ก็ควรที่จะมีการยืดหยุ่นและเปิดโอกาสให้เปลี่ยนแปลงแก้ไขได้
3. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถปฏิบัติได้จริง ผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเห็นว่าแม้จะเป็นเพียงแผนเล็ก ๆ แต่ก็ช่วยให้เขาเปลี่ยนแปลงไปตามที่ต้องการได้อย่างมีขั้นตอน
4. แผนนั้นควรจะต้องมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่ดีและกำหนดสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษามีความเต็มใจที่จะทำ
5. ผู้ให้คำปรึกษาควรจะต้องกระตุ้นผู้รับคำปรึกษาให้ปฏิบัติตามแผนโดยไม่ต้องขึ้นอยู่กับผู้ใด แผนที่สร้างขึ้นมาจากขึ้นอยู่กับผู้อื่นเปรียบเสมือนเรือที่ไม่อาจแล่นได้เอง หากต้องอาศัยความเมตตาจากมหาสมุทรนั่นเอง
6. แผนที่มีประสิทธิภาพคือ แผนที่จะต้องทำซ้ำได้ เหมาะสมที่จะใช้ปฏิบัติได้ทุกวัน

7. แผนนั้นควรเป็นแผนที่สามารถจะปฏิบัติได้นานเท่าที่ต้องการ ผู้ให้คำปรึกษาสามารถถามผู้รับคำปรึกษาได้ว่า "วันนี้คุณตั้งใจที่จะทำอะไรเพื่อเป็นการเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ" "คุณพูดว่าคุณอยากหยุดความเศร้าโศกเสียใจ แล้วตอนนี้คุณกำลังทำอะไรเพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น"

8. แผนที่มีประสิทธิภาพจะต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรม เช่น ผู้รับคำปรึกษาวางแผนต่างๆ ดังนี้ หางาน เขียนจดหมายถึงเพื่อน ผูกโยคะ สละเวลาสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมงเพื่อทำงานอาสาสมัคร ฯลฯ

9. ก่อนที่ผู้รับคำปรึกษาจะปฏิบัติตามแผนนั้น ควรให้เขาประเมินแผนที่กำหนดไว้ว่า สามารถปฏิบัติได้จริงหรือไม่ มีความสัมพันธ์กับความต้องการของเขาหรือไม่ และภายหลังจากการนำแผนไปปฏิบัติจริงแล้ว การนำแผนมาประเมินใหม่อีกครั้งหนึ่งก็ยังคงเป็นประโยชน์ ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องถามผู้รับคำปรึกษาว่า "แผนของคุณสามารถช่วยคุณได้หรือไม่" ถ้าหากแผนนั้นใช้ไม่ได้แล้วจะต้องมีการกลับไปประเมินใหม่และพิจารณาทางเลือกใหม่

10. เพื่อที่จะให้ผู้รับคำปรึกษาผูกพันตนเองกับแผนที่ตนเองกำหนดไว้ จะต้องให้เขาเขียนข้อผูกพันด้วย ความตั้งใจที่จะปฏิบัติตามแผนและแผนที่วางไว้จะไม่มี ความหมาย ถ้าหากปราศจากข้อผูกพันของผู้รับคำปรึกษาที่จะปฏิบัติตาม

กลวิธีและเทคนิคในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถนำตนเองได้ มีความรับผิดชอบ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง

เทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

คอเรย์ (Corey. 1991 : 383 - 385) ได้อธิบายถึงเทคนิคพิเศษในการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงดังนี้

1. ศิลปะในการตั้งคำถามด้วยความชำนาญ

เพราะเหตุว่าการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงใช้การตั้งคำถามในระดับที่มากกว่าการให้คำปรึกษาอื่น ๆ ผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทักษะในการตั้งคำถามให้กว้างขวาง วัตถุประสงค์หลัก 4 ประการของการใช้คำถามก็คือ เพื่อเข้าไปสู่โลกส่วนตัวของผู้รับคำปรึกษา เพื่อรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ข้อมูล และเพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถควบคุมวิถีชีวิตของเขาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

มักพบว่าผู้ให้คำปรึกษานำการตั้งคำถามไปใช้อย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะผู้ให้คำปรึกษาที่ขาดประสบการณ์ คำถามปิดถูกนำมาใช้มากเกินไปและมักส่งผลให้เกิดการใช้กลไกปกป้องตนเอง ส่วนคำถามเปิดที่ใช้อย่างถูกต้องจะสามารรถทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้คิดทบทวนเกี่ยวกับสิ่งที่เขาต้องการและได้ประเมินพฤติกรรมของตนเองว่าสามารถนำเขาไปสู่ทิศทางที่ต้องการหรือไม่

2. เทคนิคการช่วยตนเองในโปรแกรมการพัฒนาตนเอง

โปรแกรมการพัฒนาตนเองนี้เป็นการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาเกี่ยวกับการตอบสนองความต้องการต่างๆ กับการพิจารณาพฤติกรรมที่กำหนดไว้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลง "การเปลี่ยนแปลง" นั้นรวมถึง "การกระทำพฤติกรรม" แทนที่ "การยกเลิกพฤติกรรม" และ "พฤติกรรมที่พึงประสงค์" แทนที่ "พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์"

ในการปฐมนิเทศนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสามารถใช้คำถามเหล่านี้เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประเมินความต้องการของตนเอง "คุณต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคุณจริง ๆ หรือไม่ ?" "ถ้าในตอนนี้คุณมีในสิ่งที่คุณต้องการ คุณลองจินตนาการดูว่าวิถีชีวิตของคุณจะแตกต่างไปอย่างไร ?" "อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการที่คุณเหมือนว่าคุณจะไม่ได้รับสิ่งนั้นจากวิถีชีวิตของคุณ ?" "คุณคิดว่าอะไรที่ยับยั้งคุณไม่ให้คุณเปลี่ยนแปลงไปตามที่คุณอยากจะเป็น ?" และคำถามต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้รับ

คำปรึกษาคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เขากำลังกระทำอยู่ "ลองบรรยายถึงช่วงเวลาที่คุณรู้สึกถึงความหมายของความสำเร็จ และบอกด้วยว่า ช่วงเวลานั้นคุณกำลังทำอะไรอยู่ ?" "ถ้าคุณมีเวลาเหลืออีกเพียงปีเดียวที่จะมีชีวิตอยู่ คุณอยากที่จะทำอะไรที่แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่บ้าง ?"

คำถามเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาแบ่งความสนใจไปยังสิ่งที่เขากำลังทำ กำลังคิดและกำลังรู้สึก ยุทธวิธีในการตั้งคำถามจะมีประสิทธิภาพในการทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้พิจารณาทางเลือกใหม่ซึ่งจะนำมาแทนที่ความล้มเหลวแทนการยึดติดอยู่กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

3. การใช้อารมณ์ขัน

การใช้อารมณ์ขันอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องใช้อย่างเหมาะสมถูกจังหวะ อารมณ์ขันในกระบวนการให้คำปรึกษาจะต้องใช้ถ้อยคำที่เหมาะสมและต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถมองสถานการณ์ต่างๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อารมณ์ขันที่ใช้จะต้องไม่เกี่ยวข้องกับความคิดแย้ง การเสียดสี หรือขาดความเคารพ

ในทางตรงกันข้าม การใช้อารมณ์ขันก่อให้เกิดอันตรายได้ในกรณีที่เกิดกระทบกับปัญหาของผู้รับคำปรึกษา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองภายในจิตใจของผู้รับคำปรึกษา และการทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกไม่พอใจ

อารมณ์ขันที่กระทบกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้รับคำปรึกษาด้วยการทำให้ผู้รับคำปรึกษารู้สึกว่าตนเองน่ารังเกียจและรู้สึกอับอายนั้นเป็นการใช้อย่างไม่เหมาะสมและเป็นการกระทำที่ผิดไปจากจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการให้คำปรึกษาดังนี้ คือ การตั้งคำถาม การให้ข้อมูล การตีความหมาย และการให้กำลังใจ

2.4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญ

ความจริง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาร์ท (Hart. 1986 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียนระดับ

ประถมศึกษาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมทางการเรียนต่างกัน ในการศึกษาค้นคว้านี้มุ่งที่จะปรับปรุงพฤติกรรมการทำงาน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียนของนักเรียนที่เรียนกับครูโดยตรงกับนักเรียนที่ทำงานในห้องทำงานอย่างอิสระ โดยคัดเลือกนักเรียนที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา เช่น คือด้าน ก้าวร้าว ไม่ทำงานตามที่มอบหมาย หนีเรียน ผลการศึกษพบว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถเพิ่มพฤติกรรมการทำงานของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มได้ ส่วนการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และการมีปฏิสัมพันธ์กับครูนั้นไม่ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงให้เห็นอย่างชัดเจน

แอบบ๊อทท (Abbott. 1983 : Abstract) ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กพิการเกรด 6, 7 และ 8 ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองต่ำ ผลการศึกษพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

งานวิจัยในประเทศ

สุดฤทัย มุขยวงศา (2533 : 46) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยแนวความคิดแบบเผชิญความจริงที่มีต่อนิสัย และทัศนคติในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ผ่านประสบการณ์ของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบเผชิญความจริงสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีนิสัยและทัศนคติในการเรียนที่ดีขึ้นกว่าเดิม

จันทรัตน์ ชีร์ฤทธิ (2536 : 64) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถลดพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนได้โดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตั้งใจเรียนไปในทางที่ดีขึ้น

จากผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ จะเห็นได้ว่าการให้
คำปรึกษาตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง สามารถปรับเปลี่ยน
พัฒนาความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลให้เหมาะสมได้ โดยเฉพาะ
สามารถนำมาใช้แก้ปัญหาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเรียนได้
ผู้วิจัยจึงคาดว่า การให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวล
เกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 24 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ที่ได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร โดยมีขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. สํารวจเบื้องต้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 จำนวน 48 คนโดยสัมภาษณ์ และให้ตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
2. นำคะแนนของนักเรียนจากการตอบแบบสอบถามในข้อ 1 มาเรียงลำดับจากต่ำไปสูง แล้วคัดเลือกผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 24 คน
3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนในข้อ 2 เพื่อเข้าร่วมในการทดลอง แล้วสุ่มอย่างง่ายมาจำนวน 16 คน แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

- 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
- 1.2 สืบหาปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน ปีการศึกษา 2540

1.3 สร้างแบบสอบถามความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ

โดยศึกษาแนวการสร้างจากแบบทดสอบวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของจุรีรัตน์ หอมจันทร์ (2536 : 130-132) และของปองรัตน์ นิลดำ (2531 : 186-188) แล้วสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้

1.4 นำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรศุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐ ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ข้อคำถามและภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ แล้วนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

1.5 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ที่มีชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ซึ่งมีลักษณะสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 100 คนจาก 6 โรงเรียน แล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด

1.6 นำแบบสอบถามไปหาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ (Item Discrimination-t) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ แล้วเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของข้อคำถามแต่ละข้อโดยใช้วิธีการทางสถิติแบบที (t-test) และคัดเลือกเฉพาะข้อที่มีค่า t ที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ค่า t ระหว่าง 2.01 - 8.35 จำนวน 29 ข้อ

1.7 นำแบบสอบถามที่คัดเลือกไว้ จากข้อ 1.6 มาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.88

ตัวอย่างแบบสอบถาม

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้พิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากน้อยเพียงใด และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ คำตอบที่ได้ไม่ถือว่าถูกหรือผิดโปรดตอบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อครูให้อ่านเรื่องหรือข้อความภาษาอังกฤษ					
00.	ข้าพเจ้าไม่กล้าออกไปพูดหน้าชั้นเรียนในชั่วโมงภาษาอังกฤษ					
000.	ข้าพเจ้าไม่รู้วิธีการอ่านภาษาอังกฤษให้เข้าใจความหมายที่อ่านได้					

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนความรู้ตามความเหมาะสมของข้อความในแต่ละข้อ ตามเกณฑ์ดังนี้

มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและความวิตกกังวลเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง แล้วนำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร ฉัตรสุภกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทอง และอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมายของการศึกษาและแนวทางปฏิบัติ แล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

2.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 2.2 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดบางช้าง อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ที่มีลักษณะสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษา และเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันพุธเวลา 07.00 - 08.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. โดยสลับเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ตั้งแต่ วันพุธที่ 14 มกราคม 2541 ถึงวันพุธที่ 4 มีนาคม 2541
(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงโดยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง และความวิตกกังวลเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

3.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง แล้วนำโปรแกรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือรองศาสตราจารย์ ดร.คมเพชร นิตร์สุกุล รองศาสตราจารย์กมลรัตน์ กรีทองและอาจารย์ไพศาล อ้นประเสริฐตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างความมุ่งหมายของการศึกษาและแนวทางปฏิบัติแล้วผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมจากข้อ 3.2 ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดยางซ้าย อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ที่มีลักษณะสอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับภาษา และเวลาที่ใช้ให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคล ผู้วิจัยใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2 คน คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 07.00 - 08.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. โดยสลับเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 12 มกราคม 2541 ถึงวันศุกร์ที่ 6 มีนาคม 2541

(ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design (ชูศรี วงศ์วิเศษ. 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}

ความหมายสัญลักษณ์

R_{E1}	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 1
R_{E2}	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ถูกสุ่มเป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T_{1E1}	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 1
T_{1E2}	แทน	ทดสอบก่อนในกลุ่มทดลองที่ 2
X_{E1}	แทน	การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มซึ่งใช้เป็นกลุ่มทดลองที่ 1
X_{E2}	แทน	การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลซึ่งใช้เป็นกลุ่มทดลองที่ 2
T_{2E1}	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 1
T_{2E2}	แทน	ทดสอบหลังในกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลองผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Pretest

2. ขณะทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 รวม 8 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันพุธ เวลา 07.00-08.00 น. และ เวลา 16.00-17.00 น. โดยสลับเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ตั้งแต่ วันพุธที่ 14 มกราคม 2541 ถึงวันพุธที่ 4 มีนาคม 2541

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2 คน คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 07.00-08.00 น. และ เวลา 16.00-17.00 น. โดยสลับเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ตั้งแต่ วันจันทร์ที่ 12 มกราคม 2541 ถึงวันศุกร์ที่ 6 มีนาคม 2541

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับที่ใช้สอบก่อนทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Posttest

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

วิธีการจัดการกระทำกับข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานได้แก่

