

ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียม
ตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

นางสาวธันยรัตน์ ตั้งสายัณห์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2564

The Effect of Group Counseling Program on Anxiety Reduction
of Grade 11 Students for Higher Education Preparation
at Datdaruni School in Chachoengsao Province

Miss Thanyanan Tungsayan



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling
School of Educational Studies
Sukhothai Thammathirat Open University
2021

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัว
เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนตดตดรุณี
จังหวัดฉะเชิงเทรา

ชื่อและนามสกุล นางสาวธันยนันท์ ตั้งสายัณห์

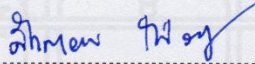
วิชาเอก วิทยาศาสตร์ศึกษา

สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. รองศาสตราจารย์ ดร.นรินาถ แสนสา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร

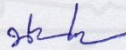
วิทยานิพนธ์นี้ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม 2565

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



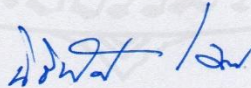
ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง)



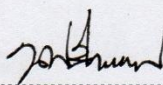
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นรินาถ แสนสา)



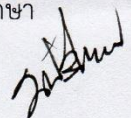
กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)



ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัว
เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี
จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัย นางสาวฉันทน์นันทน์ ตั้งสายัณห์ รหัสนักศึกษา 2622800346

ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

อาจารย์ที่ปรึกษา (1) รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา

(2) รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร ปีการศึกษา 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และ (2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองกับของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 คน ได้มาโดยความสมัครใจ และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แบบวัดความวิตกกังวล มีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 (2) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา จำนวน 11 กิจกรรม และ (3) การให้คำแนะนำแบบปกติ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบเครื่องหมายโดยใช้สถิติวิลคอกซัน และการทดสอบแมนวิทนี

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ความวิตกกังวล การศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา
มัธยมศึกษา

Thesis title: The Effect of Group Counseling Program on Anxiety Reduction of Grade 11 Students for Higher Education Preparation at Datdaruni School in Chachoengsao Province

Researcher: Miss Thanyanan Tungsayan; **ID:** 2622800346;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Thesis advisors: (1) Dr. Niranart Sansa, Associate Professor;

(2) Dr. Nithipat Mekkhachon, Associate Professor; **Academic year:** 2021

Abstract

The purposes of this research were (1) to compare the levels of anxiety in preparation for further study at the higher education level of Grade 11 students at Datdaruni School in Chachoengsao Province before and after using a group counseling program; and (2) to compare the level of anxiety in preparation for further study at the higher education level of the experimental group students who used the group counseling program with that of the control group students who received regular counseling.

The research sample consisted of 20 Grade 11 students at Datdaruni School in Chachoengsao Province during the first semester of the 2021 academic year, who voluntarily participated in the research project. Then they were randomly assigned into an experimental group and a control group each of which consisting of 10 students. The employed research instruments were (1) a scale to assess anxiety, with reliability coefficient of .91; (2) a group counseling program to reduce anxiety in preparation for further study at the higher education level consisting of 11 guidance activities; and (3) a set of regular counseling. Statistics employed for data analysis were the mean, standard deviation, Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test, and Mann-Whitney U test.

Research findings showed that (1) after receiving a group counseling program, the level of anxiety of the experimental group students was reduced to be significantly lower than their counterpart level before receiving the group counseling program at the .05 level of statistical significance; and (2) after the experiment, the experimental group students who received the group counseling program had significantly lower anxiety level than that of the control group students who received regular counseling at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Group counseling program, Anxiety, Further study at the higher education level, Secondary education

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้โดย ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา และรองศาสตราจารย์ ดร.นิธิวัฒน์ เมฆขจร อาจารย์ที่ปรึกษาหลักงานวิจัย ที่ได้ให้คำแนะนำและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสองเป็นอย่างยิ่งและขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.ลัดดาวรรณ ณ ระนอง ที่ได้ให้เกียรติสละเวลามาเป็นประธานในการสอบวิทยานิพนธ์ และได้ให้คำแนะนำพร้อมกับเสนอให้แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์แขนงการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัย อีกทั้งมีความเมตตา ประรณาคติ และให้กำลังใจแก่ลูกศิษย์ด้วยดีตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณท่านทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ที่ได้กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พร้อมกับให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อคิดเห็นในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่กรุณาเอื้อเฟื้อสถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ และขอขอบคุณเพื่อน ๆ แขนงวิชาการแนะแนวและการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยา รุ่นที่ 9 พี่พรฤทธิ์ กิจบุรณะ, พี่ลำดวน อาลัย พี่หัตถ์กรรม เกาทองและน้องชลธิชา เตชะเจริญกิจ ที่คอยช่วยเหลือและสนับสนุนในการศึกษาและเป็นกำลังใจที่ดีตลอดมา

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อรุ่งเจริญ ตั้งสายัณห์ คุณแม่ศิริอร ตั้งสายัณห์ และสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่คอยสนับสนุน ห่วงใยและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา พร้อมกับเป็นแบบอย่างที่ดีในการสร้างความเข้มแข็งและอดทนยาม เพียรพยายาม การเผชิญปัญหา หรืออุปสรรคต่างๆ จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้ คุณประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์นี้ ข้าพเจ้าขอบแต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ พี่ น้อง และเพื่อน ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านทั้งที่มีได้กล่าวนามในที่นี้ ที่ให้ความร่วมมือและให้ความช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

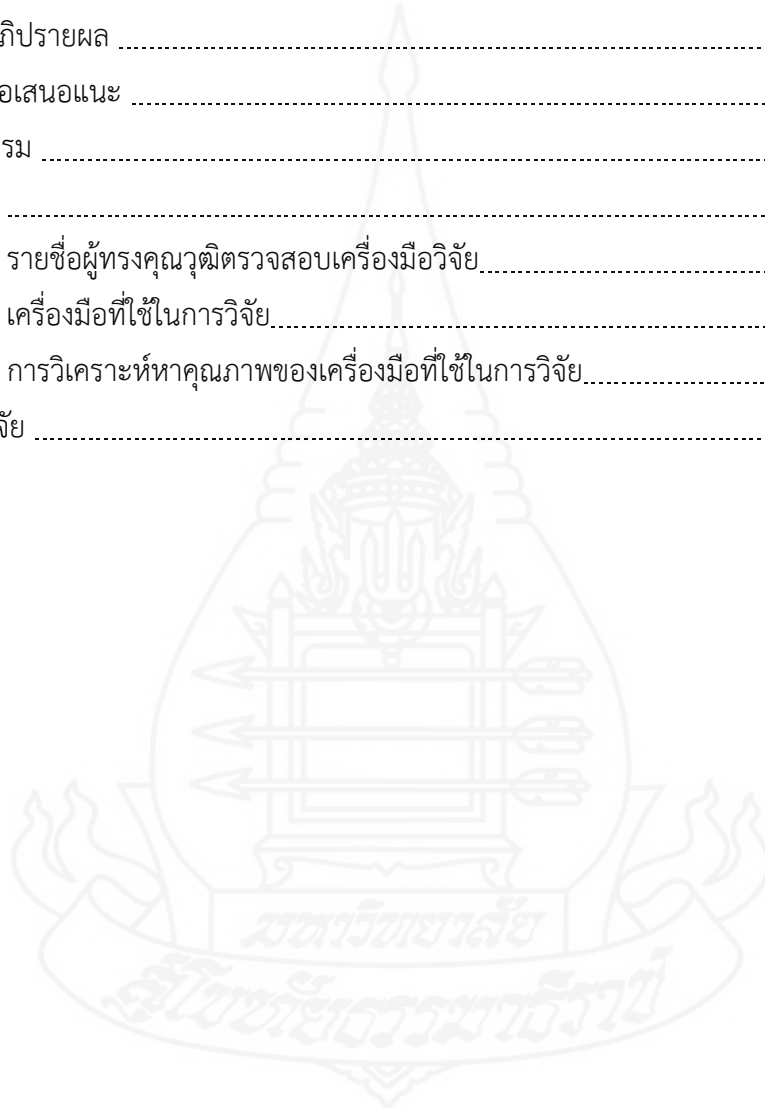
ธันยพันธ์ ตั้งสายัณห์
มกราคม 2565

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
สมมติฐานการวิจัย	7
นิยามศัพท์	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	9
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	10
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อ	28
วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม	45
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	59
แบบแผนการวิจัย	66
การเก็บรวบรวมข้อมูล	67
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	68
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	70
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	70
วัตถุประสงค์การวิจัย	70
ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	71

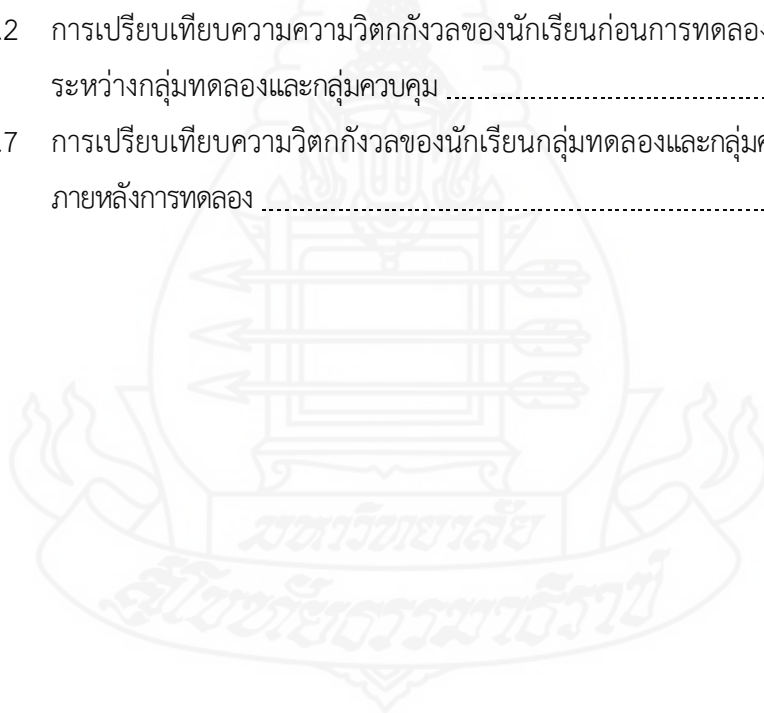
สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	74
สรุปการวิจัย	74
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	80
บรรณานุกรม	83
ภาคผนวก	91
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	92
ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	101
ค การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	167
ประวัติผู้วิจัย	178



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนของแบบสอบถามความวิตกกังวล 61
ตารางที่ 3.2	ผลการพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล ในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี 65
ตารางที่ 3.3	แสดงแบบแผนการวิจัย 66
ตารางที่ 3.4	การใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี 67
ตารางที่ 4.1	การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อน และหลังการทดลอง 71
ตารางที่ 4.2	การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 72
ตารางที่ 4.7	การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง 72



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพที่ 2.1 กระบวนการการรับรู้และประเมินของบุคคล.....	14
ภาพที่ 2.2 โมเดลทั่วไปของความวิตกกังวล (A model of normal anxiety)	15
ภาพที่ 2.3 โมเดลอธิบายการเกิดโรควิตกกังวล.....	18
ภาพที่ 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรม	36



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษาในยุคปัจจุบันมีบทบาทสำคัญในการสร้างความได้เปรียบของประเทศเพื่อการแข่งขันและยืนหยัดอยู่บนเวทีโลก ภายใต้ระบบเศรษฐกิจและสังคมที่เป็นพลวัตประเทศต่าง ๆ มากมาย ทั่วโลกจึงให้ความสำคัญและทุ่มเทกับการพัฒนาทางด้านการศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของตน ให้สามารถก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ, 2560, น.29) ซึ่งในปัจจุบันประเทศไทยเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาที่มีการวางแผนเป้าหมายในการพัฒนา ซึ่งเป็นรากฐานของความเจริญก้าวหน้าของประเทศทั้งในปัจจุบันและอนาคต แต่ส่วนที่สำคัญที่สุดนั้นก็คือ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ (อเนก ณะชัยวงศ์, 2553) ดังนั้น การศึกษาจึงเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญที่สุดอีกปัจจัยหนึ่ง ซึ่งระดับการศึกษานั้นถือว่าเป็นการศึกษาในระดับขั้นสูงที่มุ่งเน้นพัฒนาบุคคลเข้าสู่วิชาชีพที่เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาประเทศ เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ และเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ตลอดจนบทบาทและสถานภาพของประเทศในประชาคมโลก การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นจึงมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ พร้อมทั้งสามารถพัฒนาตนเองและสังคมให้เจริญก้าวหน้าอย่างสูงสุด มหาวิทยาลัยจึงถือว่าเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เป็นผู้นำในด้านการพัฒนาทางด้านทรัพยากรมนุษย์ ทั้งทางตรงและทางอ้อม (สุกานดา ภาระเวช, 2552) จากการจัดการศึกษาในปัจจุบันตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 และมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2561) มีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็นคนดี มีปัญญา มีความสุข มีศักยภาพในการศึกษาต่อและประกอบอาชีพ มีวิสัยทัศน์ที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนทุกคนให้เป็นมนุษย์ที่มีเจตคติที่ดีต่อการศึกษาต่อพร้อมเปิดโอกาสให้ทุกคนได้รับการศึกษาต่ออย่างเสมอภาคและมีคุณภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551 น.4-5) ดังนั้น การเลือกการศึกษาคือในระดับอุดมศึกษา จึงมีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่จะนำพาแต่ละบุคคลไปสู่เป้าหมายด้านการประกอบอาชีพในอนาคต (สมชาย รัตนทองคำ, 2556) ซึ่งในปัจจุบันแนวโน้มทางด้านการศึกษาได้ถูกพัฒนาขึ้นมา จึงเป็นกระแสทำให้ผู้ปกครอง และนักเรียนเกิดความกระตือรือร้นที่จะพยายามหาหนทางในการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความรู้ ความสามารถ เกิดทักษะ ซึ่งนำไปสู่การแข่งขันในช่วงชีวิตวัยทำงาน การเลือกงาน อาชีพ และ

ตำแหน่งที่มีความเหมาะสมพร้อมรายได้ที่เพิ่มขึ้นในอนาคต ตลอดจนเป็นที่ยอมรับจากเพื่อนฝูง ชุมชน และสังคม (ฉัตรชัย อินทรสังข์, 2552) อีกทั้งสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมในปัจจุบัน ทุกภูมิภาค กำลังเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงและมีการแข่งขันอย่างเต็มรูปแบบทุกพื้นที่ สถาบันอุดมศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญ เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างความรู้ทางด้านวิชาการและวิชาชีพในแต่ละสาขา โดยมีหน้าที่สำคัญในการผลิตบัณฑิตที่คุณภาพสู่ตลาดแรงงาน การให้บริการวิชาการและสร้างงานวิจัย (หฤษฎ์ เลิศอนันตกร, 2554)

ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายปรับปรุงระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายปฏิรูปการศึกษาของประเทศ จึงส่งผลทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในขณะนี้ เกิดความวิตกกังวลในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของจำนวนรอบสอบ ค่าสมัครสอบ และการนำสัดส่วนคะแนนมาใช้ในการสอบคัดเลือกคณะ มหาวิทยาลัยที่ผู้เรียนต้องการเข้าศึกษาต่อเป็นต้น ที่เกิดความวิตกกังวลมากกว่าระดับอื่น เพราะเนื่องจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 พังเป็นนักเรียนเข้าสู่ระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเป็นช่วงเวลาของการทำความรู้จักและเข้าใจตนเอง พิจารณา สำรวจตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการวางแผน การเตรียมตัวในการเลือกแนวทางการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงของการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เพราะเนื่องจากมหาวิทยาลัยทุกแห่งจะเปิดรับสมัครนักเรียนเข้าศึกษาต่อในสถาบันระดับอุดมศึกษาในรอบที่ 1 แฟ้มสะสมผลงาน (Portfolio) ดังนั้นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงจำเป็นต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนและแน่นอนกับการเลือกศึกษาต่อที่สอดคล้องกับตนเองและอาชีพที่ตนเองต้องการในอนาคต ด้วยเหตุดังกล่าวความวิตกกังวลจึงเกิดกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ส่งผลทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เกิดแรงกดดันทั้งทางด้านจิตใจและกระบวนการทางการศึกษา เพราะต้องปรับตัวในหลายๆเรื่องให้เข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ตลอดจนทัศนคติที่มีต่อการเรียนโดยตรงของผู้เรียน ซึ่งมีแนวโน้มต่อการเพิ่มความวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง และสืบเนื่องจากนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นวัยที่คาบเกี่ยวระหว่างความเป็นวัยรุ่นและความเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเตรียมตัวเพื่อทำความเข้าใจกับวิธีการสอบในรูปแบบใหม่ๆ รวมถึงการเพียรพยายามที่จะทำคะแนนให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะได้มีโอกาสเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่ตนเองต้องการได้ เพราะการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้น ถือได้ว่าเป็นการเตรียมตัวไปสู่เส้นทางอาชีพที่ตนสนใจในอนาคต เป็นช่วงเวลาเปลี่ยนผ่านที่จะเป็นแนวทางพาทุกคนไปสู่เป้าหมายในด้านการประกอบอาชีพที่ตนสนใจในอนาคต และกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนเกิดการตั้งเป้าหมายนั้นก็คือ การที่ทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงความสามารถของตนเองจนสามารถเห็นเป้าหมายของตนเองชัดเจนมากขึ้น (ศรีสลัก นิมบุตร, 72: 2563) ซึ่งในปัจจุบันนี้ พบว่า นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องมีการเตรียมตัวสำหรับ

การเข้าสู่สนามแข่งขันการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาอย่างมากกว่ากลุ่มอื่น เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของสังคมในหลากหลายด้าน จึงเป็นเหตุของการเกิดความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลนี้อาจส่งผลทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในปัจจุบันของผู้เรียนได้

โดยความวิตกกังวล (anxiety) ถือเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่ทุกคนเคยประสบและเกิดขึ้นได้ในคนปกติทั่วไป ซึ่งความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นอย่างปกติเมื่อบุคคลเกิดความเครียดความวิตกกังวล (Joshua, 2017) แต่ความวิตกกังวลที่มากเกินไปจะทำให้บุคคลนั้นครุ่นคิดในรายละเอียด จนทำให้ความสามารถในการทำงานถดถอยลง ส่งผลเสียทั้งด้านการเรียนและการดำเนินชีวิต (Barrett and Pahl, 2006) ความวิตกกังวลดังกล่าวเป็นสภาวะที่สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทั่วไป แม้ว่าความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน แต่หากความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นในระดับที่รุนแรงที่มีความถี่สูง มีระยะเวลาและมีความเข้มข้นมาก ก็จะส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลนั้นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้นอย่างไม่เหมาะสมก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวล อาการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นมากที่สุด และหากอยู่ในระดับรุนแรงก็อาจนำมาสู่ปัญหาด้านสุขภาพจิต (Huberty, 2012a) การหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวล (Kendall & Hedtke, 2006) ตามแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมมองว่าความรู้สึกและการแสดงออกของพฤติกรรมนั้นเป็นผลมาจากการตีความต่อสถานการณ์ที่บุคคลนั้นประสบอยู่ ซึ่งอยู่บนฐานตามการรับรู้ของบุคคล (Beck, 2011) ซึ่งบุคคลนั้นอาจจะแสดงทางพฤติกรรมอื่นที่สะท้อนถึงความวิตกกังวล รวมถึงในด้านร่างกายเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา โดยเป็นการตอบสนองที่สูงขึ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ปวดศีรษะ เหงื่อแตก ใจสั่น แ่นหน้าอก จุกเสียดท้อง กระวนกระวาย หน้าแดง เป็นต้น (Kendall & Hedtke, 2006) ดังนั้น ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นตีความสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ประสบอยู่นั้นว่าเป็นการคุกคาม บุคคลนั้นอาจมีอาการแสดงออกถึงความวิตกกังวลด้วย โดยอาการแสดงออกนั้นอาจจะเกิดขึ้นเพียงอาการด้านใดด้านหนึ่งหรือเกิดร่วมกันหลายด้านก็ได้ (Huberty, 2012a) เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกถูกคุกคาม หากความวิตกกังวลนั้นเกิดอยู่ในระดับน้อยถึงปานกลางก็จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น แต่หากความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นอยู่ในระดับที่มากเกินไปก็จะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพด้านต่างๆ ของบุคคลนั้นลดลง (กรมสุขภาพจิต, 2553) ตัวอย่างเช่นงานวิจัยของ Thomas, Cassady, and Heller (2017) ที่ศึกษาถึงความวิตกกังวลในการสอบ กลยุทธ์การปรับตัว และผลการเรียนของนักศึกษา ซึ่งพบว่านักศึกษาที่ใช้การปรับตัวต่อความวิตกกังวลอย่างไม่เหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อทั้งประสิทธิภาพในการสอบและประสิทธิภาพในการเตรียมตัวสอบ ซึ่งพฤติกรรมหลีกเลี่ยงนี้ส่งผลในระยะยาวต่อประสิทธิผลด้านการเรียน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลัดดา ลิ้มปเสนีย์ (2516) ที่พบว่าความวิตกกังวลและ

สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และหากเกิดขึ้นบ่อยครั้งอาจส่งผลทำให้นักเรียนรู้สึกล้มเหลว รู้สึกว่าตนเองไม่มีความสามารถ อาจยิ่งเพิ่มความวิตกกังวลหรืออาจนำไปสู่การเกิดโรคทางจิตเวชเกี่ยวกับอารมณ์ได้อีกด้วย (Huberty, 2008) ซึ่งการที่ผู้เรียนเกิดความวิตกกังวลและอาจส่งผลต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ การเป็นโรคซึมเศร้า ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาด้านสังคม ตั้งแต่อายุน้อยนั้น ย่อมทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมทั้งต่อระดับบุคคลและประเทศชาติเป็นอย่างมาก ดังนั้น การช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับความวิตกกังวลเหล่านี้ได้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เกิดความวิตกกังวลในเรื่องการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาอยู่ในขณะนี้

โรงเรียนดัดดรุณี เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ประจำจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยเป็นโรงเรียนประจำจังหวัดหญิงล้วน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา เป็นโรงเรียนเก่าแก่ มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของผู้ปกครองในการส่งบุตรหลานเข้ามาศึกษาในสถาบันนี้เป็นจำนวนมาก โดยแต่ละปีการศึกษาจะมีนักเรียนเข้ามาสอบถามถึงการเตรียมตัวในการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาและเกิดความวิตกกังวล ซึ่งถ้านักเรียนกลุ่มดังกล่าวไม่ได้รับการพัฒนาตามโปรแกรมก็อาจมีความวิตกกังวลในด้านการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ และจากการที่ผู้เรียนจะตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้น ผู้เรียนจะต้องได้รับความรู้ ความเข้าใจจากสถานศึกษาหรือหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยให้ผู้เรียนคำนึงถึงเป้าหมายของชีวิตบนพื้นฐานการรู้จักและนับถือตนเอง ซึ่งผู้เรียนต้องศึกษาและพิจารณาแนวทางการศึกษาต่อก่อนการตัดสินใจเลือกแนวทางการศึกษาต่อใด ๆ และควรมีการศึกษารวบรวมข้อมูลจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์หรือครูแนะแนว เพื่อนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการตัดสินใจเลือกแนวทางในการศึกษาต่อ ที่สอดคล้องกับตัวผู้เรียนเองให้มากที่สุด นอกจากนี้บทความของ (อาตัม นิละไพจิตร. สัมภาษณ์. 2550) ได้ทำการสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางที่ครูจะใช้ในการแก้ปัญหาให้กับนักเรียน พบว่า สิ่งที่นักเรียนประสบปัญหาและต้องการได้รับการพัฒนานั้นแบ่งออกเป็นสองด้าน ได้แก่ 1. ปัญหาทางด้านการศึกษา เช่น การศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย การพัฒนาตนเองให้มีผลการเรียนที่ดีขึ้น เป็นต้น และ 2. ปัญหาทางด้านครอบครัว เช่น การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน การไม่เข้าใจพฤติกรรมและการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น และแนวทางที่ครูจะใช้ในการแก้ปัญหาให้กับนักเรียนมักจะเป็นการให้คำแนะนำกับนักเรียนไปปฏิบัติตามประสบการณ์ของครูเท่านั้น ซึ่งเมื่อนักเรียนนำไปปฏิบัติแล้วบางครั้งอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ และนอกจากนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นดังกล่าวนี้ ในบางเรื่องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สถานศึกษาจำเป็นที่จะต้องมีบุคลากรที่ไม่ใช่เพียงแต่มีหน้าที่ให้ความรู้แก่ผู้เรียนอย่างเดียวเท่านั้น แต่จำเป็นที่จะต้องมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาอย่างเหมาะสม และพัฒนาผู้เรียนอย่างมีศักยภาพและเกิดทักษะการดำเนินชีวิต และจากการศึกษางานวิจัยของกาญจน์กมล สุ

วิทยารัตน์. 2557:82; อ้างใน (Thompson. 2003) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของสมาชิกภายในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนได้ข้อมูลย้อนกลับจากกลุ่มเกี่ยวกับตนเอง ทั้งนี้ ความไว้วางใจ ความจริงใจ การยอมรับและเคารพในสิทธิของกันและกัน ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มกล้าเปิดเผยตนเอง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะรับฟังผู้อื่น เกิดการรับรู้และเข้าใจความต้องการของผู้อื่น ทำให้สมาชิกตระหนักถึงการอยู่ร่วมกันแบบร่วมมือกัน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้การยอมรับอย่างจริงจังต่อกัน และจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2551 น.247-249 กล่าวว่า การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เป็นที่รัก ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นกำลังเกื้อกูลต่อการพัฒนาศักยภาพของแต่ละคน เพื่อสร้างสรรค์สังคมที่ดงามต่อไป ดังนั้นการให้ความช่วยเหลือผู้เรียนอย่างถูกต้องและเหมาะสม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักการสำคัญทางจิตวิทยาในการให้การปรึกษา (Counseling Psychology) มาเป็นหลักการสำคัญในการให้ความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้เรียนสามารถรับมือกับสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจ ตลอดจนสามารถหาทางออกได้ด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตของตนอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการให้การปรึกษาซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการช่วยเหลือ ป้องกัน แก้ไข ดังคำกล่าวของ Rogers (1951) ที่กล่าวว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการทางจิตวิทยาที่สามารถช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาหรือบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่น มีความกดดันทางจิตใจ มีความหวาดกลัว ความวิตกกังวล ความผิดหวัง หรือเศร้าเสียใจ ฯลฯ ให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เนื่องจากการปรึกษาแบบกลุ่มมีจุดมุ่งหมายสูงสุด เพื่อพาบุคคลออกจากความทุกข์มาสู่ความสุข เป็นการพาบุคคลออกจากสภาวะจิตใจอันบกพร่องสู่สภาวะจิตใจอันสมบูรณ์ ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ พระครูภาวนาวีรานุสิฐ (ปญญานุฑฒ) และคณะ ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาตามหลักจิตวิทยาเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษากลุ่มได้กระจ่างแจ้งถึงปัญหาและความต้องการที่จะแก้ไข เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถช่วยเหลือตัวเอง ค้นพบทางเลือกที่จะไปสู่จุดหมายชีวิตของตนเอง ตระหนักในคุณค่าของตนเอง รู้จักให้และรับความรักความผูกพันผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ดังนั้นการให้การปรึกษาแบบกลุ่มจึงเป็นส่วนหนึ่งในวิธีที่ใช้ในการลดความวิตกกังวล ซึ่งมีทั้งการให้การปรึกษาแบบรายบุคคลและการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยอาศัยหลักการสำคัญทางจิตวิทยาของ การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ในการช่วยเหลือผู้เรียนที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่ในขณะนั้นให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ภายใต้การช่วยเหลือของกลุ่มได้เป็นอย่างดี และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ เพื่อลดความวิตกกังวลของนักเรียน และจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีส่วนช่วยในการลดความวิตกกังวลได้มาก เพราะมีขั้นตอนและกระบวนการของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มที่มีรูปแบบ

ของการจำลองสถานการณ์อยู่ร่วมกัน ช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ต่อการปรับตัวได้ใกล้เคียงกับสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

จากความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะครูผู้สอนจึงได้สังเกตและสอบถามข้อมูลนักเรียน จึงพบว่า ความวิตกกังวลของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เกิดจากความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษานั้น เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อตัวนักเรียนโดยตรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อตัวผู้เรียนในทุกๆด้าน เช่น ส่งผลกระทบต่อปัญหาด้านการเรียน ด้านการวางแผนการศึกษาต่อ หรือแม้กระทั่งด้านสุขภาพจิตที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต และถ้าความวิตกกังวลนี้เกิดขึ้นในระดับที่รุนแรงและมีความเข้มข้นมาก อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียน โดยการนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมาแก้ปัญหาให้กับนักเรียนที่มีความวิตกกังวล ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มนี้เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยให้ผู้เรียนใช้ความสามารถและคุณสมบัติที่ตัวผู้เรียนมีอยู่จัดการกับตัวชีวิตของตนเองได้ ตัวอย่างเช่น การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และการแก้ปัญหาการขัดแย้งทางอารมณ์ เป็นต้น ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มนี้ได้มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถตระหนักรู้ในตนเอง ด้วยการเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกกลุ่มจะมีประสบการณ์ เรื่องราวชีวิตที่แตกต่างกันออกไป การได้รับฟังเรื่องราวของแต่ละคน ก็จะช่วยทำให้นักเรียนสามารถรับประสบการณ์มุมมองใหม่และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในอนาคต ดังนั้นโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีประโยชน์ สามารถลดความวิตกกังวล ลดความเครียดของนักเรียน ทำให้นักเรียนสามารถปรับตัว ทำให้รู้จักตนเอง ได้สำรวจและประเมินตนเอง ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา หาวิธีแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนให้ดียิ่งขึ้น สำเร็จเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพในอนาคตอีกด้วย

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

3. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังแผนภาพที่ 1.1

ตัวแปรต้น ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำลงภายหลังได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

4.2 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 420 คน

5.1.2 กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

5.2 ตัวแปรที่ศึกษา

5.2.1 *ตัวแปรต้น* ได้แก่ 1) โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม 2) การให้คำแนะนำแบบปกติ

5.2.2 *ตัวแปรตาม* คือ ความวิตกกังวล

6. นิยามศัพท์

6.1 *ความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ* หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะของจิตใจของนักเรียนที่มีความรู้สึกไม่สบายใจ กังวล วิตกกังวล เมื่อนักเรียนต้องเตรียมตัวสำหรับเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

6.2 *การปรึกษาแบบกลุ่ม* หมายถึง กระบวนการที่ผู้ให้การศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษา เกิดบรรยากาศแห่งการยอมรับซึ่งกันและกัน มีความไวใจ มีความอบอุ่น

6.3 *นักเรียน* หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาได้รับการพัฒนาตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลและสามารถปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ หลังจากได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม

7.2 เพื่อนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่มต่อนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบเข้าศึกษาต่อ เพื่อเสริมสร้างทักษะและป้องกันที่อาจนำไปสู่ความวิตกกังวลในตัวนักเรียนได้

บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความวิตกกังวลเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดำเนินการวิจัยและได้นำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 ประเภทของความวิตกกังวล
 - 1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.4 ระดับของความวิตกกังวล
 - 1.5 ผลของความวิตกกังวล
 - 1.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 1.7 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนปลายกับความวิตกกังวล
 - 1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.8.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 1.8.2 งานวิจัยในต่างประเทศ
2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อ
 - 2.1 ความหมายของการศึกษา
 - 2.2 ความสำคัญของการศึกษาต่อ
 - 2.3 การเลือกและการตัดสินใจ
 - 2.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อ
 - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.5.1 งานวิจัยในประเทศ
3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.1 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม
 - 3.2 ความสำคัญของการปรึกษาแบบกลุ่ม

- 3.3 องค์ประกอบของการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.4 ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่มในการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 3.6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 3.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

1.1 ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล (anxiety) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ว่า “To Strangle” หมายถึง การบีบรัด บีบบังคับ และมาจากภาษาลาตินว่า ความคับแค้นหรือบีบรัด ความวิตกกังวลมีหลากหลายความหมาย ซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตของมนุษย์ โดยทั่วไปแล้ว ความวิตกกังวล หมายถึง สภาพอารมณ์ตึงเครียด ไม่มีความสุข หวั่นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ โดยลักษณะที่แสดงออกประกอบด้วย ภาวะว้าวใจ กลุ้มใจ เคร่งเครียด ขาดความมั่นใจ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน ขาดสมาธิ อารมณ์เสีย ตื่นเต้น นอนไม่หลับ และคาดการณ์ล่วงหน้าในทางลบ (เจนจิรา ชัยปาน , ทรายขวัญ พรหมแก้ว และ สิทธิ ศรีนาค, 2556) และนักวิชาการให้คำจำกัดความวิตกกังวลไว้ ดังนี้

จำลอง ดิษยวนิช (2553) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกเชิงจิตวิสัย (Subjective) ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ผู้ที่มีความวิตกกังวลจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่เข้าใจหรืออาจเข้าใจในสถานการณ์ที่เกิดความวิตกกังวลไม่แน่ชัด และมักมีอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติร่วมด้วย เช่น ปวดศีรษะ เหงื่อแตก ใจสั่น แน่นหน้าอก จุกเสียด แน่นท้อง ภาวะว้าวใจ เป็นต้น อาการเหล่านี้อาจมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

ธิดารัตน์ ชื่นเอี่ยม (2553) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ จากความทุกข์หรือความกลัวต่อการตอบสนองจากสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอกของร่างกายที่ส่งผลต่ออาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ การรับรู้และพฤติกรรม

มาริกา อยู่สำราญ และปราณี ศรีพลแทน (2556) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองต่อภาวะความเครียดของแต่ละบุคคล ที่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา ประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามาว่า สิ่งคุกคาม ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง โดย

สิ่งคุกคามอาจมีจริงหรืออาจเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าของบุคคลนั้น ๆ และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ หรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา

สิริวรรณ ชูจตุโร (2552) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะทางอารมณ์ของความไม่สุขสบาย เป็นทุกข์ หรือตึงเครียด เกิดจากการประเมินสิ่งเร้าเข้ามากระทบว่า คุกคามหรืออาจทำให้เกิดอันตรายต่อตนเอง โดยสิ่งที่คุกคามอาจมีจริงหรืออาจเป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า

สุภลักษณ์ ดรุษย์ธร (2554) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวล เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกเหมือนถูกคุกคามเสี่ยงภัย กำลังตกอยู่ในอันตราย หรือภาวะที่ไม่มั่นคงปลอดภัย ไม่แน่ใจว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง ทำให้บุคคลเกิดความหวาดกลัว กระวนกระวายใจ เกิดความไม่สมดุลระหว่างความคิดกับอารมณ์ เกิดความไม่สบายใจ คับข้องใจ โดยจะมีการตอบสนองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

อัจรงค์ โพธารมภ์ (2552) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในของบุคคล อาจมีสาเหตุภาวะคุกคาม ซึ่งทำให้บุคคลนั้น ๆ เกิดการคาดการณ์ ภาวะคุกคามดังกล่าวอาจก่อให้เกิดอันตราย และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทั้งนี้ระดับความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันออกไปแม้ว่าจะอยู่ภายใต้สถานการณ์เดียวกันก็ตาม

คลาร์กและเบ็ค Clark and Beck (2011) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นระบบตอบสนองพฤติกรรมร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นเป็นส่วนหนึ่งของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดความไม่พึงพอใจอย่างมาก เพราะสังเกตเห็นแล้วว่าเหตุการณ์นั้นไม่สามารถคาดการณ์หรือควบคุมได้ อีกทั้งยังอาจคุกคามต่อบุคคลอื่นได้อีกด้วย

สจิวต Stuart (2014) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหงุดหงิดและไม่สบายใจเป็นความรู้สึกต่อสถานการณ์บางอย่างที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวาดหวั่นต่อผลที่อาจเกิดขึ้น จนทำให้บางอย่างที่ไม่แน่นอน ความรู้สึกหวาดหวั่นต่อผลที่อาจเกิดขึ้น จนทำให้บางครั้งรู้สึกอึดอัด กระสับกระส่าย ตื่นตระหนก นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกไม่แน่ใจต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นอารมณ์พื้นฐานของมนุษย์ที่สามารถเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้อยู่ตลอดเวลาและส่งผลต่อทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การรับรู้ และพฤติกรรม โดยการคาดการณ์ล่วงหน้าในอนาคต ผู้ที่มีความวิตกกังวลจะมีความรู้สึกไม่สบายใจ ซึ่งอาจแสดงออกมาในรูปแบบ ความกลัว เช่น กลัวการแข่งขัน กลัวการสอบ กลัวการสอบตก กลัวการสอบเข้าศึกษาต่อไม่ได้ ก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ หวาดหวั่น ส่งผล

ให้บุคคลนั้น ๆ ขาดความมั่นใจและความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้ระดับความวิตกกังวลของแต่ละบุคคล อาจมีความแตกต่างกันออกไป หนัก เบา ไม่เท่ากันถึงแม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม

1.2 ประเภทของความวิตกกังวล

สปีลเบอร์เกอร์ Spielberg, 1996 แบ่งประเภทความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัว (Trait - anxiety) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ความวิตกกังวลประเภทนี้จะแตกต่างกันไป ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยที่ได้รับ ความเครียด เป็นสถานการณ์ที่คุกคาม และมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ รุนแรงขึ้นจนเป็นความ วิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไปที่เกิดอย่างต่อเนื่อง และเป็นระยะเวลาานานๆ จะ กลายเป็นลักษณะนิสัยประจำตัว และเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ซึ่งเป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ ไม่ ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรงแต่จะเป็นตัวเสริมหรือเพิ่มระดับความรุนแรงของความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ (State - anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่ เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะ เป็นความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ขณะนั้น เป็น ความรู้สึกที่เกิดขึ้นชั่วคราว ซึ่งทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกตึงเครียด ไม่พอใจ หวาดหวั่น กระวน กระวาย ด้วยระบบการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติที่มีความตื่นตัวสูง โดยอาจแสดงพฤติกรรม ที่สังเกตได้ ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ส่วน หนึ่งขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ การเรียนรู้ ลักษณะความวิตกกังวลที่มีลักษณะประจำตัวและประสบการณ์ ในอดีตของแต่ละบุคคล

เบราน์ Brown (1994:141-142) ได้จัดประเภทของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลประเภทนี้จะทำให้ผลการเรียนดีขึ้น เช่น กลัวเรียนไม่ได้ดี กลัว สอบตก ความวิตกกังวลประเภทนี้จะป็นสิ่งผลักดันให้ผู้เรียนขยัน มุ่งมั่น ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น

2. ความวิตกกังวลประเภทนี้จะทำให้ผลการเรียนเป็นไปในทางที่ไม่ดี เช่น เกิดความ วิตกกังวลมากจนเกินไปทำให้สิ่งที่รับรู้ลึ้มไปชั่วขณะ ทำให้วุ่นวายใจ หวาดหวั่น กระวนกระวาย คิดไม่ รอบคอบ

เอเวอรี่และเอลเลน Avery and Ellen (1999 : 331) นักทฤษฎีด้านพลวัตทาง จิตวิทยา เห็นว่า ความตึงเครียด (Stress) และความวิตกกังวล (Anxiety) สามารถเกิดขึ้นได้เนื่องจาก ความขัดแย้งที่อยู่ภายใต้จิตไร้สำนึก (Unconscious conflicts) ภายในบุคคล ซึ่ง Freud ได้แยกถึง ข้อแตกต่างระหว่างความวิตกกังวลไว้ 2 ประเภท ได้แก่ 1. ความวิตกกังวลโดยมีเหตุผล (Objective anxiety) เป็นการถูกกระตุ้นในการตอบสนองต่อสัญญาณที่มีต่อภัยอันตรายที่ได้รับจากสิ่งรอบตัว

ตัวอย่างเช่น ตกงาน 2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic anxiety) หรือถูกเรียนบ่อย ๆ ว่า “Free - heating anxiety” และความวิตกกังวลแบบนี้จะไม่สามารถทราบถึงสาเหตุที่แน่ชัดของความวิตกกังวล ซึ่งในความเป็นจริงความวิตกกังวลอาจเกิดจากความรู้สึก หรือ ความสำนึกผิดกับบางสิ่งที่บุคคลนั้นได้ปิดบังไว้หรือได้ลืมไปแล้ว

ประยุทธ์ ไทยธานี, 2552 น.12 แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท

1. ความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัว (Trait - anxiety)
2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (State - anxiety)

สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 2004, p. 487-489) แบ่งความวิตกกังวลเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State anxiety or A - State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หนึ่ง ๆ ซึ่งเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นเป็นชั่วคราวและมีการเปลี่ยนแปลงระดับความรุนแรงขึ้นลงได้อยู่ตลอดเวลา แต่จะคงอยู่ในช่วงระยะเวลาไม่นาน ซึ่งสถานการณ์แบบนี้เป็นความวิตกกังวลทางจิต เป็นการรับรู้หรือถูกให้รับรู้ เป็นอารมณ์ที่จะประเมินตามสถานการณ์ต่าง ๆ กับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ หากคิดหรือประเมินว่าความสามารถที่ตนเองมีอยู่ไม่มีความสมดุลจากสถานการณ์นั้น ๆ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากน้อยจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ
2. ความวิตกกังวลแฝง เป็นลักษณะคงที่ของบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เป็นการเกิดปฏิกิริยาและการเกิดความวิตกกังวลทางกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ประเภทของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเป็นชั่วคราว ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันออกไปตามแต่ละบุคคล และจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญหรือได้รับความวิตกกังวลและมีการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ โดยความวิตกกังวลที่มีอยู่ในแต่ละคนจะเป็นลักษณะเฉพาะตัว อาจไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเกิดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อหรือการสอบเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา เกิดความวิตกกังวลและมีการเปลี่ยนแปลงระดับความรุนแรงขึ้น - ลง ได้ตลอดเวลา โดยประเภทความวิตกกังวลที่นักเรียนประสบอยู่นั้น จะเป็นการทำงานโดยอัตโนมัติของระบบที่มีความตื่นตัวสูง และถ้านักเรียนคนนั้นมีความวิตกกังวลสูง อาจมีแนวโน้มในการรับรู้ต่อสิ่งเร้าได้เร็วกว่าเพื่อนกลุ่มอื่น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ การเรียนรู้ ลักษณะความวิตกกังวลและประสบการณ์ในอดีตของนักเรียนแต่ละคน

1.3 สาเหตุของความวิตกกังวล

ลีโอนาร์ดและเรดแลนด์ (Leonard; & Redland. 1981, p. 81) กล่าวว่า สาเหตุของความวิตกกังวล เกิดขึ้นได้โดยมีสถานการณ์ที่มาคุกคามต่ออัตโนทัศน์ ภาพลักษณ์ ศักดิ์ศรี ความมั่นคง ความปลอดภัย และบทบาทของบุคคลนั้น

ลินน์ (ศราวุธ อภัยศิลา . 2552: 13; อ้างอิงจาก Linn. 1980) ได้อธิบายสาเหตุของความวิตกกังวล ดังนี้

1. สาเหตุทางร่างกายและพันธุกรรม ความเชื่อในเรื่องนี้ยังไม่แน่นอน เช่น บางคนเชื่อว่าบางคนที่มีรูปร่างผอม สูง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

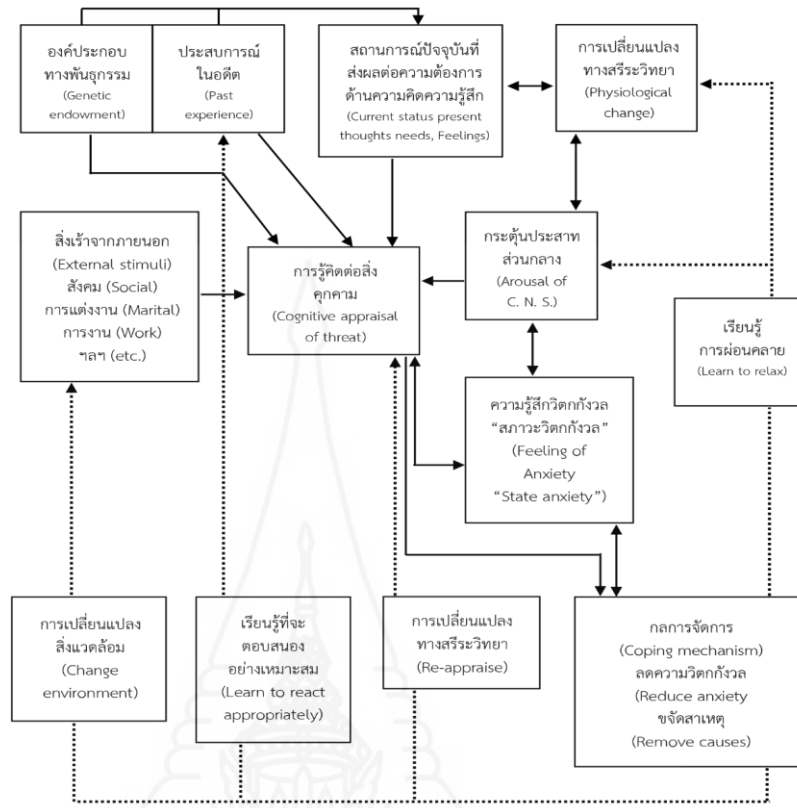
2. ปัจจัยทางด้านจิตใจ ส่วนมากเชื่อว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากกว่าอย่างอื่น ความวิตกกังวลเป็นสัญญาณที่บอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละวัยของชีวิต เช่น กลัวจะสูญเสียความรักจากพ่อแม่หรือกลัวการพลัดพราก

3. ปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ ทางการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนมีผลต่อการพัฒนาต่างๆ ของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดู เมื่อสภาพเหล่านั้นถูกเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ก็ย่อมเป็นการคุกคามต่อภาวะจิตใจ อันเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

เลเดอร์และมาร์ค (Lader & Mark, 2001 p.155) ได้นำเสนอโมเดลทั่วไปของความวิตกกังวล (A model of normal anxiety) โดยอาศัยแนวคิดของสปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 1983) รูปแบบความวิตกกังวลนี้ เสนอให้เห็นถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิกริยาการตอบสนอง ปฏิกริยาการลดความวิตกกังวล เมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้และประเมินของบุคคล แสดงดังภาพที่ 2.1

เส้นทึบ _____ หมายถึง ลำดับขั้นของการเพิ่มความวิตกกังวล
เส้นตัดปะ.....หมายถึง ลำดับขั้นของการลดความวิตกกังวล

ภาพที่ 2.1 กระบวนการรับรู้และประเมินของบุคคล



ภาพที่ 2.2 โมเดลทั่วไปของความวิตกกังวล (A model of normal anxiety)
 ที่มา : เลเดอร์และมาร์ค (Lader & Mark, 2001) อ้างในปภัสสรณ์ สายลีอนาม. 2559 น.13-14

กอร์มัน, สุลต่าน, และ เรนส์ไนล์, 1996; Gorman, Sultan, and Raines, 1996. ได้กล่าวถึงสาเหตุของความวิตกกังวล ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ชนิด ไว้ดังนี้

1. มีสิ่งคุกคามต่อร่างกาย (threats to biologic integrity) ได้แก่ สิ่งที่จะเข้ามารบกวนความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ความต้องการอาหาร เครื่องดื่ม ความอบอุ่น ความเจ็บป่วย หรือพัฒนาการในวัยต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. มีสิ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัย และความมีคุณค่าในตนเอง (threats to self- security or self -esteem) เป็นสิ่งที่จะรบกวนความปลอดภัยและเป็นตัวตนของตนเอง แนวคิด ค่านิยม ความคาดหวัง ความต้องการที่แต่ละคนยึดถือไว้ รวมถึงความต้องการเพื่อศักดิ์ศรี สถานภาพ และการเคารพนับถือ

สจีวิต และซันดีน (Stuart; & Sundeen, 1995) และคเน็ซอล (Kneisl, 1996) ได้แบ่งสาเหตุที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่สำคัญ ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สิ่งคุกคามต่อร่างกาย (Threats to biologic integrity) ได้แก่ ความต้องการอาหารเครื่องดื่ม หรือความอบอุ่น เป็นสิ่งที่จะเข้ามาบกรบกวนความต้องการพื้นฐานทางด้านร่างกาย มีผลทำให้เกิดความไม่สมดุลในการดำเนินชีวิต หรือทำให้ความสามารถของบุคคลลดลง

2. สิ่งคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของตนเอง (Threats to the security of the self) ได้แก่ การคุกคามต่อความคาดหวัง แนวคิดเฉพาะของตน และค่านิยม ความคาดหวังที่คิดว่ามีความสำคัญต่อตนเองไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการการยอมรับนับถือไม่ได้รับการตอบสนอง การคาดการณ์ล่วงหน้าตนเองได้รับการยินยอมหรือเห็นด้วยจากบุคคลที่มีความสำคัญกับตน ไม่สามารถเพิ่มการยอมรับนับถือตนเองหรือการยอมรับจากบุคคลอื่น ความรู้สึกผิด หรือความขัดแย้งกันระหว่างมุมมองของตนเองและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจริง

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ สาเหตุของความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อของนักเรียนนั้น เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเกิดจากสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่คุกคามต่อความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะนักเรียนคนนั้นเกิดความคับข้องใจ รู้สึกขัดแย้งในใจ ซึ่งสาเหตุเหล่านั้นเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล โดยไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกสถานการณ์ โดยมีปัจจัยภายในของแต่ละบุคคลและปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระตุ้น ซึ่งไม่สามารถขจัดความวิตกกังวลออกไปได้โดยสิ้นเชิง ทั้งนี้ เนื่องจากนักเรียนเกิดความกดดันขึ้นมากมาในด้านการเรียน การเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ การเลือกแผนการเรียน เป็นต้น จากสาเหตุของความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อของนักเรียน นักเรียนสามารถที่จะตัดความรุนแรงของความวิตกกังวลให้ลดลงได้ ด้วยการเรียนรู้ทักษะทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อควบคุมความวิตกกังวลนี้ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ซึ่งเป็นผลทำให้นักเรียนแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่ และประสบความสำเร็จ

1.4 ระดับความวิตกกังวล

การวิตกกังวลสามารถเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง แต่ระดับความรุนแรงย่อมมีความแตกต่างกันไปความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลางส่งผลให้บุคคล มีการตื่นตัว มีความรู้สึกกระตือรือร้นซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเองเพื่อแก้ไขปัญหา (ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แผ่ จันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข, 2556) ซึ่งการจำแนกระดับความวิตกกังวล จะจำแนกตั้งแต่ระดับปกติจนถึงระดับวิตกกังวลแบบหวาดกลัวรุนแรง (Panic) การจำแนกระดับความวิตกกังวลระดับความวิตกกังวลแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่

1. วิตกกังวลระดับปกติ (Normal) เป็นความรู้สึกของบุคคลที่แสดงออกมาให้บุคคลรับรู้ว่ามี ความไม่สบายใจ มีความรู้สึกหวาดหวั่น ซึ่งเป็นระดับที่บุคคลจะรู้สึกต้องเตรียมพร้อมในการป้องกันตนเองจากสิ่งที่คุกคาม (Shives, 2012)

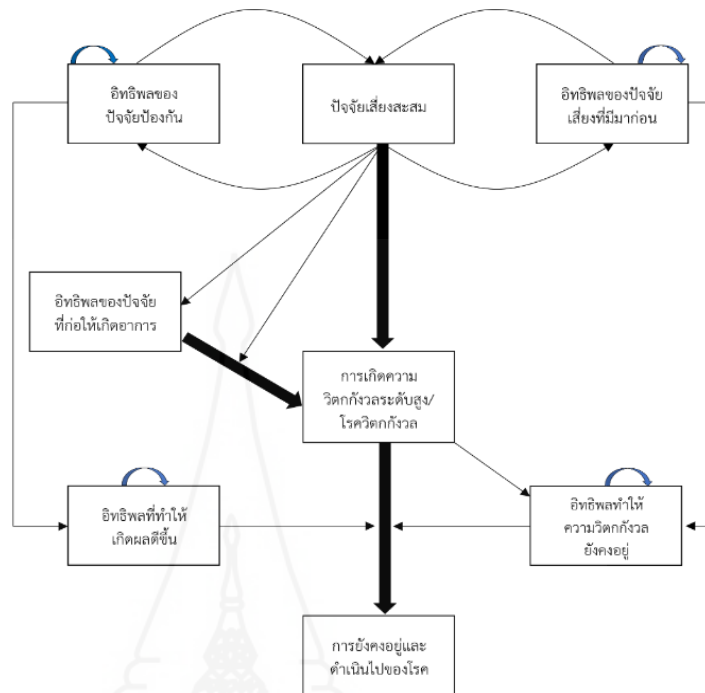
2. วิตกกังวลระดับน้อย (Mild anxiety) ความวิตกกังวลในระดับน้อยสามารถเกิดได้ในชีวิตประจำวันของคุณ บุคคลจะแสดงออกถึงความตื่นตัวจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายใน หรือจากสิ่งแวดล้อม ในระยะนี้บุคคลจะมีความสามารถในการรับรู้ความจริง จะเห็น จะได้ยิน และรับรู้ข้อมูลได้มาก ความวิตกกังวลในระดับนี้บุคคลจะเรียนรู้ที่จะหาวิธีในการแก้ไขปัญหา และอาจมีการแก้ไขปัญหาได้ดี (Varcarolis, 2013) ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีลักษณะจำเพาะที่สามารถผ่อนคลายได้มากหรือน้อยต่างกันไป บางคนไม่สามารถลดระดับความวิตกกังวลได้เลย จนกว่างานหรือภาระกิจจะเสร็จสิ้น (Shives, 2012)

3. วิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับปานกลางจะมีการรับรู้ทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทั้งการมองเห็นการฟังมีประสิทธิภาพลดลง ความสนใจและสมาธิลดลง การรับรู้แคบลง (Varcarolis, 2013; Shives, 2012) บุคคลจะมีอาการพูดเสีงสั้นๆ พูดเร็วขึ้น เริ่มมีอาการการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น ยังมีความสามารถแก้ไขปัญหาได้แต่ต้องใช้สมาธิมากขึ้น (Shives, 2012)

4. วิตกกังวลระดับสูง (Severe anxiety) บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับสูงจะรับรู้เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้น้อยลง ความสนใจจดจ่ออยู่กับแค่บางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถอธิบายสิ่งที่ต้องการพูดได้ พูดจาไม่รู้เรื่อง กระบวนการคิดไม่ดี สับสน อาจเกิดช่วงก่อนที่บุคคลจะมองหาความช่วยเหลือ (Shives, 2012)

5. วิตกกังวลระดับหวาดกลัวรุนแรง (Panic state) บุคคลที่มีความวิตกกังวลระดับหวาดกลัวรุนแรงความสามารถในการรับรู้จะหยุดชะงัก พูดไม่รู้เรื่อง ไม่สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ความรู้สึกตัว อารมณ์ผิดปกติ การรับรู้ผิดไปจากความเป็นจริง (Shives, 2012)

ความวิตกกังวลในระดับที่รุนแรงหรือการเป็นโรควิตกกังวลส่งผลกระทบต่อบุคคลในการดำเนินชีวิตในหลายมิติ มีงานวิจัยที่พยายามศึกษาถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล ความวิตกกังวลในระดับสูงหรือการเกิดโรควิตกกังวลนั้น พบว่ามีปัจจัยประกอบกันหลายประการทั้งประกอบกันให้เกิดอาการหรือโรค หรือประกอบกันและทำให้อาการหรือโรคงดำเนินอยู่ โดยพบว่าปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นและปฏิสัมพันธ์กัน Vasey และ Dadds (2001) ได้สร้างโมเดลเพื่ออธิบายการทำงานของตัวแปรต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดโรควิตกกังวล การทำให้อาการยังคงอยู่ อธิบายตามโมเดลของ Vasey และ Dadds (2001) ตามภาพที่ 2.3 ดังนี้



ภาพที่ 2.3 โมเดลอธิบายการเกิดโรควิตกกังวล

ที่มา : Vasey and Dadds. (2001). อ้างในบุญจิรา ชลธารนที. 2561. น.25-26

Vasey and Dadds (2001) อธิบายถึงการเกิดโรควิตกกังวลด้วยโมเดลซึ่งให้ความสำคัญกับ 5 ปัจจัย ได้แก่ กลไกป้องกัน (protective mechanisms) ปัจจัยที่มีมาก่อน (predisposing factors) ปัจจัย ที่ทำให้เกิด อาการ (precipitating factors) อิทธิพลที่ทำให้เกิดผลดีขึ้น (ameliorating influences) อิทธิพลที่ให้อาการยังคงอยู่ (maintaining influences) ซึ่งตามทัศนะของ Vasey และ Dadds ได้อธิบายถึง 9 ปัจจัยสำคัญที่เป็นปัจจัยที่มีมาก่อนและเป็นปัจจัยป้องกันที่อธิบายว่ามีแนวโน้มสัมพันธ์กับการเป็นหรือไม่เป็นโรควิตกกังวล ได้แก่ ปัจจัยด้านกรรมพันธุ์ (genetic factors) ปัจจัยทางประสาทวิทยา (neurobiological factors) ลักษณะพื้นอารมณ์ (temperament) ทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเอง (emotion regulation skills) อคติทางความคิด ความคิดที่บิดเบือน (cognitive biases and distortions) ประสบการณ์การถูกควบคุมในวัยเด็ก (early control experiences) การสนองของพ่อแม่ (parental responses) ขอบเขตของประสบการณ์กับสิ่งเร้าที่มีเงื่อนไขในการกระตุ้นความวิตกกังวลเกี่ยวกับความหวาดกลัว (extent of experience with common conditioned stimuli for phobic anxiety) และระดับของการสัมผัสกับสิ่งเร้าที่หวาดกลัว (level of exposure to feared stimuli)

นอกจากการประเมินระดับความวิตกกังวลแล้ว ระยะเวลาของอาการยังส่งผลต่อการวินิจฉัยว่าคุณมีโรควิตกกังวลหรือไม่ ซึ่งโรควิตกกังวล (Generalized Anxiety Disorder) นี้พบได้ประมาณ ร้อยละ 3 - 5 ของประชากรทั่วไป และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย อย่างไรก็ตามการวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวล (Generalized Anxiety Disorder) วินิจฉัยโดย ประเมินอาการของบุคคลร่วมกับระยะเวลาที่เกิดอาการ หลักการวินิจฉัยคือ ผู้ป่วยต้องมีอาการวิตกกังวลมากผิดปกติติดต่อกันเป็นเวลานานอย่างน้อย 6 เดือน ร่วมกับมีอาการอย่างน้อย 3 อาการร่วมด้วย ได้แก่ อาการกระวนกระวาย เหนื่อยง่าย ขาดสมาธิ หงุดหงิดง่าย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ ซึ่งการรักษาจะรักษาด้วยยา กลุ่ม Lorazepam ร่วมกับการทำจิตบำบัดเพื่อให้ผู้ป่วยหาสาเหตุความวิตกกังวล เปิดโอกาสให้ระบายความในใจ ให้กำลังใจ นอกจากนี้การใช้พฤติกรรมบำบัดในการฝึกคลายเครียดลดความกังวลก็สามารถนำมาใช้รักษาร่วมกันได้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2553)

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ระดับความวิตกกังวลของนักเรียนแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันออกไปตามแต่ละสถานการณ์ที่เข้ามากระตุ้น ที่ส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลของนักเรียน ส่งผลเสียต่อระดับการเรียนรู้ ส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อของนักเรียน ซึ่งระความวิตกกังวลที่รุนแรง จะทำให้นักเรียนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ไม่สามารถอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆได้ ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ที่พบเจอได้ ซึ่งหากนักเรียนมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำ ก็จะส่งผลให้นักเรียนคนนั้นเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น มีการรับรู้ประสาทสัมผัสที่ดี มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความคิดสร้างสรรค์ รวมถึงการดำเนินชีวิตอย่างปกติสุข แต่หากนักเรียนที่มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง หรือระดับรุนแรงก็จะส่งผลเสียต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนมากที่สุด

1.5 ผลของภาวะวิตกกังวล

ความวิตกกังวลนั้นหากเกิดในระดับน้อยถึงปานกลางก็จะกระตุ้นให้บุคคลต้องการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น แต่หากความวิตกกังวลเกิดขึ้นในระดับที่มากเกินไปก็จะส่งผลให้ประสิทธิภาพด้านต่าง ๆ ของบุคคลลดลง (กรมสุขภาพจิต, 2553) แต่หากความวิตกกังวลนั้นเกิดขึ้นในระดับที่รุนแรงคือ มีความถี่บ่อยครั้ง (frequency) มีระยะเวลานาน (duration) และความเข้มข้นมาก (intensity) ก็ จะเกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (physiologically and psychologically) เมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้นอย่างไม่เหมาะสมก็จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และหากในระดับรุนแรงก็อาจนำมาสู่ปัญหาสุขภาพจิต (Huberty, 2012a)

สปีลเบอร์เกอร์ และชาร์ลี (Spielberger & Charles, 2002, pp. 524-527) สรุปความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ดังนี้

1. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีระวิทยา ในขณะที่มีความวิตกกังวล ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงคันชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้าน

สรีระวิทยา ความวิตกกังวล เป็นตัวกระตุ้นให้แคที โดลามีน (Catecholamines) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคทีโคลามีน ที่สำคัญมี 2 ชนิด คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และนอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ซึ่งอีพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่นขนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย ร่างการย่อยของน้ำตาลไกลโคเจนในตับ (Glycogenolysis) ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลางทำให้กระวนกระวาย ม่านตาขยาย และหลอดเลือดขยายตัว และนอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลาง และการขยายหลอดเลือดมีน้อยกว่า อีพิเนฟริน การเปลี่ยนแปลงทางคันชีวเคมีที่สำคัญอีกประการหนึ่งเมื่อมีความวิตกกังวล คือ มีสารคอร์ติโรสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น คอร์ติโคสเตียรอยด์ มีผลต่อร่างกาย ต่อไปนี้

- 1.1 ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอีลคโตรลัยต์ทำให้เกิดการคั่งของโซเดียม
- 1.2 ผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวก โปรตีน ไขมัน และน้ำ
- 1.3 ผลต่อไต ทำให้มีน้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับยูริก แอซิด (Uric acid) ทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น
- 1.4 ผลต่อเอ็นไซม์ โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำย่อยเพิ่มขึ้น มีกรดมากขึ้นเป็นแผนในกระเพาะอาหาร
- 1.5 ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้อ่อนไม่หลับ กระวนกระวาย มีอาการทางจิตประสาทได้
- 1.6 ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น
- 1.7 ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระดับกอร์ติซอลที่สูงทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค
- 1.8 ผลต่อการเพิ่มหรือลดลงของการหลั่งฮอร์โมน เกี่ยวกับการเจริญเติบโตแต่ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า

2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียด และความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น

3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงคันความคิด ความจำ และการรับรู้ ได้แก่ สัมภาษณ์ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ การตัดสินใจได้ช้า ความคิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวล มีแนวโน้มที่จะเกิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

4.1 พฤติกรรมที่แสดงความรู้สึกภายในออกมาทั้งอย่างเปิดเผย และอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมของโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

4.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวล ไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกายได้แก่ ผู้ป่วยที่มีมือขาทางร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) ทั้งหลายซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกหนีแบบต่าง ๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ

4.3 การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมแสดงออกได้แก่ การถอนตัวหนีจกเหตุการณ์ การก็บความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นอาการซึมเศร้ามีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจ ถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้ เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัดไม่สบายใจนั้นเสีย

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความวิตกกังวลส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน โดยมีปัจจัยจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีและสรีระวิทยา โดยเมื่อบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกาย เกิดความวิตกกังวล เกิดความตึงเครียด เกิดพฤติกรรมหลีกหนี-ถอย ซึมเศร้า ดังนั้น หากนักเรียนทราบว่าปัจจัยใดที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวล และถ้าสามารถหาวิธีการที่จะลดความวิตกกังวลได้ ก็จะสามารถส่งเสริมให้นักเรียนมีความมั่นใจในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาได้และอาจส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น หรืออีกประการหนึ่งคือ ผลของความวิตกกังวลมีอิทธิพลในการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมในการเรียนรู้ เกิดทักษะ เกิดความเข้าใจและในทางเดียวกันก็จะเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สามารถสร้างความมั่นใจในการวางแผนด้านการศึกษา เพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

1.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

วัยรุ่น หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ ดังนั้น ช่วงวัยรุ่น หมายถึง ช่วงเวลาแห่งการเติบโตจากวัยเด็กที่ยังขาดวุฒิภาวะไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน ในการเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กชายและเด็กหญิงนั้นถือเอาการเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ ซึ่งทั้งสองเพศจะเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศไม่พร้อมกัน

1.6.1 ลักษณะของวัยรุ่นระยะต่างๆ มีดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น มีช่วงอายุระหว่าง 13-15 ปี การเปลี่ยนแปลงค้ำร่างกายจิตใจและความนึกคิดมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างชัดเจน

วัยรุ่นตอนกลาง มีช่วงอายุระหว่าง 15-18 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (สุชา จันท์ธอม , 2540) เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้วมีความคิดเชิงนามธรรม จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตน

วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 18-20 ปี มีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำหน้าที่ได้เต็มที่ (สุชา จันท์ธอม, 2540) ระยะเวลาที่วัยรุ่นจะมีอารมณ์มั่นคงและมีเหตุผลมากขึ้น มีการพิจารณาเกี่ยวกับการศึกษา การประกอบอาชีพและทักษะทางสังคม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข) กล่าวว่า วัยรุ่นแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันทางความคิด การตัดสินใจ นำไปสู่การแสดงออกพฤติกรรม แต่ทั้งนี้เราอาจจะทำความเข้าใจในตัววัยรุ่นได้ง่ายขึ้นด้วยความเข้าใจพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ในทุกช่วงวัยนั้นสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมรอบตัว โดยมีช่องทางสำคัญในการรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ คือทางด้านความคิด ความรู้สึกและการสัมผัส

1.6.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของวัยรุ่น ที่ประกอบด้วยดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา, 2545)

1) ผู้รับการปรับพฤติกรรม หมายถึง ความพร้อมและความประสงค์ของผู้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมว่า ผู้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมมีความประสงค์ที่จะปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นเพียงใด ตลอดทั้งพร้อมที่จะให้ความร่วมมือหรือไม่ หากผู้รับการปรับพฤติกรรมมีความพร้อม มีความตั้งใจ จะปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมของเขานั้น ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นๆ ก็มีโอกาสเป็นไปได้สูง

2) สภาพแวดล้อม อาทิ เพื่อน ครู ผู้ปกครอง บิดามารดา บรรยากาศของการเรียนบรรยากาศของโรงเรียน บรรยากาศของครอบครัว เป็นต้น เอื้อต่อการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นๆมากน้อยเพียงใด

3) วิธีการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม ที่จะนำมาใช้นั้นเหมาะสมกับพฤติกรรมที่ต้องการปรับหรือเปลี่ยนเพียงใด ตลอดทั้งความเหมาะสมกับลักษณะของบุคคลที่จะมารับ การปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมหรือไม่ และผู้ปรับพฤติกรรมนั้นๆ มีความสามารถและความชำนาญเพียงใด

4) การฝึกผู้ใกล้ชิดกับผู้ที่ได้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรม อาทิ ครู ผู้ปกครอง บิดามารดา ให้มีความรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมอย่าง

ง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน แต่ให้มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ใกล้ชิดกับผู้รับการปรับหรือเปลี่ยนพฤติกรรมได้มีโอกาสช่วยให้พฤติกรรมที่ได้ปรับหรือเปลี่ยนแล้วคงอยู่ต่อไปได้ยาวนานยิ่งขึ้น

สแตนเบิร์ก (Steinberg ,1996) เสนอให้ศึกษาบริบทแวดล้อมที่สำคัญ 4 ประการ ที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น ได้แก่ 1) วัยรุ่นกับครอบครัว 2) วัยรุ่นกับโรงเรียน 3) วัยรุ่นกับเพื่อน 4) วัยรุ่นกับกิจกรรม

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า เด็กวัยรุ่นมักจะมีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่าย วิตกกังวล บ่อย เมื่อเด็กวัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลจะแสดงพฤติกรรมเพื่อปกป้องตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาที่จะตามมาภายหลัง เพราะเด็กวัยรุ่น โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอยู่ในช่วงเวลาแห่งการเติบโตจากวัยเด็กที่ยังขาดวุฒิภาวะไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา ซึ่งจำเป็นต้องมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาไปพร้อมๆ กัน

1.7 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนปลายกับความวิตกกังวล

วัยรุ่นตอนปลายอายุ 17-19 ปี เป็นเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพและฝึกฝนอาชีพที่เหมาะสมและเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันแน่นแฟ้นกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ทาง คือการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม และการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ โดยเด็กวัยรุ่นทั่ว ๆ ไปจะมีช่วงอายุประมาณ 12 - 18 ปี ซึ่งอาจเรียกว่าวัยรุ่นแรกเริ่ม เป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางด้านร่างกาย จากการเป็นเด็กชายและเด็กหญิง ร่างกายจะเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่เกือบเต็มที่ทุกส่วน ซึ่งลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กวัยรุ่น เป็นสาเหตุที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่น ๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สมรรถภาพทางด้านสมอง ค่านิยม ทักษะคิด และความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง นอกจากนี้ ความรู้สึกเบื่อหน่าย เหงา ทอแท้ อาจเกิดขึ้นกับวัยรุ่นกลุ่มนี้ได้ง่าย โดยเฉพาะ เมื่อวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้นการที่วัยรุ่นกลุ่มนี้สามารถเข้าใจความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกของตนเองจะช่วยให้วัยรุ่นกลุ่มนี้ลดความวิตกกังวล ลดความขัดแย้ง ความวิตกกังวลที่เราพบมากและบ่อยๆ ในวงชีวิตของวัยรุ่นก็คือ

1. เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งมักจะเกิดความกังวลว่าร่างกายของเขาเกิดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนไหนอย่างไร ทำไมจึงเกิดการเปลี่ยนแปลง มีสาเหตุมาจากอะไร มันจะเป็นความผิดปกติหรือไม่แล้วคนอื่นจะเป็นเหมือนเราหรือเปล่า

2. เกิดความวิตกกังวลกับการมีอารมณ์ทางเพศสูง ในช่วงของวัยรุ่นกลุ่มนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ ซึ่งส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นได้บ่อย ๆ เกิดความไม่แน่ใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนนั้นเป็นความผิดปกติหรือไม่ ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มนี้จะต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจในความ

รู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งเราสามารถที่จะหัดควบคุมอารมณ์ให้สงบและเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้เหมาะสม เช่นการเล่นกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถเบี่ยงเบนความสนใจและสามารถช่วยให้เราได้ออกกำลังกาย คลายสร้างความเพลิดเพลิน

3. เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศซึ่งโดยธรรมชาติเด็กวัยนี้จะมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นเพนทูนอยู่แล้วและเมื่อร่างกายมีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น เกิดความอยากรู้อยากเห็นพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมทางเพศได้เมื่อถูกกระตุ้นต่อสิ่งเร้า ดังนั้น พ่อและแม่ควรเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดรวมกับความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่น พ่อและแม่จึงควรมีการให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องและถือเอาความรู้สึกทางเพศในวัยนี้เป็นเรื่องธรรมดาและธรรมชาติอย่างหนึ่ง

4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มนี้เริ่มเกิดความวิตกกังวลกลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับของคนใกล้ตัว กลัวความรับผิดชอบที่รู้สึกว่าจะเกินภาระหนักหนาย่างยาก ไม่ชอบเผชิญหน้ากับปัญหาและไม่ชอบแก้ปัญหาคด้วยตัวเอง บางครั้งมีลักษณะอารมณ์ผันผวน แปรปรวนหงุดหงิดง่าย อารมณ์ของวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ประเภทใด มักจะมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มนี้ยังไม่ดีมากนัก บางครั้งพลุกพล่าน หงุดหงิด บางครั้งก็เก็บกด บางครั้งดูมีความมั่นใจในตนเองสูงแต่บางครั้งกลับไม่แน่ใจอะไรเลย บางครั้งดูเหมือนจะยอมอะไรทุกอย่างแต่บางทีก็ดื้อรั้นเอาแต่ใจตนเอง นอกจากจะอาศัยความสัมพันธ์พื้นฐานที่ดีระหว่าง พ่อ แม่และลูกแล้ว การเขาสังคมการค้นหาเอกลักษณ์ในตนเอง ความรับผิดชอบ การเรียนรู้ ความสามารถเฉพาะตนและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าก็สำคัญเป็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ สืบตระกูล ต้นตลานุกูล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (2562, น.284) ก็ได้กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ในช่วงเวลานี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญามากมาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วในวัยรุ่นนั้น อาจส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่น ครอบครัวและสังคม ดังนั้นการดูแลเฝ้าระวังความเครียด ความวิตกกังวลในวัยรุ่น จึงควรเริ่มให้ความช่วยเหลือและแนะนำการจัดการความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นตั้งแต่ระยะแรก

วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้าน ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และด้านสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ล้วนแต่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของช่วงวัยรุ่น ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549) มี 5 ด้าน ได้แก่

1. ด้านการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย วัยรุ่นจะเกิดความวิตกกังวลว่าตนเองมีการเจริญเติบโตหรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายแตกต่างหรือมีความผิดปกติไปจากเพื่อนคนอื่นในช่วงวัยเดียวกัน

2. ด้านอารมณ์และความรู้สึกทางเพศ วัยรุ่นบางคนจะเกิดความรู้สึกผิดเมื่อตนเองเกิดอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศ ร่วมกับความรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นชายหรือหญิงของตนที่อาจทำให้ภาพพจน์หรือความนับถือตนเองเริ่มสั่นคลอน

3. ด้านพฤติกรรมทางเพศ วัยรุ่นจะมีการแสดงออกหรือพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เกิดความอยากรู้อยากเห็นหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่าง ๆ

4. ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญและต้องการการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างมากทั้งกับเพื่อนเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ธรรมชาติได้กำหนดให้วัยรุ่นกลุ่มนี้มีพลังอย่างมากมาย จนบ่อยครั้งที่พลังงานเหล่านั้นมีอิทธิพลเหนือความยั้งคิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จนกลายเป็นพฤติกรรมที่รุนแรง และไม่พึงประสงค์ วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์และความคิด ซึ่งจะเป็นลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของวัยรุ่น เนื่องจากสาเหตุและบริบทของความวิตกกังวลในวัยรุ่นจะแตกต่างจากช่วงอื่น ที่ตกอยู่ในสภาวะความวิตกกังวล ทั้งเรื่องของการเรียนในชั้นเรียนในแต่ละวัน กลุ่มเพื่อน การเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ การตัดสินใจเข้าศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมสำหรับตนเองในอนาคต และการใช้ชีวิตประจำวันในโรงเรียนจะมีผลอย่างมากต่อความวิตกกังวลของวัยรุ่น ด้วยเหตุดังกล่าว ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้นได้ง่าย และเป็นสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพจิตอย่างมาก ดังนั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นจึงควรฝึกหัดให้มีความเครียด และความวิตกกังวลให้น้อยที่สุด ด้วยวิธีคิดอย่างมีเหตุผล รับทราบรายละเอียดข้อมูลเกี่ยวกับปัญหานั้น ๆ หาเหตุผลเป็นขอ ๆ แลหาแนวทางการแก้ไข ควรปรึกษาบุคคลที่ไวใจได้ เช่น พ่อแม่ หรือครู เป็นต้น

1.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยในประเทศ

สิริวิภา ปิงรัมย์. (2561) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลวิจัยพบว่า 1. ภายหลังการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2. กลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลใน

การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เกวลิน กลัญชัย (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลในการสอบในระยะติดตามผลสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัฒนฉัตร วิสิตเขตต์การณ์ และบุษฎุ แก้วจินดา (2562) ได้ศึกษาโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1. ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มการทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 2. โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง สามารถลดความวิตกกังวลต่อการศึกษาต่อได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3. โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลอง สามารถลดความวิตกกังวลต่อการศึกษาต่อได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รัชพงศ์ พิลาคุณ (2560) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย ผลการวิจัยพบว่า 1. นักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นน้อยลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2. ระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองกับในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

พรรณนิกา ธิดำ (2554) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดลำปาง นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2553 โรงเรียนอรุโณทัย จังหวัดลำปาง จำนวน 187 คน ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อของนักเรียน ได้แก่ ด้านระบบการรับเข้ามากที่สุด รองลงมาคือ ด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ด้านตนเอง และด้านครอบครัวตามลำดับ

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ การเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ระบบการเข้ามหาวิทยาลัย การสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อ เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลของผู้เรียนเป็นอย่างมาก โดยนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในด้านการเรียนอยู่ในระดับต่ำ จะทำให้นักเรียนผู้นั้นเข้าใจ เกิดความตื่นตัว กระตือรือร้น มีการรับรู้ประสาทสัมผัสที่ดี ส่วนนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในด้านการเรียนอยู่ในระดับสูง จะส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถอดทนต่อสิ่งกระตุ้นต่างๆ ได้ ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่พบเจอได้ ซึ่งปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลจะส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ ต่อการตัดสินใจได้เช่นกันและถ้าหากความวิตกกังวลเพิ่มความรุนแรง อาจก่อให้เกิดอาการทางด้านจิตใจหรือทางจิตเวชหรืออาจคิดสั้นฆ่าตัวตายได้อีกด้วย

งานวิจัยต่างประเทศ

Kozlowski (2015) ศึกษาการลดความวิตกกังวลในเด็กโดยใช้โปรแกรม Creating Opportunities for Personal Empowerment (COPE) ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและพฤติกรรม ภาคภูมิใจในตนเองและความคิดเชิงบวก ความเครียดและการแก้ปัญหา และการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ กลุ่มตัวอย่าง เด็กอายุ 8 - 13 ปี จำนวน 14 คน ระยะเวลาครั้งละ 30 นาที มีจำนวนบทเรียน 7 บทเรียน พบว่า เด็กที่เข้าร่วมมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมากมีความรู้ทักษะการเผชิญปัญหาและความเข้าใจพฤติกรรมจากอาการวิตกกังวลเพิ่มขึ้น

นารินดา และ นาคาราจัน (Narendra & Nagarajan, 2011) ศึกษาความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าของนักโทษในเรือนจำกลางในรัฐกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย ผลการศึกษพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความวิตกกังวลสูง และมีภาวะความซึมเศร้าในระดับที่รุนแรง และกลุ่มตัวอย่างที่มาจากทางเหนือของเรือนจำกลางในรัฐกรณาฏกะ ประสบกับภาวะซึมเศร้าสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มาจากเขตอื่น ๆ ของรัฐกรณาฏกะ ส่วนระดับความวิตกกังวลนั้นไม่แตกต่างกัน

อะเมอร์ริแคน แคนเซอร์ โซไซตี้ (American Cancer Society, 20 13) ศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษชายตุรกี ผลการศึกษาพบว่า ผู้ต้องบงที่อยู่ในเรือนจำได้รับผลกระทบจากสถานที่ที่ถูกคุมขัง ระยะเวลาของการต้องโทษ รวมทั้งสถานการณ์และตัวแปรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินชีวิตอยู่ภายในเรือนจำ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของนักโทษ

มาร์ติน อาร์วิง และครายเทียร์ (Martin, Irving & Cynthia, 1985) ศึกษาการบำบัดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสในระหว่างการกล่าวสุนทรพจน์เพียง 4 นาที ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการศึกษาพบว่า การรักษาไม่สามารถลดความวิตกกังวลได้ หากต้องรอเป็นเวลากว่า 1 ชั่วโมง ข้อมูลเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การรักษาเพียงเซสชันเดียวกับความวิตกกังวลอาจไม่เป็นผล

วิลสันและนีส (Wilson & Kneise, 1992) กล่าวว่า การเกร็งกล้ามเนื้อเป็นการตอบสนองทางร่างกายต่อความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ดังนั้นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการช่วยบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของฟรีดเบิร์ก และคณะ (Freedberg et al., 1987) ที่ศึกษาการผ่อนคลายแบบเกร็งกล้ามเนื้อในผู้ป่วยโรคหอบหืด อายุ 18-70 ปี หลังจากการเข้าโปรแกรมครั้งที่ 4 และมีการติดตามผล 4 สัปดาห์ พบว่า ระดับความวิตกกังวลลดลง อาการของโรคหอบหืดดีขึ้น รวมถึงการทำงานของปอดดีขึ้น ดังนั้นการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการช่วยบรรเทาความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

จากการศึกษา พบว่า สถานการณ์และตัวแปรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ต่างเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าของนักเรียนในช่วงวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งองค์ประกอบที่ทำให้ความวิตกกังวลลดลงได้และสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลลดลงได้เป็นอย่างมาก ได้แก่ ลักษณะความคิด ความเชื่อ แรงบันดาลใจ ความภาคภูมิใจในตนเองและความคิดเชิงบวก ดังนั้น หากนักเรียนมีทักษะการเผชิญปัญหาและมีความเข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง ก็ส่งผลให้อาการของความวิตกกังวลลดลง

2. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเลือกและการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ

2.1 ความหมายของการศึกษา

นันทพงศ์ ปุณช์ (2552) กล่าวถึงความหมายของการศึกษาว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรม การสร้างสรรค์จรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ เพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วิไลรัตน์ ลีลาคหกิจ (2551) ได้กล่าวถึงความหมายของการศึกษาว่าการศึกษาเป็นความหมายทั่วไปอย่างกว้างที่สุด เป็นวิธีการส่งผ่านจุดมุ่งหมายและธรรมเนียมประเพณีให้ดำรงอยู่จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง โดยทั่วไป การศึกษาเกิดขึ้นผ่านประสบการณ์ใด ๆ ซึ่งมีผลกระทบเชิงพัฒนาต่อวิธีที่คน ๆ หนึ่งจะคิด รู้สึกหรือกระทำ แต่ในความหมายเทคนิคอย่างแคบ การศึกษาเป็น

กระบวนการอย่างเป็นทางการซึ่งส่งผ่านความรู้ ทักษะ จารีตประเพณีและค่านิยมที่สั่งสมมาจาก รุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง

เยาวชน (2550) ได้ให้ความหมายของการศึกษาว่าการศึกษาหมายถึงกระบวนการ ศึกษาเรียนรู้ เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เป็นการเรียนรู้ เพื่อพัฒนา ซึ่งต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ไม่ว่าจะ เป็นการเรียนในระบบโรงเรียน หรือนอกระบบโรงเรียน มีผู้สั่งสอนตามแบบแผน หรือเรียนเอง โดยการดู ฟัง สังเกต อ่าน จดจำ ลองทำ หาประสบการณ์ ได้มากหรือน้อย ช้าหรือเร็วแล้วแต่สติปัญญา และโอกาส การจัดระบบการศึกษาอย่างมีแบบแผน คือ มีโรงเรียน มีหลักสูตร มีกระบวนการสอน มีการจัดการให้เด็กหรือประชาชนทั่วไปได้รับการศึกษานั้น เป็นกระบวนการซึ่งเกิดขึ้น หลังจากที่คนเรา ได้พยายามศึกษา พัฒนาตนเองมาแล้ว เป็นเวลาหลายพันปี เมื่อคนกลุ่มหนึ่งมีความรู้เรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น พัฒนาความรู้ให้เป็นกระบวนการวิชาที่มีทฤษฎี กฎเกณฑ์ แบบแผน จึงค่อยๆ สร้างระบบ การศึกษาขึ้นจากความเป็นจริง โดยธรรมชาติที่ว่า คนเราย่อมเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง กลายเป็น ความคิดที่ว่าต้องจัดระบบให้คนเรียนรู้ ในบางประเทศ นอกจากจะจัดระบบการศึกษาที่มีกฎหมาย บังคับ ให้ผู้ปกครองส่งเด็กในวัยเรียน เข้าศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนตามแบบแผนแล้ว ยังจัดให้มี โอกาสในการศึกษาเล่าเรียนนอกระบบโรงเรียนด้วย เป็นการช่วยเหลือให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาได้ ตลอดชีวิต ตามความสามารถ และความต้องการของตน

ครูบ้านนอก.คอม (2553) ได้กล่าวถึงความหมายของการศึกษาว่า การศึกษา หมายถึง การสอนหรือมีการฝึกอบรมให้ผู้เรียนมีความเจริญรุ่งเรืองอย่างเต็มที่ตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคลของผู้เรียน การศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการสร้างคุณภาพคนสร้างคนให้เป็นคน ที่มีความรู้ความสามารถ จนกระทั่งเข้าสู่ระบบการทำงาน องค์กรต่าง ๆ มีการพัฒนาคุณภาพของ สังคม ก็จะต้องมีระบบการสร้างคน สร้างค่านิยมและวัฒนธรรมในการทำงานที่ถูกต้องด้วย

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การศึกษาในปัจจุบันมีอิทธิพลต่อสังคมโลกมาก เนื่องจากการ ศึกษาส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความรู้ ความสามารถ มีสติปัญญา จึงส่งผลให้ต่างคนต่างแสวงหา หลักสูตร สถาบัน หรือสถานที่ที่สำคัญในเก็บเกี่ยวความรู้และประสบการณ์อย่างจริงจัง ซึ่งสอดคล้อง กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณีที่คาดหวังอย่างยิ่งว่าจะค้นพบตัวตนได้จากการ ศึกษาในสาขาหรือหลักสูตรนั้น ๆ และนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีความสามารถที่จะใช้ประกอบอาชีพ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิต และสามารถ ประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมทั้งการช่วยขัดเกลาให้มี จิตสำนึกและมีคุณธรรม เป็นผู้เจริญทางปัญญาและจิตใจ ซึ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เหล่านี้ นอกจากจะสามารถพัฒนาตนเองได้แล้ว ยังส่งผลต่อสังคมและประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองและ ก้าวหน้าทัดเทียมอารยประเทศได้ด้วย

2.2 ความสำคัญของการศึกษาต่อ

ยวดี มาพุทธ (2559) ได้กล่าวถึงความสำคัญการศึกษาต่อไว้ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มโอกาสในการทำงานเหตุผลหลักๆ หลายคนตัดสินใจเรียนต่อ นั่นก็เพราะผู้ที่จบการศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา จะสามารถเข้าสู่ตำแหน่งบางตำแหน่งได้ง่ายกว่าผู้จบการศึกษาในระดับปริญญาตรี เนื่องจากบางหน่วยงานจะกำหนดคุณสมบัติของผู้เข้าสอบไว้ตั้งแต่ตอนเริ่มต้น

2. เพื่อเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจในเชิงลึกหลายคนตัดสินใจเรียนต่อในระดับที่สูง ไม่ใช่เพราะสาเหตุทางหน้าที่การงานเป็นหลัก แต่เรียนต่อเพราะมีความสนใจ

3. เพื่อความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน มีหลายคนทีหลังจากทำงานไปได้จนถึงจุด ๆ หนึ่ง แล้วพบว่าตนเองไม่สามารถเลื่อนตำแหน่งหรือได้รับเงินเดือนที่สูงกว่านี้ได้ เพราะว่ามีข้อจำกัดในเรื่องคุณสมบัติด้านวุฒิการศึกษา จึงตัดสินใจเรียนต่อในระดับที่สูงขึ้นเพื่อเป็นใบเบิกทางในตำแหน่งงานที่สูงขึ้นนั่นเอง