1.1 ค่ามัชฌิมา (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 147 - 148)

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนควอไทล์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2531 : 149 - 150)

2. สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

2.1 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยใช้วิธีทางสถิติ (t - test) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2531 : 185 - 186)

2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2531 : 170 - 171)

3. สถิติสำหรับทดสอบสมมุติฐาน

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

3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้การทดสอบของ แมน วิทนีส์ (The Mann - Whitney U Test) (นิภา ศรีไพโรจน์. 2533 : 120 - 128)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่างๆที่ใช้แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
Mdn	แทน	มัธยฐานของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
Q.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
Mdn _(after)	แทน	มัธยฐานของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่ลดลง
Q.D. _(after)	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนควอไทล์ของความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษที่ลดลง
U	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของแมน - วิทนี
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดสอบของวิลคอกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงดังแสดงในตาราง 2, 3 และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

กลุ่มทดลองที่ 1	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	107	8.875	
				-2.5205*
หลังการทดลอง	8	83	8.00	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 2 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 1

ตาราง 3 เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน
ในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญ
ความจริง

กลุ่มทดลองที่ 2	N	Mdn	Q.D.	T
ก่อนการทดลอง	8	105	7.625	-2.5205*
หลังการทดลอง	8	79.5	10.875	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนที่ได้รับการให้
คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า นักเรียนมี
ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษา
รายบุคคลแบบเผชิญความจริง ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 2

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับ การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและ ก่อนและหลังได้รับการให้ คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

กลุ่มตัวอย่าง	N	Mdn _(before)	Q.D. _(before)	U	P
กลุ่มทดลองที่ 1	8	-20	7.125	16.5	.1049
กลุ่มทดลองที่ 2	8	-27.5	9.125		

$P > .05$

จากตาราง 4 ปรากฏว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ข้อ 3

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อน และหลังการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อน และหลังการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
3. เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงแตกต่างกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบางโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 24 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบางโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้จากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
2. โปรแกรมการให้ค่าปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
3. โปรแกรมให้ค่าปรึกษาแบบรายบุคคลแบบเผชิญความจริง

การดำเนินการทดลอง

1. ก่อนการทดลองผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Pretest
2. ขณะทดลองผู้วิจัยเป็นผู้ทดลองทั้ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 รวม 8 สัปดาห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันพุธ เวลา 07.00 - 08.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. โดยสลับเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ตั้งแต่วันพุธที่ 14 มกราคม 2541 ถึงวันพุธที่ 4 มีนาคม 2541

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ โดยให้คำปรึกษา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 2 คน คนละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ในวันจันทร์วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เวลา 07.00 - 08.00 น. และเวลา 16.00 - 17.00 น. โดยสลับเวลาในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง

3. หลังการทดลอง ผู้วิจัยวัดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ด้วยแบบสอบถามชุดเดียวกับที่ใช้สอบก่อนทดลอง แล้วเก็บไว้เป็นคะแนน Posttest

4. นำข้อมูลที่ได้จากข้อ 1 และข้อ 3 ไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)

2. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง โดยใช้การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test)

3. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง โดยใช้การทดสอบของแมน - วิทนี (The Mann - Whitney U Test)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

อภิปรายผล

จากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลแบบเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคั่น อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง พบว่า

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 1 แสดงว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ ทั้งนี้เพราะการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงของการศึกษาคครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะช่วยเหลือนักเรียนในการปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรมความต้องการ และกล่าวถึงปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองตามความเป็นจริง ประเมินพฤติกรรมและวางแผนเพื่อปรับพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ และดำเนินการตามแผนที่ตนเองกำหนดไว้ รวมทั้งรายงานผลการปฏิบัติตนเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบ ภายหลังบรรเทาภาศของความไว้วางใจระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ซึ่ง

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงดังกล่าว ทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์เข้าใจปัญหาความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองชัดเจนขึ้นและสามารถนำประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการวางแผนแก้ปัญหาบรรเทาผลกระทบและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองได้

ผลจากการศึกษาค้นคว้านี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของอุษณีย์ ทองสหธรรม (2538 : 67) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนาวิพันธุ์ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในการสอบเพื่อศึกษาต่อลดลง

จะเห็นได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถใช้บรรเทาผลกระทบและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้

2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 2 แสดงว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงสามารถช่วยลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ เนื่องจากการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงของการศึกษาค้นคว้านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะช่วยเหลือนักเรียนในการบรรเทาผลกระทบและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ และกล่าวถึงปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองตามความเป็นจริง ประเมินพฤติกรรมและวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์และดำเนินการตามแผนที่ตนเองกำหนดไว้ รวมทั้งรายงานผลการปฏิบัติงานเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบ ภายใต้บรรยากาศของความไว้วางใจระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนซึ่งกระบวนการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจปัญหาความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองชัดเจนขึ้นและนำไปประสพการณ์จากการให้คำปรึกษาไปใช้ปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองได้ ดังที่ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529 : 179) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่และพัฒนาดตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของจันทรัตน์ ชีวศิริ (2536 : 67) ที่ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนรัตนานิเบศร์ จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมไม่ตั้งใจเรียนลดลงภายหลังได้รับการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงสามารถนำมาใช้ปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้

3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะลักษณะของการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลมีความแตกต่างกัน กล่าวคือ การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการให้บริการแก่ผู้รับบริการปรึกษาตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับบริการปรึกษาจะมีปฏิสัมพันธ์เชิงจิตวิทยากับผู้ให้บริการปรึกษา สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ความช่วยเหลือกลุ่มในแง่มุมต่างๆ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 2) สำหรับการให้คำปรึกษารายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือส่วนบุคคลระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2529: 179) ซึ่งความแตกต่างดังกล่าวอาจมีผลทำให้ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลแบบเผชิญความจริงลดลงแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุกัญญา ภู่วิริยะพันธ์ (2540 : 74) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร พบว่า ความมีน้ำใจของนักเรียนเพิ่มขึ้นแตกต่างกันหลังจากได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและเป็นรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริง

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนได้ทั้ง 2 วิธี

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ควรนำวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและรายบุคคลแบบเผชิญความจริงไปใช้ในการลดความวิตกกังวลในการเรียนวิชาอื่น ๆ ของนักเรียน เพื่อพัฒนาการเรียนให้มีประสิทธิภาพ

1.2 ในการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ อาจเลือกใช้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหรือรายบุคคลแบบเผชิญความจริง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับผู้รับคำปรึกษา

1.3 ในการให้คำปรึกษาทั้งเป็นกลุ่มเป็นรายบุคคลนอกจากจะใช้เวลา 8 สัปดาห์ตามการวิจัยครั้งนี้แล้วอาจปรับใช้เวลาให้เหมาะสมตามสภาพปัญหาของผู้รับคำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและการให้ปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษไปปรับใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น ๆ เช่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นต้น

2.2 ควรศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและรายบุคคลแบบเผชิญจริงเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์อื่น ๆ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ การปรับตัว เป็นต้น

2.3 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับกิจกรรมกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน

ป ร ร ณ าร ุ ห ร ฆ

บรรณานุกรม

- คมเพชร จิตรศุภกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชา
แนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2521.
- . ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2530.
- จันทร์รัตน์ ชีรฤศิริ. ผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรม
ไม่ตั้งใจเรียน. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- จूरรัตน์ หอมจันทร์. การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถทางการเขียนและความ
วิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่
ได้รับการสอนด้วยวิธีการกระบวนการเขียนของเคลลีกับการสอนด้วยวิธีตาม
คู่มือครู. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทร
วิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา
หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2529.
- . "จิตวิทยาพื้นฐานในการให้คำปรึกษา," ใน จิตวิทยาและสังคมวิทยา
พื้นฐานเพื่อการแนะแนว. หน้า 725 - 786. นนทบุรี : มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมาธิราช, 2533.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. แบบแผนการทดลองและสถิติ. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528.
- ทองแท้ ศิลาวา. ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.