4. เพื่อให้ตนเองเป็นที่ยอมรับทางวิชาการ สำหรับใครที่ต้องการอยากมีผลงานทางด้านวิชาการที่ถูกตีพิมพ์และเป็นที่ยอมรับ ในการเรียนต่อในระดับปริญญาโทและเอก คุณจะมีโอกาสที่จะได้ทำงานหรือร่วมทางงานวิจัยในสิ่งที่ตัวเองสนใจ ได้สำรวจหรือค้นพบทฤษฎีใหม่ๆที่น่าสนใจ

5. เพื่อสร้างความหน้าเชื่อถือให้กับตนเอง ในการประกอบธุรกิจ เช่น ธุรกิจส่วนตัว ถึงแม้ว่าวุฒิการศึกษาจะไม่ได้มีความจำเป็น แต่อย่างน้อยก็ยังเป็นสิ่งที่จะช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือให้กับธุรกิจต่อผู้ที่เกี่ยวข้องได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ร่วมทางธุรกิจรวมไปถึงผู้ใช้บริการ

กิงแก้ว อารีรักษ์ (2548) ให้ความสำคัญของการศึกษาต่อ ไว้ดังนี้

1. กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อที่หลากหลาย

2. ช่วยเสริมสร้างการเรียนรู้ให้ลึกซึ้งขึ้น โดยใช้เวลาในการรวบรวมข้อมูลสะท้อนความคิดเห็นจากแหล่งการเรียนรู้

3. กระตุ้นมุ่งเน้นลึกในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งผลักดันให้ผู้เรียนแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น สามารถสร้างผลผลิตในการเรียนรู้ที่มีคุณภาพสูงขึ้น

4. เสริมสร้างการเรียนรู้ จนเกิดทักษะการแสวงหาข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการสร้างความตระหนักเชิงมโนทัศน์เกี่ยวกับธรรมชาติและวัฒนธรรมชาติและความแตกต่างของข้อมูล

5. แหล่งการเรียนรู้เสริมสร้างการพัฒนาการคิด เช่น การแก้ปัญหา การให้เหตุผล และการประเมินอย่างมีวิจารณญาณ โดยอาศัยกระบวนการวิจัยอิสระ

6. เปลี่ยนเจตคติของครูและผู้เรียนที่มีต่อเนื้อหาทฤษฎีวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

7. พัฒนาทักษะการวิจัยและความเชื่อมั่นในตนเองในการค้นหาข้อมูล
8. เพิ่มผลสัมฤทธิ์ด้านวิชาการ ในด้านเนื้อหา เจตคติ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ โดยอาศัยแหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลายในการเรียนรู้

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การศึกษาต่อขึ้นมีความสำคัญต่อนักเรียนทุกเพศทุกวัย เพราะการศึกษาต่อเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการเพิ่มโอกาสในการทำงาน เพิ่มความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและเพื่อเป็นใบเบิกทางในตำแหน่งงานที่สูงขึ้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จึงเล็งเห็นความสำคัญในด้านการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาเป็นอย่างมาก เพราะการศึกษานั้นเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้ได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องต่างๆ เพราะเนื่องจากการศึกษาช่วยสร้างจิตสำนึกในการเป็นมนุษย์ สามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองให้เติบโตทั้งด้านสมรรถสติปัญญา เป็นการสร้างผู้เรียนให้มีคุณภาพ มีจิตวิญญาณของผู้มีอารยะธรรมทางปัญญา มีความงดงามทางด้านจิตใจ เพราะเนื่องจากการศึกษาสร้างให้ผู้เรียนมีความรู้ในการดำรงชีวิต และยังสร้างความได้เปรียบในการประกอบอาชีพที่ต้องใช้การแข่งขันที่สูงในทุกๆด้าน และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.3 แนวคิดเกี่ยวข้องกับการเลือกและการตัดสินใจ

2.3.1 ความหมายของการเลือก

ฮันท์ (Hunt, 2002 อ้างถึงใน จินตนา ธนวิบูลย์ชัย, 2559) ให้ความหมายการเลือกหมายถึง กิจกรรมทางสมองในการให้เหตุผลโดยการประมวลผลของข้อมูลไปสู่การสรุป เป็นทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณโกวิทย์ กังสนันท์ (2522, น. 3) ให้ความหมายการเลือก หมายถึง ภาวะของผู้ที่ทำการตัดสินใจมีทางเลือกหลายทางเลือกนำมาเปรียบเทียบทางเลือกที่เกิดผลมากที่สุด เพื่อนำไปปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายอย่างที่ต้องการ

2.3.2 องค์ประกอบของการเลือก

จินตนา ธนวิบูลย์ชัย (2559) ได้แบ่งองค์ประกอบของการเลือกออกได้เป็น 5 กิจกรรม ดังนี้

1. การกำหนดเป้าหมายในการเลือก ผู้ที่ทำการตัดสินใจต้องทำแผนให้เห็นถึงหลักเกณฑ์ คุณค่าและลำดับความสำคัญก่อนหลัง จากนั้นนำมาพัฒนาเป็นคำตอบว่าเรื่องใดที่เป็นเป้าหมายที่ตนเองพยายามไปสู่ความสำเร็จของคนที่วางไว้ในอนาคต
2. การรวบรวมสารสนเทศ นำมาตรวจสอบว่าจะส่ง ผลในทางปฏิบัติในแค่ละทางเลือกทั้งระยะ สั้นและระยะยาว สามารถเป็นไปได้คามวัตถุประสงค์โดยทุกๆ ทางเลือกควรทำการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกนั้นด้วย
3. การทำโครงสร้างการตัดสินใจ หลังจากที่ทำกรรวบรวมข้อมูลของสารสนเทศในทางเลือกแล้วจำเป็นที่จะต้องมีความเห็นในการจัดโครงสร้างของสารสนเทศเพื่อพิจารณา

ถึงจำนวนของทางเลือกเพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจ จึงดำเนินการกำหนดรายการเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ของการเลือก

4. การเลือกทางเลือกสุดท้าย กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นหลังจากที่ได้รวบรวมข้อมูลของสารสนเทศในทางเลือกต่างกันได้มากเพียงพอแล้ว นำมาคัดแยกสารสนเทศใดที่มีความเกี่ยวข้องและน่าเชื่อถือได้มากที่สุดแล้ว นำมาตรวจสอบและตัดสินใจอย่างระมัดระวังภายใต้สภาพแวดล้อมและเงื่อนไขต่างๆ นั้น

5. การประเมินทางเลือกในการตัดสินใจ เป็นกระบวนการสุดท้ายในการประเมินว่าทางเลือกใดที่สะท้อนกระบวนการใดเป็นไปได้ด้วยดีเพื่อค้นหาข้อบกพร่องที่ต้องปรับปรุงอันเป็นประโยชน์เพื่อนำมาใช้ในการกระบวนการเลือกทางเลือกในสถานการณ์ที่คล้ายกันในอนาคต

2.3.3 ความหมายของการตัดสินใจ

การตัดสินใจ (Decision Making) ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้แตกต่างกันดังนี้

- บาร์นาร์ด (Barnard) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นเทคนิควิธีที่ลดทางเลือกลงมาเหลือเพียงทางเดียว

- ซีมอน (Simon) ได้ให้ความหมายว่า การตัดสินใจ เป็นกระบวนการของการหาโอกาสที่จะตัดสินใจ การหาทางเลือกที่พอเป็นไปได้ และทางเลือกจากงานต่าง ๆ ที่มีอยู่

- มูดี (Moody) ได้ให้ความหมายว่า การตัดสินใจเป็นการกระทำที่ต้องหาเมื่อไม่มีเวลาที่จะหาข้อเท็จจริงอีกต่อไป ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ เมื่อใดถึงจะตัดสินใจว่าควรหยุดหาข้อเท็จจริง แนวทางแก้ไขจะเปลี่ยนแปลงไปตามปัญหาที่ต้องการแก้ไข ซึ่งการรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวข้องกับการใช้จ่ายและการใช้เวลา

- โจนส์ (Jones) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจองค์การว่าเป็นกระบวนการ ที่จะแก้ไขปัญหาขององค์กร โดยการค้นหาทางเลือกและเลือกทางเลือกหรือแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด เพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์กรที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้นกล่าวได้ว่า การตัดสินใจ คือ ผลสรุปหรือผลขั้นสุดท้ายของกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเลือกแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ทรัพยากร และบุคคล สามารถนำไปปฏิบัติและทำให้งานบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ตามที่ต้องการ การตัดสินใจ เป็นส่วนหนึ่งของบทบาทของผู้บริหารที่เกิดจากตำแหน่งและอำนาจที่เป็นทางการ คือบทบาทการเป็นผู้ประกอบการ(Entrepreneur) บทบาทผู้จัดการสถานการณ์ที่เป็นปัญหา (Disturbance Handler) บทบาทผู้จัดทรัพยากร(Resource Allocator) และบทบาทผู้เจรจาต่อรอง (Negotiator)

สร้อยตระกูล (ติวยานนท) อรรถมานะ (2550: 387) ได้กล่าวไว้ว่าคำจำกัดความของการตัดสินใจก็คือการเลือกระหว่างทางเลือกที่เป็นไปได้ทั้งหลาย ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

ณัฐพันธ์ เชนรนนท (2551: 138) ให้ความหมายว่าการตัดสินใจ หมายถึงกระบวนการของการใช้ความคิดและการกระทำในการรับรู้ศึกษาและวิเคราะห์ปัญหา (Problem) หรือโอกาส (Opportunity) กำหนดและประเมินทางเลือกรวมถึงเลือกทางเลือกที่เหมาะสม เพื่อจัดการกับปัญหาหรือโอกาสที่เกิดขึ้นจากความหมายที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การตัดสินใจ หมายถึงการเลือกพิจารณาโรงเรียนของผู้ปกครอง ในการส่งบุตรหลานเข้าเรียนโรงเรียนเอกชนระดับประถมศึกษาในจังหวัดปัตตานี

ปฐมมา อาแว, นียาวาเฮร์ ไพบูลย์ (2562) กล่าวคือ การตัดสินใจต้องผ่านกระบวนการพิจารณาไตร่ตรอง วิเคราะห์จากข้อมูลที่ได้รับรวบรวมและลำดับความสำคัญไว้แล้วจึงตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุด เป็นการสร้างทางเลือกให้มากที่สุดเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์หรือทางเลือกที่ดีที่สุด รวมถึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคน ทั้งที่เป็นการตัดสินใจคนเดียว เป็นกลุ่มหรือองค์กร ซึ่งพฤติกรรมคนแต่ละคน แต่ละกลุ่มก็จะมีแตกต่างกันเช่นเดียวกันกับการตัดสินใจของผู้ปกครองหรือบุตรหลานในการเลือกพิจารณาสถานศึกษาที่เหมาะสมและดีที่สุด

2.3.4 ความสำคัญของการตัดสินใจ (Decision) ทฤษฎีการบริหารองค์การในยุคหนึ่งได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับกระบวนการบริหาร (Management Process) อันได้แก่ การวางแผน การจัดการองค์การ การบริหารงานบุคคล การอำนวยการและการควบคุม ต่อมาได้มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดไปว่า แม้ว่าจะทำหน้าที่ดังกล่าวได้ดีเพียงใดก็ตามแต่ถ้าขาดการตัดสินใจที่ดีพอแล้วยากที่จะทำให้การบริหารองค์การสู่ความสำเร็จได้ การตัดสินใจจึงมีความสำคัญ 4 ประการ ดังนี้

1) การตัดสินใจเป็นเครื่องวัดความแตกต่างระหว่างผู้บริหารกับผู้ปฏิบัติงาน ผู้ที่เป็นผู้บริหารในระดับต่าง ๆ จะต้องแสดงความรู้ ความสามารถในการตัดสินใจที่ดีกว่าผู้ปฏิบัติงาน ผู้บริหารจะต้องมีเหตุผล มีหลักการ มีเจตคติและวิจารณ์ญาณที่ดีกว่า ความสามารถในการตัดสินใจคือมูลค่าเพิ่มที่ผู้บริหารต้องทำให้เห็นว่า นี่คือการตัดสินใจที่สมแล้วกับค่าจ้างเงินเดือนในตำแหน่งผู้บริหาร

2) การตัดสินใจเป็นมรรค วิธีนำไปสู่เป้าหมายองค์การ ผู้บริหารควรตระหนักเสมอว่าการตัดสินใจมิใช่เป็นเป้าหมายในตัวของมันเอง แต่เป็นมรรควิธี แนวทาง วิธีการและเครื่องมือที่จะทำให้การบริหารองค์การประสบความสำเร็จบรรลุเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ ดังนั้น การกำหนดเป้าหมายองค์การให้ชัดเจนก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเริ่มต้น การหาวิธีการและแนวทางปฏิบัติที่หลากหลายก็เป็นขั้นตอนที่กระทำตามมา และนี่คือการตัดสินใจนั่นเอง การกำหนดแนวทางวิธีการที่ดีที่หลากหลายและสร้างสรรค์จะนำพาให้องค์การสู่ความสำเร็จได้

3) การตัดสินใจเป็นเหมือนสมองขององค์กร การตัดสินใจที่ดีก็เหมือนกับคนเรามีสมองและระบบประสาทที่ดีก็จะทำให้ตัวเราประสบผลสำเร็จในชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัวและชีวิตทางสังคมได้ ในขณะที่เดียวกันถ้าเป็นการตัดสินใจขององค์กรที่ดีก็จะต้องมีสมอง และระบบประสาทขององค์กรที่ดีด้วยจึงจะทำให้องค์กรมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลได้ ผู้บริหารที่ดีจะต้องกระตือรือร้น ฝ่าฟันแนวทางแก้ไขปัญหายุ่ตลอดเวลา จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ กำหนดแนวทางใหม่ๆ ยกระดับมาตรฐานและป้องกันปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานตามแผนที่กำหนดไว้ได้

4) การตัดสินใจปัญหาเป็นกลยุทธ์การแก้ปัญหาในอนาคต ในทฤษฎีการตัดสินใจทั่วไปมองว่าเป็นการแก้ไขปัญหในอดีต ซึ่งได้แก่ปัญหาข้อขัดข้องซึ่งมีสะสมมาตั้งแต่ในอดีต และมีแนวโน้มมากขึ้นในอนาคต ซึ่งก็ไม่สามารถแก้ปัญหาได้หมดสิ้นและยังมีปัญหาใหม่ ๆ เข้ามาอีกมากมาย โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนกรอบแนวคิด (paradigm) ในการมองปัญหาใหม่ให้มองไปถึงปัญหาในอนาคต ซึ่งได้แก่ปัญหาป้องกัน รู้แล้วว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ก็ควรมีการตัดสินใจล่วงหน้าก่อนที่ปัญหาจะเกิดขึ้น ปัญหาเชิงพัฒนาที่เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้บริหารต้องให้ความสนใจ เป็นการมองโดยใช้วิสัยทัศน์ (vision) ของผู้บริหารในการพยากรณ์เหตุการณ์ในอนาคต กำหนดภาพอนาคต (scenario) ไว้พร้อมกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ปัญหาในแต่ละภาพอนาคตนั้นด้วย อาทิ ภาพอนาคตมุ่งเน้น 3C ได้แก่ ลูกค้า (Customer) การแข่งขัน (Competition) และการเปลี่ยนแปลง (Change) ดังนั้นผู้บริหารเตรียมการที่จะคิดวางแผนและกำหนดกลยุทธ์ในเรื่องดังกล่าว ไม่ว่าจะกลายเป็นกลยุทธ์ในการบริการลูกค้าเหนือความคาดหวัง กลยุทธ์การแข่งขันสู่ความเป็นเลิศ และกลยุทธ์สู่องค์การอัจฉริยะ เป็นต้น

2.3.5 หลักการตัดสินใจเลือก เป็นกระบวนการตัดสินใจ (Process of decision making) หมายถึง การกำหนดขั้นตอนของการตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย การตัดสินใจโดยมีลำดับขั้นของกระบวนการดังกล่าว เป็นการตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผลและมีกฎเกณฑ์ ซึ่งขั้นตอนของกระบวนการตัดสินใจมีอยู่หลายรูปแบบ แล้วแต่ความคิดเห็นของนักวิชาการ ดังนี้

จินตนา ธนวิบูลย์ชัย (2559) กล่าวว่า หลักพื้นฐานในการเลือกของบุคคลมักมาจากการพิจารณาทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งเพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจ ส่วนมากมักเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ที่ได้รับและต้นทุน ที่เกิดจากการตัดสินใจ เรียกว่า อรรถประโยชน์ และเกี่ยวข้องกับ ความน่าจะเป็นที่จะเกิดกับผลลัพธ์ในแต่ละทางเลือก กล่าวคือ

1. อรรถประโยชน์เป็นหลักทฤษฎีทางเศรษฐศาสตร์ทางอรรถประโยชน์ของการตัดสินใจ ซึ่งมีข้อดกลงว่า แต่ละบุคคลมีความคิดและเหตุผลส่วนตัวเป็นพื้นฐาน ดังนั้น ถ้าบุคคลมีข้อมูลและสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับทางเลือกทั้งหมด ก็สามารถนำมาเป็นประโยชน์ในการพิจารณา

ตัดสินใจเพื่อเกิดอรรถประโยชน์ สูงสุดที่เลือกหรือเกิดผลลัพธ์ที่ดีที่สุดที่ตนเองต้องการ นักเศรษฐศาสตร์เรียกว่า เป็นการหาทางเลือกที่ทำให้เกิดผลตอบแทนให้คุณค่าสูงสุด

2. ความน่าจะเป็น เป็นการประเมินถึง โอกาสที่จะ ได้จากผลลัพธ์ ในแต่ละทางเลือก จะมีความเป็นไปได้มากหรือน้อยเพียงใดซึ่งรวมถึงอรรถประโยชน์ที่เกิดจากการตัดสินใจ ในเหตุการณ์นั้นๆ

2.3.6 อิทธิพลที่มีต่อการตัดสินใจเลือก

แบนดูรา (Bandura อ้างอิงถึงใน วัลภา สบายยิ่ง, 2550) มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ และเรียกการเรียนรู้จากการสังเกตว่า "การเรียนรู้โดยการสังเกต" หรือ "การเลียนแบบ" แบ่งออกเป็น 4 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการใส่ใจ บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้หากไม่มีความตั้งใจและรับรู้ถึงพฤติกรรมของตัวแบบแสดงออก เพราะตัวแบบเป็นแรงดึงดูดให้ผู้เรียน ได้เกิดการเรียนรู้ และมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความเด่นชัดของตัวแบบ ทิศทางของอารมณ์ ความรู้สึก ผู้รับที่มีต่อตัวแบบทำให้ผู้สังเกตเกิดความประทับใจ นอกนั้นยังรวมถึงองค์ประกอบของผู้สังเกต ได้แก่ ประสาทสัมผัสทั้ง 5 และความสามารถในการรับรู้ ความสามารถทางปัญญาและ ระดับความตื่นตัวและความชอบ ที่เคยเรียนรู้เดิม

2. กระบวนการจดจำ อาจเป็นภาพ คำพูด ด้วยการแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นสัญลักษณ์หรือจัดทำเป็น โครงสร้างในข่ายต่อการจดจำ

3. กระบวนการกระทำ เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงข้อมูลเดิมเพื่อเป็นสารถย้อนกลับเทียบเคียงจากกระทำของผู้สังเกตกับภาพที่จดจำได้ของตัวแบบ

4. กระบวนการจูงใจ ย่อมมาจากสิ่งเร้าจากภายนอกมาล่อใจ กระตุ้นการรับรู้เพื่อการเรียนรู้และแสดงพฤติกรรมนั้นออกมา

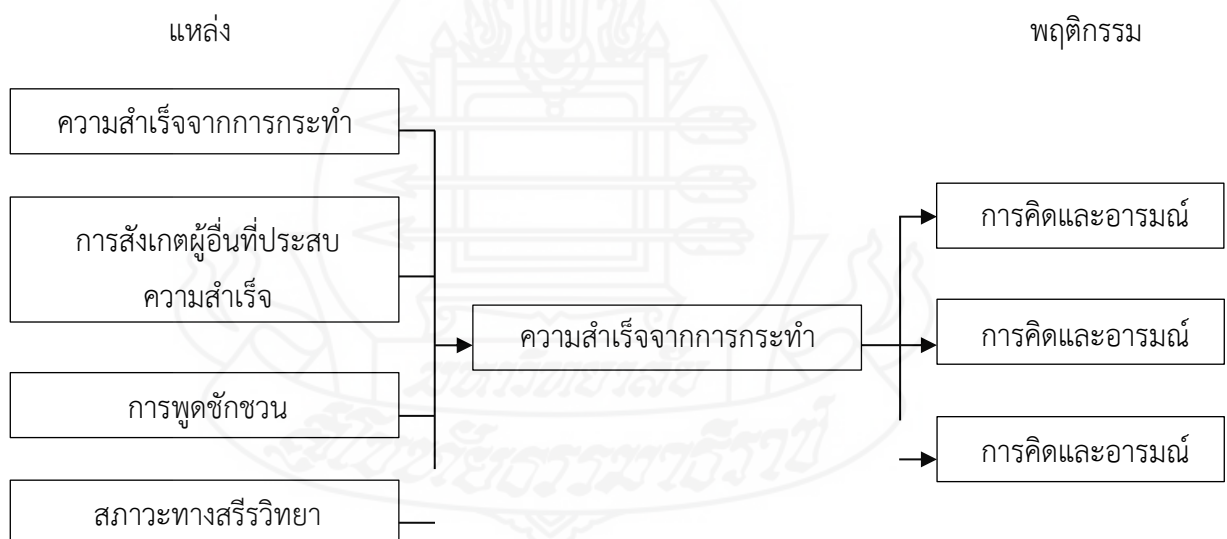
การเลือกของบุคคลจึงเกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง ที่สามารถพัฒนามาสู่การเลือกตัดสินใจมาจากปัจจัยหลัก 4 ด้าน ดังนี้

1) ความสำเร็จจากการกระทำ (enactive attainment) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากความสำเร็จจากการกระทำนั้น เป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรงและเป็นข้อมูลที่มีความเที่ยงตรง สูง การที่บุคคลทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง จะทำให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น

2) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ (vicarious experience) การรับรู้ความสามารถของบุคคลนั้น ส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลมาจากได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำ การที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้

3) การพูดชักชวนจากผู้อื่น (verbal persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่า เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่น จะเป็นสิ่งที่มีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน หรือบุคคลที่มีอิทธิพลพูดเกลี้ยกล่อม เป็นอันจะต้องพูดในสิ่งที่บุคคลนั้นๆ แต่หากผู้เกลี้ยกล่อมพูดในสิ่งที่เกินความสามารถของบุคคลจะทำให้การกระทำนั้นล้มเหลวได้

4) สภาวะทางสรีระวิทยา (physiological state) การรับรู้ความสามารถบุคคลจะสูงหรือต่ำนั้น ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาวะทางสรีระวิทยาของเขา นั่นก็คือ ในสภาวะที่ร่างกายเกิดความอ่อนตัว เช่น เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ตื่นเต้น มีอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้าหรือเมื่ออยู่ในสภาพการณ์ ที่ถูกดูค่ว่ากล่าวตัดเตือน หรือในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากๆ เป็นต้น มักจะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร จะเห็นได้ว่า การรับรู้ความสามารถของคนนั้นเกิดจากปัจจัยหลายประการดังที่กล่าวมาแล้ว แบนดูรา ได้กล่าวไว้ ว่าจะดีกว่าการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองนั้น อาจเกิดจากปัจจัยใจปัจจัยหนึ่ง หรือเกิดจากปัจจัยหลายประการมาผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1986, อ้างถึงใน วัลภา สบายยิ่ง, 2559) ดังแผนภาพ



ภาพที่ 2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรม

2.3.7 ระบบการเตรียมตัวเข้าศึกษาระดับอุดมศึกษา

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เกิดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ เนื่องจากมีความมุ่งมั่น มีความมุ่งมั่นในการสอบเข้าสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งวิชาการ.คอม

(2553, ออนไลน์) กล่าวว่า การเตรียมตัวสำหรับการสอบ คือ การเรียนอย่างมีระบบมาตั้งแต่ต้น เช่น การที่นักเรียนรู้จักวิธีการที่จะศึกษาเอกสารอย่างมีประสิทธิภาพ มีการควบคุมหรือกำกับตนเองให้ศึกษาตามตารางเวลาเรียนและแผนการเรียนของตนเองอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ มีการเตรียมตัวก่อนเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ได้แก่

1. การเลือกคณะ/สาขาวิชาที่ต้องการ โดยนักเรียนจะต้องคิดก่อนว่าตนเองชอบอะไร อยากเรียนต่อด้านไหน ถ้านักเรียนมีหลายตัวเลือกให้ลองจัดอันดับความชอบจากนั้นตั้งเป้าหมายในการเลือก

2. เลือกมหาวิทยาลัยที่สนใจ โดยนักเรียนจะต้องศึกษาข้อมูลด้านนี้ให้เป็นอย่างดีก่อนที่จะเลือกสมัครเข้าไป เช่น คุณสมบัติ ระเบียบการ เกณฑ์ในการใช้พิจารณา และคะแนนในการใช้สำหรับการสมัคร เป็นต้น

3. Portfolio โดยนักเรียนจะต้องศึกษาที่เว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งในแต่ละมหาวิทยาลัยมีการกำหนดระเบียบการทำ Portfolio ที่แตกต่างกัน ซึ่งนักเรียนสามารถที่จะเตรียมรูปของตนเอง ผลงานที่ผ่านมาโดยแยกออกเป็นปีการศึกษา แบ่งประเภทของผลงานที่ได้รับรางวัลหรือการเข้าร่วมการแข่งขัน และทำการเรียงลำดับจากปีเก่ามาหมาปีล่าสุด

4. การวางแผนการเตรียมตัวสอบ โดยการรับสมัครคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาผ่านระบบ TCAS นั้น ได้มีการแบ่งออกเป็นรอบ โดยในรอบแรกจะเป็นการใช้ Portfolio ในการสมัครเข้าศึกษาต่อและตั้งแต่ว่ารอบที่ 2 เป็นต้นไป จะเป็นการใช้คะแนนในการคัดเลือกเกือบทั้งหมด ทั้งนี้ในแต่ละคณะ/สาขาวิชาจะใช้คะแนนสอบที่แตกต่างกันออกไป

5. Open House มหาวิทยาลัย การไปศึกษาสถานที่หรือสัมผัสบรรยากาศในรั้วมหาวิทยาลัยจริงๆ ก็จะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สอบถามข้อมูลจากรุ่นพี่อาจารย์จากคณะ/สาขาวิชานั้น ถือเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีและได้มองเห็นภาพในสิ่งที่เราต้องเรียนได้มากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่กำลังวางแผนการศึกษาต่อ หรือกำลังวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของตนเองอยู่นั้น นักเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจในการเลือกการตัดสินใจ ซึ่งการเลือกการตัดสินใจเป็นกระบวนการในการใช้ความคิด หรือประเมินทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด โดยการเลือกการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จะต้องตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผล ที่เกิดจากการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สามารถพัฒนามาสู่การเลือกและการตัดสินใจได้ และนักเรียนจะต้องกำหนดขั้นตอนของการตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้ายอย่างเป็นระบบ ซึ่งการเรียนรู้นั้นส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้จากการสังเกตหรือการลอกเลียนแบบจากรุ่นพี่หรือผู้ประสบความสำเร็จหรือจากบุคคลรอบข้าง และนอกจากนี้การเตรียมพร้อมทางด้านวิชาการอย่างมีประสิทธิภาพตลอด

ภาคเรียนนั้น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ควรที่จะดูร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการสอบอีกด้วย เพราะความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเตรียมความพร้อมในด้านการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาด้วยเช่นกัน

2.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการศึกษาต่อ

การศึกษาต่อในทุกๆระดับ ไม่ว่าจะเป็นระดับมัธยมศึกษาหรือระดับอุดมศึกษาย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดไว้ดังนี้

ประดิษฐ์พงศ์ โตกรรมเจริญ (2555) ได้กล่าวถึง ปัจจัยเกี่ยวกับการเลือกเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาว่าขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ 1. สภาพแวดล้อม 2. หลักสูตรการศึกษา 3. ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร 4. ความน่าเชื่อถือของสถาบัน

สมพล แก้วแทน (2559) ได้กล่าววว่า การตัดสินใจเป็นการเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาซึ่งประกอบด้วยภาพลักษณ์ของสถาบัน หลักสูตรการสอนและอาจารย์ ผู้สอน บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และตลาดแรงงานและการประกอบอาชีพ ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแยกย่อยแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก ทุกด้าน เช่นเดียวกัน จะเห็นว่าการที่นักเรียนจะตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้น นักเรียนได้ให้ความสำคัญต่อปัจจัยด้านต่าง ๆ ในระดับมาก ซึ่งแยกปัจจัยออกเป็น สองประเภท คือ ปัจจัยภายในของสถาบันที่นักเรียนจะเข้าศึกษา ได้แก่ ภาพลักษณ์ของสถาบัน และหลักสูตรการสอนและอาจารย์ผู้สอน กับปัจจัยภายนอกสถาบันการศึกษา ได้แก่ บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ และตลาดแรงงานและการประกอบอาชีพ ซึ่งอธิบายได้ว่า ก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษานั้น นักเรียนได้ให้ความสำคัญกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ขั้นตอนก่อนเข้าศึกษา ขณะกำลังศึกษาและหลังจบการศึกษาออกไปแล้ว ซึ่งเมื่อเทียบกับผลการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า นักเรียนให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอกสถาบันสูงขึ้น

ออปเพนไฮม์ Oppenheim (1979: 63) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่

1. ค่านิยม (Value) ค่านิยมจะมีอิทธิพลในกระบวนการตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีตัวเลือกหลายตัว ตัวเลือกที่หนึ่งอาจมีผลทำให้ค่านิยมพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในด้านที่ดีขึ้น ในขณะที่ตัวเลือก ที่สองสามารถสร้างค่านิยมใหม่ที่เหมาะสมกับความต้องการได้ อย่างไรก็ตามจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของบุคคลนั้น

2. ประเภทของครอบครัว (Type of Family) ประเภทของครอบครัวมีผลต่อการตัดสินใจ เช่น ขนาดของครอบครัว การเงินของครอบครัว อาชีพและการศึกษาของสมาชิกที่อยู่อาศัย และศาสนา ของครอบครัวจะมีความสำคัญต่อการตัดสินใจ

3. ทรัพยากรครอบครัว (Family Resources) ทรัพยากรครอบครัวมีผลต่อการตัดสินใจ กล่าวคือ บุคคลโดยทั่วไปมักจะทำตามรูปแบบการซื้อในสิ่งเดิมที่เคยซื้อในอดีต ทำให้

รอบคอบมากขึ้นเพราะเกิดการตัดสินใจขั้นสุดท้ายและเป็นนิสัย เช่น การซื้อเสื้อผ้าและอาหารเป็นการกระทำที่เป็นปกติวิสัยและมีแนวโน้มที่จะซื้อเสื้อผ้าและอาหารที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันซ้ำไปซ้ำมา ผู้หญิงบางคนซื้อเสื้อผ้าและกระโปรงสำหรับใส่ประจำวัน ส่วนผู้ชายใส่เสื้อยืดและกางเกงยีนส์ นอกจากนี้อาหารจำนวนมากที่มีอยู่ในตลาดเราก็มักจะซื้ออาหารประเภทเดียวกันสำหรับโอกาสเดียวกันทุกครั้งและเป็นการยากที่จะจำแนกถึงสาเหตุของบุคคลที่ทำการตัดสินใจจับจ่ายใช้สอย บางคนสามารถเจาะจงถึงสาเหตุที่ตัดสินใจในการซื้อ แต่บางคนไม่ทราบถึงสาเหตุเพียงแต่มีความอยากซื้อเท่านั้น

4. ทิศทางของเศรษฐกิจสังคม (The Socioeconomic Setting) เศรษฐกิจของประเทศจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อ กล่าวคือ ในช่วงที่เศรษฐกิจรุ่งเรืองผู้คนส่วนใหญ่จะทำงานและมีเงินสำหรับจับจ่ายใช้สอยได้อย่างสบายใจ แต่เมื่อเศรษฐกิจตกต่ำก็จะตระหนักถึงสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงจึงจับจ่ายใช้สอยน้อยลง

คอตเลอร์และอาร์มสตรอง Kotler and Armstrong (2001) ได้กล่าวว่า การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคนั้นจะทำให้ทราบถึงลักษณะความต้องการของผู้บริโภคทางด้านต่างๆ และสามารถจะจัดหาแนวทางกระตุ้นการตลาดให้เหมาะสม ซึ่งได้มีการแบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดออกเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่

1. ปัจจัยด้านวัฒนธรรม (Cultural Factor) เป็นสัญลักษณ์และสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น โดยเป็นที่ยอมรับจากคนรุ่นหนึ่งจนถึงอีกรุ่นหนึ่ง โดยเป็นตัวกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมหนึ่ง ซึ่งวัฒนธรรมแบ่งออกเป็นวัฒนธรรมพื้นฐาน วัฒนธรรมย่อยและชนชั้นของสังคม

2. ปัจจัยด้านสังคม (Social Factors) เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อซึ่งประกอบด้วย

(1) กลุ่มอ้างอิง (Reference Groups) เป็นกลุ่มที่บุคคลเข้าไปเกี่ยวข้องกับกลุ่มนี้จะมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิดเห็นและค่านิยมบุคคลในกลุ่มอ้างอิง

(2) กลุ่มครอบครัว (Family) บุคคลในครอบครัวถือว่ามีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติความคิดเห็นและค่านิยมของบุคคล

(3) บทบาทและสถานะ (Roles and Statures) บุคคลคนหนึ่งอาจจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับหลายกลุ่ม ซึ่งบุคคลนั้นจะมีบทบาทและสถานะที่แตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มที่ร่วมอยู่

3. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) ได้แก่ อายุ ชั้นตอนวัฏจักรชีวิตครอบครัว อาชีพ โอกาสทางเศรษฐกิจ การศึกษา รูปแบบการดำรงชีวิต

4. ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors) การเลือกซื้อของบุคคลได้รับอิทธิพลจากปัจจัยทางจิตวิทยาซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยภายในตัวผู้บริโภคเองที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการซื้อและการใช้

ฉัตรพร เสมอใจ (2550: 57) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลจะมีการตัดสินใจที่เหมือนหรือแตกต่างกันนั้นล้วนมีผลมาจากลักษณะทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถแบ่งปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจได้เป็น 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยภายใน (Internal Factors) เป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลในด้านความคิดและการแสดงออกซึ่งมีพื้นฐานมาจากสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยที่ปัจจัยภายในประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ ความจำเป็น ความต้องการหรือความปรารถนา แรงจูงใจ บุคลิกภาพ ทักษะ การรับรู้และการเรียนรู้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

(1) ความจำเป็น (Needs) ความต้องการ (Wants) และความปรารถนา (Desires) เป็นค่าที่มีความหมายใกล้เคียงกันและสามารถใช้แทนกันได้ ซึ่งส่วนใหญ่นิยมใช้คำว่า “ความต้องการ” ทั้งนี้โดยที่ความต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งของมนุษย์นั้นจะเป็นจุดเริ่มต้นของความต้องการในการใช้สินค้าหรือบริการ คือ เมื่อเกิดความจำเป็นหรือความต้องการไม่ว่าในด้านร่างกายหรือจิตใจขึ้น บุคคลจะหาทางที่จะตอบสนองความจำเป็นหรือความต้องการนั้น

(2) แรงจูงใจ (Motivate) เมื่อบุคคลเกิดปัญหาทางกายหรือในจิตใจขึ้นและหากปัญหานั้นไม่รุนแรงเขาอาจปล่อยวาง ไม่คิด ไม่ใส่ใจ หรือไม่ทำการตัดสินใจ แต่หากปัญหานั้นขยายตัวหรือเกิดความรุนแรงยิ่งขึ้นเขาก็จะเกิดแรงจูงใจในการพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

(3) บุคลิกภาพ (Personality) เป็นลักษณะนิสัยโดยรวมของบุคคลที่พัฒนาขึ้นมา จากความคิด ความเชื่อ อุปนิสัยและสิ่งจูงใจต่างๆ ระยะเวลาและแสดงออกมาในด้านต่างๆ ซึ่งมีผลต่อการกำหนดรูปแบบในการตอบสนอง (Reaction) ของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ซึ่งจะเป็นลักษณะของการตอบสนองในรูปแบบที่คงที่ต่อตัวกระตุ้นทางสภาพแวดล้อม เช่น ผู้ที่มีลักษณะเป็นผู้นำจะแสดงออกหรือตอบสนองต่อปัญหาด้วยความมั่นใจ และกล้าแสดงความคิดเห็น มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ในขณะที่ผู้ที่ขาดความมั่นใจในตนเองไม่กล้าเสนอแนะความคิดเห็นและรับอิทธิพลจากผู้อื่นได้ง่าย จะมีลักษณะเป็นคนที่ชอบตามผู้อื่น

(4) ทักษะ (Attitude) เป็นการประเมินความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล โดยทักษะจะมีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล ดังนั้นเมื่อเราต้องการให้บุคคลใดๆ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเราจะต้องพยายามที่จะเปลี่ยนทัศนคติของเขา ก่อน แต่ในความเป็นจริงทัศนคติเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ยากเนื่องจากเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นในจิตใจ ดังนั้นการปรับตัวให้เข้ากับพฤติกรรมของบุคคลย่อมกระทำได้ง่ายกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลซึ่งต้องใช้ความเข้าใจ แรงพยายามและระยะเวลาดำเนินการที่ยาวนาน

(5) การรับรู้ (Perception) เป็นกระบวนการของบุคคลในการยอมรับความคิดหรือการกระทำของบุคคลอื่น ก้าวแรกของการเข้าสู่ความคิดในการสร้างความต้องการแก่บุคคลต้อง

สร้างให้เกิดการรับรู้ก่อน โดยการสร้างภาพลักษณ์ของสินค้าหรือบริการให้มีคุณค่าซึ่งจะเป็นการสร้างการยอมรับได้

(6) การเรียนรู้ (Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการรับรู้และประสบการณ์ของบุคคล ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงและคงอยู่ในระยะยาว ดังนั้นหากมีการรับรู้แต่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อนข้างจะคงที่ก็ยังไม่ถือว่าเป็นการเรียนรู้

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวของบุคคลซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรม โดยปัจจัยภายนอกแบ่งออกเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ 6 ประการ ได้แก่

(1) สภาพเศรษฐกิจ (Economy) เป็นสิ่งที่กำหนดอำนาจซื้อของผู้บริโภคทั้งในรูปของตัวเงินและปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง

(2) ครอบครัว (Family) การเลี้ยงในภาพครอบครัวที่แตกต่างกันส่งผลให้บุคคลมีความแตกต่างกัน เช่น การตอบสนองต่อความต้องการต่อผลิตภัณฑ์ของบุคคลจะได้รับอิทธิพลจากครอบครัว ซึ่งครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมบุคคลได้สูงกว่าสถาบันอื่นๆ เนื่องจากบุคคลจะใช้ชีวิตในวัยเด็กซึ่งเป็นวัย ซึมซับและเรียนรู้ลักษณะอันจะก่อให้เกิดเป็นนิสัยประจำของบุคคลไปตลอดชีวิต เป็นต้น

(3) สังคม (Social) กลุ่มสังคมนั้นๆ ตัวของบุคคลมีผลต่อการปรับพฤติกรรมของบุคคล ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันของสังคม เพื่อการยอมรับเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หรือที่เรียกว่า กระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) ประกอบด้วยรูปแบบการดำเนินชีวิต (Lifestyles) ค่านิยมของสังคม (Social Values) และความเชื่อ (Believes) นอกจากนี้สังคมอาจเป็นได้ทั้งสังคมอาชีพและสังคมท้องถิ่นทำให้ต้องศึกษาถึงลักษณะของสังคมเพื่อจะทราบถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลของสังคมที่มีต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์โดยเฉพาะบรรทัดฐาน (Norms) ที่สังคมกำหนด

(4) วัฒนธรรม (Culture) เป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่สังคมเชื่อถือเป็นสิ่งดีงาม และยอมรับมาปฏิบัติเพื่อให้สังคมดำเนินและมีพัฒนาการไปได้ด้วยดี บุคคลในสังคมเดียวกันจึงต้องยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรมเพื่อการอยู่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยวัฒนธรรมเป็นกลุ่มของค่านิยมพื้นฐาน (Basic Values) การรับรู้ (Perception) ความต้องการ (Wants) และพฤติกรรม (Behaviors) ซึ่งเรียนรู้จากการเป็นสมาชิกของสังคมในครอบครัว ชุมชน และสังคมจึงเป็นรูปแบบหรือวิถีทางในการดำเนินชีวิตที่คนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับ ประกอบด้วยค่านิยมการแสดงออก ค่านิยมการใช้วัตถุหรือสิ่งของ หรือแม้กระทั่งวิถีคิดก็เป็นวัฒนธรรมด้วย

(5) ตัวกระตุ้นทางการตลาด (Marketing Stimuli) โอกาสที่ผู้บริโภคจะได้พบเห็นรู้สึกคุ้นเคยกับสินค้าหรือบริการนั้น โดยใช้เครื่องมือทางการตลาด คือ ผลิตภัณฑ์ ราคา ช่องทางการ

จัดจำหน่าย และการส่งเสริมการตลาด ซึ่งทำให้ผู้บริโภคมีความไว้วางใจและมีความยินดีที่จะใช้สินค้านั้น ดังนั้นธุรกิจจึงควรเน้นในเรื่องของการทำให้เกิดการพบเห็นในตราสินค้า (Brand Contract) นำสินค้าเข้าไปให้ผู้บริโภคได้พบเห็น ได้รู้จัก สัมผัส ได้ยิน ได้ฟังด้วยความถี่สูง การสร้างให้บุคคลเกิดการเปิดรับมากเท่าใดก็ยิ่งทำให้ได้ประโยชน์มากขึ้นเท่านั้น

(6) สภาพแวดล้อม (Environment) การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น ความแปรปรวนของสภาพอากาศ การขาดแคลนน้ำหรือเชื้อเพลิง ผลกระทบของปรากฏการณ์ El Ninyo และ La Niya เป็นต้น ส่งผลให้เกิดการตัดสินใจซื้อของผู้บริโภคเปลี่ยนแปลงด้วยเช่นกัน เช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันของสภาพอากาศทำให้ผู้บริโภคตัดสินใจซื้อเครื่องปรับอากาศได้เร็วและง่ายขึ้น หรือราคาน้ำมันที่เพิ่มสูงขึ้นมากส่งผลให้ผู้บริโภคใช้รถยนต์น้อยลง เป็นต้น

ปฐมา อาแวน, นียาวาเฮร์ ไทบูลย์ (2562) เหตุผลส่วนบุคคล หมายถึง เหตุผลของแต่ละบุคคลที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย

1) ความสนใจในสาขาวิชา หมายถึง มหาวิทยาลัยมีสาขาวิชาที่นักเรียนสนใจเข้าเรียน

2) เพื่อนและบุคคลใกล้ชิด หมายถึง เพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจเนื่องจากเพื่อนสนิทเลือกเรียนที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้ก็เพื่อนส่วนใหญ่เลือกเข้าเรียนต่อเป็นจำนวนมาก เนื่องจากมีความนิยมในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

3) อิทธิพลจากครอบครัว หมายถึง บุคคลในครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจเนื่องจากบุคคลในครอบครัวสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งนี้จึงแนะนำ ให้เลือกเรียนเนื่องจากสามารถส่งเสียให้เรียนต่อในมหาวิทยาลัยแห่งนี้ได้

4) อิทธิพลจากครูในโรงเรียนและรุ่นพี่ หมายถึง ครูแนะแนวในโรงเรียนแนะนำ จากรุ่นพี่ที่แนะนำให้เลือกเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งนี้

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ได้แก่ ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ที่นักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละด้าน โดยปัจจัยภายนอก ที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษานั้น เป็นปัจจัยที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวของนักเรียนที่มีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของนักเรียน เช่น สภาพเศรษฐกิจ ครอบครัว และสังคม หรือแม้กระทั่งสภาพแวดล้อมต่างๆไป เป็นต้น และอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาอีกเช่นเดียวกันก็คือ ปัจจัยภายใน ซึ่งมีพื้นฐานมาจากสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากตัวนักเรียนในด้านความคิดและด้านการแสดงออก เช่น ความต้องการของบุคคล แรงจูงใจ ทักษะสติ บุคลิกภาพ การรับรู้และการเรียนรู้ เป็นต้น ดังนั้นความแตกต่างกันของลักษณะทางกายภาพและสภาพแวดล้อม

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แต่ละคน จึงทำให้มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันออกไป

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ไกรสิงห์ สุดสงวน (2560) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมหาวิทยาลัยศิลปากร การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร จำนวน 214 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้น ตามสัดส่วนประชากร จำแนกตามเพศและระดับชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม มีความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .890 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศิลปากร ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านสถาบัน ส่วนด้านเหตุผลส่วนตัว และด้านเศรษฐกิจและสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก

ธัญกร ช่วยทุกข์เพื่อน (2558) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกเรียนในระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า 1) นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกเรียนในระดับอุดมศึกษาที่ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต จากมากไปน้อย 3 ลำดับ คือ 1.ปัจจัยด้านหลักสูตร 2.ปัจจัยด้านอาจารย์ผู้สอนและ 3.ปัจจัยด้านสวัสดิการและการบริการ 2) ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกเรียนในระดับอุดมศึกษา จำแนกตามเพศ ก่อนเข้าเรียนและหลังเข้าเรียนมีความคิดเห็นของปัจจัย ไม่สอดคล้องกัน แต่เมื่อจำแนกตามคณะที่สังกัดมีความคิดเห็นของปัจจัยสอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ 3) เมื่อพิจารณาในภาพรวม ทั้งจำแนกตามเพศคณะที่สังกัด ก่อนและหลังเข้าเรียนพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกเรียนในระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตคือปัจจัยด้านหลักสูตร และปัจจัยด้านอาจารย์ผู้สอน

ณชชา สุวรรณวงศ์ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา ดังนี้

1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560

2) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560

3) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านหลักสูตรที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560

4) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านเหตุผลส่วนตัวที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 โดยภาพรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 S.D. เท่ากับ 0.46 พิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ระดับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อค่าเฉลี่ยรายด้านในอันดับที่ 1 คือ ด้านภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.42 S.D. เท่ากับ 0.46 และด้านความเป็นส่วนตัวเป็นกลุ่มตัวอย่างให้ระดับความคิดเห็นในอันดับสุดท้าย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.14 S.D. เท่ากับ 0.71 หมายถึงนักเรียนนักศึกษาให้ความสำคัญโดยภาพรวมมากที่สุดโดยเฉพาะเรื่องของภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย เนื่องจากเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีชื่อเสียงมานานและมีระบบรับนักเรียนแบบโควตาหรือรับตรง อีกทั้งยังให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในเรื่องของหลักสูตรที่เปิดสอนซึ่งตรงกับความต้องการของนักเรียนนักศึกษา สรุปผลตามวัตถุประสงค์พบว่า 1.นักเรียน นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 ในภาพรวม คือ ปัจจัยด้านภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย 2.นักเรียน นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมาเป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีชื่อเสียงมานาน 3.นักเรียน นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านหลักสูตรที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา มีระบบรับนักเรียนแบบโควตาหรือรับตรง 5.นักเรียน นักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยด้านเหตุผลส่วนตัวที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นครราชสีมา (ระบบโควตา) ประจำปีการศึกษา 2560 คือ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มีหลักสูตรและสาขาวิชาตรงตามความต้องการของนักเรียน นักศึกษา

ธนวรรณ รักอยู่, 2557 ศึกษาเรื่อง การตัดสินใจเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรีของนักศึกษาภาคปกติ ผลการวิจัยพบว่า ด้านภาพลักษณ์ของมหาวิทยาลัย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับมาก เมื่อเรียงลำดับจากค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐที่ได้รับความเชื่อมั่นและความไว้วางใจมากที่สุด รองลงมาคือ มีความคาดหวังว่าเมื่อสำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแล้วทำให้มีความรู้ความสามารถ และมหาวิทยาลัยได้รับการยอมรับจากผู้ปกครองสนับสนุนให้นักศึกษาเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย

3. วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาแบบกลุ่ม

3.1 ความหมายของการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling)

แกสตา คันแคน และมีโดวส์ (Gazda, Duncan & Meadows, 1967 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2533, น. 65) กล่าวว่าให้ความหมายการให้การปรึกษาเป็นกลุ่มสรุปว่า เป็นกระบวนการของสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่พลวัต มุ่งเน้นความคิด พฤติกรรมช่วยเหลือด้วยความยินยอม และการทำให้เข้าใจถึงความเป็นจริง มีการระบายความรู้สึกทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน การดูแล เข้าใจ ยอมรับ และสนับสนุน มีการช่วยเหลือโดยกลุ่มเล็กๆ ด้วยการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น สมาชิกกลุ่มจะต้องเป็นบุคคลปกติ ที่มีความกังวลไม่รุนแรงมากจนทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง และใช้ปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มในการสร้างความเข้าใจและยอมรับในคุณค่า เป้าหมายของชีวิต เกิดการเรียนรู้ในเจตคติหรือพฤติกรรมบางอย่าง

คอเรย์ (Corey, 2008: 5) ได้ให้ความหมายการให้การปรึกษาแบบกลุ่มไว้ว่า เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่เน้นความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ด้วยการค้นหาศักยภาพภายในตัวสมาชิกกลุ่ม โดยมุ่งสร้างบรรยากาศความไว้วางใจด้วยความเข้าใจและให้การสนับสนุน ซึ่งมุ่งก่อให้เกิดทักษะในการจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกันในอนาคตต่อไปได้

ธัญญารัตน์ คามวุฒิ (2555) การให้การปรึกษากลุ่มสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน โดยมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป พร้อมให้สมาชิกในกลุ่มนั้นได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรม ระบายความรู้สึก ฝึกการยอมรับตนเองกล้าเผชิญปัญหา ซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง ตามแนวทางที่สังคมยอมรับ

ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ (2556, น. 9) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลที่มีปัญหาคล้ายๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน เพิ่มการยอมรับ และพยายามแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึก และความคิดแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเอง พร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ให้การปรึกษาร่วมกับการให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมกับการให้การปรึกษา

ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ (2555, น. 30) การให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือบุคคลโดยการเข้าร่วมกลุ่มด้วยความสมัครใจ บุคคลที่มีลักษณะปัญหาที่คล้ายคลึงกัน มีผู้ให้คำปรึกษาเข้าร่วมในกลุ่มคอยช่วยเหลือกลุ่มในการปรึกษาหารือหาแนวทาง แก้ไขปัญหา และกระตุ้นให้กลุ่มเกิดการพูด เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นให้ได้มากที่สุด กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปรึกษาแบบกลุ่ม คือกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม บุคคลที่มีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีโอกาสแสดงความรู้สึก ความคิด อารมณ์ที่ขัดแย้งภายในโดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความรู้ความสามารถเป็นผู้เอื้ออำนวยให้มีกระบวนการสำรวจ ทบทวนตนเอง เกิดการตระหนักรู้ และนำไปสู่การแก้ไข ป้องกัน เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติ และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดภายใต้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความเอาใจใส่ การยอมรับซึ่งกันและกัน การสนับสนุนและการให้กำลังใจ และบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ได้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2558, น. 227-257) ได้รวบรวมหลักการปรึกษาแบบกลุ่มที่สำคัญโดยสรุปไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาเป็นกลุ่มโดยผู้รับบริการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายๆกัน ต้องการแก้ไขปัญหา ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความสามารถ และมีทักษะในการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือและร่วมให้การปรึกษา

วัชร ทรัพย์มี (2550, น. 103-104 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2533, น. 65) ให้ความหมายการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยสรุปว่า เป็นกระบวนการของผู้ที่มีความต้องการตรงกัน ในการปรับปรุงหรือแก้ไขปัญหาร่วมกัน โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการระบายความรู้สึกที่ขัดแย้งในจิตใจ ฝึกสำรวจตนเอง ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหา และสามารถแก้ไขปัญหาระดับตนเอง จากความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น ตลอดจนเกิดการเรียนรู้ว่า ผู้อื่นก็มีความรู้สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตนไม่ใช่เฉพาะตนที่มีปัญหา

สุภาภรณ์ ตีบุญโน (2557) ความหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มคือ การแสดงความคิดเห็นและมีความกล้าในการเผชิญปัญหา ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาระดับตัวเอง ซึ่งรวมอยู่ในนั้น คือ กระบวนการที่เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีปัญหา การหาวิธีปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

สุขอรรถ วงษ์ทิม (2557, น. 67) ให้ทรรศนะเกี่ยวกับการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม โดยสรุปว่า หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีจำนวนประมาณ 48 คน ในคราวเดียวกัน โดยผู้รับบริการทั้งหมดมีปัญหาหรือความต้องการที่คล้ายกัน มีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้คอยให้ สนับสนุนเอื้ออำนวย ชี้แนะ ให้ข้อมูล โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีแก้ปัญหา ร่วมกันปรับเปลี่ยน ความคิด อารมณ์และพฤติกรรมไปในทางที่ดีทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย เห็นอกเห็นใจไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ภัทรพงศ์ สุขมาลี. (2550) ได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้มารับบริการปรึกษา ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมาเข้ากลุ่มโดยมีผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็น ผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้บรรยากาศในกลุ่มมีความอบอุ่นเป็นกันเอง รู้สึกปลอดภัย จนทำให้ สมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน และนำไปสู่การเปิดเผยตนเอง เพื่อช่วยเหลือให้สมาชิกได้ สำรอง และเผชิญหน้ากับปัญหาด้วยการทำความเข้าใจ และค้นหาวิธีทางในการแก้ปัญหา

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง กระบวนการ ช่วยเหลือหรือการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยการสร้างความไว้วางใจ การยอมรับ และความ เข้าใจซึ่งกันและกัน โดยกระบวนการช่วยเหลือที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจ มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกัน และกัน มีการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง ตลอดจน การสร้างบรรยากาศที่ดีให้เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา เป็นกระบวนการที่มีผู้รับบริการ 2 คน ขึ้นไป ซึ่งผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่มีความรู้ความ สามารถและประสบการณ์เป็นผู้เอื้ออำนวยให้ กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ให้บรรลุตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้และค้นหา วิธีทางในการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าของตนเอง นอกจากนี้สมาชิกยังจะมีการพัฒนา ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีแนวทางในการปฏิบัติ มีข้อเสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาที่ตรงกัน โดย เป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

3.2 ความสำคัญของการปรึกษากลุ่ม

ความสำคัญของการปรึกษากลุ่ม นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้กล่าวถึงความสำคัญ ของการปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหวังว่ามีความสำคัญดังนี้

โอลเซน (Ohlsen, 1998, p. 45) กล่าวว่า ความสำคัญของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อกำหนดพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมายและประเมินผลความก้าวหน้าของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคลิกภาพของสมาชิกภายในกลุ่ม ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะรู้จักตนเอง รู้จักสิ่งแวดล้อมรวมทั้ง มีการปรับตัวที่ดี

จอร์จและดัสติน (George and Dustin. 1995 : 197) กล่าวว่า ความสำคัญของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือหรือการปฏิบัติต่อกันระหว่างสมาชิกในการเอื้ออำนวยบรรยากาศแห่งการยอมรับ ปลอดภัย อ่อนน้อม จริงใจในการให้สมาชิกแต่ละคนเข้าใจตนเอง และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละบุคคลไปในทางที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ คอเรีย (Corey, 2004, p. 5) ที่กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม ดังนี้ 1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น 2. เพื่อรู้จักและเข้าใจตนเองและค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน 3. เพื่อรับรู้ว่ามีสมาชิกคนอื่นก่อนมีความต้องการและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตน 4. เพื่อเกิดการยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และการนับถือตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเองและผู้อื่น 5. เพื่อเพิ่มความใส่ใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 6. เพื่อค้นหาแนวทางในการจัดการ วิธีการแก้ไขปัญหา และแนวทางลดความขัดแย้งภายในตนเอง 7. เพื่อเพิ่มความสามารถในการนำตนเองและยอมรับผิดชอบในตนเองและผู้อื่น 8. เพื่อให้บุคคลตระหนักต่อทางเลือกของตน และเลือกอย่างฉลาด 9. เพื่อกำหนดแบบแผนสำหรับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ต้องการของตน และต้องปฏิบัติตามแผน 10. เพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้ทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ 11. เพื่อเพิ่มความไวในการรับรู้ต่อความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น 12. เพื่อการเรียนรู้ที่จะดูแลใส่ใจ และมีความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง 13. เพื่อรับรู้และตระหนักถึงค่านิยมของตนเองเรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมของตนเองให้ ซึ่งสอดคล้องกับ จีรวดี จุลสำรจ (2552, น. 33) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดการพัฒนาตนเองทางด้านจิตใจ โดยการรู้จักและเข้าใจในตนเอง เกิดการยอมรับ และเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถเผชิญความจริงและตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตนเองอย่างมีประสิทธิภาพมีเจตคติและค่านิยมที่ดีงาม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่พึงประสงค์ สามารถดำเนินชีวิตตามความมุ่งหวังของตนเองที่สอดคล้องกับค่านิยมอันดีงามของสังคม จะเห็นได้ว่าการปรึกษากลุ่ม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ได้รับการปรึกษา สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้รู้จักตนเอง เข้าใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง รวมถึงการยอมรับและเห็นคุณค่า ของผู้อื่นเรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักปรับปรุงแก้ไขตัวเอง พัฒนาทักษะหลายๆด้านรวมถึงการอยู่ร่วมกันและสอดคล้องกับสุขอรุณ วงษ์ ทิม (2554: 37) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มว่า เพื่อให้เกิดการสำรวจในการรู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเอง โดยมีการแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่เหมาะสมรวมทั้งยังสามารถยอมรับข้อเสนอแนะ ประสพการณ์จากผู้อื่นโดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงนำไปสู่ความสามารถในการเผชิญหน้ากับปัญหาและพบวิธีการแก้ไขปัญหามีประสิทธิภาพในที่สุด

3.3 องค์ประกอบของการศึกษาแบบกลุ่ม

การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่ม โอลเซน (Olsen, 1970, p. 33,อ้างใน ยวดี ทับแสง, 2544, น. 16) อธิบายถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มโดยผ่านการสัมภาษณ์ก่อนเข้ากลุ่มและผู้ที่ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจง จุดมุ่งหมายและลักษณะกลุ่ม ตลอดจนสิ่งที่สมาชิกต้องปฏิบัติตามการจัดสมาชิกเข้ากลุ่มควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้

1. อายุ ผู้รับคำปรึกษาควรมีระดับอายุ หรือระดับชั้นเรียนวุฒิภาวะที่อยู่ในระดับเดียวกัน
2. เพศ การจัดกลุ่มชาย-หญิง ขึ้นอยู่กับปัญหาว่าควรจัดกลุ่มแบบแบ่งแยกหรือคละเพศ
3. สติปัญญา ไม่ควรแตกต่างกัน เพราะจะไม่มีปัญหาในการสื่อสาร

คอเรย์ (Corey, 2004, pp. 84-85) อธิบายถึงกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน (Homogeneous Versus Heterogeneous Groups) เช่น ระดับอายุ เดียวกัน คือกลุ่มเด็ก กลุ่มวัยรุ่น หรือกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้อาจจะเป็นกลุ่มที่มีความสนใจหรือมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีคุณลักษณะที่คล้ายคลึงกันจะมีความเหมาะสมในการ กำหนดกลุ่มประชากรที่แน่นอนและเป็นกลุ่มระยะสั้น ส่วนกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะแตกต่างกันนี้ จะคล้ายกับโครงสร้างเล็กๆ ของสังคม ซึ่งสมาชิกจะได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ เพื่อพัฒนาทักษะทางสังคม และการได้รับข้อมูลย้อนกลับจากสมาชิกอย่างหลากหลาย ดังนั้นในการพิจารณาจัดตั้งกลุ่มว่าควรจะเป็นกลุ่มที่มีสมาชิกที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกัน จึงต้องพิจารณาจากวัตถุประสงค์และเป้าหมายหลักของกลุ่ม ยวดีทับแสง (2544, น. 17) การคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้น ควรคำนึงถึงอายุ สมาชิกที่ใกล้เคียงกัน เพศที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัญหาและความสามารถทางสติปัญญา เพื่อการ ดำเนินการให้คำปรึกษาจะได้ดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพจะเห็นได้ว่าการคัดเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มสมาชิกกลุ่มควรมีช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน หรือเป็นผู้ที่มีปัญหาเดียวกันหรือคล้ายคลึงกัน อาจจะไม่แยกเพศ หรือแยกเพศซึ่งขึ้นอยู่กับปัญหาที่มี ความสามารถทางสติปัญญาควรมีความสามารถที่ใกล้เคียงกันเพื่อประสิทธิภาพในการสื่อสารกัน

ขนาดของกลุ่มโอลเซน (Olsen, 1970, p. 34) ได้กำหนดไว้ว่า สมาชิกในกลุ่มควรมี 4-8 คน ทรอตเซอร์ (Trotzer, 1977, p. 186) การให้คำปรึกษากลุ่มควรมีลักษณะ กลุ่มขนาดเล็กซึ่งควรมีจำนวนสมาชิก 6-8 คน จึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด วัชรีย์ ทรัพย์มี (2551, น. 193) กล่าวว่าขนาดของกลุ่มปรกติควรมีขนาด 6-8 คน ยวดีทับแสง (2544, น. 17) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มควร หรือจำนวน สมาชิกของการให้การศึกษาแบบกลุ่มควรมีจำนวนสมาชิกกลุ่ม 6 คน ภัทรพร จำรัสเลิศสัมฤทธิ์ (2555, น. 32) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มควรมี สมาชิกได้อย่างน้อยสุด 6 และไม่ควรมากเกิน 10 คน ซึ่งจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการทำกลุ่มให้คำปรึกษา ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555,

น. 36) จำนวนสมาชิกในอุดมคติควรประมาณ 5-8คน สำหรับกลุ่มส่วนใหญ่ ถ้าสมาชิกมีพื้นฐานทางวัฒนธรรมแตกต่างกันมาก ไม่ควรเกิน 5 คน ถ้าระยะเวลาการทำกลุ่มสั้น 1 ชั่วโมงหรือน้อยกว่านั้น กลุ่มควรเล็ก (ไม่เกิน 6 คน) จากแนวคิดข้างต้น สรุปได้ว่า สมาชิกของการปรึกษาแบบกลุ่ม ควรมีประมาณ 6-8 คน จึงเป็นจำนวนที่เหมาะสมทำให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มมีโอกาสแสดงความคิดเห็น และไม่เกิดความกดดันเพราะเป็นจุดเด่นตลอดเวลาเนื่องจากมีสมาชิกน้อย ขนาดของกลุ่มสามารถมีผลโดยตรง ในการต่อต้านการบำบัด เพราะถ้าใหญ่เกินไปทำให้สมาชิกลังเลที่จะแลกเปลี่ยนข้อมูล เปิดเผยตนเอง หรือเวลาไม่เพียงพอสำหรับทุกคนหรือสามารถซ่อนตัวอยู่ในกลุ่ม กลุ่มใหญ่เกินไปจึงไม่เหมาะสม เล็กเกินไปทำให้เป็นจุดเด่นอยู่ตลอดเวลา เพิ่มความกดดันทำให้เกิดพลังทางลบได้เช่นกัน

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้การปรึกษาพักรพ จรัสเลิศสัมฤทธิ์ (2555, น. 33) เห็นว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้ง ของการให้การปรึกษากลุ่มระยะเวลาควรอยู่ในประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมงเพราะถ้านานไปสมาชิกในกลุ่มอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้ ช่วงเวลาในการให้การปรึกษาควรพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และจำนวนครั้งในการให้การปรึกษากลุ่มควรมีประมาณ 6-7 ครั้ง ซึ่งถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะสั้น ศิริบุรณ์ สายโกสม (2555, น. 36) กล่าวว่าสำหรับ กลุ่มการศึกษาอภิปราย กลุ่มงานมักใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ในบางกรณีอาจใช้เวลานานกว่านี้ กลุ่มการอภิปรายในโรงเรียนใช้เวลา 40-50 นาที จากแนวคิดข้างต้นทำให้สรุปได้ว่า ระยะเวลาที่เหมาะสมในการให้การปรึกษากลุ่ม วัยรุ่น หรือผู้ใหญ่ ควรมีระยะเวลา 1-1/2 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถ้ามีเวลาน้อยอาจนัดให้มีการปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งซึ่งถือเป็นกลุ่มที่ใช้ระยะสั้น

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547, น. 97-98) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษา จะต้องรู้ เข้าใจ และยอมรับที่จะยอมรับเอาพลังต่างๆมาใช้ในการดำเนินการให้คำปรึกษาให้สมบูรณ์ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องช่วยให้สมาชิกในกลุ่มสามารถใช้พลังงานเหล่านี้ด้วย ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. ข้อผูกพัน (Commitment) บุคคลที่ได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษา เป็นกลุ่ม จะต้องรับรู้และยอมรับว่ามีความต้องการที่จะรับคำปรึกษา และพูดถึงปัญหาทั้งหลายของตนเอง ที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อรับคำปรึกษาจากกลุ่มแล้ว

2. ความรับผิดชอบ (Responsibility) สมาชิกที่มีปัญหาทั้งหลายจะต้อง พยายามเพิ่มความรับผิดชอบสำหรับตนเอง เพื่อการแก้ปัญหา กลุ่ม นอกจากนั้นจะต้องเพิ่มโอกาส ให้เกิดความเจริญงอกงามภายในกลุ่มที่รับคำปรึกษา

3. การยอมรับ (Acceptance) การให้คำปรึกษากลุ่มจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อ สมาชิกให้การยอมรับกันเอง ซึ่งจะเป็นผลให้แต่ละบุคคลเกิดความเคารพนับถือตนเองและมีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเขาด้วย

4. การดึงดูด (Attractiveness) ถ้าหากเป็นกลุ่มที่ดึงดูดใจของสมาชิกในกลุ่ม มากเท่าใด ก็ยิ่งจะทำให้การปรึกษากลุ่มมีอิทธิพลต่อสมาชิกในกลุ่มเพิ่มขึ้น

5. ความรู้สึกเป็นเจ้าของ (Belonging) สมาชิกจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงตนเองและบุคคลที่จะต้องมียุทธวิธีในกลุ่มเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น จะต้องมีความรู้สึกอย่างรุนแรงต่อความรู้สึกเป็นเจ้าของกลุ่มซึ่งจะทำให้เป็นผลดีต่อการช่วยกลุ่ม

6. ความปลอดภัย (Security) เมื่อสมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยอย่างมีเหตุผลในขณะที่อยู่ในกลุ่ม เขาจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการอธิบายปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวของเขา มีการยอมรับความคิดของบุคคลอื่นที่แสดงต่อตัวเขาและสามารถแสดงความรู้สึกของตนเองต่อบุคคล อื่นซึ่งนับได้ว่าเป็นประโยชน์ต่อการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นอย่างมาก

7. ความเครียด (Tension) ความเจริญงอกงามของสมาชิกในกลุ่มในขณะที่รับคำปรึกษาเป็นกลุ่มนั้นสมาชิกจะมีความเครียดอยู่บ้าง การมีความเครียดและความไม่พึงพอใจที่ อยู่ในระดับพอเหมาะ จะเป็นแรงใจที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแต่ถ้าความเครียดมากเกินไปจะทำให้ บุคคลไม่ได้ใช้ความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ได้อย่างสำเร็จ

8. ปทัสถานของกลุ่ม (Group Norms) เมื่อผู้มีปัญหามีความเข้าใจและ ยอมรับเงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับการเข้ารับการให้คำปรึกษาในกลุ่ม เขาจะไม่ละเลยต่อปทัสถานของ กลุ่ม เพราะสมาชิกยอมรับความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือ และไม่ต้องการให้บุคคลอื่นมองเขาไปในแง่ของบุคคลที่แตกต่างไปจากสมาชิกอื่นๆ ในกลุ่มที่รับคำปรึกษาร่วมกัน ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่าความสำเร็จของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มก็ขึ้นอยู่กับปทัสถานของกลุ่มด้วย

3.4 ขั้นตอนของการปรึกษาแบบกลุ่ม

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม การให้การปรึกษากลุ่มแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1 ขั้นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้และผู้รับการปรึกษาขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนเริ่มต้นที่ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการปรึกษากลุ่มและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิกกลุ่ม ขั้นตอนนี้ เป็นการสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ความรู้สึกที่เป็นกันเองบรรยากาศที่อบอุ่น และการยอมรับในตัวของผู้ให้คำปรึกษาสมาชิกกลุ่มยอมรับซึ่งกันและกันและร่วมมือกันในการพัฒนา แก้ไขปัญหาร่วมกัน

2. ขั้นดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม โดยการนำวิธีการ เทคนิคทฤษฎีการปรึกษามาใช้ วัชร ทรัพย์มี (2550) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มควรจัดเตรียมและวางแผนการปฏิบัติโดยยึดถึงหลักวิชาชีพขั้นต้น เพื่อการดำเนินการให้การปรึกษานั้นเป็นไปด้วยประสิทธิภาพ เพื่อวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการให้การปรึกษาเป็นไปในทางเดียวกัน วัชร ทรัพย์มี (2533, น. 88) ได้อธิบายว่าเป็นขั้นที่สมาชิกจะนำปัญหาของ ตนมาเล่าให้ฟัง และเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความเห็นหรือช่วยตนแก้ปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องทำให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง กล่าวเผชิญปัญหา ยอมรับ ความจริง ยอมรับคำวิจารณ์ของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

เพื่อให้รู้จักตนเองยิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถเข้าใจคนอื่น ตลอดจนความคิดเห็นของคนอื่น เห็นช่องทางในการแก้ไขปัญหาลงมือและปรับปรุงตนเอง ยุวดี ทับแสง (2544, น. 18) กล่าวว่า ขั้นตอนการนี้จะเป็นการเปิดโอกาส ให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็นของแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อลงมือสู่การปฏิบัติจริง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของแต่ละคนในสมาชิกกลุ่ม โดยแนวทางแก้ไขที่ได้นี้ได้มาจากความคิดเห็นที่แตกต่างกันภายในกลุ่ม ภัทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ์ (2555, น. 5-6) กล่าวว่า เป็นขั้นที่นักเรียนแต่ละคนเริ่มมีความคุ้นเคยกันและไว้วางใจกัน โดยนักเรียนแต่ละคนพูดถึงความคิด ความรู้สึกของปัญหา ของเขาอย่างเปิดเผย ความมุ่งหมายสำคัญของขั้นตอนนี้คือให้นักเรียนเข้าใจ ปัญหาของตนเองอย่าง แจ่มชัดและเรียนรู้วิธีแก้ปัญหามีประสิทธิภาพด้วยตนเองจากกลุ่ม นักเรียนมีโอกาสสำรวจตนเองและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้นำเทคนิคการให้ คำปรึกษา

3. ขั้นยุติการให้การปรึกษากลุ่ม ในขณะที่กลุ่มกำลังใกล้จะยุติการดำเนินการปรึกษา ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องเตรียมสมาชิกให้พร้อมกับการยุติกิจกรรมกลุ่ม ผู้ให้บริการปรึกษาจะ สนับสนุนให้สมาชิกประเมินพัฒนาการของตนระหว่างประสบการณ์กลุ่มและนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ในอนาคต จิรวดี จุลสำรวจ (2552, น.43) กล่าวว่า เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการ ให้คำปรึกษากลุ่ม แม้ว่าในขั้นนี้สมาชิกกลุ่มจะประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหา ของตนเองภายในกลุ่มแล้วก็ตาม แต่พวกเขาต้องเผชิญกับความยุ่งยากในการปรับพฤติกรรมนอกกลุ่ม ยุวดี ทับแสง (2544, น. 19) กล่าวว่า การยุติกลุ่ม ควรจะให้สมาชิกแต่ละ กลุ่มได้วิจารณ์สิ่งที่ได้รับจากการทำงานทั้งข้อดีและข้อเสีย และมีการประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรม ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ภัทรพร จำรัสเลิศสมฤทธิ์ (2555, น. 6) กล่าวว่า เป็นขั้นที่นักเรียนในกลุ่ม ได้เรียนรู้แนวทางแก้ไขปัญหโดยสามารถสรุป ประเด็นสำคัญของปัญหาและวิธีการแก้ปัญหที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อนำไปใช้เพื่อพัฒนาการให้ อภัยผู้อื่นให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม ทรอทเซอร์ (Trotzer, 1999, pp. 129-130) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของผู้นำกลุ่มใน ขั้นนี้ไว้ว่า

1. การให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจแก่สมาชิกด้วยการให้กำลังใจ การเสริมแรง หรือการเผชิญหน้าเพื่อให้สมาชิกมีพฤติกรรมไปในทางที่ดี แต่การสนับสนุนนี้ต้องไม่สร้าง การพึ่งพาของสมาชิก เพราะว่าสมาชิกจะได้เรียนรู้บทบาทหน้าที่ตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ
2. การพูดถึงสิ่งที่ค้างคาใจของสมาชิกกลุ่ม
3. การเห็นพ้องและการยืนยันความก้าวหน้าเพื่อยืนยันว่าปฏิสัมพันธ์ที่ เกิดขึ้นใน กลุ่มสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้กับสมาชิก และการให้สมาชิกเกิดการพึ่งพาตนเอง มากกว่ากลุ่ม
4. การกล่าวอำลา เพื่อเตรียมสมาชิกเข้าสู่ประสบการณ์สุดท้ายของกลุ่ม
5. การติดตามผล เป็นการเตรียมการติดต่อกับสมาชิกกลุ่มเพื่อประเมิน วัตถุประสงค์ของกลุ่ม และการเปลี่ยนแปลงในการดำเนินชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ขั้น

ยุติการให้การปรึกษา คือขั้นตอนที่สมาชิกกลุ่ม จะต้องเผชิญจากการอำลากกลุ่ม สมาชิกกลุ่มจะมีการสรุปสิ่งที่ได้จากการให้การปรึกษา มีการประเมินตนเอง สรุปประเด็นปัญหาที่สำคัญ วิธีการแก้ไข มีการพึ่งพาตนเองโดยมีสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ เป็นผู้สนับสนุนให้กำลังใจ และผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้สรุปประเด็นเพื่อปิดกลุ่มการให้การปรึกษา และมีการติดตามผลหลังการให้การปรึกษาเป็นระยะ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ลำดับขั้นตอนของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมีความสำคัญทุกขั้นตอน อาทิเช่น ขั้นตอนตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้าจะยังกลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาและสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้เกิดขึ้นในกลุ่มและต้องใช้เวลาแก่สมาชิกในกลุ่มพอสมควร จากนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก โดยเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการ สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจซึ่งกันและกัน แต่ก็ยังมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียด ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้าอภิปรายถึงปัญหาของตัวเองอย่างเปิดเผย ถ้าสามารถสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มได้ สมาชิกในกลุ่มก็จะกล้าเปิดเผยตนเอง อภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนและเมื่อสมาชิกเข้าใจในปัญหาอย่างแท้จริง รู้จักแก้ไขปัญหาและเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมกับตน จะนำไปปฏิบัติด้วยความพึงพอใจ ไม่มีข้อข้องใจ ก็ให้ยุติการให้การปรึกษาแบบกลุ่มได้

3.5 บทบาทของผู้นำกลุ่มในการปรึกษาแบบกลุ่ม

สมาคมสำหรับผู้เชี่ยวชาญเรื่องกลุ่ม (The Association for Specialist in Group Work) (ASGW,2008) ได้ระบุประเภทของกลุ่ม 4 ประเภท คือ กลุ่มการทำงาน (Task Groups) กลุ่มการศึกษาและจิตวิทยา (Psychoeducational Groups) การให้คำปรึกษากลุ่ม (Counseling Groups) และกลุ่มบำบัดทางจิตวิทยา (Psychotherapy Groups) ซึ่งกลุ่มเหล่านี้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ทำให้บุคคลที่จะไปทำ หน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มจะต้องเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่เหมาะสม จึงจะทำให้การดำเนินกลุ่ม มีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ (คมเพชร ฉัตรศุภกุล 2558 น.25) ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงต้องพิจารณาในการเพิ่มความรู้ และทักษะต่างๆที่จำเป็น เนื่องจากการฝึกทักษะการให้การปรึกษานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ให้การปรึกษา เพราะเป็นการสร้างประสิทธิภาพในการให้การปรึกษาที่นำไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จในการแก้ปัญหา และสามารถดำเนินการให้ประสบความสำเร็จในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ดังคำกล่าวของศิริบุร์ สายโกสม (2555, น.85-92) ที่กล่าวว่า ผู้นำที่จะประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องมีทักษะเฉพาะและมีการปฏิบัติหน้าที่อย่างเหมาะสม ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจึงมีความจำเป็นที่ต้องแสดงให้เห็นถึงการมีความเจริญงอกงามในชีวิตของตนเองด้วย

ผู้ให้การปรึกษาจึงมีบทบาทหน้าที่ที่สำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการและเทคนิคของการให้การ

ปรึกษาเป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้การปรึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ โดยให้สมาชิกได้แสดงถึง ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมา ซึ่งผ่านการยอมรับและการเคารพในการตัดสินใจของสมาชิก กลุ่ม (สุกานดา จันทร์คูเมือง, 2550) โดยการสร้างสัมพันธภาพ การสังเกต การกระตุ้น การให้ความ สนใจ ผ่านเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเห็นถึงปัญหาของตนเองที่ต้องแก้ไข ได้ตระหนักรู้ถึงปัญหาพฤติกรรมเดิมที่เกิดขึ้น ได้มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเองที่ ได้กระทำลงไป และเกิดความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ที่ถูกต้องและ เหมาะสม และไม่คิดหวนกลับไปสู่พฤติกรรมแบบเดิมๆ (Corey, 2008) นอกจากนี้ ผู้ให้การปรึกษายัง มีบทบาทที่สำคัญในการดำเนินการให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม ซึ่ง (Corey, 2008) ได้เสนอแนะและสรุปบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาที่พึงปฏิบัติไว้ดังนี้ 1) การสร้าง สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มให้มีการรับฟัง การแสดงความคิดเห็น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ระหว่างสมาชิกกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจต่อกันและเปิดเผยความรู้สึกระหว่างสมาชิกกลุ่ม 2) การ ปฐมนิเทศให้สมาชิกได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ แนวทางการปฏิบัติในการมีส่วนร่วมการรับการ ปรึกษา การรักษาความลับและการแสดงความจริงใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน 3) การสร้างพลัง กลุ่มให้การปรึกษาที่มีความจริงใจ เป็นกันเอง มีความเชื่อมั่น ไว้วางใจและเป็นที่ยอมรับของสมาชิก กลุ่ม 4) ผู้ให้การปรึกษาต้องมีทักษะสำคัญในการฟัง มีความสนใจ และใส่ใจในความรู้สึกนึกคิดของ สมาชิกกลุ่มที่แสดงออกมา 5) ผู้ให้การปรึกษาแจ้งขั้นตอนในการให้การปรึกษาให้สมาชิกได้รับทราบ ขั้นตอนแต่ละขั้นตอน ดังที่ (Bandura, 1986, p. 391) ได้ไว้กล่าวว่า ถ้าผู้ให้คำปรึกษามีความเชื่อใน ความสามารถของตนเองในการให้คำปรึกษา ก็จะสามารถดำเนินการให้คำปรึกษาได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ความเชื่อนี้เป็นทางเลือกของการตอบสนองทางอารมณ์ของผู้ให้คำปรึกษา และสร้าง ความพยายาม , ความอดสาหะในการเผชิญกับความล้มเหลว และพฤติกรรมที่เสี่ยงได้ ดังคำกล่าว ของศิริบุร์ สายโกสุม (2555) ที่กล่าวไว้ว่า ผู้ให้การปรึกษาต้องมีบุคลิกภาพที่แสดงถึงบทบาทหน้าที่ ของตนเองในการให้การปรึกษากลุ่ม คือ

1. การอยู่ในปัจจุบัน (Presence) คือ การที่ผู้ให้การปรึกษาตระหนักถึงการรับรู้และ การแสดงอารมณ์ของตนเอง โดยไม่หันเหหรือสนใจเรื่องอื่น เพื่อให้ตนเองมีสมาธิและความตั้งใจที่จะ เข้าถึงอารมณ์ของบุคคลอื่นได้เพิ่มมากขึ้น มีความเมตตา มีความละเอียดอ่อนต่อสมาชิกกลุ่ม และ รวมถึงการมีความเอื้ออาทร เต็มใจที่จะเข้าถึงโลกทางจิตวิทยาของผู้รับบริการ

2. การมีพลังอำนาจ (Personal power) ในที่นี้คือ การมีความเชื่อมั่นในตนเองเพื่อ นำไปสู่การมีพลังอำนาจ ซึ่งไม่ได้หมายถึง การครอบงำ การละเมิดสิทธิหรือใช้อำนาจในทางที่ผิด แต่ การมีพลังอำนาจนี้จะเป็นการกระตุ้นให้สมาชิกได้ใช้พลังของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมของ ตนเองให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยความกล้า

3. ความกล้า (Courage) คือ การแสดงถึงความกล้าในการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกอื่น แสดงความกล้าเผชิญหน้า ด้วยการอธิบายความคิดและความรู้สึกของตนเองต่อกระบวนการให้การปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้นำสามารถสาธิตจากพฤติกรรมของตนเองว่าเต็มใจที่จะก้าวไปข้างหน้าแม้จะไม่แน่ใจและหวาดกลัว

4. เต็มใจจะเผชิญกับตนเอง (Willing to confront oneself) คือ ลักษณะของผู้นำที่มีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขถึงความขัดแย้งภายในของตนเอง จุดอ่อนและกลไกป้องกันตนเอง ซึ่งผู้นำควรมีความรับผิดชอบต่อกิจกรรมของตนเอง และไม่ใช้กลุ่มเป็นที่แสวงหาการบำบัด

5. จริ่งใจและเป็นตัวของตัวเอง (Sincerity and authenticity) คือ การเป็นตนของตนเองที่แสดงออกถึงความจริงใจ ไม่แสดงพฤติกรรมใดๆ ที่แสดงออกถึงความไม่จริงใจในกลุ่ม ไม่เสแสร้งและไม่ซ่อนตนเองอยู่หลังหน้ากาก สนใจความเป็นอยู่ของสมาชิกภายในกลุ่มและเต็มใจที่จะเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสม

6. รู้ถึงเอกลักษณ์ส่วนตัว (Sense of identity) คือ การตระหนักถึงจุดแข็ง ข้อจำกัด ความต้องการ ความกลัว แรงจูงใจ และเป้าหมายของตน ด้วยการค้นพบตัวเองให้ชัดเจน ก่อนที่จะเป็นผู้นำกลุ่ม เพื่อที่จะช่วยเหลือผู้อื่น

7. มีความเชื่อและศรัทธาในกระบวนการกลุ่มมีความกระตือรือร้น (Belief in the group process and enthusiasm) คือ ความมั่นใจในกระบวนการของตนเอง และการสร้างความกระตือรือร้น เพื่อแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจในการทำกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้นำเน้นย้ำในด้านของความชอบและความสนุกสนานในการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกเกิดความเบื่อหน่ายต่อกลุ่มน้อยลงและส่งผลให้สมาชิกมีความศรัทธาต่อกลุ่มต่อไปด้วย

8. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Inventiveness and creativity) คือ การไม่นำเสนอโปรแกรมที่ขาดชีวิตชีวา หรือการจมอยู่กับเทคนิคที่ใช้เดิม ๆ ซึ่งอาจส่งผลที่ไม่ดีต่อการทำกลุ่ม ทั้งนี้เพราะการสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ จะทำให้เห็นถึงการเปิดโอกาสที่จะสร้างความแตกต่างไปจากเดิม เพื่อมองหาวิธีการที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในรูปแบบใหม่ ๆ

ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ผู้ให้การปรึกษามีบทบาทหน้าที่สำคัญในการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีหลักการ รูปแบบ กระบวนการและทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ทักษะการสะท้อน ทักษะการทำความเข้าใจ ทักษะการสรุป และกระบวนการสื่อสารต่างๆ ที่สร้างบรรยากาศที่ดีต่อการให้การปรึกษา ก็จะสามารถดำเนินการกลุ่มไปได้อย่างราบรื่นและเกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ทั้งนี้ยังทำให้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกลุ่ม สามารถนำไปสู่เป้าหมายในการแก้ปัญหา รวมทั้งยังส่งผลต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปสู่แนวทางที่สมเหตุสมผลได้อย่างถูกต้องมากยิ่งขึ้น

3.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรักษาแบบกลุ่ม

3.6.1 งานวิจัยในประเทศ

บุญจิรา ชลธารนที (2561) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า 1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองมากกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 4. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองไม่พบว่ามีประสิทธิภาพในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 5. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองมากกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการรักษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 6. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการรักษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พัชรินทร์ จำปานนท์. (2561) ได้ศึกษารูปแบบการให้การรักษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัย พบว่า 1) องค์ประกอบของความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า มี 5 องค์ประกอบ คือ ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ด้านความเป็นธรรมชาติ ด้านความเห็นอกเห็นใจ ด้านการรับรู้แบบองค์รวม และด้านการมีวิสัยทัศน์ และการเห็นคุณค่า ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ 2) รูปแบบการพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณ ที่ได้จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ 5 องค์ประกอบ นำมาบูรณาการกับเทคนิคจากทฤษฎีการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา 5 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นผู้รับบริการเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการปรึกษาแบบเกสตัลท์ทฤษฎีการปรึกษาแบบภวนิยม ทฤษฎีการปรึกษาแบบเผชิญความจริง และทฤษฎีการปรึกษาแบบวิเคราะห์สัมพันธภาพ ซึ่งรูปแบบประกอบด้วย 9 กิจกรรมแต่ละกิจกรรมมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบจากผู้เชี่ยวชาญ และ 3) การเปรียบเทียบผลการใช้รูปแบบการให้การรักษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยความฉลาดทางจิตวิญญาณ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กมลชนก วงวาฬ. (2562) ได้ศึกษาผลของการเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ผลการวิจัย พบว่า 1) การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยทุกภาคอยู่ในระดับมาก แต่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนืออยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่า ความสบายใจในการเลือกอาชีพและความมุ่งมั่นในการตัดสินใจเลือกอาชีพอยู่ในระดับ แต่เหตุผลในการตัดสินใจเลือกอาชีพอยู่ในระดับปานกลาง 2) รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจของนักเรียนมัธยมศึกษาผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานร่วมกับเทคนิคต่าง ๆ ของการปรึกษากลุ่ม ประกอบด้วยเทคนิคการปรึกษาจากทฤษฎีเน้นบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้น ทางออกระยะสั้น ทฤษฎีเชิงจิตวิทยาครอบครั้ว ทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและทฤษฎีการเผชิญความจริงโดยชั้น ตอนการศึกษาประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือขั้นนำ ขั้นดำเนินการและขั้นสรุป 3) ผลการใ้รูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพ พบว่า 3.1 การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัศึกษากลุ่มทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.2 การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัศึกษากลุ่มทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กิตตินภา พละวัตร (2540:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและกระบวนการกลุ่ม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2539 โรงเรียนบ้านกุดกว้างประชาสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนให้การปรึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าก่อนได้เข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการกลุ่ม และนักเรียนที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและนักเรียนที่ได้เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม มีความเชื่อมั่นในตนเองไม่แตกต่างกัน