ทองเรือน อมรัชกุล. กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน. พิษณุโลก : โครงการตำรา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, 2520.

ทิพวรรณ กิตติพร. เอกสารประกอบคำบรรยายทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม.

พิษณุโลก : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2535. อัดสำเนา.

นิภา ศรีไพโรจน์. สถิติอนุพาราเมตริก. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :

โอเอส พรินติ้งเฮาส์, 2533.

ประมวญ ดิฉินสัน. ทฤษฎีจิตวิทยาว่าด้วยบุคลิกภาพ. มหาสารคาม :

ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ วิทยาลัยวิชาการศึกษา

มหาสารคาม, 2511.

ปราณี เกิงพล. การแนะแนวและการบริการศึกษา. กรุงเทพฯ :

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ม.ป.ป.

ปรีชา พิพัฒนานนท์. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ในการเรียน การ

ปรับตัว ความตั้งใจ ระดับความมุ่งมั่น ความวิตกกังวลในการฝึกสอน

กับผลสัมฤทธิ์ในการฝึกสอนของนักเรียนฝึกหัดครูส่วนกลาง. ปรินญา

นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร,

2514. อัดสำเนา.

ปองรัตน์ นิลคำ. การเปรียบเทียบความสามารถในการเขียน แรงจูงใจ

และความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ปีที่ 3 ด้วยวิธีสอน 3 วิธี : ตามแนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารตาม

แนวการสอนภาษาเพื่อการสื่อสารแบบบูรณาการและตามคู่มือครู.

ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

พ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถม

ศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บัณฑิตการพิมพ์, 2529.

———. "จะลดความหวาดวิตกได้อย่างไร," วารสารศึกษาศาสตร์. 1(1)

: 53 ; กันยายน 2538.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.

พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล, 2531.

พัชรวิทย์ กำเนิดเพชร. "การแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับ
อาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่," ในเอกสารประกอบการฝึกอบรม
เชิงปฏิบัติการ. ศูนย์การให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : บริษัทศึกษาพรจำกัด, 2531.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. ผลของการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวล
ในการปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยจิตเวช ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3
วิทยาลัยพยาบาลก่อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร.

ปริญยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

วัชรินทร์ แยมโสภี. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล
แบบเผชิญความจริงที่มีต่อวินัยในตนเองด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอยุธยาสุวรรณ อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา. ปริญยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538. อัดสำเนา.

วัฒนา พิชราวณิช. หลักการแนะแนว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา, 2531.

วัชรวิ ทรัพย์มี. การแนะแนวโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :

ไทยวัฒนาพานิช, 2531.

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

———. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ภาพพิมพ์,
2533.

วัชรวิ สุวะคำ. จิตวิทยาแนะแนวและให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์,
2524.

วัลลภ กันทรวิชัย. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความตั้งใจเรียน ระดับ

ความปรารถนาในการสอบและความวิตกกังวลในการเรียนกับความ
สำเร็จในการเรียน. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัย

วิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2513. อัดสำเนา.

วัลลภ ปิยะมโนธรรม. เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเอง. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพฯ : บพิธการพิมพ์, 2532.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว,

2535.

สมพงษ์ จิตระดับ. "การสอนจริยศึกษาด้วยสถานการณ์จำลอง," ประชากรศึกษา.

24(6) : 15 - 21 ; มีนาคม 2522.

สุกัญญา ภูริยะพันธ์. การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มและรายบุคคล

ตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความมีน้ำใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 โรงเรียนศรีอยุธยา กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.

อัดสำเนา.

สุนันท์ ศลโกสม. ความสัมพันธ์ระหว่างความถนัดทางการเรียน การปรับตัว

ความตั้งใจเรียน ความวิตกกังวลในการเรียน ความมั่งหวังของ

ผู้ปกครองและฐานะทางเศรษฐกิจกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนคณิตศาสตร์
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2516. อัดสำเนา.

สุวรรณ ทองบัวงาม. ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีของโรเจอร์สเพื่อ

ลดความวิตกกังวลด้านการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักเรียนหญิง
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปากน้ำวิทยาคม กรุงเทพมหานคร.

ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร, 2533. อัดสำเนา.

- สุวรรณ นาควิบูลย์วงศ์. ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรก โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- สุนีย์ ตันติพัฒนานันท์. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์, 2522.
- สุดฤทัย มุขวงศา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยแนวความคิดแบบพิจารณาความเป็นจริงที่มีต่อนิสัยและทัศนคติในการเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินทิพินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- องค์การอนามัยโลก. เรื่องความวิตกกังวล (World Health Organization, Organization Mondiale De La Sante). ม.ป.ท., ม.ป.ป. อัดสำเนา.
- อุทัยวรรณ สุขพลับพลา. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อความก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. ปรินทิพินท์ กศ.ม. พิมพ์โลก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิมพ์โลก, 2533. อัดสำเนา.
- อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- อ่าพล โอ้งเคลือบ. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคคลิกภาพ. ปรินทิพินท์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อัดสำเนา.
- Abbott, William John. "The Effect of Reality Therapy-Based Group Counseling on the Self-Esteem of Learning Disabled Sixth, Seventh. and Eighth Graders," Dissertation Abstracts International. 45 (7A) : 1989; January, 1983.

- Ausubel, David P. Educational Psychology : A Cognitive View.
New York : Holt Rinehart, 1968.
- Beck, Aaron T. "Cognition : Anxiety and psychological Disorders," in Anxiety. : Current in Theory and Research Volume II, edited by Charles D. Spielberger.
New York : Academic Press, 1972.
- Boughman, Douglas. General Psychology. New York : Macmillan Company, 1966.
- Burke, H.M. and B.Stefflre. Theories of Counseling. 3rd ed.
New York : Mc Graw-Hill Company, 1979.
- Cattell, Raymond B. "The Nature and Measurement of Anxiety," in Contemporary Reading in General Psychology. 2 nd ed.
Boston : Houghton Mifflin Company, 1965.
- Chastain, K. "Affective and Ability Factors in Second Language Acquisition," Language Learning. 25 :
153 - 161; 1975.
- Corey, Gerald. Theory and Practice of Group Counseling.
California : Brooks/Cole Publishing Company, 1981.
- Corey, Gerald. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 3rd ed. Pacific Grove, California :
Brooks/Cole Publishing Company, 1991.
- Dyer, Wayne W. and John Vriend. Counseling Techniques That Work : Applications to Individual and Group Counseling. Washington : APGA Press, 1975.
- Endler, Norman S. and E. Jean. "Stress and Personality," in Handbook of Stress. edited by Leo Colderger and shlomo Breznita. New York : Macmillan, 1982.