3.6.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ทาว์เซิน (Townsend E., 2013) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มเพื่อความนับถือตนเองของวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในระดับชั้นเกรด 8 จำนวน 5 คน โดยการ เลือกแบบเจาะจง การวิจัยกึ่งทดลอง ก่อนและหลัง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ Aspect of Wellness Weel ของ เมเยอร์, สวินนี่ และ วิทเมอร์ (Myers, Sweeney & Witmer) และกิจกรรมกลุ่มผลที่ได้ปรากฏว่า นักเรียนมีความนับถือตนเองเพิ่มขึ้น ทิมอีมีลล์ และ แอนทอนสันต์ (ThimmEmail J. and Antonsen L., 2014) ได้ ศึกษาผลของการใช้ทฤษฎีกลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม CBT เพื่อบำบัดผู้ป่วยความกดดันทางอารมณ์ ผลจากการศึกษาผู้ป่วยจำนวน 143 จากปี 2003จนถึง 2013 พบว่าผู้ป่วยสามารถลดความกดดันทางอารมณ์ลงได้หลังการบำบัดกลุ่ม โชรานปี, โมฮัมมัดดี และ อัคคัมม์

(Sohrabi R., Mohammadi A. and Aghdam G., 2013) ได้ศึกษาผลของการให้การปรึกษากลุ่มที่มีผลต่อการรับรู้พัฒนาการความสามารถตนเอง ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมปลาย โดยการคัดเลือกนักเรียนที่มีคะแนนการรับรู้ตนเองต่ำ จำนวน 40 คนจาก 150 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาจำนวน 10 ครั้ง 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ดีขึ้น

จากทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการปรึกษาแบบกลุ่ม เน้นการเปลี่ยนแปลงทางกระบวนการทางความคิด ได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง กล้าที่จะเผชิญกับปัญหา ได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ได้รับฟังถึงความรู้สึก ได้รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่นๆภายในกลุ่ม ซึ่งทำให้เรามองเห็นถึงปัญหา และวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆของตนเองได้ นอกจากนี้เทคนิคและกระบวนการที่ใช้ในการปรึกษาแบบกลุ่ม สามารถช่วยลดความวิตกกังวลของนักเรียนที่ประสบปัญหาความวิตกกังวลในการเตรียมเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณีได้อีกด้วย



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและ 2) เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. แบบแผนการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 420 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มเจาะจง และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 แบบวัดความวิตกกังวล

2.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

2.3 การให้คำแนะนำแบบปกติ

2.1 แบบวัดความวิตกกังวล

แบบวัดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน เป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งแบบวัดครอบคลุมเนื้อหา นิยามศัพท์ ที่ได้กำหนดไว้อย่างครบถ้วน ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยมีขั้นตอนในการพัฒนาการ สร้างเครื่องมือ ดังนี้

1) ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัย การศึกษา ค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับกลุ่มเป้าหมาย และนิยามปฏิบัติการ ศึกษาวิธีการสร้างแบบวัด ค้นคว้าข้อมูลที่ใช้อ้างอิง

2) สร้างแบบวัดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ นักเรียน ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการ มาประยุกต์ใช้ให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้ทางการ วิจัย วัตถุประสงค์การวิจัยและให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง เป็นแบบวัดที่มีลักษณะ เป็นมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบ Likert Scale 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด (Likert Scale, 1967 , pp.90-95) มีจำนวนคำถามทั้งสิ้น 32 ข้อ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความ วิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ทั้งนี้ข้อคำถามจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ สถานการณ์เชิงบวกและสถานการณ์เชิงลบ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคะแนนของแบบวัดความวิตก กังวล ดังนี้

5 คะแนน หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

4 คะแนน หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านมาก

3 คะแนน หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านปานกลาง

2 คะแนน หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านน้อย

1 คะแนน หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่านน้อยที่สุด

สำหรับการให้ความหมายของค่าระดับคะแนนของแบบสอบถามที่ผู้วิจัยออก แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถาม และนำค่าที่ได้จาก Likert Scale มาหา ค่าเฉลี่ย (ค่า \bar{X}) จะสามารถแปลผลความเห็นด้วยของผู้ตอบแบบสอบถาม ตามแนวคิด Likert Rating Scales ตามตารางที่ 3.1 ดังนี้

ตารางที่ 3.1 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนของแบบสอบถามความวิตกกังวล

คะแนน	ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
5	4.50 - 5.00	มีความวิตกกังวลมากที่สุด
4	3.50 - 4.49	มีความวิตกกังวลมาก
3	2.50 - 3.49	มีความวิตกกังวลปานกลาง
2	1.50 - 2.49	มีความวิตกกังวลน้อย
1	1.00 - 1.49	มีความวิตกกังวลน้อยที่สุด

ที่มา : (ซีซวาล เรื่องประพันธ์; 2551; น.15)

3) นำแบบวัดความวิตกกังวล ให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความเหมาะสม ก่อนดำเนินการส่งผู้เชี่ยวชาญ

4) ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ตรวจสอบความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ ด้วยวิธีการหาค่า IOC (Index of Consistency) ซึ่งจะมีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยได้เลือกคำถามที่มีค่า IOC เท่ากับ 0.60 - 1.00 จำนวน 32 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5) ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งแล้วนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 30 คน ที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงนำผลที่ได้ไปหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item-total Discrimination) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้ (Try Out) มาหาค่าโดยใช้วิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (corrected item-total correlation) โดยเลือกเฉพาะข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.20 - 1.00

6) การวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการนำแบบวัดความวิตกกังวล ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำมาหาค่าความเที่ยงโดยนำไปให้นักเรียนที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน ทำแบบวัดแล้วนำมาหาค่าความเที่ยง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .868

7) นำแบบวัดความวิตกกังวลหาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงที่เหมาะสมไปใช้ในการวิจัยต่อไป

ตัวอย่าง แบบวัดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความดังต่อไปนี้ ว่านักเรียนมีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับใดแล้วโปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด ดังนี้

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความวิตกกังวล				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
00	ข้าพเจ้ากลัวไม่ผ่านการคัดเลือกการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา					
00	ข้าพเจ้าไม่แน่ใจกับตนเองด้านการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา					
00	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นเมื่อถึงช่วงใกล้สอบเสมอ					

2.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ในรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล แนวคิดทางด้านจิตวิทยา ศึกษาทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2) ดำเนินการพิจารณาทฤษฎี เทคนิค ทักษะและบูรณาการให้การปรึกษารูปแบบต่างๆที่สอดคล้อง เหมาะสมกัน รวมถึงศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มเป้าหมาย และทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีขั้นตอนการปรึกษาแบบกลุ่ม 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นนำ 2) ขั้นดำเนินการ 3) ขั้นสรุป

3) นำรูปแบบโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้ตรวจสอบ แล้วนำให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน พิจารณาตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างชื่อกิจกรรม แนวคิด วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม สื่อ อุปกรณ์ และการประเมินผลกิจกรรม

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพ

มากที่สุด	ให้คะแนน	5 คะแนน
มาก	ให้คะแนน	4 คะแนน

ปานกลาง	ให้คะแนน	3 คะแนน
น้อย	ให้คะแนน	2 คะแนน
น้อยที่สุด	ให้คะแนน	1 คะแนน

และใช้เกณฑ์ในการแปลความหมายของคะแนนพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการ
 ปรึกษาแบบกลุ่ม (บุญชม ศรีสะอาด, 2535, น. 100) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	4.51 – 5.00	หมายถึง	มีความเหมาะสมมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	3.51 – 4.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมมาก
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	2.51 – 3.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.51 – 2.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อย
คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่	1.00 – 1.50	หมายถึง	มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ตัวอย่าง แบบพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการ
 เตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

คำชี้แจง ขอความกรุณาให้ท่านผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
 เพื่อลดความวิตกกังวล ในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
 โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็น
 ประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงการปรึกษาแบบกลุ่มต่อไป

ครั้งที่	การให้การศึกษา	ระดับความเหมาะสม ของประเด็น การให้การศึกษา					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
ครั้งที่ 1	ชื่อเรื่อง.....						
	แนวคิด ทฤษฎี สำคัญ - มีเนื้อหาสาระ ถูกต้อง ครบถ้วน ชัดเจน และครอบคลุมประเด็นสำคัญ						
	ระยะเวลาที่ใช้ - มีระยะเวลาในการดำเนินการ เหมาะสมกับเนื้อหาสาระ และ วัตถุประสงค์						

ครั้งที่	การให้การศึกษา	ระดับความเหมาะสม ของประเด็น การให้การศึกษา					ข้อเสนอแนะ
		5	4	3	2	1	
	วัตถุประสงค์ - มีความชัดเจน วัดได้ และสอดคล้อง กับชื่อเรื่อง และแนวคิดของกิจกรรม						
	เทคนิค/วิธีการ/ขั้นตอนการ ดำเนินการ - มีเทคนิค วิธีการ ขั้นตอนชัดเจน ปฏิบัติได้ ถูกต้องตามแนวคิดทฤษฎี เหมาะสมกับระยะเวลา และ นำไปสู่ การบรรลุวัตถุประสงค์						
	สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ - สอดคล้องกับเนื้อหา และ วัตถุประสงค์ กระตุ้นความสนใจ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน						
	การวัดและประเมินผล - ใช้วิธีการที่เหมาะสมครอบคลุม วัตถุประสงค์						
	รวม						

โดยผลการพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ใช้ในการวิจัยแสดงดังตารางที่ 3.2 ดังนี้

ตารางที่ 3.2 ผลการพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล
ในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
โรงเรียนดัดดรุณี

กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ	ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
1. ปฐมนิเทศ	-	4.73	เหมาะสมมากที่สุด
2. รู้จักฉันรู้จักเธอ (ใจเขาใจเรา)	การตระหนักรู้ในตนเอง	4.77	เหมาะสมมากที่สุด
3. Start for all		4.80	เหมาะสมมากที่สุด
4. Raise me up	การแก้ไขปัญหาและพฤติกรรม	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
5. You got it	การจัดการกับความวิตกกังวล	4.77	เหมาะสมมากที่สุด
6. เป้าหมายมีไว้ให้แก้		4.57	เหมาะสมมากที่สุด
7. เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น	การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	4.60	เหมาะสมมากที่สุด
8. สัมพันธ์คือสำคัญ	การตระหนักรู้ในตนเอง	4.80	เหมาะสมมากที่สุด
9. ส่องโอกาสสร้างอนาคต		4.50	เหมาะสมมาก
10. เป้าหมายการศึกษา	การเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง	4.47	เหมาะสมมาก
11. ปัจฉิมนิเทศ	-	4.83	เหมาะสมมากที่สุด
รวม		4.68	เหมาะสมมากที่สุด

จากตารางที่ 3.2 ผลการพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี มีคะแนนเฉลี่ย โดยแบ่งเป็นด้านตามนิยามปฏิบัติการได้ดังนี้ ด้านการตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น มีคะแนนเฉลี่ย 4.78 ด้านการแก้ไขปัญหาและพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ย 4.67 ด้านการจัดการกับความวิตกกังวล มีคะแนนเฉลี่ย 4.67 ด้านการเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีคะแนนเฉลี่ย 4.70 และด้านการสร้างสัมพันธภาพ มีคะแนนเฉลี่ย 4.48 ซึ่งโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมด 11 ครั้ง อยู่ในระดับมีความเหมาะสมมากที่สุด และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไว้ดังนี้ 1) ปรับระยะเวลาในการทำกิจกรรมให้ชัดเจน 2) ปรับวัตถุประสงค์ให้ครอบคลุมกับกิจกรรม 3) ปรับเทคนิคในการทำกิจกรรมให้ชัดเจนและเชื่อมโยงกัน 4) ปรับสื่อและอุปกรณ์ในการทำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างความแปลกใหม่ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิต่อไป

4) นำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 ครั้ง ไปดำเนินการทดลองในการจัดกิจกรรม กับนักเรียนกลุ่มทดลองต่อไป

2.3 การให้คำแนะนำแบบปกติ คือ แผนการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดขึ้นให้แก่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี โดยมีจุดประสงค์การเรียนรู้ของการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นไปตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

3. แบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – experimental research) โดยใช้รูปแบบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest – Posttest Control Group Design) ซึ่งมีแบบการวิจัย ดังที่ตาราง ที่ 3.3 ดังนี้

ตารางที่ 3.3 แสดงแบบแผนการวิจัย

กลุ่ม	ทดลองก่อน	ทดลอง	ทดลองหลัง
RE	O ₁ E	X	O ₂ E
RC	O ₁ C	X~	O ₂ C

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบแผนการทดลอง

RE แทน	กลุ่มทดลอง
RC แทน	กลุ่มควบคุม
X แทน	การจัดการให้การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
~X แทน	การให้คำแนะนำแบบปกติ
O ₁ E แทน	การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มทดลอง
O ₁ C แทน	การวัดก่อนการทดลอง (Pretest) ของกลุ่มควบคุม
O ₂ E แทน	การวัดหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มทดลอง
O ₂ C แทน	การวัดหลังการทดลอง (Posttest) ของกลุ่มควบคุม

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

4.1 ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบไปด้วย โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 ครั้งและแบบวัดความวิตกกังวล

4.2 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี ทำแบบวัดความวิตกกังวล โดยได้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน และดำเนินการสอบถามความสมัครใจการเข้าร่วมโครงการวิจัย และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความวิตกกังวลของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

4.3 ขณะทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และให้กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยมีรายละเอียดการทดลอง ดังตารางที่ 3.4 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3.4 การใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	เวลา
1	29 ตุลาคม 2564	ปฐมนิเทศ	50 นาที
2	5 พฤศจิกายน 2564	รู้จักฉันรู้จักเธอ	50 นาที
3	12 พฤศจิกายน 2564	Start for all	50 นาที
4	19 พฤศจิกายน 2564	Raise me up	50 นาที
5	26 พฤศจิกายน 2564	You got it (don't worry be win)	50 นาที
6	3 ธันวาคม 2564	เป้าหมายมีไว้ให้แก้	50 นาที
7	9 ธันวาคม 2564	เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่เห็น	50 นาที
8	16 ธันวาคม 2564	สัมพันธคือสำคัญ	50 นาที

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	กิจกรรม	เวลา
9	23 ธันวาคม 2564	ส่งโอกาสสร้างอนาคต	50 นาที
10	30 ธันวาคม 2564	เป้าหมายการศึกษา	50 นาที
11	6 มกราคม 2565	ปัจฉิมนิเทศ	50 นาที

4.4 หลังการทดลอง ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมิน หลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

4.5 นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

5. การจัดการทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และเปรียบเทียบความสามารถในการจัดการความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ย (Mean)

1.2 เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

1.3 สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การวิเคราะห์ความเที่ยงตรง

เชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบวัดความวิตกกังวล โดยใช้สูตรคำนวณหาดัชนีความสอดคล้อง (The Index of Item-Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ปฏิบัติการจากคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด โดยการใช้การหาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของแบบวัด (corrected item-total

correlation) และ วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความวิตกกังวลโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's Alpha Coefficient)

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบวิลค็อกซัน (The Wilcoxon Match Pair Signed- Ranks Test)

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ วิเคราะห์โดยสถิติทดสอบแมนน์-วิทนี ยู (The Mann-Whitney U test)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งมีผลการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$Mean$	แทน	ค่าเฉลี่ย
$S.D.$	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Z	แทน	สถิติทดสอบวิลค็อกซัน (The Wilcoxon Match Pair Signed - Ranks Test)
U	แทน	สถิติทดสอบแมนน์-วิทนี ยู (The Mann-Whitney U test)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

3. ลำดับขั้นตอนในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

3.1 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา โดยการทดสอบลำดับที่โดยเครื่องหมายของ วิลค็อกซัน (Wilcoxon-signed rank test) ดังตารางที่ 4.1

3.2 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยการทดสอบลำดับที่โดยเครื่องหมายของ แมน-วิทนีย ยู (The Mann-Whitney U test) มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.2

3.3 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยสถิติทดสอบแมน-วิทนีย ยู (The Mann-Whitney U test) ดังในตารางที่ 4.3

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา โดยการทดสอบลำดับที่โดยเครื่องหมายของ วิลค็อกซัน (Wilcoxon-signed rank test) ดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	M	SD	Negative Differences	Positive Differences	z	Asymp.Sig. (2-tailed)
ก่อนการทดลอง	10	4.11	0.18	10	0	-2.803	.005
หลังการทดลอง	10	2.96	0.31				

*p< .05

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์คะแนน พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการ
 ปรึกษาแบบกลุ่ม ก่อนการทดลอง 4.11 และหลังการทดลอง 2.96 ซึ่งพบว่า คะแนนหลังการทดลองต่ำกว่า
 ก่อนการทดลอง จึงสรุปได้ว่า ภายหลังจากทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนการ
 ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนก่อนการทดลอง
 ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้า
 ศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยการทดสอบลำดับที่โดย
 เครื่องหมายของ แมน-วิทนี ยู (The Mann-Whitney U test) มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบความความวิตกกังวลของนักเรียนก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง
 และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	Mean Rank	n	Mann-Whitney U	Asymp.Sig.(2-tailed)
กลุ่มทดลอง	10.35	10	48.500	.910
กลุ่มควบคุม	10.65	10		

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่ม
 ควบคุม มีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไม่แตกต่างกัน

4.3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ
 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา
 และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ โดยสถิติทดสอบแมนน์-วิทนี ยู (The Mann-Whitney
 U test) ดังในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบความวิตกกังวลของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังจาก
 ทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	Mean Rank	n	Mann-Whitney U	Asymp.Sig.(2-tailed)
กลุ่มทดลอง	6.70	10	12.000	.004
กลุ่มควบคุม	14.30	10		

*p< .05

จากตารางที่ 4.3 พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ได้ค่าเฉลี่ย Mean Rank ต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนหลังการทดลอง เท่ากับ 6.70 ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ มีคะแนนเท่ากับ 14.30 และมีค่าสถิติ Mann-Whitney U เท่ากับ 12.000 จากการวิเคราะห์ พบว่าค่า Asymp. Sig. (2-tailed) เท่ากับ .004 ซึ่งมีค่าน้อยกว่า .05 จึงสรุปได้ว่า ภายหลังจากใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม เพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษานักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับไว้ ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ

1.2 สมมุติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำลงภายหลังได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

1.2.2 ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ

1.3 วิธีการดำเนินการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 420 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มครี และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย

- 1.4.1 แบบวัดความวิตกกังวล
- 1.4.2 โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม
- 1.4.3 การให้คำแนะนำแบบปกติ

1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอน ดังนี้

1.5.1 ขั้นตอนการก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ไปเสนอผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา และผู้วิจัยเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบไปด้วย โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 11 ครั้งและแบบวัดความวิตกกังวล

2) ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี ทำแบบวัดความวิตกกังวล โดยให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 20 คน และดำเนินการสอบถามความสมัครใจ และสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ โดยเก็บคะแนนการตอบแบบวัดความวิตกกังวลของนักเรียนครั้งนี้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

1.5.2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กับกลุ่มทดลอง จำนวน 11 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที และให้กลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำแบบปกติ

1.5.3 ขั้นตอนการหลังการทดลอง

1) ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นชุดเดิมไปประเมินหลังการทดลองกับกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มครั้งสุดท้าย และนำคะแนนที่ได้ไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

2) นำคะแนนก่อนการทดลองและหลังทดลองที่ได้ของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

2. อภิปรายผล

2.1 สรุปผลการวิจัย

2.1.1 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มมีความวิตกกังวลต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม มีความวิตกกังวลต่ากว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำแนะนำแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 อภิปรายผล

จากการศึกษา เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 ภายหลังจากใช้โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่ม เป็นวิธีการที่เน้นการค้นหาความคิดอัตโนมัติ และช่วยให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง นอกจากนี้การศึกษแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนนั้น ยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีโอกาสได้สำรวจตนเอง ทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก รวมไปถึงพฤติกรรมซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเองได้ โปรแกรมการศึกษแบบกลุ่มที่จัดขึ้นนี้มีความสอดคล้องกับ ตามพงษ์ วงษ์จันทร์ (2556, น. 9) กล่าวว่า การให้การศึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลที่มีปัญหาคล้ายๆ กันมาปรึกษาหารือร่วมกัน เพิ่มการยอมรับ และพยายามแก้ไขปัญหาาร่วมกัน โดยให้สมาชิกในกลุ่มได้แสดงความรู้สึก และความคิดแก้ปัญหา หรือปรับปรุงตนเองพร้อมทั้งรับฟังความรู้สึก และความคิดเห็นของผู้อื่น โดยมีผู้ให้คำปรึกษาซึ่งมีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ให้การปรึกษาร่วมกับการให้ความช่วยเหลือ หรือร่วมกับการให้การปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับ วัชร ทรัพย์มี (2550, น. 103-104) ได้กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นรูปแบบหนึ่งของการให้คำปรึกษา เป็นกระบวนการที่ผู้มีความต้องการตรงกันที่จะปรับปรุงตนเอง หรือต้องการจะแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งร่วมกัน มาปรึกษาหารือซึ่งกันและกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้การปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกเกี่ยวกับความรู้สึก และความคิดเห็นของแต่ละคน เป็นการได้ระบายความรู้ สึกขัดแย้งในจิตใจ ได้สำรวจ

ตนเอง ได้ฝึกการยอมรับตนเอง กล้าเผชิญปัญหาและได้ให้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเองกับทั้งได้รับฟังความรู้ สึกและความคิดเห็นของผู้อื่น และได้ตระหนักว่าผู้อื่นก็มีความรู้ สึกขัดแย้ง หรือความคิดเห็นเช่นเดียวกับตน ไม่ใช่เขาคณเดียวที่มีปัญหา และยังสอดคล้องกับผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2558, น. 227-257) ได้รวบรวมหลักการปรึกษาแบบกลุ่มที่สำคัญโดยสรุปไว้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม หมายถึง การให้การปรึกษาแก่ผู้รับบริการปรึกษาเป็นกลุ่มโดยผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาคล้ายๆกัน ต้องการแก้ไข้ปัญหา ปรับปรุงหรือพัฒนาตนเอง มาปรึกษาหารือร่วมกัน โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งมีความสามารถ และมีทักษะในการให้การปรึกษา ร่วมให้ความช่วยเหลือและร่วมให้การปรึกษา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม คือ กระบวนการช่วยเหลือหรือการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีโอกาสได้สำรวจตนเอง เปิดเผยตนเองทั้งเรื่องราวปัญหาและความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิธีการแก้ไข้ปัญหาร่วมกัน โดยผู้นำกลุ่มมีหน้าที่สร้างบรรยากาศในกลุ่มให้เกิดความอบอุ่น ไว้วางใจ ยอมรับ และความเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยยารค้นหาวิถีทางในการแก้ไข้ปัญหา มีข้อเสนอแนะแนวทางแก้้ปัญหาที่ดีร่วมกัน สมาชิกแต่ละคนมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบในการช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ด้วยความจริงใจ เพื่อการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของตนเองและสังคม

จากการสังเกต พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล พบว่า นักเรียนสามารถวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาได้ สามารถหาวิธีแก้้ปัญหาจากการประเมินสถานการณ์ต่างๆ และบอกแนวทางการแก้้ปัญหาที่เหมาะสมได้ จากการอภิปรายกลุ่มในการทำกิจกรรม นักเรียนสามารถรวบรวมแนวทางในการแก้้ปัญหาต่อสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม เช่น การให้นักเรียนใช้แบบฝึกหัดที่มีบริบทของชีวิตจริงซึ่งนักเรียนอาจจะได้เผชิญนอกชั้นเรียนมาใช้ในการสร้างโจทย์ปัญหา นักเรียนไม่อาจแก้ไข้ได้ด้วยวิธีที่ได้เรียนในชั้นเรียนโดยตรงไปตรงมา แต่จะต้องเลือกวิธีการแก้้ปัญหานั้น ๆ จากความรู้ที่ได้รับอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับสุคนธ์ สินธพานนท์และคณะ (2555) ที่กล่าวว่า การให้นักเรียนสร้างความรู้ใหม่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หลากหลายช่วยพัฒนาทักษะทางความคิดของนักเรียนได้โดยผ่านการลงมือทำจริง ซึ่งมุ่งก่อให้เกิดทักษะในการจัดการกับปัญหาชีวิตที่มีความคล้ายคลึงกัน การทำให้เข้าใจ การไว้วางใจซึ่งกันและกันตามแนวทางที่สังคมยอมรับ การประเมินเหตุการณ์ที่แตกต่างกัน มีความคิดความเชื่อจากการตีความที่แตกต่างกัน ตามสถานการณ์ ความคิดและพฤติกรรมจะแสดงออกทางด้านความรู้สึกจากปฏิกิริยาและการตอบสนอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของบุญจิรา ชลธารนที (2561) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัย พบว่า

1. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการ

ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 3. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองมากกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ 4. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่ม ทดลองไม่พบว่ามีความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ 5. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมี ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองมากกว่าก่อนเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ 6. หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม กลุ่มทดลองมี ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็น ได้ว่าการปรึกษาแบบกลุ่ม ทำให้ความวิตกกังวลในตนเองลดน้อยลง ซึ่งการปรึกษาแบบกลุ่มนี้มี ส่วนช่วยให้ผู้เรียนสามารถปรับตัว ด้วยการดูแลโดยกลุ่ม เกิดการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์ มีความเข้าใจ ยอมรับและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ได้มีการแลกเปลี่ยนความกังวลของตนเองกับสมาชิก กลุ่มคนอื่น ๆ และผู้ให้การศึกษา ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ และวิธีการ แก้ไขปัญหา จนสามารถบรรลุเป้าหมายร่วมกันได้ในที่สุด นอกจากนี้ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวัน พัฒนา และปรับปรุงแก้ไขตนเองได้ เพื่อเพิ่มความเข้าใจ การยอมรับ ในคุณค่าและเป้าหมาย

2.2 ภายหลังจากใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำแบบปกติ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากผลการทดลองสามารถสรุปได้ว่าการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มนั้น เป็น กระบวนการที่ส่งเสริมให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้มองเห็นสภาพปัญหาตามความเป็นจริง ไม่มองปัญหา เพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับ ความคิด กิจกรรมมีการใช้สถานการณ์ปัญหากรณีศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับวัยของนักเรียน ส่งเสริม ให้นักเรียนได้สำรวจปัญหาของตนเองที่กำลังประสบอยู่ที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล และฝึกให้ นักเรียนได้จัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และนำไปสู่การตั้งเป้าหมายการ แก้ปัญหาของตนเองได้ อีกทั้งการให้การศึกษาแบบกลุ่มที่จัดขึ้นนี้ได้สอดแทรกให้นักเรียนได้นำ สถานการณ์ความวิตกกังวลที่ตนเองกำลังประสบอยู่มาประเมินสถานการณ์ทางบวกและทางลบ ทำให้นักเรียนได้เห็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดทางบวกและทางลบที่มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดนั้น โดยการให้การศึกษาแบบกลุ่มนั้น มุ่งเน้นการ ปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการจัดกิจกรรมที่มีการนำเทคนิคมาใช้หลากหลาย เป็นกิจกรรมที่เน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง จึงทำให้รูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น

ไม่น่าเบื่อ ซึ่งการที่ให้ผู้เรียนนั้นมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม จะส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกหรือรสนั้น เกิดความสนุกสนาน ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองจากกิจกรรมที่ได้ทำ และได้เรียนรู้สถานการณ์ปัญหาที่ใกล้เคียงกับชีวิตจริง ส่งเสริมให้นักเรียนมีความสามารถในการจัดการความเครียดได้ดี ตั้งกิจกรรม เป้าหมายมีไว้ให้แก้ ที่นักเรียนสามารถบอกปัญหาและสาเหตุของปัญหา พร้อมกับแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง เพื่อลดความวิตกกังวลของตนเองที่เกิดขึ้น โดยการจัดการกิจกรรมดังกล่าวจะใช้เทคนิคที่หลากหลาย เช่น การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การระดมความคิด เกม บทบาทสมมติ และการสาธิต จากนั้นให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ว่าสถานการณ์นั้นส่งผลให้เกิดความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร ทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งอาจใช้เทคนิคการระดมความคิด โดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียดหรือไม่สบายใจ เช่น การแบ่งเวลาไม่ถูกทำให้ทำการบ้านเสร็จไม่ทันและให้นักเรียนประเมินสถานการณ์ ว่า เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลอะไรกับตัวนักเรียนบ้าง เช่น ส่งผลต่อความคิดที่ไม่อยากทำการบ้านมากขึ้นกว่าเดิม เครียด ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่เศร้า ท้อ เสียใจ ส่งผลให้มีพฤติกรรมการโดดเรียน เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลผลลัพธ์ทางการเรียน คือ ติดศูนย์ ติด ร และเรียนไม่จบ แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อนักเรียนประเมินสถานการณ์ทางบวกจะทำให้ให้นักเรียนมีความคิด เช่น ฉันทงัดฉันทองต้องทำได้ ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกมั่นใจ มีกำลังใจที่จะสู้ต่อ ส่งผลให้มีพฤติกรรม เช่น ตั้งใจเรียน ขยันทำงาน และผลลัพธ์ต่อการเรียน คือ ทำให้สอบผ่าน ไม่ติดศูนย์ และนักเรียนสามารถวิเคราะห์ได้ว่าวิธีการจัดการความคิดและอารมณ์โดยการประเมินสถานการณ์ในทางบวกและการใช้สติมองสถานการณ์ตามความเป็นจริงนั้น ส่งผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์และเกิดผลดีมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยขององปวีณา ยอดสิน (2551) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลตต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยา จังหวัดนครปฐมจากประชากร 670 คน แบ่งเป็น 15 ห้องและสุ่มกลุ่มตัวอย่าง 2 ห้องเรียน โดยกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองและอีกกลุ่มเป็นกลุ่มควบคุมผลการวิจัยพบว่าภายหลัง การทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากมาตรวัดการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีความเห็นว่าการเข้าร่วมโปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลต ช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ คือความสนใจความสามารถทักษะความเชื่อและบุคลิกภาพทำให้นักเรียนสามารถกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมรวมทั้งได้พัฒนาทักษะในการค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพซึ่งส่งผลให้นักเรียนมีแนวทางในการตัดสินใจและมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและประกอบอาชีพที่เหมาะสม

ทั้งนี้เพราะกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่ม มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาในปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแยกแยะประเมิน และตอบโต้กับความคิดของตน ได้ทราบถึงเหตุปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดปัญหา โดยคำนึงถึงความแตกต่างของปัญหาในแต่ละบุคคล ดังกรณีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เน้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของมนุษย์ อีกทั้งมนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเข้าใจขอบเขตความสามารถของตนเอง โดยการคิดหาเหตุผลที่ถูกต้องตามความสามารถ ความคิดและภาวะทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้คนเราแสดงพฤติกรรม จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงคำแนะนำแบบปกติ ที่ใช้เพียงใบงาน หรือเพียงคำแนะนำแบบปกติในชั้นเรียนที่ไม่ได้ลงลึกถึงอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกมลชนก วรภาพ (2561) ได้ศึกษาผลของการเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนศรีแก้วพิทยาคม อำเภอศรีรัตนะ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า 1) การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัศึกษากลุ่มทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) การตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัศึกษากลุ่มทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งยังสอดคล้องกับพัฒนาฉัตร วิเศษต์การณและมฤษฎ์ แก้วจินดา (2557) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 พบว่า 1) ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนจากแบบวัดการศึกษาต่อ และอาชีพต่อความวิตกกังวลแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวล ต่อการศึกษาต่อได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล หลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพเมื่อนำมาใช้กับกลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลต่อการศึกษาต่อได้ โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพ ต่อความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะทั่วไป

3.1.1 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้เรียนควรศึกษาข้อมูล วิธีการนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ให้เข้าใจ เนื่องจากผู้เรียนอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีความละเอียดอ่อนต่อการสื่อสาร

ทางอารมณ์ และควรปรับกิจกรรมการปรึกษาให้เหมาะสม สอดคล้องกับช่วงวัยของผู้เรียนแต่ละช่วงวัย และสามารถนำเทคนิคหรือวิธีการการปรึกษากลุ่มไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดความวิตกกังวลให้แก่เด็กได้

3.1.2 สามารถนำผลมาใช้เป็นข้อมูล เพื่อเสนอแนะในการจัดการข้อมูลและนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ในด้านของการแนะแนวการศึกษาต่อระดับอื่นๆ รวมถึงการวางแผน ให้คำปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

3.1.3 การนำเอาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มไปใช้ ถือเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีได้ แต่เนื่องจากนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นนักเรียนที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นกลุ่มนี้จะเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เป็นวัยแห่งปัญหา ทั้งเรื่องของการเรียนในชั้นเรียนในแต่ละวัน กลุ่มเพื่อน การเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ การตัดสินใจเข้าศึกษาต่อและอาชีพที่เหมาะสมสำหรับตนเองในอนาคต ดังนั้นผู้ที่จะนำไปใช้ควรมีความรู้ เข้าใจถึงเทคนิค วิธีการและกระบวนการให้ชัด เพื่อให้การฝึกการปรึกษากลุ่มได้ผลและก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในตัวผู้เรียน ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลในตัวผู้เรียนอย่างชัดเจน

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการศึกษาโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม หรือควรรหาแนวทางการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีระดับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับมาก ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สำหรับการเตรียมตัวศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งจะส่งผลทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงได้

3.2.2 ควรนำโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มไปใช้ร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ และควรมีการเผยแพร่สารสนเทศกับกลุ่มนักเรียนระดับประถมศึกษา หรือกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อ ได้มีความรู้ความเข้าใจของการลดความวิตกกังวล ซึ่งการลดความวิตกกังวล จะเป็นส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีให้กับนักเรียนอีกด้วย

3.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัย

3.3.1 ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเปรียบเทียบระหว่างแบบรายบุคคลกับแบบกลุ่ม เพื่อนำผลที่ได้มาพัฒนาการให้การปรึกษาและเพิ่มพูนทักษะกับผู้ให้การปรึกษามากยิ่งขึ้น

3.3.2 ควรมีการศึกษาผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เช่น นักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มและนำผลที่ได้มาพัฒนาการให้การปรึกษา และเพิ่มพูนทักษะกับผู้ให้การปรึกษามากยิ่งขึ้นและสามารถนำไปปรับใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อปริญญาโทหรือบุคคลกลุ่มวัยทำงาน

3.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

3.4.1 ผู้ให้การปรึกษาควรศึกษารูปแบบและวิธีการให้การปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมสำหรับบุคคลผู้พิการที่สูญเสียแขน ขา เป็นอย่างดีก่อน

3.4.2 ผู้รับการปรึกษาควรเป็นผู้พิการที่สูญเสียแขน ขา บุคคลที่สูญเสียแขนขา ที่สามารถพูดได้ชัดเจนไม่มีความพิการทางสมองและโรคทางกายอื่นๆ และอยู่ในระหว่างฟื้นฟูสมรรถภาพเท่านั้น



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542. กรุงเทพฯ: บริษัทสยามสปอร์ต ซินดิเคท.
- _____. (2546). กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- _____. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กมลชนก ววาท. (2562). ศึกษาผลของการเสริมสร้างการตัดสินใจเลือกอาชีพของนักเรียนมัธยมศึกษาด้วยรูปแบบการปรึกษากลุ่มเชิงบูรณาการ. (หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา). คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- กาญจน์กมล สุวิทย์รัตน์. (2557). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางสังคมของสถาบันอุดมศึกษาภาคใต้. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กรมสุขภาพจิต. (2546). คุณภาพชีวิตและความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์ พับลิชชิง.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). สถานการณ์สุขภาพจิต. (Publication no https://dmh.go.th/report/dmh/rpt_year/view.asp?id=237)
- กรมสุขภาพจิต. (2559). ความวิตกกังวล. สืบค้นจาก <http://www.cumentalhealth.com>.
- เกวลิน กลัญชัย. (2018). ผลของโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมที่มีต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา O J E D An Online Journal of Education <http://www.edu.chula.ac.th/ojed> สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มกราคม 2564.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2559) ทิศทางการอุดมศึกษา. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2560. จาก <http://www.kriengsak.com/node/41>.
- เจนจิรา ชัยปาน, ทราชนวิทย์ พรหมแก้ว และ สิทธิ ศรีนาค. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาหลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล ชั้นปีที่ 4. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย, สงขลา.

จำลอง ดิษยวณิช. (2553). *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพจิต*. สุขภาพจิต. editor.

เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสดงศิลป์.

ฉวีวรรณ สัตยธรรม, แฝ จันทร์สุข และศุภกรใจ เจริญสุข (2556). *การดูแลบุคคลที่มีความวิตกกังวล การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. (ฉบับปรับปรุง) เล่มที่ 2. กรุงเทพฯ: ธนเพรส.

ฉัตรชัย อินทรสังข์. (2552). *ความต้องการศึกษาต่อและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิตของนักศึกษาจังหวัดนครราชสีมา*.

งบประมาณเงินรายได้ สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. กลุ่มสาขาบริหารธุรกิจ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน.

ที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย. (2563). *การชี้แจงระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา(TCAS64) ปีการศึกษา 2564*. (ออนไลน์) สืบค้นจาก

[https://www.in2plus.com/th/articles/205424- การชี้แจงระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2564](https://www.in2plus.com/th/articles/205424-การชี้แจงระบบการคัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาปีการศึกษา2564).

ทัศนีย์ ขาดีไทย. (2555). *แรงจูงใจและความต้องการในการศึกษาต่อระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

ธิดารัตน์ ชื่นเอี่ยม. (2553). *ผลของโปรแกรมกลุ่มบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการฝึกทักษะการผ่อนคลายต่อความวิตกกังวลและพฤติกรรมการนอนหลับในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ธัญญภัทร์ ศิริธัชชนราโรจน์, ปิยะฉัตร เอื้อชินกุล, สุวัชรพร สวยอารมณ. (2563). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีโซลูชัน-โฟกัสและแบบเผชิญความจริงที่มีต่อพฤติกรรมการติดเกมออนไลน์ของนักเรียนในอำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา*. วารสารสุขทัยธรรมมาธิราช, ปีที่ 33 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน 2563

ธัญญารัตน์ คามวุฒิ. (2555). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทางการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่มีผลต่อจิตสำนึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1*. (ดุขุณีนิพนธ์ศึกษาศาสตร์ดุขุณีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

นิพิธิตา ชานาญกุล. (2561). *การเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินโดยการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม*.

(ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

- นฤมิตร รอดโสภาก. (2552). *ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทาง
ปัญหาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
บูรพา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.*
- บุญจิรา ชลธารนที. (2561). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อความ
วิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.*
- ประยูทธ ไทยธานี. (2552). *การลดความวิตกกังวลในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูด้วยเทคนิค
การสร้างสัญญาณพลังแบบองค์รวมตามทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส.
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.*
- ปรเมษฐ์ นาวิณธรรม. (2560). *ผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความเครียดของผู้ติด
สารเสพติดประเภทแอมเฟตามีน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.*
- ปวีณา ยอดสิน. (2551). *ผลของการใช้โปรแกรมการแนะแนวการศึกษาและอาชีพตามทฤษฎีการ
ตัดสินใจของเกอแลตต่อการพัฒนาการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อและอาชีพของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดไร่ขิงวิทยาจังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.*
- ปภัสสรณ์ สายล้อมาม. (2559). *ผลการปรึกษาทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัสต่อความวิตก
กังวลของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์. หลักสูตรวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2579. *แผนพัฒนาการศึกษา. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.*
- พัชรินทร์ จำปานนท์. (2561). *รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อพัฒนาความฉลาด
ทางจิตวิญญาณของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ. (หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช,
นนทบุรี.*
- พัฒนาการวัยรุ่น บทความของ นพ.พนม เกตุมาน แหล่งข้อมูล *ผิดพลาด! การอ้างอิงไฮเปอร์ลิงก์ไม่
ถูกต้อง. ค้นคว้าออนไลน์ Author: Tuemaster Admin ที่มาจากเว็บไซต์ติวทวิวิชา
ออนไลน์ ที่ดีที่สุด !!* สำหรับ การเรียนออนไลน์ ม.ปลาย (ม.4, ม.5, ม.6) April 30,2020.

- พัฒนฉัตร วิสิเขตต์การณ์, บุษฎี แก้วจินดา. (2562). โปรแกรมการศึกษาต่อและอาชีพที่มีผลต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดหนองแขม กรุงเทพมหานคร. *วารสารศึกษาศาสตร์ นิลิตปริญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- พรรณนิกา ธิดำ. (2554). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการเตรียมตัวศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดลำปาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ภัทรพงศ์ สุขมาลี. (2550). การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ เพื่อลดความเครียดของผู้ปกครองที่มีบุตรออทิสติก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ภัทรพร เตชทวีฤทธิ์. (2561). การศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวอัตถิภาวนิยมผสานเอ็นเนียแกรมที่มีต่อความฉลาดทางจิตวิญญาณของผู้ใหญ่วัยทำงาน. (ปริญญาโทศึกษาศาสตร์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- มาริกา อยู่สำราญ, ปราณี ศรีพลแทน. (2556). การรู้จักระดับความวิตกกังวลและต้นเหตุความวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนผ่าตัดในโรงพยาบาลมหาสารคาม. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. การประชุมวิชาการมหาสารคาม วิจัย ครั้งที่ 10.*
- รัชพงศ์ พิลาคุณ. (2560). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาญี่ปุ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษาชั้นตอนสัมพันธ์ภาพ ทักษะ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถใน สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศุภณีย์วิจัยกรุงเทพ. (2556). การสำรวจปัญหาความเครียดที่วัยรุ่นกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ศรสลัก นิมบุตร. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายทางการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตแห่งหนึ่ง. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15, 1: 72-86.

- สิริวิภา ปิงรัมย์. (2561). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทฤษฎี เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในระบบ TCAS ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- สิริวรรณ ชูจตุโร. (2552). ผลของการสร้างจิตภาพต่อความปวดและความวิตกกังวลในผู้ป่วยหลังผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียม. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- สีบตระกูล ตันตลานุกุล และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. (2562). การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ 6(2) น.279-285.
- สุกานดา ภาวะเวช. (2552). ผลการแนะแนวตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. มหาสารคาม.
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2551). กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ชัยเจริญ.
- สุภลักษณ์ ดรุษย์ธร. (2554). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลที่มีต่อความวิตกกังวลของมารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยในหออภิบาลผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจ. (สารนิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สุภาภรณ์ ตีบุญโน. (2557). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวของหญิงวัยรุ่นครั้งแรก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม. ใน ประมวลสาระชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หน่วยที่ 14. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมชาย รัตน์ทองคำ. (2556). จิตวิทยาการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์. เอกสารประกอบการสอน. การสอนทางกายภาพบำบัด ภาคต้น ปีการศึกษา 2556.
- สมพล แก้วแทน. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการศึกษาต่อ. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2560. จาก <http://www.hu.ac.th/conference/conference2016>.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2553). โรคกังวล. ตำราจิตเวชศาสตร์พื้นฐานและโรคทางจิตเวช. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เรือน แก้วการพิมพ์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2545). การดำเนินงานตามยุทธศาสตร์ปฏิรูปการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2552. (2556). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559*. ค้นจาก www.mua.go.th/users/tqf/hed/news/FilesNews/.../News328072552.pdf.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2555). *การศึกษาเพื่อเตรียมความพร้อมด้านการผลิตและพัฒนากำลังคนเพื่อการรองรับการเคลื่อนย้ายแรงงานเสรีภาพใต้กรอบประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน*. พิมพ์ดีการพิมพ์ กรุงเทพฯ.
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการยืดหยุ่นทางอารมณ์ ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สปีลเบอร์เกอร์ (Spielberger, 2004, pp. 487-489) ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทฤษฎีเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกฯ.
- หฤษฎ์ เลิศอนันตกร. (2554). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อุมาพร เทียมทัด. (ม.ป.ป.). *เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม*. ในเอกสารคำสอนวิชา 416621. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อเนก ณะชัยวงศ์. (2553). *การศึกษาค้นคว้าต่อการตัดสินใจศึกษาต่อของนักศึกษาภาคปกติในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*. สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- อัครรงค์ โพธารมภ์. (2552). *ผลของการฟังเพลงไทยเดิมที่มีต่อระดับความวิตกกังวลประจำตัวในกลุ่มวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- American Cancer Society. (2013). *Music therapy*. SAGE journals. Retrieved from: <http://www.cancer.org>.
- Avery, Ellen. (1999). *Psychology at work*. (2nd ed). Australia: Prentice-Hall.
- Brown, H. Douglas. (1994). *Teaching by principles*. USA: Prentice Hall Regents. Chopter4.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*: Guilford Press.
- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling* (2nd ed.). California : Wadsworth Publishing Company.
- George & Cristiani. (1990). *Counseling: theory and practice*. (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Gladding, S. (1998). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*. (2nd ed.). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Huberty, T. J. (2012a). *Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention*: Springer Science & Business Media.
- Kozlowski, J. L., Lusk, P., & Melnyk, B. M. (2015). *Pediatric Nurse Practitioner Management of Child Anxiety in a Rural Primary Care Clinic With the Evidence-Based COPE Program*. *Journal of Pediatric Health Care*, 29(3), 274-282.
- Lader, M. & Mark, I. (2001). *Clinical anxiety*. New York: Grune & Straton
- Levitt, E. E. (1967). *The Psychology of anxiety*. New York: Marriott.
- Martin, K., Irving, K., & Cynthia. W. (1985). *Neuro-Linguistic programming treatment for anxiety: magic or myth*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53(4), 526-530.
- Narendra, P. S., & Nagaraja, M. B. N. (2001). A study of anxiety and depression among under trial prisoners in central jails in Karnataka. *Asian Journal of Development Matters*, 5(3), 143-147.
- Shives, L. R. (2012). *Anxiety Disorder. Basic Concepts of Psychiatric-Mental Health Nursing*. (8th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- Spielberger, C. D. (1996). *Anxiety and behavior*. New York: A academic Press.
- Stuart, G. W. (2014). *Principles and practice of psychiatric nursing*: Elsevier Health Science.
- Varcarolis, M.E. (2013). *Essentials of psychiatric mental health nursing a communication approach to evidence-based care*. Saunders, an imprint of Elsevier.
- Vasey, M. W., & Dadds, M. R. (2001). *The developmental psychopathology of anxiety*: Oxford University Press.
- Wilson, H. S., & Kneise, C. R. (1992). *Psychology nursing*. (4th ed). Philadelphia: Addison-Wesley.



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

1. ชื่อ นายณัฐวัฒน์ อธิรัฐธนาธรรม
 สถานที่ทำงาน สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ จังหวัดนนทบุรี
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA) มหาวิทยาลัยบูรพา
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการสำนักแนะแนวและรับสมัคร
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ปฏิบัติหน้าที่ฝ่ายสำนักงานแนะแนวและรับสมัครของ
 สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์
2. ชื่อ นายชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์
 สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท จิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
 ตำแหน่ง นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ปฏิบัติหน้าที่นักจิตวิทยาโรงเรียนประจำสำนักงานเขตพื้นที่
 การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา
3. ชื่อ นางสาวนิภาพร ปิ่นโมรา
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร
 วุฒิการศึกษา ปริญญาโท ครุศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราช
 ภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
 ตำแหน่ง หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครุวิทยฐานะชำนาญพิเศษ หัวหน้างานแนะแนวโรงเรียน
 สมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร
4. ชื่อ นางสาวกิตติมา ปัทมาวิไล
 สถานที่ทำงาน โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร
 วุฒิการศึกษา ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยศิลปากร
 ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ หัวหน้างานหลักสูตรโรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย

5. ชื่อ นายภัทรพงศ์ สุขมาลี

สถานที่ทำงาน โรงเรียนตัดตรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

วุฒิการศึกษา ปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏราช
นครินทร์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการพิเศษ งานแนะแนว

ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครู โรงเรียนตัดตรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา





ที่ อว 0602.16 (น)/ 146

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายณัฐวัฒน์ อธิรัฐนาถรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วยโครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธันยนันท์ ตั้งสายัณห์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดผลและประเมินผล ในแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษานำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-979-7496



ที่ อว 0602.16 (น)/ 146

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายชัยวัฒน์ เดชพิทักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธันยนันท์ ตั้งสายัณห์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดผลและประเมินผล ในแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-979-7496



ที่ อว 0602.16 (น)/ 146

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวนิภาพร ปิ่นโมรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธันยรัตน์ ตั้งสายัณห์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดผลและประเมินผล ในแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-979-7496



ที่ อว 0602.16 (น)/ 146

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวกิติมา ปัทมาวิไล

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธันยนันท์ ตั้งสายัณห์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดผลและประเมินผล ในแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-979-7496



ที่ อว 0602.16 (น)/ 146

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

5 พฤษภาคม 2564

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือวิจัย

เรียน นายภัทรพงศ์ สุขมาลี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวธันยนันท์ ตั้งสายันท์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว และการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามโครงการวิทยานิพนธ์ที่แนบมาด้วยนี้

การจัดทำวิทยานิพนธ์เรื่องดังกล่าว นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือที่จะเก็บรวบรวมข้อมูลและได้รับความเห็นชอบเบื้องต้นจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไว้ขั้นหนึ่งแล้ว แต่เพื่อให้เครื่องมือที่จัดทำนั้นมีความครอบคลุมเนื้อหาวิชา แนวปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักและกระบวนการวิจัย ทางสาขาวิชาจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวัดผลและประเมินผล ในแบบสอบถามและชุดกิจกรรมแนะแนว ได้โปรดพิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยของนักศึกษาผู้นี้ด้วย สำหรับรายละเอียดอื่น ๆ นักศึกษาจะนำเรียนด้วยตนเอง

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-979-7496



ที่ อว.0602.16 (บ) / 555

สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

3 ธันวาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ให้นักศึกษาเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนดัดดรุณี

ด้วยนางสาวธันยนันท์ ตั้งสายัณห์ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว และการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ในการนี้ นักศึกษาจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจาก โรงเรียนดัดดรุณี 144 ถนนมรพงษ์ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการอนุญาตให้นักศึกษาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ตามวัน เวลา และรายละเอียดที่นักศึกษาเสนอมาพร้อมนี้ หวังว่าจะได้รับความกรุณาจากท่านและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ฝ่ายบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2504-8505

โทรสาร. 0-2503-3566-7

เบอร์โทรศัพท์นักศึกษา 065-979-7496

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบวัดความวิตกกังวล

ในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนตัดตรุณี
จังหวัดฉะเชิงเทรา

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลนักเรียนส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนเพียง
คำตอบเดียวลงในช่องว่างให้ถูกต้องและครบถ้วน

1. เพศ

ชาย หญิง

2. กำลังศึกษาอยู่ในแผนการเรียน

แผนการห้องเรียนพิเศษ แผนการเรียนสายวิทย์-คณิต
 แผนการเรียนสายศิลป์ แผนการเรียนสานธุรกิจ

3. ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/.....

4. ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA)

ต่ำกว่า 2.00
 2.01 - 2.50
 2.51 - 3.00
 3.01 - 3.50
 3.51 - 4.00

5. คุณมีการวางแผนศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยหรือไม่

1) วางแผนเรียนต่อ 2) ไม่ได้วางแผนเรียนต่อ

ตอนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนตัดตรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความดังต่อไปนี้ ว่านักเรียนมีระดับความคิดเห็นในระดับใดแล้วโปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด โดยมีระดับให้ประเมิน 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน มากที่สุด
- 4 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน มาก
- 3 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน ปานกลาง
- 2 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน น้อย
- 1 หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน น้อยที่สุด

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. ข้าพเจ้ากลัวไม่ผ่านการคัดเลือกการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา					
2. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นเมื่อถึงช่วงใกล้สอบเสมอ					
3. ข้าพเจ้ามีสมาธิการอ่านหนังสือเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อเสมอ					
4. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจกับตนเองด้านการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา					
5. ข้าพเจ้าเกิดความวิตกกังวลเมื่อมีการรับสมัครเข้าศึกษาต่อในแต่ละรอบ					
6. ข้าพเจ้าลังเลในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในอนาคต					
7. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเองด้านศักยภาพของการเข้าศึกษาต่อ					

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
8. ข้าพเจ้ากลัวทำให้ตนเองและคนรอบข้างผิดหวัง					
9. ข้าพเจ้ายังไม่รู้จักตนเองดีพอ					
10. ข้าพเจ้ายังสับสนต่อการเลือกสถานที่ในการเข้าศึกษาต่อในอนาคต					
11. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการเรียนเสมอ					
12. ข้าพเจ้ามีความพร้อมในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา					
13. ข้าพเจ้ามีการแบ่งเวลาทบทวนบทเรียนสม่ำเสมอ					
14. ข้าพเจ้ามีการวางแผนการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาอย่างเป็นระบบ					
15. ข้าพเจ้ามีการเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อในอนาคต					
16. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา					
17. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาต้องใช้คะแนนสูง					
18. ข้าพเจ้าคิดว่าหลักสูตรที่ทุกคนต้องการเข้าศึกษาต่อเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน					
19. ข้าพเจ้าเลือกหลักสูตรที่ต้องการเข้าศึกษาต่อและที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน					
20. ข้าพเจ้าคิดว่าต้องใช้คะแนน GAT PAT และวิชาสามัญ ในการเข้าศึกษาต่อ					
21. ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลในสถานที่ ๆ มีผู้สนใจเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก					
22. ข้าพเจ้าคาดหวังมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในสังคม					

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
23. ข้าพเจ้ามีเชื่อมั่นในความก้าวหน้าด้านวิชาชีพที่ข้าพเจ้าเลือกในอนาคต					
24. การคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อข้าพเจ้า					
25. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนทางการเรียนจากบุคคลรอบข้าง					
26. ครอบครัวของข้าพเจ้ามีค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวและหนี้สิน					
27. ข้าพเจ้าไม่โดนบังคับในการเลือกมหาวิทยาลัย คณะ สาขา ในเข้าศึกษาต่อ					
28. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมด้านการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาจากผู้ปกครอง					
29. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่น เพียรพยายามในการเข้าศึกษาต่อ					
30. ข้าพเจ้ามีความตื่นเต้น เมื่อใกล้ถึงวันรับสมัคร					
31. ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น					
32. ข้าพเจ้าพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา					

ขอขอบคุณที่ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ
ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
1	ปฐมนิเทศ	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้เข้ารับการปรึกษากับผู้เข้ารับการปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา 2. เพื่อทราบวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้การศึกษาและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ร่วมกัน 3. เพื่อตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การอภิปราย 2. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
2	รู้จักฉันรู้จักเธอ (ใจเขาใจเรา)	การตระหนักรู้ในตนเองและผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. บอกคุณลักษณะที่ดีที่ควรพัฒนาและข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น 2. ชื่นชมข้อดีและยอมรับข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น 3. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้แสดงออกถึงลักษณะที่ดีของตัวเองได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มสัมพันธ์ 2. กรณีตัวอย่าง 3. การอภิปราย
3	Start for all	การจัดการความคิดและอารมณ์	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถวิเคราะห์ปัญหา ระบุวิธีการและแนวทางของการการแก้ไขปัญหาก็ส่งผลต่อความวิตกกังวลได้ 2. อธิบายสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนได้ 3. เห็นความสำคัญของการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดผลกระทบจากความวิตกกังวล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระดมความคิด 2. การร่วมอภิปราย
4	Raise me up	การแก้ไขปัญหาและพฤติกรรม	<ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถวิเคราะห์และประเมินความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลได้ 2. มีประสบการณ์ในการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล 	<ol style="list-style-type: none"> 1. กรณีตัวอย่าง 2. การอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
			3. เห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยการสร้างความคิดที่ถูกต้องขึ้นมาใหม่	
5	You got it	การเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุปัญหาและเรื่องราวที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาคำปัญหาด้วยความคิดสร้างสรรค์และมีความหลากหลาย 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุวิธีจัดการกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เป็นปัญหากับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การใช้บทบาทสมมุติ 2. การอภิปราย
6	เป้าหมายมีไว้ให้แก้	การแก้ไขปัญหา	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกล้าเผชิญกับปัญหาที่พบเจอและสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักแนวทางการกระทำของตนเองที่เกิดจากอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของการกล้าเผชิญกับปัญหาจากสถานการณ์ปัญหา เพื่อลดความวิตกกังวลของตนเอง 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การใช้บทบาทสมมุติ 2. การอภิปราย
7	เสียงที่ได้ยินสิ่งที่ได้เห็น	การเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายและความต้องการที่ตั้งไว้ได้หรือไม่ 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกตื่นรู้ในการพัฒนาตนเองเพื่อลดปัญหาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลต่อตนเองในอนาคต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระดมความคิด 2. การอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นิยามปฏิบัติการ (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
			3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของเทคนิคต่างๆ และนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง	
8	สัมพันธ์คือสำคัญ	สัมพันธ์ภาพ กับผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงกำลังใจของบุคคลใกล้ชิดที่มอบให้ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้ 2. ผู้รับการปรึกษายอมรับในศักยภาพของตนเอง มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ พร้อมเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลในครอบครัว 3. ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของการเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญที่เป็นแรงผลักดันทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระดมความคิด 2. การร่วมมือปราย
9	ส่องโอกาสสร้างอนาคต	การเข้าใจและเห็น คุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนบอกวิธีการสร้างความพึงพอใจในตนเองได้ 2. นักเรียนสร้างความพึงพอใจในตนเองได้ 3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระดมความคิด 2. การร่วมมือปราย
10	เป้าหมายการศึกษา	การเข้าใจและเห็น คุณค่าในตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจการเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพตามความคิด ความรู้สึก และความเข้าใจของตนเองได้อย่างเหมาะสม 2. ผู้ให้การปรึกษาสามารถพัฒนาตนเองให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อและอาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง 3. ผู้ให้การปรึกษาเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อนำไปสู่การเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อและอาชีพในอนาคต 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ระดมความคิด 2. การอภิปราย

ที่	กิจกรรม	นียมปฏิบัติกร (ด้าน)	วัตถุประสงค์	เทคนิค
11	ปัจฉิมนิเทศ	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาความวิตกกังวล 2. เพื่อให้สมาชิกได้สามารถพัฒนาตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลและประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น 3. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการรับการศึกษา 	1. การอภิปราย



**โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ
ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 1 เรื่อง ปฐมนิเทศ**

แนวคิดสำคัญ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการสร้างกระบวนการปรึกษา ซึ่งเป็น การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งรับทราบวัตถุประสงค์ของ กระบวนการปรึกษา และรูปแบบในการดำเนินการ เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตรงกัน และร่วมกันดำเนินการตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน ด้วยความ ไว้วางใจ ความเข้าใจ ความเชื่อมั่น โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่สร้างแรงผลักดันและช่วยชี้แนะวิธีการ โดยการสำรวจความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสามารถหาทาง ออกในปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยข้อมูลต่าง ๆ ในการให้การปรึกษานั้น จะถูกเก็บไว้เป็นความลับทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้เข้ารับการปรึกษากับผู้ให้การ ปรึกษาและผู้เข้ารับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา
2. เพื่อทราบวัตถุประสงค์ของกระบวนการให้การปรึกษาและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ กำหนดไว้ร่วมกัน
3. เพื่อตระหนักถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษากลุ่ม

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ป้ายชื่อแนะนำตัว
2. ใบงาน เรื่อง นี้แหละเพื่อนฉัน

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายต้อนรับการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มแก่สมาชิกทุกคน โดยให้ สมาชิกนั่งเป็นวงกลมแล้วผู้ให้การปรึกษากล่าวแนะนำตนเอง ภูมิลำเนา และสถานที่ห้องแนะแนวที่ ผู้ให้การปรึกษาจะพักหลังเลิกสอน พร้อมกับให้ผู้รับบริการแนะนำชื่อ นามสกุล ชื่อเล่น อายุ ของ ตนเองทีละคน พร้อมประกอบท่าประจำตัวเพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้รับบริการทุกคนในกลุ่ม
2. ผู้ให้การปรึกษาสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย อบอุ่นเป็นกันเอง ปลอดภัย คุ้นเคยและเกิด สัมพันธภาพที่ดี สามารถระบายความคิด ความเชื่อของตนเองได้อย่างอิสระ ได้รับการยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจและให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3. ผู้ให้การปรึกษาชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ กฎเกณฑ์ วิธีการ ระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการปรึกษา รวมถึงการรักษาความลับและขออนุญาตบันทึกเสียง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาซักถามข้อสงสัย

ชั้นกิจกรรม

4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย โดยการแจกกระดาษคนละ 1 แผ่น ในการทำป้ายห้อยคอแนะนำตัวเองแบบง่ายๆ และวาดภาพสัญลักษณ์ที่สามารถแทนความเป็นตัวตนของตนเอง พร้อมระบุจุดมุ่งหมายในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา

5. ให้สมาชิกทุกคนลุกขึ้นจากที่นั่งและออกไปสัมภาษณ์เพื่อนพร้อมจดบันทึกรายละเอียดต่างๆ โดยสลับกันในการแนะนำตนเอง พร้อมกับให้สมาชิกบันทึกชื่อเพื่อนใหม่ที่ได้จากการแนะนำให้รู้จักกัน ลงในใบงาน เรื่อง นี้แหละเพื่อนฉัน และให้สมาชิกทุกคนออกมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มฟังจนครบทุกคน

6. ผู้ให้การปรึกษารวบรวมข้อมูลและสรุปหลังจากสมาชิกนำเสนอครบทุกคนว่า คนเราทุกคนมักจะมีความคิด มุมมอง ความชื่นชอบที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งขึ้นอยู่กับความคิดความเชื่อเดิมของบุคคลนั้น ดังนั้นขอให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนเปิดใจในการยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น และให้เกียรติซึ่งกันและกัน ในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มด้วยกัน

7. ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะการปรึกษากลุ่ม ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก การให้กำลังใจ การตีความ การเปิดเผยตนเอง การอภิปราย ซักถามอย่างมีเหตุผล และให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม เช่น การรักษาความลับของกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความไว้วางใจ อบอุ่นปลอดภัย ยอมรับซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะเปิดเผยตนเอง

ขั้นสรุป

8. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกและความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่มครั้งแรก

9. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกทุกคนเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความสนใจ ความกระตือรือร้น ในการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของการเข้าร่วมการทำกิจกรรมกลุ่ม



เรื่อง นี้แหละเพื่อนฉัน



คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลของเพื่อนแต่ละคนและบันทึกลงในใบงาน

ชื่อเล่น
.....

ชื่อ-สกุล.....
จุดเด่น/คุณสมบัติพิเศษ.....
เบอร์โทรติดต่อ.....
อาชีพในฝัน.....

ชื่อเล่น
.....

ชื่อ-สกุล.....
จุดเด่น/คุณสมบัติพิเศษ.....
เบอร์โทรติดต่อ.....
อาชีพในฝัน.....

ชื่อเล่น
.....

ชื่อ-สกุล.....
จุดเด่น/คุณสมบัติพิเศษ.....
เบอร์โทรติดต่อ.....
อาชีพในฝัน.....

ชื่อเล่น
.....

ชื่อ-สกุล.....
จุดเด่น/คุณสมบัติพิเศษ.....
เบอร์โทรติดต่อ.....
อาชีพในฝัน.....



โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อ
ระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 2 เรื่อง รู้จักฉันรู้จักเธอ

ชื่อ-สกุล.....ชั้น ม.5/.....เลขที่.....(ผู้บันทึกข้อมูล)

แนวคิดสำคัญ

มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด การที่เรามีมุมมองในการมองในแง่ที่ดี ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม รวมถึงการได้ชื่นชมตนเองก็จะทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจมีความมั่นใจในตนเอง หรือการได้ชื่นชมผู้อื่นก็จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. บอกคุณลักษณะที่ดีที่ควรพัฒนาและข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น
2. ชื่นชมข้อดีและยอมรับข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น
3. วิเคราะห์พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้แสดงออกถึงลักษณะที่ดีของตัวเองได้

แนวคิดสำคัญ

มนุษย์ทุกคนย่อมมีทั้งข้อดีและข้อจำกัด การที่เรามีมุมมองในการมองในแง่ที่ดี ย่อมจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและส่วนรวม รวมถึงการได้ชื่นชมตนเองก็จะทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจมีความมั่นใจในตนเอง หรือการได้ชื่นชมผู้อื่นก็จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ใบงาน เทวดาผู้พิทักษ์

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกทุกคน พร้อมกับให้สมาชิกทุกคนหลับตาเพื่อทำสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก และให้สมาชิกพิจารณาตนเอง 1 นาที
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย มีการยอมรับ พร้อมรับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าทีที่เป็นมิตร จริงใจ ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
3. ผู้ให้การปรึกษาทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อนที่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เรารู้จักกัน และสร้างความคุ้นเคยกัน ตลอดจนทราบถึงข้อตกลงกติกากลุ่มและขอให้สมาชิกทุกคนเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นกิจกรรม

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกในกลุ่มจับสลากเลือกภาพ ผู้ที่ได้ภาพเหมือนกันให้จับคู่กัน โดยให้แต่ละคู่แนะนำชื่อ - สกุล ชื่อเล่น ของตนเอง และให้สมาชิกแต่ละคนคิดพรวิเศษที่อยากได้ คนละ 1 ข้อ ที่เป็นการส่งเสริมและพัฒนาตนเอง โดยบันทึกข้อมูลของคุณเองลงในใบงาน เรื่อง เทวดาผู้พิทักษ์ พร้อมระบุเหตุผลของพรวิเศษที่ต้องการนั้นด้วย เพื่อเป็นการสร้างความคุ้นเคยกันมากขึ้น เกิดความรู้สึกรักใคร่ไว้วางใจ และที่สำคัญทำให้สมาชิกเกิดการรู้จักกันมากขึ้น ได้รับรู้ถึงข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น จากนั้นให้แต่ละคนแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มฟัง เพื่อเป็นการรับรู้และเข้าใจในข้อดีและการยอมรับข้อจำกัดของตนเองและผู้อื่น

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถาม (Question) เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าเพราะเหตุใดพรวิเศษของทุกคนจึงมีทั้งเหมือนกันและไม่เหมือนกัน

5. ผู้ให้การปรึกษารูปลักษณ์ที่ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกัน ว่า การที่เรามีความคิด ความอยากได้ โดยมีทั้งเหมือนกันและที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัย พฤติกรรม ความคิด ความเชื่อ ความต้องการเดิมของแต่ละบุคคล ดังนั้นขอให้สมาชิกทุกคนเปิดใจและร่วมกันวิเคราะห์พฤติกรรมของตนที่ส่งเสริมในการยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น เกี่ยวกับลักษณะที่ดีและข้อจำกัดที่ควรพัฒนา เพื่อการเห็นคุณค่าและการยอมรับในตนเองและผู้อื่นบนพื้นฐานให้เกียรติซึ่งกันและกันในฐานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มด้วยกัน”

ขั้นสรุป

6. ผู้ให้การปรึกษากลุ่มให้สมาชิกได้พูดถึงสิ่งที่ตนเองต้องการบอกกล่าว ในเรื่องของความรู้สึก หรือสิ่งที่ได้รับจากการปรึกษาครั้งนี้

7. ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงโปรแกรมกลุ่มในครั้งต่อไป เพื่อให้ผู้เข้ารับการปรึกษาได้เตรียมตัวเพื่อทบทวนความต้องการของตนเอง จากการกระทำในปัจจุบัน

8. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน ความกระตือรือร้น การกล้าเปิดเผยตนเองในการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกจากการได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้

3. สังเกตจากบรรยากาศของการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 3 เรื่อง Start for all

แนวคิดสำคัญ

การสำรวจพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาในด้านต่าง ๆ เป็นการมองหาปัญหาในการนำไปสู่เป้าหมายและความต้องการของผู้รับการปรึกษา ซึ่งทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอหากบุคคลนั้นรู้จักคิดวิเคราะห์พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เมื่อบุคคลนั้นค้นพบทางออกของปัญหา มีแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและเกิดผลสำเร็จได้จริงแล้วนั้น จะช่วยให้การแก้ปัญหาที่ส่งกระทบต่อความวิตกกังวลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถวิเคราะห์ปัญหา ระบุวิธีการและแนวทางของการแก้ไขปัญหาที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลได้
2. อธิบายสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนได้
3. เห็นความสำคัญของการปรับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดผลกระทบจากความวิตกกังวล

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ใบงาน เรื่อง ลองมองดูซิเธอ

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกทุกคนพร้อมพูดคุยเรื่องทั่วไป เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองอบอุ่น ปลอดภัย และทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษาครั้งที่ 3 ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวล ความกลัว จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกสามารถกล้าที่จะเปิดเผยและแสดงความรู้สึกตนเองออกมา
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างสถานการณ์จำลองขึ้น เพื่อค้นหาสาเหตุที่มีผลต่ออารมณ์และ โดยให้สมาชิกตระหนักว่าความคิดความรู้สึกของคนเราเปลี่ยนแปลงได้ และตนเองนั้นมีส่วนสำคัญที่สุดในการเปลี่ยนแปลง

ชั้นกิจกรรม

4. ผู้ให้การปรึกษาซักถามถึงความคิดที่มีต่อสาเหตุของการทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นบ่อเกิดของปัญหา ส่งผลต่อความวิตกกังวล ความกลัวสมาชิกแต่ละคน โดยให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความคิดที่เป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมที่เป็นบ่อเกิดของปัญหาส่งผลต่อความวิตกกังวล ความกลัว

5. ผู้ให้การปรึกษารับฟังเรื่องราว ด้วยทักษะการฟัง มีการแทรกแซงข้อคำถามเข้าไปในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อเป็นการสะท้อนความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา โดยที่รวบรวมเรื่องราวมาเพื่อสรุปความ ด้วยทักษะการสรุปความ และอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาได้รับฟังจนเกิดความเข้าใจ

6. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทำกิจกรรม “เปลี่ยนไปเพราะใจเรา” โดยการแจกดินน้ำมันให้สมาชิกแต่ละคน คนละ 1 ก้อน และสมาชิกปั้นดินน้ำมันให้เป็นอะไรก็ได้ตามความต้องการ ในเวลา 5 นาที โดยให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าดินน้ำมันที่ตนเองปั้นนั้นเป็นอะไรและสามารถใช้ประโยชน์อะไรได้บ้าง

7. ให้ผู้รับการปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนปั้นดินน้ำมันใหม่ ให้เป็นสิ่งที่แตกต่างจากเดิม ภายในเวลา 3 นาที โดยให้สมาชิกแต่ละคนอธิบายว่าดินน้ำมันที่ตนเองปั้นนั้นเป็นอะไรและให้สมาชิกสังเกตดินน้ำมันที่ตนเองและสมาชิกคนอื่นได้ปั้นใหม่นั้น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งบางคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยแตกต่างกัน

8. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันวิเคราะห์ถึงการเปลี่ยนแปลงรูปร่างของดินน้ำมัน ว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงเพราะใคร และมีสาเหตุมาจากอะไร โดยพยายามให้สมาชิกพิจารณาว่าตนเองนั้นก็มีส่วนทำให้ดินน้ำมันนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงรูปร่างไม่มากนัก

9. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันวิเคราะห์ถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นกับตัวเราที่เป็นสาเหตุของการแสดงพฤติกรรมที่เป็นบ่อเกิดของปัญหาส่งผลต่อความวิตกกังวล ความกลัว จากมุมมองในแต่ละส่วน และร่วมกันอภิปรายถึงปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหาในงาน เรื่อง ลองมองดูซิเธอ

10. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายเกี่ยวกับแนวความคิดในการปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม พร้อมกับเชื่อมโยงสู่แนวทางการเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกหรือทัศนคติต่อตนเองและปัญหาที่เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกพูดถึงความรู้สึกที่มีต่อตนเองและปัญหาที่ทำให้ทุกขใจ วิตกกังวลอยู่ในขณะนี้ โดยผู้ให้การปรึกษาวิเคราะห์ตัวอย่างปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม โดยใช้รูปแบบการเปลี่ยนแปลงแก้พฤติกรรมด้วยหลัก ABC Model โดยอธิบายให้เข้าใจว่า

A (Activating events) หมายถึง เหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น

B (Beliefs) หมายถึง ความเชื่อหรือคำอธิบายที่บุคคลสร้างขึ้นมาเพื่อตอบคำถามว่าทำไมเหตุการณ์นั้นจึงเกิดขึ้นกับตน

C (Consequences) หมายถึงผลอันเกิดจากการนำความเชื่อหรือความคิดที่ตนสร้างขึ้นมา ไปใช้หรืออธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผลดังกล่าวอาจอยู่ในรูปของอารมณ์ความรู้สึกภายในหรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาภายนอก

ขั้นสรุป

11. นักเรียนร่วมกันสรุปและอภิปรายผลของกิจกรรมที่จัดขึ้นในเรื่องของความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคน และยกตัวอย่างความวิตกกังวลที่เพื่อนได้สัมผัสมา โดยมีครูคอยสังเกตการณ์และให้คำแนะนำกับนักเรียนเพิ่มเติม

12. นักเรียนทบทวนกิจกรรมที่ปฏิบัติในครั้งนี้ โดยครูใช้คำถามต่อไปนี้ว่า

- ความวิตกกังวลก่อให้เกิดสิ่งใดกับตัวเรา : ผลเสีย ทำให้เราไม่มีความสุข)
- เราจะแก้ไขปัญหามันที่เรากำลังวิตกกังวลอยู่ได้อย่างไร : พิจารณาตามดุลพินิจของครูผู้สอน

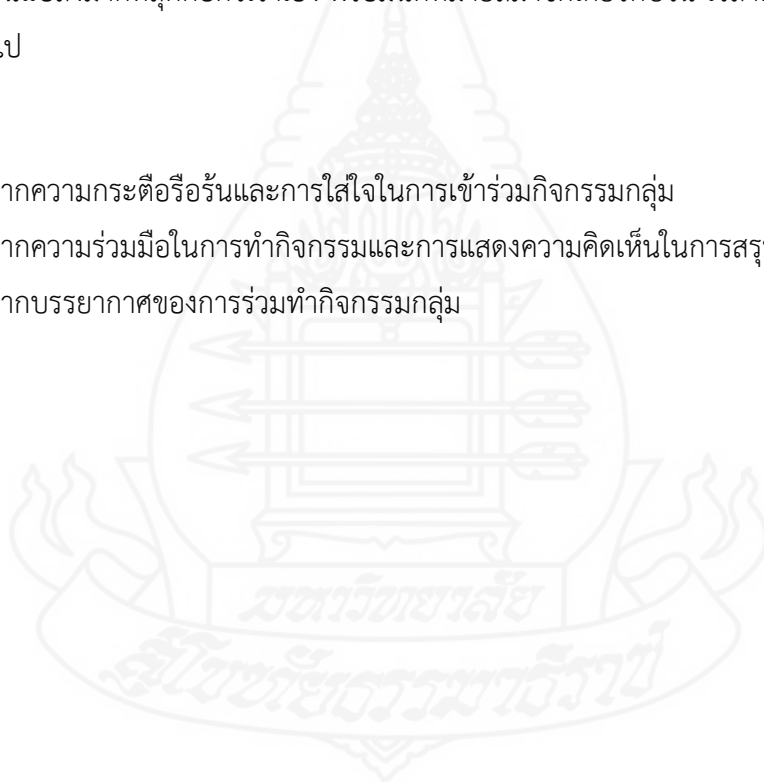
11. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในเรื่องของความรู้สึกวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในแต่ละคนและช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้รับในการเข้าร่วมการให้การปรึกษารั้งนี้ว่า

- ความวิตกกังวลก่อให้เกิดสิ่งใดกับตัวเรา
- เราจะแก้ไขปัญหามันที่เรากำลังวิตกกังวลอยู่ได้อย่างไร

12. ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อคิดกับสมาชิกว่า ความคิด ความรู้สึกของคนเราเปลี่ยนแปลงได้และผู้ที่มียุทธินในการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือตัวเราเอง พร้อมนัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็นในการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม





เรื่อง ลอมองดูซิเธอ



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนตัดตรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 4 เรื่อง Raise me up

แนวคิดสำคัญ

เทคนิคที่ช่วยให้บุคคลตรวจสอบด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านความรู้สึกและด้านพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น จะต้องนำไปสู่การรวบรวมข้อมูลเพื่อยืนยันความคิดและส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยการสร้างความคิดที่ถูกต้องขึ้นมาใหม่

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. สามารถวิเคราะห์และประเมินความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลได้
2. มีประสบการณ์ในการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองและปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล
3. เห็นความสำคัญในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยการสร้างความคิดที่ถูกต้องขึ้นมาใหม่

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ภาพสื่ออารมณ์ “การแสดงอารมณ์”
2. สถานการณ์จำลองเหตุการณ์

สถานการณ์ที่กำหนด

นางสาวซูใจ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง โดยกลางภาคการศึกษาที่กำลังจะมาถึงนี้จะมีการสอบเก็บคะแนนกลางภาคเรียน แต่นางสาวซูใจ เป็นเด็กที่ไม่ค่อยสนใจเรียนเท่าที่ควร หลังเลิกเรียนนางสาวซูใจจะไปนั่งคอยแฟนเตะบอลทุกเย็นจนมิดค่ำ ทำให้ไม่มีเวลาทำการบ้าน และทบทวนเวลาในการอ่านหนังสือ ต้องมาลอกการบ้านเพื่อนทุกเช้า จึงทำให้นางสาวซูใจโดยแม่ตำหนิเรื่องไม่สนใจเรียนอยู่เสมอ จนทำให้นางสาวซูใจเกิดอาการเครียด เกิดความวิตกกังวลในการสอบที่จะมาถึง ส่งผลให้นางสาวซูใจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ฉุนเฉียว เป็นคนอารมณ์ร้อน ขาดความรับผิดชอบ และไม่เข้าเรียนในที่สุด ทำให้ผลการเรียนออกมาไม่ดีเท่าที่ควร

ตัวอย่างสื่อภาพ การแสดงอารมณ์

ที่มา : <https://www.beartai.com/lifestyle/17580>

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกิจกรรม โดยการจำลองเหตุการณ์ความวิตกกังวลที่เกิดจากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล

2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาเหตุผลถึงสถานการณ์ที่เกิดจากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม โดยใช้เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และให้สมาชิกฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผลจากสถานการณ์ที่เกิดจากความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ขั้นกิจกรรม

3. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายความหมายของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากความวิตกกังวล พร้อมยกตัวอย่างจากสถานการณ์จำลองขึ้น และให้สมาชิกร่วมกันสนทนาที่บ่งความถึงอารมณ์ต่างๆ ในใบงาน เรื่อง การแสดงสีหน้าและความรู้สึก

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็น หลังจากที่ได้ร่วมกิจกรรม การแสดงสีหน้าและความรู้สึก ดังนี้

- เมื่อเห็นภาพที่แสดงอารมณ์ต่างๆ สมาชิกแต่ละคนมีความรู้สึกอย่างไร
- ภาพที่บ่งบอกถึงความเป็นตัวของตัวเองมากที่สุดคือภาพใดและเพราะสาเหตุใด

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่าถ้ากิจกรรมเกิดขึ้นในชีวิตจริงของเราที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในทุก ๆ วัน สมาชิกจะมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร

กรณีที่ 1 เป็นคนสนใจเรียน ตั้งใจเรียน มั่นทนทวนบทเรียน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่มีเหตุผล ทำงานรอบคอบ

กรณีที่ 2 ไม่สนใจเรียน ขาดความรับผิดชอบ ดิตเกม ชอบใช้อารมณ์ ชอบใช้กำลัง วางของใช้และของเล่นเกลื่อนกลาด ไม่เก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยหลังจากใช้งานหรือเล่นเสร็จ

สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายและสรุปความคิดเห็นในเรื่องกรณีที่ 1 และ 2 ที่บ่งบอกพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยมีการขอเข้ารับการศึกษาจากตัวแทนเพื่อนที่ปรึกษา เพื่อรับฟังปัญหา คอยให้กำลังใจ และร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา ให้เข้าใจกับปัญหาได้อย่างชัดเจน เห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลง พัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม

6. ผู้ให้การปรึกษานำสนทนาถึงเหตุการณ์ที่บุคคลมักจะขาดความรับผิดชอบ เช่น ไม่ตั้งใจเรียน ขาดความรับผิดชอบ เล่นกับเพื่อนขณะที่ครูสอนหรือมอบหมายให้ทำงาน ทำงานเสร็จไม่ทันตามเวลาที่กำหนด ลอกการบ้านเพื่อน และร่วมกันวิเคราะห์ โดยพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง

7. ให้สมาชิกพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ถึงสถานการณ์ที่ตนเองขาดความรับผิดชอบและมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลและมีความรู้สึกที่ไม่เหมาะสม และให้สมาชิก

นำเสนอเหตุการณ์ของตนเองทีละคนให้สมาชิกในกลุ่มได้รับทราบโดยผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงปัญหาและร่วมกันอภิปราย เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาย่างถูกวิธีและเหมาะสม ซึ่งใช้วิธีการโต้แย้งเพื่อเอาชนะกับความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล เพื่อปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล

ขั้นสรุป

8. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ทำให้เกิดเรียนรู้ประกอบด้วยอะไรบ้างและนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างไร จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

9. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา





เรื่อง การแสดงสีหน้าและความรู้สึก



คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกอารมณ์แต่ละภาพที่นักเรียนเห็นว่าภาพนั้นแสดงถึงอารมณ์เช่นไรและถ้าเลือกได้นักเรียนเลือกภาพใดเพราะเหตุใด โดยเริ่มจากภาพด้านซ้ายมือสุดเป็นภาพแรกและเรียงต่อไปเป็นรูปตัวยู



ภาพที่ 1..... ภาพที่ 2..... ภาพที่ 3.....
 ภาพที่ 4..... ภาพที่ 5..... ภาพที่ 6.....
 ภาพที่ 7..... ภาพที่ 8..... ภาพที่ 9.....
 ภาพที่ 10..... ภาพที่ 11..... ภาพที่ 12.....
 ภาพที่ 13..... ภาพที่ 14..... ภาพที่ 15.....

ให้นักเรียนเลือกภาพที่บ่งบอกการเป็นตัวตนของตนเองพร้อมระบุเหตุผล

.....

การพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง



A : เหตุการณ์การลอกการบ้านเพื่อน

ชื่อ - นามสกุล..... ชั้น ม.5/..... เลขที่.....

B : ความคิด ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....



C : อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์

.....

.....

.....

C : พฤติกรรมที่แสดงออก

.....

.....

.....