- English, H.B. and A.C. English. A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms. New York : Mckay, 1958.
- Epstien, Seymour. "The Nature of Anxiety," in Anxiety : Current Trends in Theory and Research Volume II. edited by Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.
- Gazda, G.M.Duncan and M.F.Meadows. "Group Counseling and Group Procesures Reported of Survey," Counselor Education and Supervision. 6 : 306 - 310 ; 1975.
- Glasser, W. Reality therapy : A new Approach to Psychiatry. New York : Harper and Row, 1965.
- Groen, J.J. "The Measurement of Emotion and Arousal in the Clinical Physiological Laboratory and in Medical Practice," in Emotion Theory and Measurement. edited by L.Levi. New York : Raven Press, 1975.
- Hall, Calvins and Lindzey Gardner. Theories of Personality. 2nd ed. New York : John Wiley and Son, 1970 572p.
- Hart-Hester, Susan. "The Effect of Reality Therapy Techniques on The Behaviors of Elementary School Students Across Setting," Dissertation Abstracts International. 48(10 A) : 2599; April, 1986.
- Hilgard, Ernest R. Introduction to Psychology. 3rd ed. new York : Hurcourt Brace and World Inc., 1962.
- Johnson, Keith and Keith Morrow. Communication in the Classroom. London : Longman Group Ltd., 1981.

- Kagan, Jerome and Ernest Haveman. Psychology and Introduction.
3 rd ed. New York : Hurcourt Jovanovich, 1976.
- Lazarus, Richard S. and Averill R. James. "Emotion and
Cognition : with Special Reference to Anxiety," in
Anxiety : Current Trends in Theory and Research
Volme II. edited by Charles D. Spielberger. New York :
Academic Press, 1972.
- Levitt, Eugene E. The Psychololgy of Anxiety. New York :
Bobbs - Merrill Company, 1967.
- Littlewood, William. Foreign and Second Language Learning.
Cambridge : Cambridge University Press, 1984.
- Mahler, Clarence A. Group Counseling in the School. New York :
Houghton Mifflin Company, 1969.
- Nelson, Richard C. "Organizing for Group Counseling,"
Personal and Guidance Journal. 50(1) : 25 - 28;
September, 1971.
- Ohlsen, Merle M. Group Counseling. 2nd ed. New York : Holt
Rinehart and Winston, Inc., 1977
- Patterson, C.H. Theories of Counseling and Psychotherapy.
New York : Harper and Row, 1973.
- Pepinsky, H.B. and P.Pepinsky, Counseling : Theory and
Practice. New York : Ronald Press, 1954.
- Phillips, B.N., R.P. Martin and J. Meyers. "Intervention in
Relaxation to Anxiety in school," in Anxiety : Current
Trends in Theory and Research Volume II. edited by
Charles D. Spielberger. New York : Academic Press, 1972.

- Rogers, Carl R. "Client-Centered Therapy," in A Theory of Personality and Behavior. p526 - 527. Massachusette : The Riberside Press, 1951.
- Rycroft, Charles. Anxiety and Neurosis. London : Allen Lane the Penguin Press, 1968.
- Sarason, Seymour B. and others. Anxiety in Elementary School Children. New York : Wiley, 1960.
- . Irwin G. Personality : an Objective Approach. 2nd ed. New York : John Wiley, 1972.
- Scovel, Thomas. "The Effect of Affect on Foreign Language Learning : A Review of the Anxiety Research," Language Learning. 28(1) : 129 - 142 ; 1978.
- Shertzer, Bruce and Shelley C. Stone. "Group Counseling," Fundamentals of Counseling. New York : Houghton Mifflin Company, 1968.
- Spielberger, Charles D. "Theory and Research on Anxiety," Edited by Charles D. Spielberger, " Anxiety and Behavior. New York : Academic Press Inc., 1963.
- Stevenson, R.E. and B. Adam "Effect of Anxiety on Time and Untimed Intelligence Test," Journal of Personality, 32(5) : 24 - 28 ; May, 1969.
- Swift, W. General Psychology. New York : Mc Graw-Hill, 1969.
- Taylor, R.G. "Personality Traits and Discrepancy Achievement : A Review," Journal of Counseling Psychology. 11 : 76 - 82; December, 1964.
- Tyler, L.E. The work of The Counselor. 3rd ed. New York : Appleton Century-Crofts, 1969.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

1. แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
2. แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
3. แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
4. แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
5. แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

แบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ต้องการทราบความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ
เมื่อย่านข้อความแต่ละข้อแล้วให้พิจารณาว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของนักเรียน
มากน้อยเพียงใด และให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกที่
แท้จริงเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ คำตอบที่ได้ไม่ว่าถูกหรือผิด **โปรดตอบทุกข้อ**

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อครูให้อ่านเนื้อเรื่องภาษาอังกฤษ					
2.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อแปลคำศัพท์ในประโยคภาษาอังกฤษ					
3.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจในขณะที่สนทนาภาษาอังกฤษกับเพื่อนในชั่วโมงเรียน					
4.	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจเมื่อครูให้ท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษ					
5.	ข้าพเจ้ากังวลใจเมื่อครูบอกว่าจะเรียกคนใดคนหนึ่งออกไปพูดหน้าชั้นเรียน					
6.	ข้าพเจ้ากลัวถูกเพื่อนล้อขณะที่สนทนาหน้าชั้นเรียน					
7.	ข้าพเจ้ามั่นใจทุกครั้งเมื่อครูให้อ่านข้อความภาษาอังกฤษ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจเมื่อครูเรียกให้ อ่านภาษาอังกฤษ					
9.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจในขณะที่ครู เรียกให้ไปท่องคำศัพท์					
10.	ข้าพเจ้าไม่กล้าอ่านออกเสียงภาษา อังกฤษเพราะกลัวอ่านผิด					
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อครูให้ ออกไปเขียนคำศัพท์บนกระดานดำ					
12.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจขณะที่สนทนา ภาษาอังกฤษกับเพื่อน					
13.	เมื่อครูเดินผ่านขณะที่ข้าพเจ้ากำลัง อ่านภาษาอังกฤษข้าพเจ้าไม่มีความ มั่นใจในตนเอง					
14.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับการ เขียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ					
15.	เมื่อครูให้อ่านข้อความภาษาอังกฤษ นอกบทเรียนข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ					
16.	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจทุกครั้งที่ครูให้ อ่านภาษาอังกฤษ					
17.	ข้าพเจ้ารู้สึกมั่นใจเมื่อออกไป สนทนาภาษาอังกฤษหน้าชั้นเรียน					
18.	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจว่าจะอ่านภาษา อังกฤษไม่รู้เรื่อง					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความรู้สึก				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
19.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจเมื่อต้องออกไปสนทนาภาษาอังกฤษหน้าชั้นเรียน					
20.	ข้าพเจ้าไม่มีความกังวลใจในขณะที่สนทนาภาษาอังกฤษกับเพื่อน					
21.	ในขณะที่ทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับคำศัพท์ข้าพเจ้ากลัวว่าจะทำผิด					
22.	เมื่อครูให้อ่านภาษาอังกฤษข้าพเจ้ากลัวว่าจะอ่านผิด					
23.	เมื่อครูให้ศึกษาบทเรียนล่วงหน้าโดยหาความหมายคำศัพท์ข้าพเจ้ารู้สึกไม่สบายใจ					
24.	ข้าพเจ้าไม่มีความกังวลใจเมื่ออ่านเนื้อเรื่องภาษาอังกฤษ					
25.	ข้าพเจ้าคิดว่าการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษเป็นสิ่งที่ยาก					
26.	เมื่อเรียนบทเรียนภาษาอังกฤษผ่านไปแล้วข้าพเจ้ากลัวว่าจะลืมคำศัพท์ที่เรียนมา					
27.	ข้าพเจ้าไม่รู้วิธีการอ่านภาษาอังกฤษให้เข้าใจความหมายที่อ่านได้					
28.	ขณะที่ฝึกสนทนาภาษาอังกฤษข้าพเจ้าไม่มีความกังวลใจ					
29.	เมื่อข้าพเจ้าสนทนาภาษาอังกฤษในช่วงชั่วโมงเรียนข้าพเจ้ากลัวว่าจะใช้คำไม่ถูกต้อง					