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 5 เรื่อง You got it (don't worry be win)

แนวคิดสำคัญ

การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ คือกระบวนการแก้ไขสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือเป็นขั้นตอนของการบรรลุความต้องการ หรือวัตถุประสงค์โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดวิจารณ์ญาณ การใช้ความคิดทั้งสองที่กล่าวถึงได้แก่ ผู้แก้ไขปัญหาคือใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการคิดวิธีการแก้ปัญหาให้ลึกและมีความมีหลากหลาย โดยการตัดสินใจดีหรือถูกต้องหรือไม่ จากนั้นจึงประเมินและเลือกวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้การคิดวิจารณ์ญาณเพื่อให้ได้วิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด พร้อมทั้งนำวิธีการแก้ปัญหานั้นมาวางแผนการแก้ปัญหาบนเงื่อนไข บริบทและทรัพยากรที่มีอยู่ และนำแผนการแก้ปัญหาไปปฏิบัติ โดยเชื่อมั่นว่าสามารถแก้ปัญหาและกำกับตนเองขณะทำการแก้ปัญหาได้ เพื่อสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุปัญหาและเรื่องราวที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายของการแก้ไขปัญหานั้น ด้วยความคิดสร้างสรรค์และมีความหลากหลาย
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระบุวิธีจัดการกับอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมที่เป็นปัญหากับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. กรณีสติศึกษา
2. ภาพยนตร์ไทยนิยม 12 ประการ เรื่อง “เจ้าชายป้อม”

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปพร้อมกล่าวทักทาย ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยเมื่อสัปดาห์ที่ผ่านมา ก่อน ถึงการฝึกวิเคราะห์แบบการพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง พร้อมกับอธิบายวัตถุประสงค์ในการให้การศึกษาครั้งที่ 5 จัดเตรียมบรรยากาศของกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกในกลุ่ม เพื่อเริ่มต้นให้การศึกษา
2. ผู้วิจัยยกตัวอย่างและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำขั้นตอนการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมาใช้ในการแก้ปัญหา
3. ทบทวนข้อตกลง และกติกาในกลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้งและทบทวนการเข้ากลุ่มครั้งก่อน ถึงการฝึกวิเคราะห์แบบการพิจารณาเหตุผลด้วยตนเอง

ชั้นกิจกรรม

1. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกอภิปรายร่วมกันถึงการที่สมาชิกได้ฝึกการโต้แย้งความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลนั้น มีผลหรือมีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นบ้าง
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกจับคู่แล้วสลับกันถามถึงเวลาที่เรามีปัญหา เรามีวิธีการแก้ปัญหาอย่างไร และวิธีการแก้ปัญหาของเรานั้นเราคิดว่าได้ผลมากน้อยเพียงใด
3. สมาชิกในกลุ่มร่วมกันอภิปรายแนวทางการแก้ปัญหาของแต่ละคน โดยอภิปรายข้อดี – ข้อเสียของแต่ละวิธีในการแก้ปัญหา หาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา การรวบรวมข้อมูลในการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียเพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหา การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสมและสามารถทำได้ การหาวิธีแก้ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นในทางเลือกนั้นๆ การดำเนินการแก้ปัญหา และการประเมินการแก้ปัญหา ได้อย่างถูกวิธี เพื่อจัดความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ด้วยความคิดสร้างสรรค์
4. ผู้ให้การปรึกษานำเสนอภาพยนตร์ไทยนิยม 12 ประการ เรื่อง “เจ้าชายป้อม” โดยมีเรื่องย่อ : “เด็กชายป้อม” เติบโตมากับนิทานเล่มโปรด ที่เขามักอ่านให้พ่อฟังอยู่เสมอ กาลเวลาที่ผ่านไปทำให้ไม่มีพ่อ และเด็กชายป้อมคนเดิมอีกแล้ว มีเพียง “ไอ้ป้อม” เด็กแว้นซ์ที่ก่อเรื่อง ซึ่งรถให้แม่ต้องเสียใจไปวัน ๆ เขาจึงถูกส่งตัวไปทำงานในปั้มน้ำมันแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ กับลุง ด้วยความกดดัน และสิ้นหวังจู่ ๆ เรื่องราวจากนิทานเรื่องนั้น ที่เขาชอบอ่านเมื่อยังเด็ก จึงหวนกลับมาให้เขาได้คิดถึง “เจ้าชายป้อม” ชื่อที่พ่อเคยเรียกเขาอีกครั้ง ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสามารถมีวิธีการแก้ปัญหและการจัดการกับปัญหาได้ ลงในใบงาน เรื่อง เคล็ดไม่ลับโดยสามารถทราบถึงต้นเหตุของปัญหาดังกล่าวได้ดังนี้

1. จากตอนต้นของภาพยนตร์ดังกล่าวเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น
2. วิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวนำไปสู่เรื่องราวต่อมาอย่างไร
3. มีวิธีการอย่างไรในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

5. สมาชิกแต่ละคนร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญจากการแสดงออกทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์จากสื่อการเรียนรู้ โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้คิดวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวและสร้างองค์ความรู้ใหม่ด้วยตนเอง

ชั้นสรุป

6. ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และการนำไปปรับใช้ในชีวิตจริง รวมถึงประโยชน์ของการนำขั้นตอนการแก้ปัญหาไปใช้ในการแก้ปัญหา จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

7. ผู้ให้การปรึกษาสรุปเพิ่มเติมถึงความคิด ความเชื่อ ที่เป็นสาเหตุของการถูกรบกวนทางอารมณ์ที่นำไปสู่ปัญหาส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวล ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา เป็นสาเหตุที่ทำให้เราเกิดความวิตกกังวล โดยเฉพาะในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้เราจะเกิดความวิตกกังวลอย่างมากและอาจส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพจิตอีกด้วย แต่เมื่อแก้ปัญหาได้ ความวิตกกังวลนั้นจะลดลง เนื่องจากมองเห็นทางออกของปัญหา เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้เกิดผลทางความคิดที่เหมาะสม ผลทาง

ความรู้สึกที่เหมาะสมและผลทางพฤติกรรมที่เหมาะสม อย่างถูกต้องและถูกวิธี เพื่อรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกตนเอง

8. ผู้ให้การศึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา



คติประจำใจ "คิดดี ๆ มีทางออก"

ใบงาน

เรื่อง เคล็ดไม้ลับ

ชื่อ _____

นามสกุล _____



คำชี้แจง ให้ผู้รับการปรึกษาตอบคำถามหลังจากดูภาพยนตร์ไทยนิยม 12 ประการ เรื่อง "เจ้าชายบ่อม" ลงใบงานให้ครบถ้วน

1. จากตอนต้นของภาพยนตร์ดังกล่าวเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น

2. วิธีการแก้ปัญหาดังกล่าวนำไปสู่เรื่องราวต่อมาอย่างไร

3. มีวิธีการอย่างไรในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 6 เรื่อง เป้าหมายมีไว้ให้แก้

แนวคิดสำคัญ

ปัญหาเป็นสภาวะหรือสถานการณ์ที่ยุ่งยาก เกิดความขัดแย้งทางความคิด ความต้องการ หรือเกิดอุปสรรคต่าง ๆ ขึ้นในการทำงานและการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหาต้องเริ่มจากการประเมินสถานการณ์ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาด้วยการรวบรวมข้อมูล สภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก เมื่อพบสาเหตุของปัญหาแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา โดยเลือกวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด และมีผลกระทบจากการแก้ปัญหาน้อยกว่าวิธีอื่นๆแล้วลงมือแก้ปัญหา ถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ให้ทบทวนพิจารณาขั้นตอนการแก้ปัญหาอีกครั้งด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือเปลี่ยนวิธีการแก้ปัญหาใหม่

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษากล้าเผชิญกับปัญหาที่พบเจอและสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักแนวทางการกระทำของตนเองที่เกิดจากอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของการกล้าเผชิญกับปัญหาจากสถานการณ์ปัญหา เพื่อลดความวิตกกังวลของตนเอง

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ใบความรู้ เรื่อง การแก้ปัญหา
2. ใบงาน เรื่อง ปัญหาที่มีไว้ให้แก้

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การศึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพ เน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ
2. ทบทวนการปรึกษาครั้งก่อน กำหนดข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้สมาชิกทุกคนเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ชั้นกิจกรรม

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกชมวิทัศน์เรื่อง ภาพยนตร์ไทยนิยม 12 ประการ เรื่อง ใน ม่าน หมอก กำกับโดย บัณฑิต ทองดี โดยมีเรื่องย่อที่ว่า เพราะเหตุการณ์เผาโรงเรียน และลอบทำร้ายครูที่เกิดขึ้น ทำให้พวกครูต้องอพยพออกจากโรงเรียนบ้านเด็กกำพร้า “ครูปารี” ร้องให้อำลาและโอบกอดนักเรียนของเธอที่มีทั้งชาวพุทธและชาวมุสลิม จนเมื่อถึงเวลารถทหารจอดเตรียมอพยพเหล่าครูทั้งหลายออกจากพื้นที่ “ซาอี” นักเรียน ชายวัย 10 ปี ได้หายไปจากโรงเรียน ทำให้ครูปารีตัดสินใจตามหานักเรียนชาย โดยมี “ร้อยโทอาวุธ” นายทหารที่พร้อมจะรับใช้ชาติยิงชีพ้ออกตามหาด้วยอีกแรง ที่แม้ว่าจะต้องลุยข้ามเขตไปยังดินแดนหมอกควันที่เต็มไปด้วยระเบิด ดินปืน และพร้อมจะพลิตชีวิตได้ทุกเมื่อของฝั่งผู้ก่อการร้ายก็ตาม แล้วให้สมาชิกร่วมสะท้อนความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ดังกล่าว โดยให้สมาชิกร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลถึงปัญหาของละครเรื่องนี้

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการจินตนาการแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ และให้สมาชิกนั่งหลับตา โดยผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกนึกย้อนถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่า เราเคยประสบปัญหาอะไรบ้าง โดยให้สมาชิก นึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้ส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลอย่างไรบ้าง และเราสามารถกล้าเผชิญกับปัญหาที่พบเจอและสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่เผชิญได้หรือไม่ หลังจากนั้นให้สมาชิกลืมนึกแล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนเหตุการณ์ดังกล่าว โดยผู้ให้การปรึกษาแจกใบงาน เรื่อง ปัญหาไม่วิให้แก้ ให้สมาชิกแต่ละคนบันทึกเหตุการณ์ของตนเอง

5. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงอุปสรรคและปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อแชร์ประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่มถึงปัญหาที่ตนเองได้ประสบมา โดยที่ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเรียบเรียงเรื่องราวและหาข้อสรุป

6. ผู้ให้การปรึกษากล่าวชมเชยพร้อมกันให้กำลังใจกับสมาชิกทุกคนที่กล้าเผชิญกับปัญหาที่พบเจอกล้าตัดสินใจ แก้ปัญหา อุปสรรค และการจัดการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นปกติจากสถานการณ์ดังกล่าวได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้อง และเหมาะสม ในขณะเดียวกันถ้าสมาชิกคนใดยังมีปัญหา อย่าเพิ่งท้อแท้ เราค่อยๆหาวิธีการแก้ปัญหาหรือสามารถขอรับการปรึกษาเพิ่มเติมได้ที่ห้องแนะแนว

ขั้นสรุป

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษารั้งนี้ ว่าทำให้เกิดการเรียนรู้ อะไรบ้าง พร้อมกับให้สมาชิกทุกคนบอกถึงความรู้สึกหรือสิ่งที่ได้รับในการรับการปรึกษาในครั้งนี้ของตนเองให้สมาชิกคนอื่นๆฟัง

2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวเพิ่มเติมว่า เมื่อเราต้องเผชิญกับสถานการณ์ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์เชิงบวกหรือสถานการณ์เชิงลบ สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับตัวเราโดยไม่ทันตั้งตัว นั่นคือ ความคิดและอารมณ์ เนื่องจากความคิดและอารมณ์ เป็นปัจจัยภายใน เป็นสิ่งที่ห้ามหรือบังคับไม่ให้เกิดได้ยาก ดังนั้นเราทุกคนควรหมั่นฝึกฝนให้ตนเองเป็นบุคคลที่กล้าเผชิญกับปัญหา กล้าตัดสินใจ รู้จักหาวิธีในการแก้ปัญหา อุปสรรค และการจัดการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองให้เป็นปกติ รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์จากสถานการณ์ดังกล่าว

ได้ด้วยตนเอง แล้วผู้ให้การศึกษาได้ทิ้งท้ายข้อคิดที่ว่า “ปริมาณของความสุข ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนของสิ่งดี ๆ ที่เราได้รับ แต่อยู่ที่มุมมองของเรามีต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหาก” จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามเพิ่มเติม

3. ผู้ให้การศึกษานัดหมายกับสมาชิกในส่วนของรายละเอียดเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่ม ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการกระตือรือร้นในการร่วมกลุ่มในขณะที่ทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การกล้าเปิดเผยตนเอง ต่อในการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของการร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม



ใบความรู้



เรื่อง ปัญหาไว้ให้แก้

การแก้ปัญหา

ปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมากับชีวิตคนและจะต้องเกี่ยวข้องกันไปตลอดชีวิต การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขจะต้องรู้จักแก้ปัญหาต่างๆ เหล่านั้นให้หมดไป หลายคนต้องสูญเสียโอกาสหรือแม้กระทั่งสูญเสียชีวิตด้วยเหตุที่ว่า "ไม่รู้จะแก้ปัญหาอย่างไร" จริงๆ แล้วทุกปัญหามีทางออกแต่จะคลี่คลายลงเมื่อไหร่เท่านั้น ผู้ที่ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขจะต้องหาหนทางแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองให้ได้

สาเหตุที่บุคคลแก้ปัญหาไม่ได้ มีดังนี้

1. ไม่เข้าใจปัญหา บางครั้งนักเรียนรู้สึกที่ชีวิตมืดมน มองไม่เห็นทางออก และไม่สามารถออกจากปัญหาได้ เป็นเพราะนักเรียนไม่เข้าใจว่าปัญหาที่แท้จริงนั้นมันคืออะไร เช่น เมื่อนักเรียนอ่านหนังสือเตรียมสอบไม่ทัน นักเรียนรู้แต่เพียงว่าอ่านหนังสือไม่ทันวันสอบ ทางที่ดีแล้วเราจะต้องวิเคราะห์ ประเมิน และหากมีคนที่เกี่ยวข้องด้วย เราจะต้องแก้ปัญหาไปถึงคนที่เกี่ยวข้องนั้นด้วย

2. ขาดความอดทน วัยรุ่นมักต้องการแนวทางแก้ปัญหาสำเร็จรูป เพื่อให้สามารถผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นได้โดยเร็ว แต่ในบางครั้งก็ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการเสมอไป บางปัญหาอาจต้องมีเงื่อนไขด้านเวลา บางปัญหามีเงื่อนไขด้านตัวบุคคล ซึ่งผู้ประสบปัญหาจะต้องอดทนและรับสภาพนั้นๆ ให้ได้ ดังนั้นเราจะต้องแก้ปัญหากันไปที่ละขั้นตอนจนกว่าปัญหาจะหมดไป

3. ไม่ทราบถึงวิธีการแก้ปัญหาที่แท้จริง หากปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาของนักเรียนเพียงคนเดียว นักเรียนอาจเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองได้ว่าเราควรจะจัดการอย่างไร จะทำอะไรมากกว่าหรือไม่ทำอะไรมากกว่า นั่นคือการทราบถึงวิธีการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง ตรงกันข้าม หากปัญหานั้นมีคนอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยจะต้องสื่อสารกับเขาอย่างเปิดเผยเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาคือปรับสถานการณ์ให้ดีขึ้น

4. การรับฟังความรู้สึกของตนเอง บางครั้งนักเรียนมีทางแก้ปัญหาที่มีเหตุผลที่สุดและ


ดีที่สุดแล้ว แต่ในใจเรายังวิตกกังวลไปเองว่าปัญหาเหล่านั้นยังไม่หมดไป อาจเกิดจากความรู้สึกที่เป็นอคติหรืออาจมีบางอย่างไม่ถูกต้องนัก เช่น เมื่อเราพบว่าปัญหาของนักเรียนคืออ่านหนังสือไม่ทันวันสอบ การแก้ปัญหาคือยกเลิกนัดงานกินเลี้ยงวันเกิดเพื่อน ผลที่ตามมาทำให้เรามีเวลามากขึ้น แต่เรายังรู้สึกว่าปัญหายังค้างคาใจอยู่ คือเกรงว่าเพื่อนจะโกรธ เป็นต้น





ปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน


แนวทางการแก้ไขปัญหายังมีประสิทธิภาพ ภาพ

ปัจจุบันได้มีการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์เกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้และวิธีการแก้ปัญหา ส่วนใหญ่สรุปว่ากระบวนการที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหามี 4 ขั้นตอนคือ

 **การทำความเข้าใจปัญหา** ในการที่จะแก้ปัญหาได้ปัญหาหนึ่งได้นั้น สิ่งแรกที่ต้องทำคือทำความเข้าใจเกี่ยวกับถ้อยคำต่าง ๆ ในปัญหา แล้วแยกปัญหาให้ออกว่าอะไรที่เป็นสิ่งที่ต้องการ อะไรเป็นข้อมูลที่กำหนดให้ และมีเงื่อนไขใดบ้าง หลังจากนั้นจึงพิจารณาว่าข้อมูลและเงื่อนไขที่กำหนดให้ั้นเพียงพอที่จะหาคำตอบของปัญหาได้หรือไม่

 **การวางแผนในการแก้ปัญหา** จากการทำความเข้าใจกับปัญหาจะช่วยให้เกิดการคาดคะเนว่า จะใช้วิธีการใดในการแก้ปัญหา เพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบ ประสบการณ์เดิมของผู้แก้ปัญหาจะมีส่วนช่วยอย่างมาก ฉะนั้นในการเริ่มต้นจึงควรจะเริ่มด้วยการถามตนเองว่า “เคยแก้ปัญหานี้อีกก่อนหน้านี้มาก่อนหรือไม่” ในกรณีที่มีประสบการณ์มาก่อนควรจะใช้ประสบการณ์เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาแล้วพยายามเลือกปัญหาเดิมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เมื่อเลือกได้แล้วก็เท่ากับมีแนวทางว่าจะใช้ความรู้ใดในการหาคำตอบ โดยพิจารณาวิธีการแก้ปัญหานั้นมีความเหมาะสมกับปัญหาหรือไม่ หรือต้องมีการปรับปรุงเพื่อให้ได้วิธีการแก้ปัญหาที่ดีขึ้นในกรณีที่ไม่เคยมีประสบการณ์ ในการแก้ปัญหานี้อีกก่อนหน้านี้มาก่อน ควรเริ่มจากการมองดูสิ่งที่ต้องการหา แล้วพยายามหาวิธีการเพื่อให้ได้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่ต้องการหากับข้อมูลที่มีอยู่ เมื่อได้ความสัมพันธ์แล้วต้องพิจารณาว่าความสัมพันธ์นั้นสามารถหาคำตอบได้หรือไม่ ถ้าไม่ได้ก็แสดงว่าจะต้องหาข้อมูลเพิ่มเติม หรืออาจจะต้องหาความสัมพันธ์ในรูปแบบอื่นต่อไป เมื่อได้แนวทางในการแก้ปัญหาแล้วจึงวางแผนในการแก้ปัญหาเป็นขั้นตอน

 **การดำเนินการแก้ปัญหาตามแผนที่วางไว้** เมื่อได้วางแผนแล้วก็ดำเนินการแก้ปัญหาระหว่างการดำเนินการแก้ปัญหามักทำให้เห็นแนวทางที่ดีกว่าวิธีที่คิดไว้ ก็สามารถนำมาปรับเปลี่ยนได้

 **การตรวจสอบ** เมื่อได้วิธีการแก้ปัญหาแล้วจำเป็นต้องสอบถามว่าวิธีการแก้ปัญหานั้นได้ผลลัพธ์ถูกต้องหรือไม่ตัวอย่างต่อไปนี้จะพิจารณาการแก้ปัญหาแนวทางของการแก้ปัญหา แต่จะเน้นที่ขั้นตอนการทำความเข้าใจและการวางแผนซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญ

ใบงาน

เรื่อง ปัญหาไม่วิให้แก้



คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาของตนเอง โดยบอกปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหานั้นๆอย่างมีประสิทธิภาพ

<p>๑</p> <p>ปัญหาของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สาเหตุของปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>แนวทางการแก้ไขปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๒</p> <p>ปัญหาของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สาเหตุของปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>แนวทางการแก้ไขปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>๓</p> <p>ปัญหาของฉัน</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>สาเหตุของปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>แนวทางการแก้ไขปัญหา</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 7 เรื่อง เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น

แนวคิดสำคัญ

การได้รู้เทคนิคการวางแผนในการดำเนินชีวิต ในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆอย่างมีคุณภาพ ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่จะช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหาด้านการเรียน ได้มองเห็นแนวทางในการแก้ไขของตนเองใน ทิศทางถูกต้อง ซึ่งการเลียนแบบเทคนิคจากรุ่นพี่ หรือบุคคลที่เราชื่นชอบ หรือญาติพี่น้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการ ปฏิบัติตนให้มีผลการเรียนที่ดีหรือการวางแผนการเตรียมตัวในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาและอาชีพที่ ประสบความสำเร็จ การเลียนแบบจึงเป็นเทคนิคอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้เรามองเห็นเป้าหมาย มองเห็นแนวทาง ในการปฏิบัติตนในการเตรียมความพร้อม โดยเริ่มต้นจากการสังเกตพฤติกรรมของตนเองจนนำมาสู่การ เปลี่ยนแปลง การพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพและประสบความสำเร็จได้ในอนาคต

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักรู้ในพฤติกรรมของตนจะสามารถนำไปสู่เป้าหมายและความ ต้องการที่ตั้งไว้ได้หรือไม่
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระตือรือร้นในการพัฒนาตนเองเพื่อลดปัญหาที่ส่งผลต่อความ วิตกกังวลต่อตนเองในอนาคต
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของเทคนิคต่างๆ เพื่อนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อ ตนเองพร้อมทั้งมีกำลังใจในการปฏิบัติตนตามแผนที่ได้กำหนดไว้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. แหล่งเรียนรู้ออนไลน์
2. ใบงาน เรื่อง เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษาได้กล่าวทักทายสมาชิกในกลุ่ม พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาใน ครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธ์ภาพ เน้นการ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่าง ใสใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

3. กำหนดข้อตกลง และกติกาในกลุ่ม และขอให้ทุกท่านเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่ม จากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

ขั้นกิจกรรม

4. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกสำรวจบุคคลที่นักเรียนรู้จัก ซึ่งชอบ และประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต โดยให้สมาชิกสอบถามข้อมูลและเทคนิคการเรียนที่ดี การเตรียมความพร้อมสำหรับการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา การเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ที่ส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จได้ เพื่อนำข้อมูลและเทคนิคต่างๆ มาปรับใช้ในการพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะด้านการเรียน การเตรียมตัว เตรียมความพร้อมสำหรับการศึกษาต่อและอาชีพของตนเองในอนาคตให้สู่ทิศทางที่ถูกต้อง ลงในใบงาน เรื่อง เปิดใต้ให้เธอดู

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนรายงานผลการปฏิบัติตนตามแผนที่กำหนดไว้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติตามแผนและช่วยกันหาวิธีการแก้ไข ปรับปรุงแผนการและจัดการพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกี่ยวกับการปรับตัวในด้านต่างๆ ให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้นจนสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคการตั้งคำถามและสะท้อนความรู้สึก เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนได้ทบทวนตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมด้านการปรับตัว การปฏิบัติตนที่กระทำอยู่ในปัจจุบัน ดังตัวอย่างคำถามที่ว่า

- ถ้าเรายังมีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ยังไม่สามารถจัดการกับความวิตกกังวล และยังไม่เห็นแนวทางการแก้ปัญหาในการพัฒนาตนเอง สมาชิกแต่ละคนคิดว่าตนเองจะเป็นอย่างไร

6. สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจและตรวจสอบความรู้สึกและปฏิกิริยาภายในที่เกิดขึ้น เมื่อได้เรียนรู้ประสบการณ์ใหม่จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงจากรุ่นพี่ จากบุคคลที่เราชื่นชอบ หรือจากญาติพี่น้องที่เราสนิท ด้วยการนำเอาเทคนิคต่างๆ และได้เรียนรู้ผ่านความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น มาปรับใช้กับชีวิตจริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่เราจะได้พิจารณาถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับตนเองและพิจารณาถึงความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด ปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ และเรียนรู้ถึงความรับผิดชอบและการมองตนเองผ่านมุมมองของผู้อื่น

ขั้นสรุป

7. สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันสรุปประเด็นหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ใหม่จากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริงของบุคคลอื่น ซึ่งนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด การปรับปรุงและการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ในทิศทางที่ถูกต้องในครั้งนี้ พร้อมทั้งให้สมาชิกได้บอกความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมครั้งนี้รวมทั้งจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไร

8. ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกสอบถามถึงข้อสงสัยเพิ่มเติม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากพฤติกรรมกรรมการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม ได้แก่ การให้ความสนใจและตั้งใจรับฟัง มีความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมและการแบ่งปันประสบการณ์ภายในกลุ่ม การสรุปและการสนับสนุนทางจิตใจแก่เพื่อนสมาชิก

2. สัมผัสจากการตระหนักรู้ในตนเองของสมาชิกแต่ละคน

3. สัมผัสจากบรรยากาศของการร่วมทำกิจกรรมของสมาชิกแต่ละคน





เรื่อง เปิดไต้ให้เธอดู



คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาเทคนิคจากรุ่นพี่หรือบุคคลที่เราชื่นชอบหรือจากญาติพี่น้องที่เราสนิทที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิต จำนวน 1 คน แล้วกรอกข้อมูลที่ได้ให้สมบูรณ์

รุ่นไหน
ว่าเก่า

ที่ประสบความสำเร็จในด้านการเรียนคือ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ศึกษาต่อในสาขา.....คณะ.....

สถาบัน..... อาศัยในปัจจุบัน.....

เทคนิคการเรียนที่ประสบความสำเร็จ มีดังนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะจากรุ่นสู่รุ่น

.....

.....



แนวทางการเปลี่ยนแปลงมุมมองความคิด ปรับปรุงและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ

คือ

.....

.....

.....

ชื่อ - นามสกุล.....

ชั้น ม.5/..... เลขที่.....

**โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 8 เรื่อง สัมพันธ์คือสำคัญ**

แนวคิดสำคัญ

เป้าหมายในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ไม่ว่าจะเป็นชื่อมหาวิทยาลัย คณะ สาขาที่ต้องการ ล้วนเป็นสิ่งที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายคาดหวังเป็นอย่างมาก จึงส่งผลให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเกิดความเครียด ความวิตกกังวลมากที่สุด ซึ่งหากการดำเนินชีวิตที่ขาดกำลังใจและความเข้าใจ จากบุคคลใกล้ชิด ก็อาจส่งผลให้ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จก็ได้ ซึ่งบางคนอาจมีทางเลือกในชีวิตไม่มากนัก และหนทางที่เดินก็ต้องต่อสู้ฝ่าฟันกับอุปสรรคมากมาย ทั้งวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อที่มีขั้นตอนและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่มากมาย ทำให้บางครั้งเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย ยิ่งบางคนประสบปัญหาเกี่ยวกับผลการเรียน ทุนทรัพย์ ขาดความรู้ความเข้าใจในการวางแผนการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนจิตใจทั้งสิ้น หากเรามีบุคคลใกล้ชิดที่คอยให้กำลังใจ เข้าใจเราทุกเมื่อ ที่สำคัญคอยดูแลห่วงใย และคอยให้คำแนะนำเป็นที่ปรึกษาอยู่เสมอ ก็จะเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่คอยผลักดันให้ชีวิตเราประสบความสำเร็จได้ และกำลังใจที่สำคัญที่สุดนั่นก็คือ “ครอบครัว” นั่นเอง ซึ่งครอบครัวจะเป็นแหล่งศูนย์รวมความรัก ความผูกพัน โดยเฉพาะช่วงเวลาเปลี่ยนผ่าน การได้รับกำลังใจที่ดี ย่อมเป็นหนทางให้เรา มีความแข็งแกร่งในการต่อสู้ชีวิต และสามารถดำเนินชีวิตตามปกติต่อไปได้ แม้จะเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์ที่เข้ามากระตุ้นเร้าก็ตาม

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงกำลังใจของบุคคลใกล้ชิดที่มอบให้ ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ประสบความสำเร็จในชีวิตได้
2. ผู้รับการปรึกษายอมรับในศักยภาพของตนเอง มีกำลังใจต่อสู้กับปัญหา อุปสรรคต่างๆ พร้อมเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลในครอบครัว
3. ผู้รับการปรึกษาเห็นความสำคัญของการเข้าใจความรู้สึกอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญที่เป็นแรงผลักดันทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ใบงาน เรื่อง สัมพันธ์คือสำคัญ

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูเกริ่นนำก่อนเข้าสู่บทเรียน ด้วยคำถามที่ว่า นักเรียนคิดว่า คำว่าครอบครัวที่อบอุ่น ครอบครัวนั้นคือกำลังใจสำคัญ ต้องประกอบด้วยใครบ้าง และถ้านักเรียนคนใดไม่ได้พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา นักเรียนจะหาความอบอุ่น และกำลังใจสำคัญจากใคร โดยครูอาจพูดเสริมว่า นักเรียนสามารถหาความรัก ความอบอุ่น และกำลังใจสำคัญจากบุคคลรอบข้างได้ ครอบครัวเราอาจไม่สมบูรณ์แบบเหมือนกับใครเขา แต่เราสามารถสร้างความสุขได้ด้วยที่ตัวเรา โดยให้เข้าใจความสัมพันธ์และการเปลี่ยนแปลงในสังคมปัจจุบันที่มีการหย่าร้างมากขึ้น หรืออาจต้องไปทำงานต่างถิ่น และครูกล่าวให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคน

2. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามสมาชิกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม อย่างไรบ้าง โดยใช้ทักษะการฟัง การสะท้อนความรู้สึก การทวนความและการให้กำลังใจ โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่าการกำกับอารมณ์ด้านการเลือกและปรับสถานการณ์ ด้านการปรับความสนใจอาจยังไม่เพียงพอ ต้องมีการกำกับอารมณ์ด้านประเมินความคิดเพิ่มเข้าไปด้วยเพื่อให้สมาชิกเกิดกระบวนการพัฒนาการกำกับอารมณ์ได้เต็มรูปแบบ ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกที่มีเหตุผลและเหมาะสมมากยิ่งขึ้นต่อไป

ขั้นกิจกรรม

3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกเล่าถึงสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่มีความสำคัญกับชีวิตสัมพันธภาพนั้นเป็นอย่างไร มีความสำคัญอย่างไร โดยใช้เทคนิคการพูดคุยนำทางในประเด็นของการอยู่ลำพังและความสัมพันธ์ โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ทบทวนถึงสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับบุคคลในครอบครัวที่มีสำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้ให้การปรึกษากล่าวเพิ่มเติมว่าครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม แต่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งความรัก ความเข้าใจของสมาชิกในครอบครัว คือพื้นฐานสำคัญของชีวิตที่เป็นหนทางนำไปสู่ความสุขใน

4. ให้สมาชิกและเพื่อนสมาชิกร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ของความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวที่ทำให้ชีวิตมีความหมายหรือมีคุณค่า และถ้าในเวลานี้สมาชิกแต่ละคนสามารถขออะไรกับครอบครัวได้ (เพื่อสร้างพลังให้กับตนเอง) สมาชิกแต่ละคนอยากขออะไรจากครอบครัว โดยร่วมกันแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลและตระหนักถึงพลังสำคัญของครอบครัวที่เป็นแรงผลักดันทำให้ประสบความสำเร็จในทุกๆด้านของชีวิตได้ และให้สมาชิกกรอกข้อมูลในใบงาน เรื่อง สัมพันธ์คือสำคัญ

5. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกดูภาพยนตร์สั้นเรื่อง “เปลี่ยน” กำกับโดย บงกช คงมาลัย เพื่อให้สมาชิกได้นำความรู้ ข้อคิดดีๆ และแรงบันดาลใจที่ได้จากการดูภาพยนตร์สั้นเรื่อง “เปลี่ยน” นี้ มาเปลี่ยนมุมมองของตนเอง การจัดการกับปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมไปถึงสิ่งที่ตัวละครได้จุดประกายอะไรบางอย่างที่เปลี่ยนมุมมองของตัวละครอีกตัวหนึ่งไปตลอด มีคำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้งกัน” สมาชิกคิดหรือรู้สึกอย่างไรกับประโยคนี

ขั้นสรุป

6. ผู้ให้การปรึกษาได้ให้กำลังใจ หลังจากเข้าร่วมการทดลองว่าสิ่งที่สมาชิกได้ทำจะสามารถพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้

7. ผู้ให้คำปรึกษาพร้อมทั้งสมาชิกในกลุ่มก็ได้ร่วมกันสรุปเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

* หมายเหตุ : กิจกรรมนี้ควรชี้แจงให้นักเรียนทราบว่า สามารถปฏิบัติได้กับทุกคนในครอบครัว เพราะเป็นกิจกรรมที่ดี แต่ด้วยสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการหย่าร้างสูง ควรใส่ใจรายละเอียดให้มากขึ้น เพื่อลดการเกิดความรู้สึกด้านลบกับครอบครัวไม่สมบูรณ์

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นต่อการสรุปกิจกรรม
3. สังเกตจากบรรยากาศของการร่วมทำกิจกรรมของนักเรียน



ใบงาน

เรื่อง สัมพันธ์คือสำคัญ



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนถึงบุคคลในครอบครัวที่มีความสำคัญในชีวิต และบอกถึงความสำคัญของครอบครัวที่ส่งผลต่อชีวิตนักเรียนในช่องว่างที่กำหนดให้

บุคคลที่มีอิทธิพลต่อ
ชีวิตของฉัน



1



2



3

๑

กำลังใจที่ต้องการจากครอบครัว

.....

.....

.....



๒

ความสำคัญของครอบครัวที่ส่งผลต่อชีวิตของเรา

.....

.....

.....



โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ครั้งที่ 9 เรื่อง ส่องโอกาสสร้างอนาคต

ชื่อ- สกุล..... ชั้น...../..... เลขที่.....

แนวคิดสำคัญ

ความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่จะนำพาความสุขมาให้กับตนเองและบุคคลรอบข้าง ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองเป็นก็จะนำพาความทุกข์มาให้ และเมื่อความทุกข์เกิดขึ้นบ่อยครั้งก็อาจส่งผลต่อความเครียด ความวิตกกังวล และอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา ดังนั้นเราจึงควรสร้างความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองเป็น สร้างคุณค่าให้กับตนเอง และความภาคภูมิใจกับตนเอง เพื่อให้ตนเองนั้นได้พบความสุขกับการดำเนินชีวิต และยังเป็นการจัดการความวิตกกังวลที่มีออกไปได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนบอกวิธีการสร้างความพึงพอใจในตนเองได้
2. นักเรียนสร้างความพึงพอใจในตนเองได้
3. นักเรียนเห็นความสำคัญของการพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ใบงาน เรื่อง ส่องโอกาส

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน ผู้ให้การปรึกษาร่วมกันสนทนาเน้นการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น มีความปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกันในการเข้าร่วมกลุ่ม ให้การยอมรับ รับฟังอย่างใส่ใจ มีท่าที่เป็นมิตร จริงใจ

2. ให้สมาชิกทบทวนข้อตกลง และกติกากลุ่ม และขอให้สมาชิกทุกคนเก็บรักษาความลับของสมาชิกกลุ่มจากการเข้ากลุ่มในแต่ละครั้ง

3. ผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการที่สมาชิกได้ปรับปรุง การเปลี่ยนแปลงความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง และความเชื่อที่ไม่สมเหตุผลนั้น มีผลหรือมีความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นบ้าง โดยเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถามเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และประสบการณ์จริงที่แตกต่างกันออกไป

ขั้นกิจกรรม

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้วิธีการสนทนาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ใจในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็น การอยากได้ อยากมี อยากเป็นเหมือนคนอื่น ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเองมี ทำให้บุคคลพบกับความทุกข์

ความเครียด ความวิตกกังวล เพราะเอาตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ฉะนั้นเราจึงควรสร้างความพึงพอใจ และความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง

5. ผู้ให้การปรึกษาแจกใบงาน เรื่อง ส่องโอกาส ให้แก่ผู้รับการปรึกษา จากนั้นอธิบายคำชี้แจงในการทำใบงาน โดยให้ผู้รับการปรึกษาเติมประโยคในช่องว่างให้สมบูรณ์ ซึ่งข้อความที่เติมนั้นจะต้องเสริมสร้างพลังให้เกิดความพอใจและความภาคภูมิใจในตนเอง

6. ผู้ให้การปรึกษาสุ่มคำถามจากใบงานมา 1 ข้อ และสุ่มผู้รับการปรึกษาให้บอกสิ่งที่ตนเองเขียนในข้อนั้น ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการแบ่งปันข้อมูลในการสร้างความพอใจและความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองมีแก่เพื่อนในชั้นเรียน

7. นักเรียนอภิปรายถึงความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

8. ผู้ให้การปรึกษากล่าวความชื่นชมสมาชิกทุกคนในการร่วมกันอภิปราย เพื่อให้สมาชิกเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและเป้าหมาย ทำให้สมาชิกเกิดความศรัทธาและกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตตามเป้าหมายที่ต้องการ และสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป

7. ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายความสำคัญของการพัฒนาตนเองและการดำเนินชีวิตของการพอใจในสิ่งตนเองมีว่าจะหาความสุขสงบแก่ตนเองได้อย่างไร พร้อมเปิดโอกาสให้สมาชิกร่วมกันแสดงความรู้สึกที่ได้เข้ารับการปรึกษา พร้อมทั้งซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปรึกษา

8. **ผู้วิจัยกล่าวเพิ่มเติมว่า** ความรู้สึกที่มีต่อตนเองในด้านบวก การมองเห็นคุณค่าในตนเอง มั่นใจและยอมรับนับถือตนเองตามความเป็นจริง สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย **นอกจากนี้การทำให้บุคคลรู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นการสร้างกำลังใจให้ตนเอง ส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังเป็นการจัดการกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้อีกด้วย**

9. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการเข้ากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการปรึกษา



เรื่อง สองโอกาส

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมประโยคในช่องว่างให้สมบูรณ์ ซึ่งข้อความที่เติมนั้นจะต้องเสริมสร้างพลังให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและความพอใจในสิ่งที่ตนเองมี และบอกวิธีการสร้างความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีได้

แม้ว่าฉัน.....

แต่อย่างน้อยฉันก็ยังมี.....

ดีแคไหนที่ฉัน
.....
...

ฉันภูมิใจที่ฉัน
.....
...

ดีแคไหนที่ฉัน
.....
...

ฉันภูมิใจที่ฉัน
.....
...

ฉันโชคดีที่
.....
...

ฉันโชคดีที่
.....
...

ฉันภูมิใจที่ฉัน
.....
...

แม้ว่าฉัน.....

แต่อย่างน้อยฉันก็ยังมี.....

วิธีการสร้างความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี

.....

.....

.....

**โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 10 เรื่อง เป้าหมายการศึกษา**

แนวคิดสำคัญ

การวางแผนพัฒนาตนเองเป็นสิ่งที่นักเรียนควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อมุ่งมั่นสู่เป้าหมายในอนาคต ทั้งนี้การรู้จัก เข้าใจ ยอมรับความสามารถ และรู้ความถนัดทางการเรียนของตนตามความเป็นจริงจะทำให้ นักเรียน กำหนดเป้าหมายทางการเรียนได้สอดคล้องกับศักยภาพ สามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อเข้าศึกษา ต่อในสถาบันอุดมศึกษานั้น การพิจารณาข้อมูลอย่างรอบด้านในการเลือกคณะ/สาขาวิชาในการศึกษา ระดับอุดมศึกษาเป็นการตัดสินใจที่สำคัญต่อการประกอบวิชาชีพในอนาคต จึงจำเป็นต้องพิจารณา องค์ประกอบหลาย ๆ ด้านประกอบกัน ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนสามารถวางแผน และตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และบุคลิกภาพของตน

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. วางแผน กำหนดแนวทางในการพัฒนาตนเองและตัดสินใจเลือกแนวทางในการศึกษาต่อเมื่อจบชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้
2. การเตรียมความพร้อมในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ได้
3. เห็นความสำคัญของการกำหนดแนวทางเพื่อเตรียมความพร้อมในการสมัครคัดเลือกเข้าศึกษา ต่อเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้

เวลาที่ใช้ 50 นาที

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. ใบความรู้ เรื่อง เทคนิคเลือกคณะและการจัดอันดับ
2. ใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูสนทนากับนักเรียนครูกล่าวทักทายนักเรียน และสอบถามนักเรียนเรื่อง เป้าหมายทางการเรียน ของนักเรียนเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยให้นักเรียนได้นำเสนอเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้เพื่อน ๆ ฟัง เพื่อให้ นักเรียนได้ทบทวนตนเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
2. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และอธิบายวัตถุประสงค์ของการปรึกษาในครั้งที่ 10 พร้อมทั้ง ทบทวนสิ่งที่ได้พูดคุยและได้ลงมือปฏิบัติกันในเรื่องที่ 9
3. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทุกคนหลับตาและสังฆสมาธิ แล้วให้สมาธิตรวจสอบ ทบทวน ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา ว่ายังมีเหตุการณ์ ไตบ้างที่ยังรบกวนจิตใจของเราอยู่ เมื่อสมาธิกลับมาขึ้น ผู้ให้การปรึกษาให้สมาธิเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น พร้อม

กับสอบถามว่า ณ ตอนนี้อยู่มีกิจกรรมวางแผนสำหรับการเตรียมตัวในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาไว้
ว่าอย่างไร

ขั้นกิจกรรม

3. ผู้ให้การปรึกษาสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับเวลาว่างของสมาชิกแต่ละคนว่ามีการแบ่งเวลาในแต่ละวัน
ไว้อย่างไร สำหรับการเตรียมตัวในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาพร้อมกับแจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์
เกี่ยวกับมหาวิทยาลัยที่จัดกิจกรรม Open House เปิดบ้านวิชาการในแต่ละแห่ง เพื่อให้สมาชิกรับทราบ
รายละเอียดเส้นทางเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อ และให้สมาชิกได้จัดสรรเวลาในการเสริมสร้าง
ประสบการณ์การเรียนรู้นอกห้องเรียนในสถานที่จริง

4. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายระบบ TCAS ในการรับบุคคลเข้าศึกษาในสถาบัน อุดมศึกษา จากระบบการ
คัดเลือกกลางบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา องค์ประกอบและค่าธรรมเนียมของกลุ่มสาขาวิชาในการรับ
บุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา (TCAS) รูปแบบที่ 4 (Admission 2) และคะแนนสูงสุด-ต่ำสุด ของการ
สมัครคัดเลือกที่ผ่านมาให้สมาชิกได้รับทราบข้อมูล เพื่อสามารถสืบค้นข้อมูลด้านการศึกษาต่อได้ด้วยตนเอง
จากนั้นผู้ให้การปรึกษาแจกใบความรู้ เรื่อง เทคนิคเลือกคณะและการจัดอันดับ ให้สมาชิกได้ศึกษาข้อมูล
เพิ่มเติมพร้อมกับใบงาน เรื่อง เตรียมความพร้อมเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาและให้นักเรียน
นำเสนองานหน้าชั้นเรียน พร้อมเปิดโอกาสให้เพื่อนสามารถสอบถามข้อมูลได้เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

5. ผู้รับการปรึกษาร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับระบบการรับรูปแบบพิเศษอื่น ๆ เช่น
ระบบรับตรงของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ระบบรับตรงของกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กสพท.)
โควตาเรียนดี โควตาความสามารถพิเศษ โครงการทุนการศึกษา โครงการพิเศษของสถาบันต่าง ๆ และรูปแบบ
การรับสมัครบุคคลเพื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา เช่น สอบคัดเลือกเองตามเงื่อนไขและหลักเกณฑ์ของ
แต่ละสถาบัน ข้อมูลทางการศึกษาและอาชีพ เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อใน
ระดับอุดมศึกษาเมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามศักยภาพของตนเอง

ขั้นสรุป

6. ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการวางแผน โดยเน้นการ
วิเคราะห์ตนเองอย่างรอบด้าน ทั้งในด้านความสามารถ ความถนัด ความสนใจ สุขภาพ ความคาดหวังของ
ผู้ปกครอง ฐานะทางเศรษฐกิจ ตลาดแรงงาน และสำรวจบุคลิกภาพกับแนวโน้มการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อ
และการประกอบอาชีพในอนาคตเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากนั้นเปิดโอกาสให้ซักถามและ
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพิ่มเติม

7. ผู้ให้การปรึกษานัดหมายสมาชิกเกี่ยวกับวัน เวลาและสถานที่ในการปรึกษากลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมของการเข้าร่วมกิจกรรมในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่ม
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น การอภิปราย และการตอบคำถาม
3. สังเกตจากบรรยากาศของสมาชิกในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม



ไขความรู้อันเรือง เทคนิคเลือกคณะและการจัดอันดับ

TCAS

รอบ 3 Admission
10 อันดับ

ประกาศผล 2 ครั้ง
การคัดเลือกเป็นอย่างไร ?

TCAS

รอบ 3 Admission 10 อันดับ
ประกาศผล 2 ครั้ง
การคัดเลือกเป็นอย่างไร ?



CAS รอบ 3 Admission (แบบเดิมคือรอบ 3 และ รอบ 4 ปีนี้รวมมาอยู่รอบเดียวกัน) โดยแบ่งเป็น 2 รูปแบบ Admission 1 และ Admission 2 รับสมัครพร้อมกัน แต่แยกเกณฑ์การคัดเลือก แยกจำนวนรับ สามารถเลือกสมัครได้สูงสุด 10 อันดับ นักเรียนจะเลือกสมัครใช้เกณฑ์แบบใดก็ได้ การประกาศผลจะมีการประมวลผลถึง 2 ครั้ง ซึ่งครั้งที่ 2 เป็นการเลื่อนลำดับของตัวสำรอง และนักเรียนไม่ต้องกลัวเรื่องก๊ากที่หนึ่ง หรือคณะ/มหาวิทยาลัยขาดคนอีกต่อไป เพราะรอบนี้หากยืนยันสิทธิ์แล้ว สละสิทธิ์ไม่ได้ เราไปดูรายละเอียดการคัดเลือกต่าง ๆ กันเลย

รูปแบบ Admission 1

รับตรงร่วมกัน เน้นคะแนนสอบ มหาวิทยาลัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเอง ต่างสาขา ต่างคณะ ต่างมหาวิทยาลัย ใช้เกณฑ์ไม่เหมือนกัน
คะแนนที่ใช้ : O-NET, GAT/PAT, 9 วิชาสามัญ, วิชาเฉพาะ หรือข้อสอบตรง
คะแนนเท่าไร : รูปแบบนี้คะแนนเต็มแล้วแต่มหาวิทยาลัยเลย เกณฑ์การคัดเลือกและวิธีคำนวณคะแนนต่างกัน มหาวิทยาลัยไหนที่ประกาศวิธีการคำนวณคะแนนและสถิติคะแนนสูงตำมาให้ ก็เป็นโชคดีของน้อง ๆ ที่จะได้ประเมินความเสี่ยงของคะแนนตัวเอง ส่วนมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้ประกาศ เราก็ต้องเสี่ยงเอาเอง

รูปแบบ Admission 1

รับตรงร่วมกัน เน้นคะแนนสอบ มหาวิทยาลัยกำหนดเกณฑ์ การคัดเลือกเอง ต่างสาขา ต่างคณะ ต่างมหาวิทยาลัย ใช้เกณฑ์ไม่เหมือนกัน
 คะแนนที่ใช้ : O-NET, GAT/PAT, 9 วิชาสามัญ, วิชาเฉพาะ หรือข้อสอบตรง
 คะแนนเท่าไร : รูปแบบนี้คะแนนเต็มแล้วแต่มหาวิทยาลัยเลย เกณฑ์การ คัดเลือกและวิธีคำนวณคะแนนต่างกัน มหาวิทยาลัยไหนที่ประกาศวิธีการ คำนวณคะแนนและสถิติคะแนนสูงตำมาให้ ก็เป็นโชคดีของนักเรียนที่จะได้ ประเมินความเสี่ยงของคะแนนตัวเอง ส่วนมหาวิทยาลัยที่ไม่ได้ประกาศ เราก็ ต้องเสี่ยงเอาเอง

รูปแบบ Admission 2

รับกลางร่วมกัน เน้นการเรียนในชั้นเรียน ใช้เกณฑ์กลางใน การคัดเลือก มีค่าน้ำเท่ากันทุกคณะ GPAX (เกรด 6 เทอม) 20% O-NET 30% GAT/PAT 50%
 คะแนนที่ใช้ : GAT/PAT แบ่งออกเป็น 10 กลุ่มใหญ่ ๆ >>
 เกณฑ์ทั้ง 10 กลุ่ม (ยกเว้นแพทย์ ใช้เกณฑ์ กสพท) คะแนนเท่าไร : รูปแบบ นี้คะแนนเต็ม 30,000 ทุกสาขาวิชา นื่อง ๆ คำนวณคะแนนของตัวเองได้ และ นำไปเปรียบเทียบกับสถิติคะแนนต่ำสุดปีที่ผ่าน ๆ มา สามารถประเมินความ เสี่ยงได้

สมัครได้สูงสุด 10 อันดับ

ทั้ง 2 รูปแบบ ถึงแม้จะมีการใช้เกณฑ์การคัดเลือกที่คล้ายกัน แต่คะแนนเต็มไม่เท่ากัน และจำนวนรับแยกกัน น้อง ๆ จะสมัครกี่อันดับก็ได้ 2, 4, 6 เท้าไหร่ก็ได้แล้วแต่เรา ได้มากที่สุด 10 อันดับ จัดเต็มกันเลยไป ส่วนการจัดอันดับ ให้เรียงตามความต้องการ คณะรูปแบบใด สาขาเดียวกัน แต่ คณะรูปแบบบก็ได้ เลือกรูปแบบใดรูปหนึ่งก็ได้ และคำนึงถึงศักยภาพของตัวเองด้วย

การจัดอันดับ

- เรียงตามความชอบ ความสนใจ ต้องการเรียนมากที่สุด
- คำนึงถึงศักยภาพของตัวเอง เลือกที่ชอบก็จริง แต่อย่าเพ้อ
เยอะจนเกินไป เลือกที่ปลอดภัยไว้ด้วย
- Admission 1 ไม่รู้คะแนนเต็ม ไม่มีสถิติเทียบ เรียงไปตามความต้องการเลย (มีแค่บางสถาบันประกาศคะแนนต่ำสุด มีสถิติให้เทียบ)
- Admission 2 รู้คะแนนตัวเอง และมีสถิติคะแนนต่ำสุดให้เทียบ เรียงจากเสี่ยงมากที่สุดไปถึงเสี่ยงน้อย

ตัวอย่างในการสมัคร



นาย ก. ต้องการเรียนวิศวกรรมไฟฟ้าเท่านั้น
มีคะแนนรูปแบบ Admission 2 = 21,000 สมัครเต็ม 10 อันดับ

อันดับ	คณะ/สาขาวิชา	สถาบัน	เกณฑ์การคัดเลือก	คะแนนต่ำสุดปีก่อน
1	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. A	Admission 1	-
2	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. A	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 24,500
3	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. B	Admission 1	-
4	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. B	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 23,300
5	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. C	Admission 1	-
6	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. C	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 21,400
7	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. D	Admission 1	-
8	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. D	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 19,800
9	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. E	Admission 1	-
10	วิศวกรรมไฟฟ้า	ม. E	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 18,100

ตัวอย่างในการสมัคร



นาย ข. ต้องการเรียนแพทย์ ทันตะ
 มีคะแนนรูปแบบ Admission 1 สำหรับ กสพท = 82
 (กสพท ประกาศคะแนนย้อนหลังทุกปี) มีคะแนนรูปแบบ
 Admission 2 = 23,100 สมัครเพียง 7 อันดับ

อันดับ	คณะ/สาขาวิชา	สถาบัน	เกณฑ์การคัดเลือก	คะแนนต่ำสุดปีก่อน
1	แพทย์ กสพท	ม. A	Admission 1	คะแนนต่ำสุด 84
2	แพทย์ กสพท	ม. B	Admission 1	คะแนนต่ำสุด 82
3	ทันตะ กสพท	ม. A	Admission 1	คะแนนต่ำสุด 80
4	ทันตะ กสพท	ม. B	Admission 1	คะแนนต่ำสุด 79
5	ทันตะ	ม. A	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 20,400
6	เภสัช กสพท	ม. C	Admission 1	คะแนนต่ำสุด 68
7	เภสัช	ม. C	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 19,000

ตัวอย่างในการสมัคร



นาย ค. ต้องการเรียนครุศาสตร์ บัณฑิต รัฐศาสตร์
มีคะแนนรูปแบบ Admission 2 = 18,600
สมัครเพียง 5 อันดับ

อันดับ	คณะ/สาขาวิชา	สถาบัน	เกณฑ์การคัดเลือก	คะแนนต่ำสุดปีก่อน
1	ครุศาสตร์	ม. A	Admission 1	-
2	ครุศาสตร์	ม. B	Admission 1	-
3	ครุศาสตร์	ม. A	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 18,000
4	บัณฑิต	ม. B	Admission 1	-
5	รัฐศาสตร์	ม. C	Admission 2	คะแนนต่ำสุด 16,300

TCAS รอบ 3 10 อันดับ จัดยังไง ?



หลักการ

- เช็กเกณฑ์คะแนนขั้นต่ำ ผ่านคุณสมบัติทั้งหมด
- เรียงตามความชอบ ความสนใจ ต้องการเรียนมากที่สุด
- คำนึงถึงศักยภาพของตัวเอง เลือกที่ชอบก็จริง แต่อย่าเพ้อเจ้อจนเกินไป เลือกที่ปลอดภัยไว้ด้วย
- Admission 1 ไม่รู้คะแนนเต็ม ไม่มีสถิติเทียบ เรียงไปตามความต้องการเลย (มีแค่บางสถาบัน ประกาศคะแนนต่ำสุด มีสถิติให้เทียบ)
- Admission 2 รู้คะแนนตัวเอง และมีสถิติคะแนนต่ำสุดให้เทียบ เรียงจากเสียงมากที่สุดไปถึงเสียงน้อย ลำดับท้ายเป็นพื้นที่ปลอดภัย
- หากเป็นคณะ / สาขาที่อยากเข้ามาก ให้เลือกคู่กันทั้งรูปแบบ Admission 1 และ Admission 2



ตัวอย่าง

น้องปลูก เลือกคณะหลากหลาย แพทย์ ทันตะ วิศวะ บัญชี รัฐศาสตร์

มีคะแนนรูปแบบ Admission 1

มีคะแนนรูปแบบ Admission 2

สำหรับ กสพท = 82

= 23,100

อันดับ	คณะ/สาขาวิชา	สถาบัน	เกณฑ์การคัดเลือก	คะแนนต่ำสุดปีก่อน
1	แพทย์ กสพท	ม. A	Admission 1	84
2	แพทย์ กสพท	ม. B	Admission 1	82
3	ทันตะ กสพท	ม. A	Admission 1	80
4	วิศวะ	ม. B	Admission 1	5,944
5	วิศวะ	ม. B	Admission 2	23,300
6	วิศวะ	ม. A	Admission 1	-
7	วิศวะ	ม. C	Admission 2	21,400
8	บัญชี	ม. A	Admission 1	-
9	บัญชี	ม. B	Admission 1	-
10	รัฐศาสตร์	ม. C	Admission 2	19,800

กลุ่ม กสพท

มีคะแนนของปีก่อน เรียงตามคะแนนจากเสียงมากไปเสียงน้อย

Admission 1

บางที่มีคะแนนของปีก่อน บางที่ไม่มี เรียงลำดับตามความต้องการ

Admission 2

มีคะแนนของปีก่อน เรียงตามคะแนนจากเสียงมากไปเสียงน้อย

*ทั้งหมดยึดการเรียงลำดับตามความชอบ ความสนใจ ต้องการเรียนมากที่สุด

ระบบการคัดเลือก ของรอบ 3



- ถ้าเป็น รูปแบบ Admission 1 มหาวิทยาลัยจะเป็นผู้ประมวลผล แล้ว
ทำ Ranging (จัดลำดับการสอบติด) มาให้ ทปอ. ทำการ Sorting (ประมวลผล)
- ถ้าเป็น รูปแบบ Admission 2 ทปอ. เป็นผู้ทำ Ranging และ Sorting
- จากนั้นระบบจะเลือกประกาศผลอันดับสูงสุดที่น้องสอบติด เพียง
อันดับเดียว

ตัวอย่าง ระบบจะประกาศว่าติดอันดับ 3 เพียงอันดับเดียว อันดับหลังจากนั้น
ระบบจะไม่สนใจ

อันดับ	คณะ/สาขาวิชา	สถาบัน	เกณฑ์การคัดเลือก	ผลการคัดเลือก
1	ครุศาสตร์	ม. A	Admission 1	ไม่ผ่านการคัดเลือก
2	ครุศาสตร์	ม. B	Admission 1	ไม่ผ่านการคัดเลือก
3	ครุศาสตร์	ม. A	Admission 2	ผ่านการคัดเลือก
4	บัญชี	ม. B	Admission 1	-
5	รัฐศาสตร์	ม. C	Admission 2	-

การประกาศผล 2 ครั้ง

การเลื่อนลำดับของตัวสำรอง เป็นอย่างไร

TCAS รอบ 3 ประกาศผล 2 ครั้ง

การเลื่อนลำดับของตัวสำรอง เป็นอย่างไร ?



ติดอันดับที่ 1

ใครติดในอันดับที่ 1
ติดแล้วติดเลย! สละสิทธิ์ไม่ได้
ขอประมวลผลครั้งที่ 2 ไม่ได้
จะมีตัวเลือกในระบบแค่ 2 ตัวเลือก

1. ยืนยันสิทธิ์เข้าศึกษา (สละสิทธิ์ไม่ได้)
2. ไม่ใช้สิทธิ์ (ไปรอบสุดท้าย)

ติดอันดับที่ 2 - 10

ใครติดในอันดับที่ 2 - 10
สามารถขอประมวลผลครั้งที่ 2 ได้
จะมีตัวเลือกในระบบ 3 ตัวเลือก

1. ยืนยันสิทธิ์เข้าศึกษา (สละสิทธิ์ไม่ได้)
2. ไม่ใช้สิทธิ์ (ไปรอบสุดท้าย)
3. ขอประมวลผลครั้งที่ 2 เลือกได้เฉพาะอันดับ
ก่อนหน้าที่ต้องการเลื่อนขึ้น และอันดับเดิม
ที่สอบได้ (เลือกได้มากกว่า 1 อันดับ)
เช่น ติดอันดับ 2 เลือกได้ 1 - 2,
ติดอันดับ 4 เลือกได้ 1 - 4,
ติดอันดับ 6 เลือกได้ 1 - 6

ไม่ผ่านการคัดเลือก

สำหรับคนที่ไม่ติดเลยสักอันดับ
มีตัวเลือกเดียว คือขอรับการ
ประมวลผลในครั้งที่ 2

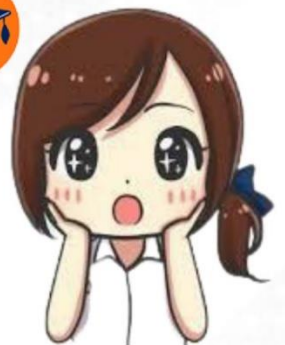
1. ขอประมวลผลครั้งที่ 2
เลือกได้ทั้ง 10 อันดับ
(สลับตำแหน่งการเลือกไม่ได้)

โอกาสติดครั้งที่ 2

หากลำดับก่อนหน้ามีคนไม่ใช้สิทธิ์ มีที่ว่าง เราจะได้รับพิจารณา
ให้เลื่อนลำดับขึ้น หากไม่มีที่ว่าง หรือคะแนนยังไม่ถึง เราจะ
ติดในลำดับเดิม (ถ้าไม่ได้เลือกลำดับเดิมไว้ ก็จะไม่ติดเลยสักที่)

การยืนยันสิทธิ์

ประกาศผลครั้งที่ 1 ยืนยันสิทธิ์แล้ว สละสิทธิ์ไม่ได้ ✓
ประกาศผลครั้งที่ 2 ยืนยันสิทธิ์อัตโนมัติ สละสิทธิ์ไม่ได้ ✗



ติดอันดับที่ 1

สำหรับคนที่ติดในอันดับที่ 1 ติดแล้วติดเลย สละสิทธิ์ไม่ได้
ขอประมวลผลครั้งที่ 2 ไม่ได้ จะมีตัวเลือกในระบบแค่ 2 ตัวเลือกคือ

- ยืนยันสิทธิ์เข้าศึกษา (สละสิทธิ์ไม่ได้)
- ไม่ใช้สิทธิ์ (ไปรอบสุดท้าย)

ติดอันดับที่ 2 - 10

สำหรับคนที่ติดในอันดับที่ 2 - 10 สามารถขอประมวลผลครั้งที่
2 ได้ จะมีตัวเลือกในระบบ 3 ตัวเลือก

- ยืนยันสิทธิ์เข้าศึกษา (สละสิทธิ์ไม่ได้)
- ไม่ใช้สิทธิ์ (ไปรอบสุดท้าย)
- ขอประมวลผลครั้งที่ 2 โดยสามารถเลือกอันดับที่ต้องการ
เลื่อนขึ้น รวมทั้งอันดับเดิมที่สอบได้ถ้าต้องการ (เลือกได้มากกว่า 1 อันดับ)

ไม่ผ่านการคัดเลือก

สำหรับคนที่ไม่ติดเลยสักอันดับ มีตัวเลือกเดียว คือขอรับการ
ประมวลผลในครั้งที่ 2

- ขอประมวลผลครั้งที่ 2 โดยสามารถเลือกอันดับที่ต้องการได้
(เลือกได้มากกว่า 1 อันดับ)

ตัวอย่าง

การขอรับการประเมินผลในครั้งที่ 2 โดยสามารถเลือกอันดับที่ต้องการได้



สามารถเลือกได้เฉพาะอันดับก่อนหน้าที่เดิมเท่านั้น อันดับหลังเลือกไม่ได้

นาย ก. ติดอันดับที่ 5 ขอประเมินผลครั้งที่ 2 อันดับที่ต้องการ
เลื่อนขึ้น 1 - 5 **เลือกที่เดิมไว้ด้วย**

- หากมีผู้สละสิทธิ์ในอันดับที่ 1 - 4 นาย ก. ก็จะได้เลื่อนลำดับ
ขึ้น (แล้วแต่อันดับไหนจะว่าง)

- หากไม่มีผู้สละสิทธิ์ในอันดับที่ 1 - 4 หรือคะแนนไม่ถึง นาย
ก. จะยังติดที่เดิม

อันดับ 1 /

อันดับ 2 /

อันดับ 3 /

อันดับ 4 /

อันดับ 5 (ที่เดิม) /

นาย ข. ติดอันดับที่ 3 ขอประเมินผลครั้งที่ 2
อันดับที่ต้องการเลื่อนขึ้น 1 - 2 **ไม่ได้เลือกที่เดิมไว้**

- หากมีผู้สละสิทธิ์ในอันดับที่ 1 - 2 นาย ข. ก็จะได้เลื่อนลำดับขึ้น (แล้วแต่
อันดับไหนจะว่าง)

- หากไม่มีผู้สละสิทธิ์ในอันดับที่ 1 - 2 หรือคะแนนไม่ถึง นาย ข. จะไม่ติดเลย

อันดับ 1 /

อันดับ 2 /

อันดับ 3 (ที่เดิม) /

การขอรับการประเมินผลในครั้งที่ 2 โดยสามารถเลือกอันดับที่ต้องการได้

นาย ค. ไม่ผ่านการคัดเลือก ขอประเมินผลครั้งที่ 2 อันดับที่ต้องการประเมินผล สามารถเลือกได้ทั้งหมดที่สมัครไว้ หรือเลือกบางอันดับก็ได้

- หากมีผู้สละสิทธิ์ในอันดับที่ 1 - 10 นาย ค. ก็จะมีโอกาสสอบติด (แล้วแต่อันดับไหนจะว่าง)

- หากไม่มีผู้สละสิทธิ์ในอันดับที่ 1 - 10 หรือคะแนนไม่ถึง นาย ค. จะไม่ติดเลยเหมือนเดิม

อันดับ 1	/
อันดับ 2	/
อันดับ 3	/
อันดับ 4	/
อันดับ 5 -10	/

"ผลการประเมินครั้งที่ 2 เป็นการยืนยัน
สิทธิ์อัตโนมัติ ติดแล้วติดเลย สละสิทธิ์ไม่ได้แล้ว"

ข้อควรระวัง สำหรับน้อง ๆ ที่ขอประเมินผลครั้งที่ 2 ควรเลือกอันดับเดิมไว้ด้วย แต่หากไม่ต้องการเรียนจริง ๆ ก็ไม่ต้องเลือก ถ้าติดอันดับที่เลื่อนขึ้นได้ก็โชคดี ถ้าไม่ติดก็ไปรอบสุดท้าย หรือไปเส้นทางอื่น ๆ มหาวิทยาลัยเอกชน หรือเรียนต่อต่างประเทศ ที่สำคัญคืออยากให้เรียนในสิ่งที่ต้องการ เลือกที่สนใจ ที่อยากเรียนจริง ๆ จะได้ไม่เสียอันดับไปเปล่า ๆ อีกอย่างจำนวนอันดับที่สมัครคือเงินทั้งหมด

ค่าสมัคร

รอบ 3 Admission



สมัครกี่อันดับก็ได้ ได้สูงสุด 10 อันดับ

อันดับที่ 1 = 150 บาท

อันดับที่ 2 - 4 อันดับละ 50 บาท

อันดับที่ 5 - 10 อันดับละ 100 บาท

สมัครได้สูงสุด 10 อันดับ

อันดับที่ 1 ราคา 150 บาท อันดับที่ 2-4 ราคา 50 บาท อันดับที่ 5-10 ราคา 100 บาท



จำนวนอันดับที่ต้องการสมัคร	ค่าสมัคร (บาท)
1	150
2	200
3	250
4	300
5	400
6	500
7	600
8	700
9	800
10	900



เห็นมั้ยว่าถ้าใครสมัครครบ 10 อันดับ เสียค่าสมัคร 900 บาท นี่แค่รอบ 3 นะ ใครผ่านการสมัครรอบ 1 - 2 มากี่เจ็บหนักหน่อย และยังค่าสมัครสอบวิชา GAT/PAT, 9 วิชสามัญ อีก นื่อง ๆ ต้องคำนวณค่าใช้จ่ายกันดี ๆ กว่าจะได้ไปเป็นเฟรชชีในรั้วมหาวิทยาลัย เสียเท่าไรไม่ว่า ต้องคุ้มค่าในสิ่งที่จ่ายไป



1. ข้อมูลส่วนตัว

1.1 แผนการเรียน..... ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม.....

1.2 ความสามารถพิเศษ.....

1.3 อาชีพที่สนใจ.....

2. คณะ/สาขา/สถาบันการศึกษาที่สนใจ

คณะ/สาขา	สถาบันการศึกษา	คะแนนต่ำสุด 2 ปี (ย้อนหลัง)		ค่าน้ำหนัก %		
		ปี 2562	ปี 2563	GAT	PAT	PAT

1. G.....% P.....% P.....%

2. G.....% P.....% P.....%

3. G.....% P.....% P.....%

4. G.....% P.....% P.....%

3. สรุปรายวิชาที่ต้องใช้ในการสมัครสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา

.....

.....

.....





เป้าหมายอีก 1 ปี ช่างหน้าของฉัน คือ

.....

เป้าหมายอีก 5 ปี ช่างหน้าของฉัน คือ

.....

เป้าหมายอีก 10 ปี ช่างหน้าของฉัน คือ

.....



สิ่งที่ฉันจะต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2.1.....

2.2.....

2.3.....

2.4.....



คำพูดบอกกับตัวเอง เพื่อให้มีแรงไปต่อ

3.1.....

3.2.....

3.3.....

3.4.....



ฉันอยากได้กำลังใจจากใคร (ระบุชื่อบุคคล) และวิธีการที่ได้มา

4.1.....

4.2.....

4.3.....

4.4.....



**โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา
ครั้งที่ 12 เรื่อง ปัจฉิมนิเทศ**

แนวคิดสำคัญ

ความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันและสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน บุคคลจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการจัดการความวิตกกังวลที่ถูกต้องและเหมาะสมกับสาเหตุของความวิตกกังวลนั้น เพื่อการจัดการความวิตกกังวลจะได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลที่ดีกับตัวบุคคล และก่อนการสิ้นสุดการจัดโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องทบทวนวิธีการจัดการความวิตกกังวลจากการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มในแต่ละครั้งที่ผ่านมา รวมถึงสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน กล่าวคือกับโลกความเป็นจริงในแต่ละวันโดยไม่มีการสนับสนุนจากกลุ่ม และนำแนวทางการจัดการความวิตกกังวลไปใช้และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหาความวิตกกังวล
2. เพื่อให้สมาชิกได้สามารถพัฒนาตนเองเพื่อลดความวิตกกังวลและประเมินตนเองถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น
3. เพื่อให้สมาชิกได้ประเมินผลและแสดงความคิดเห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการรับการปรึกษา

เวลาที่ใช้ 50 นาที

เทคนิคที่ใช้ กลุ่มสัมพันธ์ การระดมความคิด การอภิปราย

สื่อ/อุปกรณ์/ชิ้นงาน

1. อายาหยุดยั้ง ดิ โอฬาร โปรเจ็คท์
2. แบบวัดความวิตกกังวล

วิธีการจัดกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษาแบบกลุ่มในครั้งนี้ และร่วมกันทบทวนสิ่งที่ได้สนทนากันในครั้งที่ผ่านมา
2. ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกทบทวนประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มตั้งแต่เริ่มต้นจนมาถึงช่วงปัจฉิมนิเทศนี้จากคำกล่าวของสมาชิกเพื่อเสริมสร้างความหมายของสมาชิกแต่ละคน โดยการนำสิ่งที่สมาชิกประสบความสำเร็จในกลุ่มมาใช้ในการเสริมแรงและสร้างกำลังใจให้กับสมาชิก

ชั้นกิจกรรม

3. ผู้ให้การศึกษานำสอบถามสมาชิกถึง “การจัดการกับความวิตกกังวล” หลังจากผ่านการเข้าร่วมกลุ่มมาจนถึงช่วงสุดท้ายนี้ โดยให้สมาชิกสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ความรู้สึก และมุมมองต่อการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความวิตกกังวลไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป ดังนี้

- ความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาที่ผ่านมา มีอะไรบ้าง
- วิธีในการลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา ได้แก่วิธีใดบ้าง
- เมื่อความวิตกกังวลลดลง สมาชิกมีความรู้สึกอย่างไร ให้อธิบายพอสังเขป
- การประสบความสำเร็จในการจัดการความวิตกกังวลในครั้งนี้ สมาชิกมีความประสงค์จะเล่าประสบการณ์และวิธีการลดความวิตกกังวลให้บุคคลอื่นฟังหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ความในใจเล็กๆ ที่อยากให้อีกเพิ่มเติม

4. สมาชิกแต่ละคนร่วมกันอภิปรายถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าเหมือนหรือแตกต่างจากความคาดหวังในตอนต้นอย่างไร โดยสมาชิกได้ทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมดผ่านประสบการณ์กลุ่ม และพิจารณาถึงการนำประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและมอบหมายให้สมาชิกทุกประเมินตนเองและสรุปถึงการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ในระหว่างการจัดกิจกรรมกลุ่ม ผ่านการทำแบบวัดความวิตกกังวลฉบับเดิมและให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ความรู้สึก และการเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดขึ้น

5. ผู้ให้การปรึกษาให้กำลังใจกับสมาชิกทุกคนเพื่อสร้างความมั่นใจ รวมถึงให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเป็นแรงผลักดันให้สมาชิกทุกๆ คนมีความกล้ามากขึ้นพร้อมที่จะกล้าเผชิญกับโลกความเป็นจริงในแต่ละวันโดยไม่มี การสนับสนุนจากกลุ่ม

ขั้นสรุป

6. ผู้ให้การปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิกทุกคนพร้อมชื่นชมที่ให้ความร่วมมือ สรุปพัฒนาการของสมาชิกแต่ละคนว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรตั้งแต่ครั้งแรกเริ่มระหว่างทำให้การปรึกษาแบบกลุ่มจนถึงครั้งยุติกลุ่มนี้

7. ผู้ให้การปรึกษาเปิดบทเพลง อย่าหยุดยั้ง ของ ดี โอฬาร โปรเจ็คต์ พร้อมกับให้สมาชิกทุกคนจับมือและร่วมร้องเพลงตามไปพร้อมกัน และเมื่อไหร่ที่สมาชิกประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่ทำให้สมาชิกเกิดความวิตกกังวล ให้สมาชิกใช้บทเพลงนี้ ในการสร้างพลังและสร้างกำลังใจให้กับตนเอง ให้ก้าวข้ามผ่านสิ่งต่างๆ มีแรงในการฝ่าฟันอุปสรรค พบทางอันแสงสว่าง และสามารถจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

การประเมินผลกิจกรรม

1. สังเกตจากการแสดงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของสมาชิกที่มีต่อกระบวนการให้การปรึกษา เพื่อนสมาชิก และผู้ให้การปรึกษา
2. สังเกตจากความสนใจและความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่ม
3. สังเกตจากการอภิปราย การแสดงความคิดเห็น และการทำแบบวัดความวิตกกังวล

เนื้อเพลง อย่าหยุดยั้ง

เพลง : อย่าหยุดยั้ง

โดยศิลปิน : ดี โอฟาร โปรเจ็คต์

อย่าไปแคร์ถึงเรื่องราวในครั้งก่อน
อย่ามัวนอนเศร้าโศกศัลย์เมื่อเข้าใจ
ก็ลองคิดใคร่ครวญมันคุ้มกันหรือเปล่า
ตัดอกตัดใจบ้างเถิดหนาคนดี

แต่เธอบางคนยังยึดมั่นภายในใจ
ซ่อนเก็บความเจ็บไว้ไม่มีใครบ้างไหมเข้าใจเธอ
มียังมีคนอื่นเข้าใจเธอยังมี
อย่าสับสนอย่ากังวลร้องไห้ไปทำไม
ทิ้งไว้ในอดีต

อยู่แห่งไหนหรือเป็นใครเคยเข้าใจ
ใช่เพียงตัวเราที่แอบเฉยยับเยิน
ชีวิตของคนเราพบทางหลายอย่าง
มีสุขสมหวัง มีปวดร้าวปนเป

วันเวลาที่แสนเศร้าคงจางไป
ไม่นานความสดใสที่เธอหวังคงคืนมา
ไอ้พรอันใดศักดิ์สิทธิ์เพียงไหนจงบันดาล
สู่แดนดินแต่ตัวเธอผู้ข้ามกรรมในดวงใจ
ให้หายความจําบัลย์

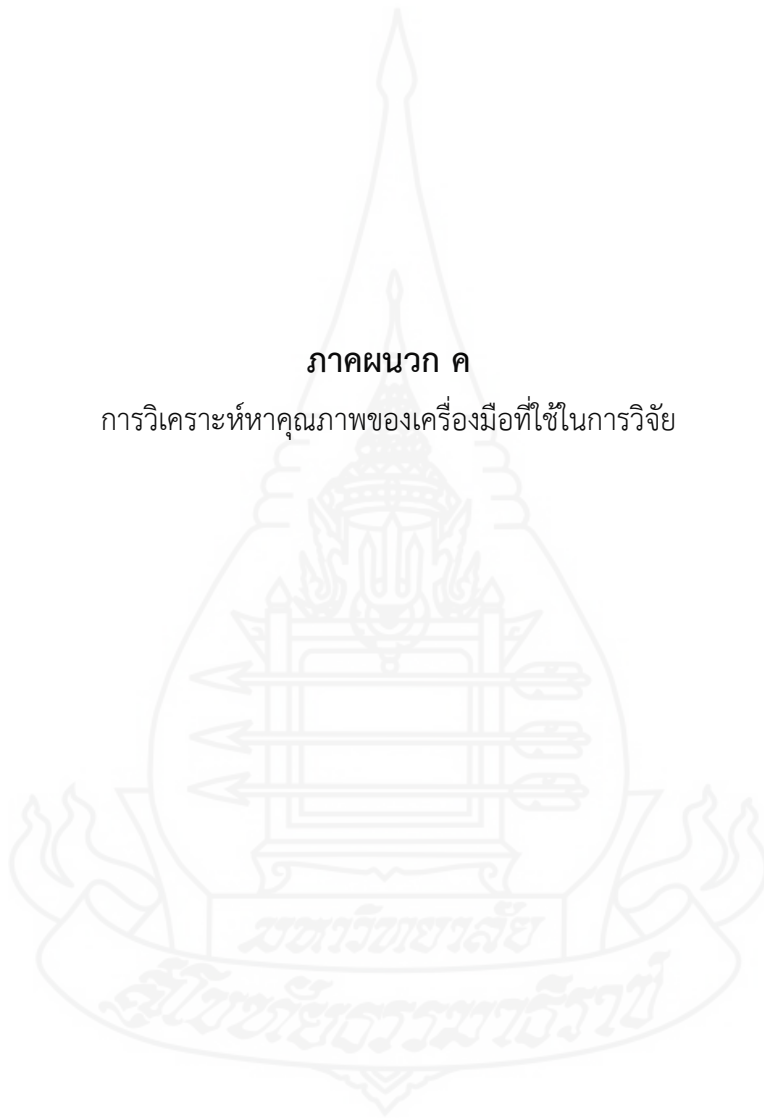
ต่อแต่นี้หัวใจเธอมีเพียงความสบายใจ
เธอเปี่ยมล้นด้วยพลัง
เธอสร้างขึ้นใหม่ด้วยใจ
และเธอก็เข้าใจสิ่งที่แล้วพลาดพลังไป
เธอเข้าใจ

อย่า อย่าหยุดยั้งก้าวไปยังสิ่งที่หมาย
ที่เธอใฝ่และฝันให้สมหวังตั้งใจปอง ไอ้เธอ

แหล่งที่มา: LyricFind เนื้อเพลง อย่าหยุดยั้ง © Milestone

ภาคผนวก ค

การวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ตารางแสดงค่าดัชนีความสอดคล้อง

แบบประเมินสำหรับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสอดคล้องกับ
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมหรือไม่ โดยมีเกณฑ์การประเมิน ดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหา นั้น

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อสอบวัดจุดประสงค์/เนื้อหา นั้น

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อสอบไม่วัดจุดประสงค์/เนื้อหา นั้น

แบบวัดความวิตกกังวลข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC	แปล ผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1. ข้าพเจ้ากลัวไม่ผ่านการคัดเลือกการ เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
2. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นเมื่อถึง ช่วงใกล้สอบเสมอ	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
3. ข้าพเจ้ามีสมาธิการอ่านหนังสือ เตรียมตัวเข้าศึกษาต่อเสมอ	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
4. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจกับตนเองด้านการ เลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
5. ข้าพเจ้าเกิดความวิตกกังวลเมื่อมี การรับสมัครเข้าศึกษาต่อในแต่ละรอบ	1	1	1	1	0	0.80	ใช้ได้
6. ข้าพเจ้าลังเลในการเลือกศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษาในอนาคต	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
7. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านศักยภาพของการเข้าศึกษาต่อ	0	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้ากลัวทำให้ตนเองและครอบครัว ข้างผิดหวัง	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้ายังไม่รู้จักตนเองดีพอ	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
10. ข้าพเจ้ายังไม่สนับสนุนต่อการเลือก สถานที่ในการเข้าศึกษาต่อในอนาคต	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

แบบวัดความวิตกกังวลข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
11. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการเรียนเสมอ	1	1	0	1	1	0.80	ใช้ได้
12. ข้าพเจ้ามีความพร้อมในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
13. ข้าพเจ้ามีการแบ่งเวลาทบทวนบทเรียนสม่ำเสมอ	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
14. ข้าพเจ้ามีการวางแผนการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาอย่างเป็นระบบ	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
15. ข้าพเจ้ามีการเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อในอนาคต	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	1	0	1	1	1	1.00	ใช้ได้
17. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาต้องใช้คะแนนสูง	1	1	1	1	1	0.60	ใช้ได้
18. ข้าพเจ้าคิดว่าหลักสูตรที่ทุกคนต้องการเข้าศึกษาต่อเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
19. ข้าพเจ้าเลือกหลักสูตรที่ต้องการเข้าศึกษาต่อและที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
20. ข้าพเจ้าคิดว่าต้องใช้คะแนน GAT PAT และวิชาสามัญ ในการเข้าศึกษาต่อ	1	1	1	1	0	0.80	ใช้ได้
21. ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลในสถานที่ ๆ มีผู้สนใจเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก	1	1	1	1	1	0.80	ใช้ได้
22. ข้าพเจ้าคาดหวังมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในสังคม	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
23. ข้าพเจ้ามีเชื่อมั่นในความก้าวหน้าด้านวิชาชีพที่ข้าพเจ้าเลือกในอนาคต	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

แบบวัดความวิตกกังวลข้อที่	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
24. การคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อข้าพเจ้า	1	1	1	0	1	0.80	ใช้ได้
25. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนทางด้านการเรียนจากบุคคลรอบข้าง	1	1	0	1	1	0.80	ใช้ได้
26. ครอบครัวของข้าพเจ้ามีค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวและหนี้สิน	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
27. ข้าพเจ้าไม่โดนบังคับในการเลือกมหาวิทยาลัย คณะ สาขา ในเข้าศึกษาต่อ	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
28. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนส่งเสริมด้านการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาจากผู้ปกครอง	1	1	1	1	0	0.80	ใช้ได้
29. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นเพียรพยายามในการเข้าศึกษาต่อ	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
30. ข้าพเจ้ามีความตื่นเต้น เมื่อใกล้ถึงวันรับสมัคร	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
31. ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้
32. ข้าพเจ้าพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา	1	1	1	1	1	1.00	ใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งหมด = 0.93

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงของแบบวัดความวิตกกังวล

แบบวัดความวิตกกังวลข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
1. ข้าพเจ้ากลัวไม่ผ่านการคัดเลือกการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	.439
2. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นเมื่อถึงช่วงใกล้สอบเสมอ	.611
3. ข้าพเจ้ามีสมาธิการอ่านหนังสือเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อเสมอ	.587
4. ข้าพเจ้าไม่แน่ใจกับตนเองด้านการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	.442
5. ข้าพเจ้าเกิดความวิตกกังวลเมื่อมีการรับสมัครเข้าศึกษาต่อในแต่ละรอบ	.579
6. ข้าพเจ้าลังเลในการเลือกศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาในอนาคต	.456
7. ข้าพเจ้าขาดความเชื่อมั่นในตนเองด้านศักยภาพของการเข้าศึกษาต่อ	.311
8. ข้าพเจ้ากลัวทำให้ตนเองและครอบครัวข้างผิดหวัง	.87
9. ข้าพเจ้ายังไม่รู้จักตนเองดีพอ	.191
10. ข้าพเจ้ายังสับสนต่อการเลือกสถานที่ในการเข้าศึกษาต่อในอนาคต	.390
11. ข้าพเจ้ารับผิดชอบต่อการเรียนเสมอ	.704
12. ข้าพเจ้ามีความพร้อมในการเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	.508
13. ข้าพเจ้ามีการแบ่งเวลาทบทวนบทเรียนสม่ำเสมอ	.523
14. ข้าพเจ้ามีการวางแผนการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาอย่างเป็นระบบ	.131
15. ข้าพเจ้ามีการเตรียมความพร้อมด้านการศึกษาต่อในอนาคต	.472
16. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่นและตั้งใจในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษา	.630
17. ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาต้องใช้คะแนนสูง	.487
18. ข้าพเจ้าคิดว่าหลักสูตรที่ทุกคนต้องการเข้าศึกษาต่อเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน	.308
19. ข้าพเจ้าเลือกหลักสูตรที่ต้องการเข้าศึกษาต่อและที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน	.466
20. ข้าพเจ้าคิดว่าต้องใช้คะแนน GAT PAT และวิชาสามัญ ในการเข้าศึกษาต่อ	.647
21. ข้าพเจ้ามีความวิตกกังวลในสถานที่ ๆ มีผู้สนใจเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก	.655
22. ข้าพเจ้าคาดหวังมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับในสังคม	.685
23. ข้าพเจ้ามีเชื่อมั่นในความก้าวหน้าด้านวิชาชีพที่ข้าพเจ้าเลือกในอนาคต	.494
24. การคาดหวังของผู้ปกครองที่มีต่อข้าพเจ้า	.452
25. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุนทางด้านการเรียนจากบุคคลรอบข้าง	.441
26. ครอบครัวของข้าพเจ้ามีค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวและหนี้สิน	.151
27. ข้าพเจ้าไม่โดนบังคับในการเลือกมหาวิทยาลัย คณะ สาขา ในเข้าศึกษาต่อ	.360

แบบวัดความวิตกกังวลข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก
28. ข้าพเจ้าได้รับการสนับสนุน ส่งเสริมด้านการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาจากผู้ปกครอง	.727
29. ข้าพเจ้ามีความมุ่งมั่น เพียรพยายามในการเข้าศึกษาต่อ	.672
30. ข้าพเจ้ามีความตื่นเต้น เมื่อใกล้ถึงวันรับสมัคร	.772
31. ข้าพเจ้าพยายามปรับปรุง พัฒนาตนเองให้ดีขึ้น	.360
32. ข้าพเจ้าพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อนำไปสู่การแก้ไข้ปัญหา	.727

ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .912



แบบพิจารณาคุณภาพของโปรแกรมการศึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ

คำชี้แจง แบบพิจารณาคุณภาพเครื่องมือฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวเข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนดัดดรุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

ขอความกรุณาผู้เชี่ยวชาญโปรดพิจารณา โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่ม โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการนำไปปรับปรุงเพื่อนำไปใช้ในการวิจัย ต่อไป

เกณฑ์การพิจารณาคุณภาพของแผนการจัดกิจกรรมแต่ละแผน มีดังนี้

- | | | |
|---|---------|-----------------------------------|
| 5 | หมายถึง | รายการประเมิน มีคุณภาพ มากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | รายการประเมิน มีคุณภาพ มาก |
| 3 | หมายถึง | รายการประเมิน มีคุณภาพ ปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | รายการประเมิน มีคุณภาพ น้อย |
| 1 | หมายถึง | รายการประเมิน มีคุณภาพ น้อยที่สุด |

ครั้งที่	รายการประเมิน	คุณภาพการประเมิน					ระดับ		
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่าเฉลี่ย	S.D.	การแปลผล
ครั้งที่ 1	ชื่อเรื่อง ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ	28	29	28	28	29	4.73	0.26	
	1. แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	2. ระยะเวลาที่ใช้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	3. วัตถุประสงค์	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	4. เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	5. สื่อ อุปกรณ์	4	5	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	6. การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด

ครั้งที่	รายการประเมิน	คุณภาพการประเมิน					ระดับ		
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า เฉลี่ย	S.D.	การ แปลผล
ครั้งที่ 2	ชื่อเรื่อง รู้จักฉันรู้จักเธอ (ใจเขาใจเรา)	29	28	29	28	29	4.77	0.33	
	1. แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	2. ระยะเวลาที่ใช้	5	4	5	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	3. วัตถุประสงค์	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	4. เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	5. สื่อ อุปกรณ์	5	4	5	4	4	4.40	0.55	มาก
	6. การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 3	ชื่อเรื่อง Start for all	28	29	29	29	29	4.80	0.39	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	4	4	5	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์	5	5	5	4	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	สื่อ อุปกรณ์	5	5	5	5	4	4.80	0.45	มากที่สุด
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 4	ชื่อเรื่อง Raise me up	23	22	23	22	25	4.67	0.26	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4	4	5	4	5	4.40	0.55	มาก
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	4	4	5	4.40	0.55	มาก
	สื่อ อุปกรณ์	4	4	4	4	5	4.20	0.45	มาก
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 5	ชื่อเรื่อง You got it	24	22	23	24	25	4.77	0.24	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	สื่อ อุปกรณ์	4	4	4	4	5	4.20	0.45	มาก

ครั้งที่	รายการประเมิน	คุณภาพการประเมิน					ระดับ		
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า เฉลี่ย	S.D.	การ แปลผล
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 6	ชื่อเรื่อง เป้าหมายมีไว้ให้แก้	29	27	26	26	29	4.57	0.27	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	5	4	4	4	5	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์	5	5	4	4	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	4	4	5	4.40	0.55	มาก
	สื่อ อุปกรณ์	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 7	ชื่อเรื่อง เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น	28	28	26	28	28	4.60	0.26	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	4	5	4	4	5	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์	5	5	4	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	4	5	4	4.40	0.55	มาก
	สื่อ อุปกรณ์	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 8	ชื่อเรื่อง สัมพันธ์คือสำคัญ	24	24	24	24	23	4.80	0.26	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	4	5	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	5	5	4	4.60	0.55	มากที่สุด
	สื่อ อุปกรณ์	5	5	4	4	4	4.40	0.55	มาก
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 9	ชื่อเรื่องส่องโอกาสสร้างอนาคต	26	28	27	27	27	4.50	0.26	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	4	5	4	4	5	4.40	0.55	มาก
	วัตถุประสงค์	4	4	5	5	4	4.40	0.55	มาก
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
	สื่อ อุปกรณ์	4	5	4	4	4	4.20	0.45	มาก

ครั้งที่	รายการประเมิน	คุณภาพการประเมิน					ระดับ		
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5	ค่า เฉลี่ย	S.D.	การ แปลผล
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 10	ชื่อเรื่อง เป้าหมายการศึกษา	22	22	21	22	22	4.47	0.17	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	4	5	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	4	4	4	4.20	0.45	มาก
	สื่อ อุปกรณ์	4	4	4	4	4	4.00	0.00	มาก
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
ครั้งที่ 11	ชื่อเรื่อง ปัจฉิมนิเทศ	30	28	28	29	29	4.80	0.26	
	แนวคิด ทฤษฎี สาระสำคัญ	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	ระยะเวลาที่ใช้	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด
	วัตถุประสงค์	5	4	5	5	5	4.80	0.45	มากที่สุด
	เทคนิค วิธีการ ขั้นตอน	5	4	4	5	5	4.60	0.55	มากที่สุด
	สื่อ อุปกรณ์	5	5	4	4	4	4.40	0.55	มาก
	การวัดผลประเมินผล	5	5	5	5	5	5.00	0.00	มากที่สุด

มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีค่าที่ 4.51-5.00 คะแนน

การแปลผลคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่ม

เปรียบเทียบกับเกณฑ์ ค่าเฉลี่ย 5 ระดับ

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	รายการประเมิน มีความเหมาะสม มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	รายการประเมิน มีความเหมาะสม มาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	รายการประเมิน มีความเหมาะสม ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	รายการประเมิน มีความเหมาะสม น้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	รายการประเมิน มีความเหมาะสม น้อยที่สุด

ผลการพิจารณาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
ตารางการวิเคราะห์คุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาความสามารถในการจัดการความเครียด
โดยแบ่งตามด้านของนิยามปฏิบัติการ

กิจกรรม		นิยามปฏิบัติการ	ค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
1.	ปฐมนิเทศ	-	4.73	เหมาะสมมากที่สุด
2.	รู้จักฉันรู้จักเธอ (ใจเขาใจเรา)	การตระหนักรู้ในตนเอง	4.77	เหมาะสมมากที่สุด
3.	Start for all		4.80	เหมาะสมมากที่สุด
4.	Raise me up	การแก้ไขปัญหาและพฤติกรรม	4.67	เหมาะสมมากที่สุด
5.	You got it		4.77	เหมาะสมมากที่สุด
6.	เป้าหมายมีไว้ให้แก้	การจัดการกับความคิด	4.57	เหมาะสมมากที่สุด
7.	เสียงที่ได้ยิน สิ่งที่ได้เห็น	การเห็นคุณค่าในตนเองและ ผู้อื่น	4.60	เหมาะสมมากที่สุด
8.	สัมพันธ์คือสำคัญ		4.80	เหมาะสมมากที่สุด
9.	ส่องโอกาสสร้างอนาคต	การตระหนักรู้ในตนเอง	4.50	เหมาะสมมาก
10.	เป้าหมายการศึกษา	การเข้าใจและเห็นคุณค่าใน ตนเอง	4.47	เหมาะสมมาก
11.	ปัจฉิมนิเทศ	-	4.83	เหมาะสมมากที่สุด
รวม			4.68	เหมาะสมมากที่สุด

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางธันยนันท์ ตั้งสายัณห์
วัน เดือน ปีเกิด	29 ตุลาคม 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดสมุทรสาคร
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต ศษ.บ การแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนดัดดรุณี 144 ถนนมรุพงษ์ ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา 24000
ตำแหน่ง	ครูผู้ช่วย ปฏิบัติการสอนวิชาแนะแนว