ตาราง 5 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ข้อที่	ค่า t	ข้อที่	ค่า t
1.	4.62	16.	7.30
2.	3.65	17.	4.97
3.	4.60	18.	6.00
4.	2.59	19.	5.91
5.	5.64	20.	3.52
6.	3.93	21.	3.20
7.	2.80	22.	7.10
8.	5.81	23.	2.01
9.	7.45	24.	4.31
10.	6.23	25.	6.66
11.	8.35	26.	5.35
12.	5.13	27.	4.56
13.	3.82	28.	2.25
14.	6.66	29.	5.31
15.	6.91		

ตาราง 6 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนในกลุ่ม
ทดลองที่ 1 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

คนที่	คะแนนความวิตกกังวล		ผลต่างของ คะแนนความ วิตกกังวล	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	Mdn
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง			
1	116	76	- 40	- 8	- 20
2	116	95	- 21	- 5	
3	96	77	- 19	- 4	
4	96	82	- 14	- 3	
5	105	77	- 28	- 7	
6	110	84	- 26	- 6	
7	99	87	- 12	- 1	
8	109	96	- 13	- 2	

ตาราง 7 แสดงคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียน ในกลุ่ม
ทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

คนที่	คะแนนความวิตกกังวล		ผลต่างของ คะแนนความ วิตกกังวล	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	Mdn
	ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง			
1	97	83	- 14	- 1	- 27.5
2	99	77	- 22	- 3	
3	113	92	- 21	- 2	
4	92	60	- 32	- 6	
5	112	85	- 27	- 4	
6	110	82	- 28	- 5	
7	113	71	- 42	- 7	
8	100	57	- 43	- 8	

ตาราง 8 แสดงผลต่างของคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของ
นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังการทดลอง

คนที่	กลุ่มทดลองที่1		ค่าความ แตกต่าง	อันดับที่ ของความ แตกต่าง	กลุ่มทดลองที่2		ค่าความ แตกต่าง	อันดับที่ ของความ แตกต่าง
	ก่อน การ ทดลอง	หลัง การ ทดลอง			ก่อนการ ทดลอง	หลังการ ทดลอง		
1	116	76	40	14	97	83	14	3.5
2	116	95	21	6.5	99	77	22	8
3	96	77	19	5	113	92	21	6.5
4	96	82	14	3.5	92	60	32	13
5	105	77	28	11.5	112	85	27	10
6	110	84	26	9	110	82	28	11.5
7	99	87	12	1	113	71	42	15
8	109	96	13	2	100	57	43	16
				$\Sigma R_1=52.5$				$\Sigma R_2=83.5$

$$U_1 = 47.5$$

$$U_2 = 16.5$$

$$P > .05$$

$$\begin{aligned}
 U_1 &= n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - \sum R_1 \\
 &= (8)(8) + \frac{8(8 + 1)}{2} - 52.5 \\
 &= 47.5
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 U_2 &= n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - \sum R_2 \\
 &= (8)(8) + \frac{8(8 + 1)}{2} - 83.5 \\
 &= 16.5
 \end{aligned}$$

$$U = 16.5$$

$$P > .05$$

ภาคผนวก ข

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนในกลุ่มและให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้ทราบวัตถุประสงค์วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กระดาษเขียน ชื่อผู้ฝึกสอน บทบาทหน้าที่ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษาให้เข้าใจอย่างชัดเจน	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับนักเรียนทุกคนพร้อมทั้งแนะนำตนเอง 2. นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่มโดยใช้กิจกรรม "เขาเป็นใคร" มีขั้นตอนดังนี้ 3.1 แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้พับกระดาษเป็น 8 ช่อง 3.2 ให้นักเรียนทุกคนไปสัมภาษณ์เรื่องต่างๆไปให้ครบทุกคนแล้วจดบันทึกลงในช่องที่พับไว้ โดยถามคนละ 5 คำถาม 3.3 เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะเรียกชื่อนักเรียนทีละคนแล้วให้นัก

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 3	วิธีเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษา	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาในการเรียนคำศัพท์	เรียนได้รายงานถึงนักเรียนคนนั้นจากที่ไปสัมภาษณ์มา 3.4 ดำเนินการต่อไปจนครบทุกคน 3.5 ผู้ให้คำปรึกษา และนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม 4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ระเบียบ ข้อผูกพัน และบทบาทหน้าที่ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษา ช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ 5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษารั้งต่อไป การให้คำปรึกษารั้งที่ 2-6 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนการ 6 ขึ้นดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4 - 5	อังกฤษ	2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเรียนคำศัพท์	<u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาร่วมสัมพันธภาพและทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
	วิธีการอ่านเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ	<u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสำรวจความต้องการความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษโดยให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงความต้องการความจำเป็นและการรับรู้ของตนเองโดยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้กำลังใจ
6	วิธีฝึกสนทนาเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการเรียนสนทนาภาษาอังกฤษของตนเอง 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้วิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ	<u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมปัจจุบันของตนเองที่เกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนมองเห็นผลของการกระทำที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข
7	การสร้าง ความมั่นใจในการลด	1. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับความ	

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
	ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	มั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้เด็กเรียนเกิดความมั่นใจในตนเอง และลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	<u>ขั้นที่ 4</u> ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนร่วมกันวางแผนปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนภาษาอังกฤษโดยให้นักเรียนกำหนดจุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายและทำข้อผูกพันในรูปแบบของสัญญา ถ้าไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ผู้วิจัยจะช่วยให้เขายอมรับในความสามารถของตนที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสมกว่าโดยปรับพฤติกรรมของตนเองใหม่เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ <u>ขั้นที่ 5</u> ขั้นปฏิบัติตามแผนเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่ตกลงใจได้ปฏิบัติตามแผนที่ระบุไว้ในขั้นที่ 4

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาแบบเผชิญความ จริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลดความวิตกกังวลใน การเรียนภาษาอังกฤษ	<u>ขั้นที่ 6</u> ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำ ปรึกษาดำเนินการปฏิบัติ ตามแผนโดยให้นักเรียนแต่ละคน รายงานผลการปฏิบัติ ภายหลังการได้รับคำปรึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลด ความวิตกกังวลในการเรียน ภาษาอังกฤษ 1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่ สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. นักเรียน และผู้ให้คำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลดความวิตกกังวลในการ เรียนภาษาอังกฤษ 3. นักเรียนประเมินการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและความรู้สึก ของตนเองจากการรับคำ ปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอชื่นชม นักเรียนและยุติการให้คำ ปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

โปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ และสร้าง สัมพันธภาพ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจและคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กฎระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาทหน้าที่ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษาให้เข้าใจอย่างชัดเจน	1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเอง 2. นักเรียนแนะนำตนเอง 3. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและซักถามเรื่องทั่วไปของนักเรียน 4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษา ช่วงเวลา จำนวนครั้งและสถานที่ 5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา 6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการปรึกษาในครั้งต่อไป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2 - 3	วิธีเขียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาในการเขียนคำศัพท์ 2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเขียนคำศัพท์	การให้คำปรึกษาครั้งที่ 2-6 ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนการ 6 ขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ขั้นเริ่มต้นการให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพและทบทวนการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา
4 - 5	วิธีการอ่านเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ	<u>ขั้นที่ 2</u> ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษโดยให้นักเรียนกล่าวถึงความต้องการความจำเป็นและการรับรู้ของตนเองโดยใช้เทคนิคพื้นฐาน ได้แก่ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การตีความ และการให้กำลังใจ
6	วิธีฝึกสนทนาเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ	1. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการเรียนสนทนาภาษาอังกฤษของตนเอง	<u>ขั้นที่ 3</u> ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมปัจจุบัน

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	การสร้าง ความมั่นใจ ในการลด ความวิตกกังวลในการ เรียนภาษาอังกฤษ	2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ วิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ 1. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับความมั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษ 2. เพื่อให้นักเรียนเกิด ความมั่นใจในตนเอง และลดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ	ของตนเองที่เกี่ยวกับการ เรียนภาษาอังกฤษซึ่งจะ ทำให้นักเรียนมองเห็นผล ของการกระทำที่ทำให้เกิด ความวิตกกังวลชัดเจนขึ้นและ พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข <u>ขั้นที่ 4</u> ขึ้นวางแผน ผู้ให้คำ ปรึกษาให้นักเรียน วางแผนปรับพฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องกับ การเรียนภาษาอังกฤษโดยให้นักเรียนกำหนด จุดมุ่งหมายและแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายและทำ ข้อผูกพันในรูปแบบของสัญญา ถ้าไม่บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ ทำไว้ผู้วิจัยจะช่วยให้เขา ยอมรับในความสามารถของ ตนที่จะทำในสิ่งที่เหมาะสม กว่าโดยปรับพฤติกรรมของ ตนเองใหม่เพื่อลดความ วิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ <u>ขั้นที่ 5</u> ขึ้นปฏิบัติตามแผนเพื่อปรับ พฤติกรรมและลดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษเป็นขั้น ที่ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนที่

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	ปัจฉิมนิเทศ	เพื่อสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาแบบเผชิญความ จริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลดความวิตกกังวลใน การเรียนภาษาอังกฤษ	ตกลงใจได้ปฏิบัติตามแผนที่ระบุ ไว้ในขั้นที่ 4 ขั้นที่ 6 ขึ้นติดตามผล ผู้ให้คำ ปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติ ตามแผนโดยให้นักเรียน รายงานผลการปฏิบัติ ภายหลังการได้รับคำปรึกษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและลด ความวิตกกังวลในการเรียน ภาษาอังกฤษ 1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่ สนทนาในครั้งที่แล้ว 2. นักเรียน และผู้ให้คำปรึกษา ร่วมกันสรุปผลของการให้คำ ปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และลดความวิตกกังวลในการ เรียนภาษาอังกฤษ 3. นักเรียนประเมินการเปลี่ยน แปลงพฤติกรรมและความรู้สึก ของตนเองจากการรับคำ ปรึกษาแบบเผชิญความจริง 4. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอ นักเรียนและยุติการให้คำ ปรึกษา

หมายเหตุ การให้คำปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลา 1 ชั่วโมง

รายละเอียดโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับนักเรียนในกลุ่มและให้นักเรียนทุกคนในกลุ่มคุ้นเคย และไว้วางใจซึ่งกันและกัน เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้นักเรียนทุกคนได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาสร้างสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนในกลุ่มโดยใช้กิจกรรม “เขาเป็นใคร” มีขั้นตอนดังนี้
 - 3.1 แจกกระดาษให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น แล้วให้พับกระดาษเป็น 8 ช่อง
 - 3.2 ให้นักเรียนทุกคนไปสัมภาษณ์เรื่องทั่ว ๆ ไปให้ครบทุกคนแล้วจดบันทึกลงในช่องที่พับไว้ โดยถามคนละ 5 คำถาม

3.3 เมื่อสัมภาษณ์ครบทุกคนแล้วผู้ให้คำปรึกษาจะบอกชื่อนักเรียนที่ละคน แล้วให้นักเรียนได้รายงานถึงนักเรียนคนนั้นจากที่ไปสัมภาษณ์มา

3.4 ดำเนินการต่อไปเรื่อย ๆ จนครบทุกคน

3.5 ผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรม

4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษา กลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ภูมิ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา

6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

อุปกรณ์

กระดาษ ดินสอ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมและซักถาม ในประเด็นปัญหาต่าง ๆ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ ๒
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการเรียนคำศัพท์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาในการเรียนคำศัพท์
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเรียนคำศัพท์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับวิธีเรียนคำศัพท์ เพื่อลดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงวิธีการเรียนคำศัพท์โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การให้กำลังใจ และให้ศึกษาเอกสาร วิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

เอกสารวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 3

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการเรียนคำศัพท์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาในการเรียนคำศัพท์
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเรียนคำศัพท์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอน
ดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาใน
ครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม
การเรียนคำศัพท์ เพื่อลดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้
นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงวิธีการเรียนคำศัพท์ โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้
คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การใช้สื่อแม่แบบเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์
ภาษาอังกฤษและการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

แม่แบบเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 4
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการอ่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

เวลาที่ให้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษของตนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การอธิบาย การให้ข้อเสนอแนะ และการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

เอกสารวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 5
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการอ่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอน

ดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมในการอ่านภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษของตน โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด และให้ศึกษากรณีตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้ให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการ
 อ่านภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียน
 แต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 6
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการฝึกสนทนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการเรียนสนทนาภาษาอังกฤษของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษของตนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การอธิบาย การให้ข้อเสนอแนะ และการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีฝึก
 สนทนาภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
 ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้
 นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนา
 ภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 7

เรื่อง การสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับความมั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับคำศัพท์ การอ่าน และการสนทนา
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเองและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแต่ละคนกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษของตนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึกและให้กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับสร้างความมั่นใจในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนตกลงปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผน โดยให้นักเรียนแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาลังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 8

เรื่อง การยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ในการปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

เวลาที่ให้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. นักเรียนและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาในการปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
3. นักเรียนประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากการได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบใจนักเรียนและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปและความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

รายละเอียดการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและนักเรียนให้นักเรียนรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจและคุ้นเคยกับผู้ให้คำปรึกษา
2. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษา ให้เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับนักเรียนพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. นักเรียนแนะนำตนเอง
3. ผู้ให้คำปรึกษาทักทายและซักถามเรื่องทั่ว ๆ ไปของนักเรียน
4. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ วิธีการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริงเพื่อปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ กฎ ระเบียบ ข้อผูกพัน บทบาท หน้าที่ ของนักเรียนและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนช่วงเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่

5. เปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยในการให้คำปรึกษา
6. ผู้ให้คำปรึกษานัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

อุปกรณ์

-

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาดังกล่าวจากการให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมและซักถาม
ในประเด็นปัญหาต่าง ๆ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ ๒
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการเรียนคำศัพท์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาในการเรียนคำศัพท์
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ในการเรียนคำศัพท์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ เพื่อลดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกล่าวถึงวิธีการเรียนคำศัพท์โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การให้กำลังใจ และให้ศึกษาเอกสารวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาดูตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

เอกสารวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 8
เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการเรียนภาษาอังกฤษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาในการเรียนคำศัพท์
2. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ในการเรียนคำศัพท์

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนคำศัพท์ เพื่อลดความวิตกกังวล ในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกล่าวถึงวิธีการเรียนคำศัพท์โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การใช้สื่อแม่แบบเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษและการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษในปัจจุบันของตนเองและพิจารณาผลการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการปฏิบัติตามแผน โดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

แม่แบบเกี่ยวกับวิธีการเรียนคำศัพท์ภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเรียนคำศัพท์เพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 4

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการอ่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษของตนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การอธิบาย การให้ข้อเสนอแนะ และการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้ให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

เอกสารวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 5

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการอ่าน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมในการอ่านภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกล่าวถึงปัญหาการอ่านภาษาอังกฤษของตนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิดและให้ศึกษากรณีตัวอย่างเกี่ยวกับ วิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้ให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการปฏิบัติตามแผน โดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่าง เกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีการอ่านภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 6

เรื่อง ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการฝึกสนทนา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการเรียนสนทนาภาษาอังกฤษของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ

เวลาที่ให้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาดิตตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับวิธีการฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษของตน โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การตีความ การอธิบาย การให้ข้อเสนอแนะ และการให้กำลังใจ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข วิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

-

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับวิธีฝึกสนทนาภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 7

เรื่อง การสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนแสดงความรู้สึกที่แท้จริงและกล่าวถึงปัญหาความมั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษ เกี่ยวกับคำศัพท์ การอ่าน และการสนทนา
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในตนเองและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการ

ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง โดยมีขั้นตอนดำเนินการ 6 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาติดตามผลการให้คำปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจพฤติกรรม ความต้องการ ความจำเป็นและการรับรู้เกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจในการเรียนภาษาอังกฤษของตนโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการใช้คำถามปลายเปิด คำถามปลายปิด การให้กำลังใจ การสะท้อนความรู้สึกและให้กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับสร้างความมั่นใจในการลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

ขั้นที่ 3 ขั้นประเมินพฤติกรรม ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของตนเองและพิจารณาผลที่ตามมาของพฤติกรรมนั้นจะทำให้นักเรียนมองเห็นการกระทำของตนเองให้ชัดเจนขึ้นและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข

ขั้นที่ 4 ขั้นวางแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนวางแผนปฏิบัติเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ และทำข้อตกลงในรูปแบบของสัญญาเพื่อปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 5 ขั้นปฏิบัติตามแผน ผู้ให้คำปรึกษาให้นักเรียนปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ขั้นที่ 6 ขั้นติดตามผล ผู้ให้คำปรึกษาคิดตามผลการปฏิบัติตามแผนโดยให้นักเรียนรายงานผลการปฏิบัติภายหลังได้รับการให้คำปรึกษา

อุปกรณ์

กรณีตัวอย่างเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาดังเกตจากการที่นักเรียนตอบคำถามเกี่ยวกับการสร้างความมั่นใจเพื่อลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

การให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง ครั้งที่ 8

เรื่อง การยุติการให้คำปรึกษาและปัจฉิมนิเทศ

วัตถุประสงค์

เพื่อสรุปผลของการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง ในการปรับพฤติกรรม และลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

วิธีดำเนินการ

1. ทบทวนและติดตามผลเรื่องที่สนทนาในครั้งที่แล้ว
2. นักเรียนและผู้ให้คำปรึกษาร่วมกันสรุปผลของการให้คำปรึกษาในการปรับพฤติกรรมและลดความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ
3. นักเรียนประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองจากการได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง
4. ผู้ให้คำปรึกษายุติการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขบใจนักเรียนและกล่าวปิดการให้คำปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตจากการสรุปและความสนใจในการร่วมกิจกรรมของนักเรียน

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายเชต	ชื่อสกุล บุญมี
เกิดวันที่	24 กันยายน 2500
สถานที่เกิด	อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	5 หมู่ที่ 1 ตำบลจรเข้ร้อง อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ศึกษานิเทศก์ ระดับ 7
ประวัติการศึกษา พ.ศ. 2517	ประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนตากลีประชาสรรค์ อำเภอตากลี จังหวัดนครสวรรค์
พ.ศ. 2520	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา วิทยาลัยครูนครสวรรค์
พ.ศ. 2529	ครุศาสตรบัณฑิต (วิชาเอกศิลปศึกษา) วิทยาลัยครูนครสวรรค์
พ.ศ. 2541	การศึกษามหาบัณฑิต (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร

การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล
 ตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียน
 ภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอบัวโพธิ์ทอง
 จังหวัดอ่างทอง

บทคัดย่อ

ของ

เชิด บุญมี

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
 ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว
 พฤษภาคม 2541

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดม่วงคัน อำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง ปีการศึกษา 2540 ที่มีคะแนนความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ขึ้นไป จำนวน 16 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากร และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง แบบแผนการทดลองของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบ Randomized Control Group Pretest - Posttest Design สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ การทดสอบของวิลคอกซ์ (The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test) และการทดสอบของแมน - วิทนีส์ (The Mann - Whitney U Test)

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงหลังจากได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลง หลังจากได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและรายบุคคลแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษลดลงแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF GROUP COUNSELING AND INDIVIDUAL
COUNSELING BASED ON REALITY THERAPY ON ENGLISH LEARNING
ANXIETY OF MATHAYOM SUKSA III STUDENTS OF
WATMUANGKAN SCHOOL IN AMPHOE PHOTHONG
CHANGWAT ANGTHONG

AN ABSTRACT
BY
CHET BOONMEE

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

May 1998

The purpose of this experimental research was to compare the effect of group counseling based on reality therapy on English learning anxiety of Mathayom Suksa III students of Watmuangkan school in Amphoe Phothong Changwat Angthong on the academic year 1997. The 16 subjects were randomly selected from students whose scores of English learning anxiety were from 50 percentile and higher. The subjects were then randomly divided into an experimental group I and an experimental group II, each group consisted of 8 students. The experimental group I was assigned to participate in reality group counseling and the experimental group II was assigned to participate in reality individual counseling. The randomized control group pretest - posttest design was a research design. The data were analyzed by The Wilcoxon's Matched - Pairs Signed - Ranks Test and The Mann - Whitney U Test.

The results were as follows :

1. The English learning anxiety of the students who were assigned to participate in reality group counseling was significantly decreased at .05 level.

2. The English learning anxiety of the students who were assigned to participate in reality individual counseling was significantly decreased at .05 level.

3. The English learning anxiety of the students who were assigned to participate in reality group counseling and reality individual counseling was not significantly differently decreased at .05 level.